

Aromatičnost ružmarina i različite mogućnosti upotrebe

Ružmarin (rozmarin, rusmarin, lužmarin, žmurod, ruzman, rožmarin, zimorad,), biljka je čije ime potječe od latinskog *ros* (*rosa*) i *marinus* (*mare*), odnosno "morska rosa" pa je razumljivo odmah po imenu da je to mediteranska biljka. Premda posvećen božici ljepote i ljubavi Afroditi, ružmarin nije samo simbol ljubavi, on je i simbol mudrosti koji osnažuje pamćenje. Ovo staro vjerovanje da miris ružmarina stimulira pamćenje dokazali su i znanstvenici Sveučilišta Cincinnati. Ružmarin potiče cirkulaciju i tok krvi prema mozgu, te na taj način poboljšava koncentraciju i liječi glavobolju.

Ružmarin je aromatična biljka, odnosno to je vrsta biljke koja sadrži više aktivnih tvari posebnog mirisa i okusa koja se koristi u medicini, gastronomiji, kozmetici a uz to je i kao biljka jako zanimljiva pa se uvelike koristi u hortikulturi za oblikovanje i obogaćivanje vrtova njegovim specifičnim izgledom i mirisom.

Ljekovitost ružmarina;

Ljekovita sirovina su cvjetovi, izdanci u cvatu i listovi ružmarina. Ružmarin sadrži 5% esencijalnog ulja (*borneola*, *cineola*, *limonena*, *pinenea* i *kamfora*), izvor je flavonoida, tanina, gorčine, smole, saponina, fitosterola, ružmarinske kiseline, vitamina (A, C, grupa B) i mineralnih soli (kalcij, željezo, fosfor, magnezij, kalij, natrij, cink).

Ružmarin ima sedativna, diuretska i antiseptična svojstva, a smatra se da je osobito učinkovita kod slabosti i neuralgije. Travari koriste ružmarin za nesvjesticu, koja se javlja zbog problema s ravnotežnim sustavom u uhu, živčana oboljenja, ispiranje usta radi neugodnog daha i za groznicu. Sastojci ružmarina jačaju imunološki sustav, a protuupalne tvari mogu ublažiti jake napade astme. Stimulativno djelovanje ružmarina može dovesti do poboljšanja funkcije jetre i sekrecije žučne vrećice, što pridonosi poboljšanju općeg stanja cijelog organizma. Ova biljka se nalazi pri vrhu liste namirnica koja može pomoći u prevenciji i liječenju raka. Studije pokazuju da ulje ružmarina može spriječiti razvoj raka kože, jer sprječava rast kožnih tumora i osigurava prirodnu zaštitu od oštećenja koja izaziva štetno sunčevo ultraljubičasto zračenje. Alkoholna otopina ružmarina služi kao sredstvo za masažu kod reumatizma mišića, živčanih bolova, glavobolje i duševne i tjelesne iznemoglosti. Ružmarin prokuhan u kozjem mlijeku koristio se kao lijek protiv tuberkuloze, a kao oblog je bio lijek protiv raka. Ulje koje se dobiva destilacijom listova ili grančica, sastavni je dio ružmarinove masti i tinkture za rane.

Ružmarin je poznati tonik za mozak koji poboljšava koncentraciju i pamćenje. Povećava unos kisika u stanice, blagi je stimulant, a već je dugo cijenjen zbog svoje sposobnosti ublažavanja glavobolje, migrene, te blage do umjerene depresije. Također odlično djeluje protiv bakterija (*stafilokok*, *streptokok*, *Escherichia coli*) i protiv gljivica (*Candida*).

Ružmarin u gastronomiji:

Gotovo da nema mediteranskog jela u kojem se ružmarin ne koristi kao začinska biljka; od juha i manešra, pirjanog povrća, mesa, sve vrste pečenja, sireva a nezaobilazan je sastojak kod ribljih jela.

Miris cvjetova ružmarina i cvjetnih vrhova grančica je jak i nalik na kamfor, dok je okus ljut, pomalo gorak i aromatičan. Najbolje je u jelo staviti stručak, koji se kada jelo poprimi odgovarajuću aromu, izvaditi a mogu se i listići odvojiti i sitno nasjeckati i dodati u zgotovljeno jelo. Ružmarin možemo i aromatizirati namirnice u pripremi drugih jela, poput mlijeka za pripremu bešamel umaka, vina i meda za mariniranje smokvi, šećernog sirupa ili narančina soka. Na taj način se ovaj začim provlači i u pripremu slastica, osobito onih od jabuka i čokolade.

Zadnje vrijeme se sve više spominju topli i hladni napici te sirup od ružmarina. Osvježavajući miris ružmarina pomiješan s hladnom mineralnom vodom i limunovim sokom, može postati dio osvježavajućeg ljetnog napitaka, a ako ga pomiješamo s hladnim pjenušcem, možemo uživati i u ukusnom aperitivu.

Ružmarin u kozmetici:

Ružmarin se dodaje u kozmetičke preparate za jačanje kose, okrepljujuće kupke, osvježavajući tonik za lice. Tamna kosa može se posvijetliti ako se otopina ružmarina doda u vodu za ispiranje, za jačanje kose može se dodati regeneratori ili šamponu. Otopina ružmarina može se upotrijebiti kao osvježujući tonik i za zatezanje kože. Ružmarin dodan u kupku za kupanje jača i osvježava osobito prilikom oporavka od bolesti. Za revitaliziranje rasta kose, sprječavanje gubitka i nastanak prhuti preporuča se nekoliko kapi ulja umasirati u tjeme, a zatim isprati otopinom koprive.

Kupka od ove mirisne mediteranske biljke odlikuje se i antimikrobnim svojstvima. Par kapi eteričnog ulja ružmarina pomiješanih sa krupnom morskom soli odličan su dodatak za kupanje. Takve kupke stimuliraju limfni sustav, jačaju izlučivanje tekućine iz organizma, jačaju izmjenu tvari u tkivima, te tako ublažavaju bolove u mišićima i zglobovima.