



آشنایی با خواص دارویی گیاه رزماری یا اکلیل کوهی

رزماری یا اکلیل کوهی، گیاهی چند ساله، معطر و از خانواده نعنائیان است که برگ‌های سوزنی شکل و همیشه سبز دارد.

رزماری یا اکلیل کوهی، گیاهی چند ساله، معطر و از خانواده نعنائیان است که برگ‌های سوزنی شکل و همیشه سبز دارد. این گیاه، در کشورهای اروپایی جایگاه ممتازی در آشپزخانه داشته و در تهیه سس‌ها و گوشت کباب وجود آن ضروری است. این گیاه، بومی مناطق مدیترانه و اوروگوئه است. گل‌های آن در رنگ‌های گوناگون سفید، صورتی، بنفش یا آبی می‌رویند.

نام رزماری برگرفته از کلمات لاتین "ros" به معنای شبنم و "marinus" به معنای دریا است. ارتفاع بوته این گیاه 20-50 سانتی‌متر است و در شرایط مناسب آب و هوایی که برای این گیاه همان هوای گرم و مرطوب است ارتفاع آن به 150 سانتی‌متر هم می‌رسد.

از نظر خواص طبی و دارویی رزماری اثر ضد عفونی کننده و معرق داشته و جریان خون را در اندام‌های شکمی افزایش می‌دهد و در تحریک میزان ترشح شیرهای گوارشی و صفرا بسیار مفید است.

برخی از مهمترین خواص دارویی گیاه رزماری یا اکلیل کوهی عبارتند از:

ضد درد، ضد عفونی کننده، ضد افسردگی، ضد التهاب، خلط آور، ضد ویروس و تقویت کننده نیروی جنسی است.

این گیاه شفافبخش، برای معالجه رماتیسم، فلج، سستی اعضاء، تشنج، اختلالات عصبی و تنفسی و همچنین نارسایی کبد و کیسه صفرا مفید و موثر است.

باعث گشادی رگ‌ها و تقویت گردش خون می‌شود بنابراین برای جلوگیری از ریزش موها مفید است.

محققان در تحقیقات خود متوجه شدند این گیاه نه تنها حافظه بزرگسالان را تقویت می‌کند بلکه برای تقویت حافظه دانش‌آموزان نیز مفید است.

خستگی‌های مفرط را بهبود بخشیده و برای رفع اضطراب و پریشانی توصیه می‌شود.

دردهای عضلانی را تسکین می‌بخشد و سوءهاضمه ناشی از استرس را برطرف می‌کند.

در رایجه درمانی استفاده‌های بسیاری از این گیاه می‌شود که ایجاد احساس جوانی و شادابی، عشق و سلامتی و نیز خواب راحت از جمله کاربردهای موثر این گیاه در این حرفه است.

از گیاه رزماری برای رفع چاقی، بیماری‌های کبدی و معدی، برونشیت و آسم استفاده می‌شود.

استفاده از این گیاه برای تنظیم ضربان قلب توصیه می‌شود.

توجه:

مادران باردار، مبتلایان به صرع از مصرف این گیاه خودداری کنند همچنین در موارد حساسیت‌های شدید از این گیاه دارویی استفاده نشود.