

یک شاخه رزماری: یک دنیا خاصیت

رزماری یعنی معدن خاصیت، یعنی دوست سلامت بدن، یعنی عطر دل انگیز تندرستی! در این مطلب کوتاه گلچینی از خواص این گیاه معطر و روش‌های استفاده از آن را مرور می‌کنیم. لطفاً با ما باشید.



همشهری آنلایین: رزماری یعنی معدن خاصیت، یعنی دوست سلامت بدن، یعنی عطر دل انگیز تندرستی! در این مطلب کوتاه گلچینی از خواص این گیاه معطر و روش‌های استفاده از آن را مرور می‌کنیم. لطفاً با ما باشید. رزماری حاوی ترکیباتی به نام «کولین» است که چربی‌های کبد را کنترل می‌کند و برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

رزماری به دفع صفرای کمک می‌کند و برای مقابله با گرفتگی عضلات دستگاه گوارش، نفخ و یبوست موثر عمل می‌کند.

این گیاه معطر حاوی خواص دیورتیکی (ادرارآوری) است و برای همین هم روی کلیه‌ها اثر می‌گذارد و از ابتلا به روماتیسم پیشگیری می‌کند.

اگر نمی‌خواهید کلیه‌هایتان سنگ تولید کنند و یا اینکه خدای نکرده بیماری نقرس به جانتان بیفتد به سراغ رزماری بروید.

رزماری نیز مانند آویشن خاصیت خلط‌آوری دارد و جوشانده‌ی آن برای مقابله با عفونت‌های برونشیتی و درمان سرفه موثر است.

متخصصان مصرف رزماری را برای تسکین اعصاب، رفع بی‌خوابی و استرس نیز توصیه می‌کنند. باید بدانید که یونانی‌های باستان از رزماری برای تقویت حافظه‌شان استفاده می‌کرده‌اند.

در نهایت اینکه اگر دوست دارید موهای بلند و پریشتی داشته باشید نیز به رزماری نیاز خواهید داشت.

روش استفاده

خواص رزماری در برگ‌ها و سرگل‌های آن تجمع دارد. راحت‌ترین روش‌های استفاده از رزماری استفاده از جوشانده و یا عصاره‌ی روغنی آن است. می‌توانید به راحتی برگ‌های این گیاه معطر را دم کنید. برای این کار یک قاشق چای‌خوری رزماری را با یک لیوان آب جوش به مدت 10 دقیقه دم کنید. روزانه می‌توانید 2 تا 3 فنجان از این جوشانده میل کنید.

توصیه می‌کنیم یک یا دو شاخه‌ی کوچک رزماری را داخل شیشه‌ی روغن زیتون‌تان بیندازید. می‌توانید چند حبه سیر هم به آن اضافه کنید. خواهید دید روغن زیتون‌تان چه طعم خوب و دل‌انگیزی پیدا خواهد کرد.

اگر از روماتیسم رنج می‌برید پاها و دست‌هایتان را به این گیاه معطر بسپارید. برای این کار یک مشت شاخه‌های کوچک گل‌دار رزماری را در یک لیتر آب بریزید و دست‌ها و پاهایتان را در آن بگذارید.

برای درمان زخم‌ها و جراحات بهتر است برگ‌های رزماری را خشک و سپس آن‌ها را بکوبید تا پودر شود. پودر به دست آمده را روی زخم بریزید. البته از این روش برای زخم‌های سطحی استفاده کنید.

عصاره‌ی روغنی رزماری برای ماساژ فوق‌العاده است. برای این کار دو تا سه قطره از این عصاره را با یک قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین مخلوط کرده و استفاده کنید.

توجه داشته باشید که این گیاه عوارض جانبی خاصی ندارد اما توصیه می‌کنیم اگر مشکل خاصی دارید قبل از استفاده از این گیاه با پزشکتان مشورت کنید.