

## رزماری؛ سرشار از خاصیت

از رزماری می‌توان برای درمان نفخ، درد مفاصل، سرماخوردگی، کبد اشباع شده و غیره استفاده کرد.



از رزماری می‌توان برای درمان نفخ، درد مفاصل، سرماخوردگی، کبد اشباع شده و غیره استفاده کرد.

اگر در باغچه‌ی منزلتان رزماری دارید خوشا به حالتان چون گنجینه‌ای از خواص در اختیارتان هست. برگ‌ها، گل‌ها و روغن گیاهی آن جزو بهترین درمان‌های طبیعی محسوب می‌شوند که سلامتی را ارتقا می‌دهند. در واقع از این گیاه می‌توان برای درمان نفخ، درد مفاصل، سرماخوردگی، کبد اشباع شده و غیره استفاده کرد.

در این مطلب به شما خواهیم گفت چگونه می‌شود از خواص درمانی این گیاه معطر و مفید استفاده کرد. لطفاً با ما همراه باشید.

### رزماری: خداحافظ خستگی

رزماری به دلیل دارا بودن ترکیبات فوق‌العاده‌ای مانند فلاونوئیدها و غیره باعث تحریک بدن و افزایش انرژی آن می‌شود. برای همین هم اگر احساس خستگی و کسالت رهایتان نمی‌کند می‌توانید به این گیاه پرخاصیت اعتماد کنید.

### روش مصرف

یک قاشق چای‌خوری معادل 20 گرم برگ‌های رزماری را با 150 میلی‌لیتر آب جوش دم کنید. در ظرف را بگذارید و اجازه دهید به مدت 10 تا 15 دقیقه بماند و سپس صاف کرده و میل کنید. می‌توانید روزانه بین غذا از این دم کرده میل کنید. حواستان باشد مصرف روزانه‌ی آن نباید بیش از دو تا سه فنجان باشد.

### رزماری: خداحافظ نفخ، یبوست و کرامپ عضلانی (گرفتگی عضلانی)

اگر در هضم غذا مشکل دارید رزماری مصرف کنید. این گیاه حاوی ترکیباتی مانند فلاونوئیدها و سینئول و غیره است که برای درمان دل درد، اسهال، باد شکم، نفخ و یا یبوست بسیار مفید است. در واقع رزماری یکی از آن درمان‌های طبیعی و البته موثر دستگاه گوارش می‌باشد.

### روش استفاده

5 گرم برگ رزماری را در یک فنجان آب جوش و به مدت 10 دقیقه دم کنید. محلول را صاف کرده و بنوشید. می‌توانید روزانه 2 تا 3 فنجان از این دم کرده را ترجیحاً بعد از غذا میل کنید.

همچنین می‌توانید 2 قطره روغن گیاهی خوراکی رزماری را با کمی عسل مخلوط کرده و سپس در یک فنجان آب داغ حل و میل کنید.

### رزماری برای سم زدایی از کبد

قدرت بالای ترکیبات موجود در رزماری برای بهبود عملکرد ارگان‌های بدن به خصوص کیسه‌ی صفرا و کبد شناخته شده است. باید بدانید که رزماری باعث دفع توکسین‌ها یا همان سموم موجود در کبد می‌شود. وقتی که کبدتان درست کار کند مطمئن باشید که تأثیر مثبت آن روی عملکرد ارگان‌های دیگر بدن کاملاً قابل‌مشاهده خواهد بود.

## روش مصرف

یک قاشق چای خوری پر معادل 20 گرم برگ رزماری را با 150 میلی لیتر آب جوش دم کنید. در ظرف را بگذارید و 10 تا 15 دقیقه صبر کنید. سپس محلول را صاف کرده و میل کنید. بهتر است به مدت 20 روز، صبح‌ها به صورت ناشتا این دم کرده را بنوشید. با همین کار ساده بدنتان سم زدایی و تمیز می‌شود.

رزماری برای درمان سرماخوردگی، سرفه، برونشیت، آنفلوانزا و غیره

زمانی که دچار مشکلات تنفسی و بیماری‌های خاص فصل سرما می‌شوید بدون فوت وقت به سراغ رزماری بروید. به خاطر اینکه این گیاه ضد عفونی کننده و روان کننده‌ی مخاط است. رزماری برای درمان سرماخوردگی، برونشیت و سرفه فوق العاده است.

## روش استفاده

5 گرم برگ رزماری را در یک فنجان آب جوش به مدت 10 دقیقه دم کنید. محلول را صاف کرده و میل کنید. می‌توانید به مدت 7 روز، روزانه دو تا سه فنجان از این دم کرده میل کنید.

همچنین می‌توانید به مدت یک هفته 10 تا 20 قطره از تن تور رزماری را در یک لیوان آب حل و صبح و شب میل کنید.

اگر دچار برونشیت شده‌اید می‌توانید یک قطره روغن گیاهی خوراکی رزماری را در یک قاشق عسل ریخته و سپس در یک دمنوش حل کرده و میل کنید. می‌توانید این کار را به مدت یک هفته، صبح و شب انجام دهید. حواستان باشد اگر علائم سرماخوردگی‌تان بیش از یک هفته طول کشید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

## رزماری برای تسکین دردهای روماتیسمی

از آنجایی که رزماری حاوی اسید فنولیک است، خاصیت ضد التهابی دارد و می‌تواند باعث کاهش دردهای روماتیسمی شود.

## روش مصرف

می‌توانید 50 گرم گل رزماری را در یک لیتر آب و به مدت دو دقیقه بجوشانید و سپس اجازه دهید به مدت 10 دقیقه دم بکشد.

محلول را صاف کنید و به عنوان لوسیون روی مفاصل دردناک بکشید. به مدت یک هفته روزانه دو تا سه مرتبه این کار را تکرار کنید.

## توجه توجه

مصرف رزماری برای افرادی که از انسداد مجاری صفراوی یا بیماری کبدی دارند مورد منع مصرف دارد.

همچنین استفاده‌ی موضعی از رزماری برای افرادی که روی پوستشان رخمی دارند و یا افرادی که مبتلا به بیماری‌های پوستی، تب، عفونت‌های جدی و همچنین فشارخون بالا هستند توصیه نمی‌شود.

روغن گیاهی خوراکی رزماری نیز برای افراد زیر 18 سال، خانم‌های باردار و شیرده مورد منع مصرف دارد.

مصرف برگ‌های خشک رزماری به کودکان زیر 12 سال توصیه نمی‌شود.