Rozmaryn w kuchni i w apteczce

To zioło koi nerwy, dostarcza organizmowi energii, a nawet usprawnia pamięć. Rozmaryn (Rosmarinus officinalis) zawiera flawonoidy o silnym działaniu antyoksydacyjnym. Te naturalne związki wzmacniają też naczynia krwionośne, łagodzą stany zapalne, a nawet obniżają ryzyko nowotworu, miażdżycy i innych chorób przewlekłych.

Trochę historii

Już w starożytnej Grecji uważano, że rozmaryn usprawnia pamięć. Tamtejsi uczniowie, przygotowując się do egzaminów, wkładali jego gałązki we włosy, a żałobnicy wrzucali rozmaryn do grobów jako symbol pamięci. Tysiące lat później w Anglii, za czasów Tudorów, sir Thomas More napisał, że uprawia rozmaryn w ogródku, ponieważ jest on „ziołem poświęconym pamięci”. O związku rozmarynu z pamięcią wiedział też William Szekspir, który w Hamlecie nakreślił takie oto słowa, wypowiadane przez Ofelię: „Oto rozmaryn, na pamiątkę”. Rozmaryn wykorzystuje się również w celach kosmetycznych, dla wzmocnienia rzednących włosów. Był on też głównym składnikiem larendogry. Trudno powiedzieć, skąd pochodzi ta nalewka spirytusowa, ale jej stworzenie przypisuje się królowej Węgier Elżbiecie, córce Władysława Łokietka. Przez stulecia stosowano ją jako kosmetyk do pielęgnacji skóry oraz jako perfumy. Natomiast księga zielarska napisana w 1525 roku zalecała wino gotowane z rozmarynem do przemywania twarzy.

Co zawiera rozmaryn

Rozmaryn zawiera kilka flawonoidów, w tym diosminę, diosmetynę, genkwaninę i apigeninę. Pomijając dziwaczne nazwy, te białe i żółte pigmenty roślinne wykazywały pozytywne działanie w badaniach laboratoryjnych. Nie wiemy jeszcze,

jakie dawki rozmarynu należy spożywać, by móc wykorzystać jego właściwości lecznicze. Mimo to zalety rozmarynu są imponujące. Na przykład apigenina może hamować rozwój komórek raka trzustki, diosmina wzmacnia ściany naczyń krwionośnych, a genwanina zapobiega tworzeniu się zmarszczek, pobudzając produkcję kolagenu. Rozmaryn zawiera też kwas rozmarynowy, działający przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie. Wyciąg z rozmarynu ma właściwości antywirusowe.

Zdaniem naukowców

Naukowcy z Wydziału Pielęgniarstwa na Florida Atlantic University opracowali metodę mierzenia wpływu wdychania olejku eterycznego z rozmarynu lub lawendy na poziom lęku i stresu. W badaniu wzięło udział 40 studentów, którym po egzaminie zmierzono poziom stresu, tętno i ciśnienie krwi. Następnie ochotnicy przystąpili do drugiego egzaminu, przed którym i w jego trakcie wdychali olejek lawendowy. Na koniec zdawali trzeci egzamin, wdychając olejek rozmarynowy. Studenci stwierdzili, że podczas egzaminów olejek rozmarynowy pomógł im bardziej niż lawendowy.
Łatwiej przychodziło im wydobywanie z pamięci potrzebnych informacji i byli bardziej skupieni. Okazało się też, że lawenda odprężała studentów nadmiernie, przez co gorzej wypadli na egzaminie. Naukowcy doszli do wniosku, że rozmaryn wspomaga koncentrację. Z kolei tajwańscy uczeni przebadali wyciąg z listków rozmarynu i przeanalizowali pięć jego głównych składników. Rezultaty badania skłoniły ich do stwierdzenia, że rozmaryn można uważać za „zioło o działaniu przeciwzapalnym i przeciwnowotworowym”.

Fot. Shutterstock