

Sinonimi: Salvia rosmarinus Schleid.

Narodni nazivi: lužmarin — rozmarin — rosmarin — rožmarin — rusmarin — ružmarin — ruzman — zimorad — žmurod.

{rokbox title=|Ružmarin| }images/stories/ljekovitobilje/128-ruzmarin.jpg{/rokbox}

Opis biljke: ružmarin je trajni, razgranjeni, zimzeleni grm. Listovi su nasuprotni, sjedeći, čvrsti, kožasti, vrlo uski, a dugi 2-3 cm. Rubovi lista su cijeli i prema dolje savijeni. Gornja strana listova je tamnozeleno, a donja je sivo-bijele boje i lagano pustenasta. Između listova, na krajevima ogranaka, razvijaju se pršljenasto na maloj peteljci maleni ljubičasto-plavi cvjetovi.

{rokbox title=|Ružmarin| }images/stories/ljekovitobilje/128-ruzmarin2.jpg{/rokbox}

Miris i okus: miris cvjetova i cvjetnih vrhova grančica je jak i nalik na kamfor, dok je okus ljut, pomalo gorak i aromatičan.

Vrijeme cvatnje: od ožujka do svibnja, a katkada u rujnu cvate po drugi put.

Stanište: vrlo je poznat grm na sunčanim i kamenitim krajevima našeg obalnog područja i naših otoka, a često se sadi i u vrtovima i u cvjetnim loncima, no vrlo je osjetljiv na mraz, pa ga u sjevernijim krajevima treba štiti od hladnoće. Sadržaj ulja u cvjetovima, listovima i grančicama ovisi o klimi i o sunčanim i zaštićenim položajima.

Ljekoviti dijelovi biljke: u službenoj su upotrebi cvjetovi ružmarina (Flores Rosmarini ili Flores Rosmarini), izdanci u cvatu (Herba Rosmarini), a najčešće se sabiru listovi (Folia Rosmarini). Listovi se sabiru tako da se ljeti režu grane i stave na sušenje. Kad su se grane osušile, listovi se omlate i pomoću rešeta očiste od nepoželjnih primjesa.

Destilacijom listova ili grančica dobiva se ružmarinovo ulje (Oleum Rosmarini). Ulje je sastavni dio ružmarinove masti (Unguentum Rosmarini compositum) i špirita za rane (Spiritus vulnerarius).

Cvjetovi, kao i biljka u cvatu, sabiru se u travnju i svibnju i suše u hladu; droga se čuva najbolje u zatvorenim posudama, kako je to općenito propisano kod droga koje hlape.

Ljekovite i djelotvorne tvari: uz eterično ulje, ružmarin sadrži smolu, tanin, gorke tvari i male količine saponina.

Ljekovito djelovanje: ljekovito djelovanje ružmarina na bolji protok krvi čini ga prikladnim za liječenje slabosti probave i tromosti želuca, nedovoljne opskrbe krvi i bljedoće. Djelovanje ružmarina da pobuđuje, može dovesti do poboljšanja funkcije jetre i sekrecije žučne kesice, što pridonosi poboljšanju općeg stanja cijelog organizma.

Za otklanjanje svih navedenih bolesti pije se čaj od ružmarina, dnevno 2 šalice; uzima se 1 čajna žlica suhih i sitno izrezanih listova i cvjetova ili samih cvjetova za 1 šalicu čajnog oparka.

Ružmarinovo ulje u malim količinama djeluje na proširenje krvnih žila, a time i na bolji protok

krvi. Kao i kod mnogih ljekovitih biljaka, i kod ružmarina djeluju nepovoljno prekoračenja bilo u količini ili u vremenu primjene, pa mogu izazivati bolne upalne procese.

Uvarak od ružmarina primjenjuje se za vanjsku upotrebu kao dodatak kupeljima, a alkoholna otopina ružmarina (Spiritus Rosmarini) služi kao sredstvo za masažu kod uzetosti, reumatizma mišića, živčanih bolova, glavobolje i duševne ili tjelesne iznemoglosti. Špirit od ružmarina možete sami napraviti ako 1 dkg ružmarinova ulja prelijete sa pola litre razrijeđenog alkohola ili 70 % vinske žeste; mješavinu treba dobro protresti.

Kod duševne iscrpljenosti, bljedoće, kod slabog čula i vida, za čišćenje krvi i za pospješenje izlučivanja mokraćne, pije se ružmarinovo vino tri puta dnevno po 1 malu čašicu i to ujutro na tašte, 1 sat prije ručka ili večere. Ružmarinovo vino se priprema tako da se 70 g listova ružmarina stavi kroz 4 dana na močenje u 1 litru dobrog bijelog vina, a zatim procijedi.

Primjena u pučkoj medicini: ako se ružmarin kuha u kozjem mlijeku i dnevno pije, to je lijek protiv tuberkuloze, a upotrijebljen izvana, kao oblog, primjenjuje se protiv raka kože.

Kod slabog vida priprema se čaj od jednakih dijelova ružmarinovitih cvjetova i kamilice (br. 89), 1 čajna žlica te mješavine za 1 šalicu čajnog oparka - pa se nakon što se ohladi da bude mlako, rade očne kupelji.

Iz mitologije i narodnih običaja: u starom vijeku ružmarin je bio posvećen grčkoj božici Afroditi, božici ljepote i ljubavi. S vijencem od ružmarina ukrašavali bi ne samo kipove bogova nego bi grančicu ružmarina stavljali i u kolijevku novorođenčeta, ukrašavali bi bračne parove, a ružmarin je bio i mrtvački cvijet. Ovi su se običaji, naročito na selu, zadržali do danas gdje se ružmarinov grm često uzgaja na prozoru kao biljka lončanica. Tek u srednjem vijeku ružmarin je postao tako cijenjena kućna i ljekovita biljka koju su u sjevernije krajeve preko Alpa prenijeli monasi iz Sredozemlja, tj. iz domovine ružmarina. Ružmarin je preporučan i u Kapitularima Karla Velikog, a stekao je slavu kao destilat iz svježih cvjetova pod imenom "Aqua Reginae Hungariae". U godini 1675. izdana je knjiga nepoznatog autora sa 200 recepata o upotrebi ružmarina kao lijeka. O ulozi ružmarina u narodnim običajima - literaturi i povijesti - moglo bi se još mnogo toga navesti, no i ovo navedeno dovoljno jasno pokazuje koliko je ružmarin kao biljka uživao ugled kod naroda već od najstarijih vremena, a da su se neki običaji u vezi s upotrebom ružmarina sačuvali čak do danas.



Ovdje može biti Vaša reklama