



ROSMARINO

Rosmarinus officinalis



È molto utile come digestivo e carminativo oltre che antispasmodico; stimola la diuresi e la sudorazione, regola il ciclo mestruale, fluidifica il muco bronchiale e calma le tossi. Si usa anche come colagogo e coleretico.

Uso topico

È un buon antisettico; ha proprietà stimolanti e rubefacenti e si usa nel trattamento di contusioni e dolori articolari. Usato nei bagni è un ottimo deodorante e purificante della pelle, utile anche in caso di acne.

Proprietà

Aromatizzanti, digestive, antispasmodiche, diuretiche, balsamiche, antisettiche, rubefacenti, stimolanti, emmenagoghe, antinfiammatorie.

Avvertenze

Evitare l'uso in gravidanza, durante l'allattamento ed in caso di epilessia. Usare con moderazione: dosaggi elevati possono provocare scompensi e irritazioni.

PARTI USATE:

L'O.E. si ottiene per distillazione dalle sommità fiorite e dalle foglie.



COMPONENTI PRINCIPALI:

Pineni, canfene, limonene, cineolo, borneolo con canfora, linalolo, terpineolo, octanone, acetato di bornile.

ORIGINE:



Spagna.

Uso interno

L'olio essenziale di Rosmarino è un integratore alimentare utile per favorire la funzionalità digestiva ed epatica.

Posologia: 1-3 gocce su una zolletta di zucchero 1-3 volte al giorno.

Uso esterno

Soluzione alcolica al 2% per frizioni antireumatiche.

Come unguento in caso di dolori: miscelare a 50 ml di olio di Iperico 30 gocce.

20-25 gocce per un bagno fortificante.

Per frizioni al cuoio capelluto in caso di alopecia: miscelare a 50 ml di olio di ricino 5 gocce di essenza; frizionare sul cuoio capelluto, lasciare agire per circa mezz'ora e sciacquare utilizzando uno shampoo neutro. Eseguire il trattamento 2-3 volte alla settimana.

Bozin B. *et al.* "Antimicrobial and antioxidant properties of rosemary and sage (*Rosmarinus officinalis* L. and *Salvia officinalis* L., Lamiaceae) essential oils". *J. Agric. Food Chem.* 55(19):7879-85. 2007.

Fu Y. *et al.* "Investigation of antibacterial activity of rosemary essential oil against *Propionibacterium acnes* with atomic force microscopy". *Planta Med.* 73(12):1275-80. 2007.

Rasooli I. *et al.* "Antimycotogenic characteristics of *Rosmarinus officinalis* and *Trachyspermum coticum* L. essential oils". *Int. J. Food Microbiol.* 122(1-2):135-9. 2008.

Takaki I. *et al.* "Anti-inflammatory and antinociceptive effects of *Rosmarinus officinalis* L. essential oil in experimental animal models". *J. Med. Food.* 11(4):741-6. 2008.