



LÉČIVÉ POTRAVINY 15. 05. 2018

Rozmarýn

Rozmarýn je silný antioxidant a bojovník proti rakovině Rozmarýn patří mezi jedno z koření s největším množstvím antioxidantů. Až zázračně...

Léčivé účinky rozmarýnu

- **Rozmarýn je silný antioxidant a bojovník proti rakovině**

Rozmarýn patří mezi jedno z koření s **největším množstvím antioxidantů**. Až zázračně působí proti těm nejnebezpečnějším chorobám. Silný extrakt z rozmarýnu je prevencí **proti rakovině prsu, prostaty, vaječníků, děložního čípku, jater, plic a dalších orgánů**.

- **Pro lepší trávení a zdravá játra**

Povzbuzuje **vytváření trávicích šťáv**, stejně jako **činnost jater**. Rozmarýn zbavuje naše tělo

přebytečné vody, působí totiž **močopudně**. Používá se také proti **nadýmání**. Ve střevech rozmarýn **zabraňuje zánětům** a pomůže i s **odváděním žluči** z těla ven.

- **Ideální na nízký tlak a lepší prokrvování**

Rozmarýn je účinný **proti srdeční slabosti**. Je výborný **na nízký tlak**. Pomáhá nám ho zvýšit, stejně jako pomáhá **zlepšovat krevní oběh**. Proto ho také oceníme, když jsme zimomřiví a míváme studené končetiny. Tím, že stimuluje cévy, zlepšuje prokrvování končetin a udržení tělesného tepla. V cévní soustavě **bojuje proti trombóze**. Zabraňuje totiž krevním buňkám, aby ucpávaly cévy.

- **Zlepšuje koncentraci, paměť a spánek**

Rozmarýn má uklidňující účinky, **snižuje nervozitu a napětí**. Tím také přispívá ke **klidnějšímu spánku** a pomáhá s usínáním. Udrží nám **lepší náladu** a **stimuluje činnost mozku**. Výzkumy dokázaly, že rozmarýn **významně zlepšuje koncentraci a paměť**. Je to také díky tomu, že obsahuje esenciální olej. Rozmarýn slouží jako prevence **Alzheimerovy choroby** a zlepšuje její průběh. Snižuje také **revmatické bolesti**.

- **Proti bolesti, astmatu a zánětům**

Rozmarýn celkově **posiluje organismus**. Prospívá nám hlavně v obdobích **rekonvalescence**. Zmírňuje **menstruační bolesti** i ledvinové koliky. Pomůže nám s **astmatem**, tiší totiž jeho symptomy, jako je kašel anebo sípání. Má **antibakteriální účinky** a zabraňuje **zánětům**.

- **Stimuluje růst vlasů a čistí pleť**

Rozmarýn je výborný na **čištění pleti**. Stačí si připravit **napařovací lázeň**. Ve vodě povaříme 3 hrsti sušeného nebo 2 hrsti čerstvého rozmarýnu. Obličej dáme nad nádobu a necháme páru působit. Pro co nejlepší účinnost si přes hlavu a nádobu přehodíme ručník. Rozmarýn také **povzbuzuje růst vlasů**. Studie například ukázala, že po půlročním používání rozmarýnového oleje se **u lidí trpících androgynickou alopecií objevil významný nárůst vlasů**. Bude nám nápomocný také v boji s naší váhou.

Kvůli jeho síle by se mu měly vyhnout **těhotné a kojící ženy**, stejně jako **děti do pěti let**.

Věděli jste to o rozmarýnu?

- Rozmarýn nesměl v dřívějších dobách chybět v žádné naší domácnosti. Považoval se za **symbol lásky, věrnosti a štěstí**. Proto se používal i na svatbách.
- Staří Římané mu říkali „**Mořská rosa**.“
- Přisuzovaly se mu **kouzelné účinky** a byl nezbytnou ingrediencí do elixírů lásky.