

ROSMARINO



E' la tipica pianta mediterranea, che cresce sia spontanea che coltivata.

E' un arbusto perenne a forma di cespuglio che può raggiungere tre metri d'altezza. Cresce lungo i pendii, le strade, sugli argini.

Ha una radice molto profonda, quindi ancora il terreno.

Le foglie sono piccole, un po' coriacee, di colore verde scuro sulla pagina superiore e verde-argentate-bianche in quella inferiore, strette, lineari e molto fitte sui rami e ricche di ghiandole oleifere

I fiori sono riuniti in grappoli, di colore azzurro-violetti e presenti quasi tutto l'anno. Sono impollinati soprattutto dalle api che sono ghiotte del loro nettare dal quale producono un miele delizioso.

I frutti sono degli acheni che diventano scuri a maturità

Parti utilizzate della pianta

- Foglie e fiori, da raccogliere in piena fioritura, in l'estate. I rametti con i fiori si essiccano appena raccolti, velocemente e appesi a testa in giù in luoghi asciutti, bui e aerati per non perdere le loro caratteristiche. Dopo, si recuperano le foglie ed i fiori e si conservano in vasetti di vetro sigillati.

- Per la produzione degli oli essenziali si utilizzano le sommità fiorite fresche.
- E' meglio utilizzare la pianta fresca poiché con l'essiccazione perde gran parte dei suoi principi attivi.

Uso

Può essere usato fresco nei cibi, come infuso o decotto.

- Per uso esterno, risciacqui efficaci contro il mal di denti e frizioni per i dolori reumatici ed il mal di testa.
- I cataplasmi delle foglie tritate e riscaldate nell'olio ottimi per le contusioni e le slogature.
- Vaporizzazioni con l'infuso concentrato ottime per combattere le rughe e ringiovanire la pelle.
- L'infuso, unito all'acqua del bagno ha un eccellente effetto stimolante.
- L'olio essenziale è molto usato nella cosmesi per fare lozioni, profumi, saponi e collutori

CURIOSITA'

- La pianta di rosmarino allontana gli insetti dalle piante vicine.
- I sacchetti con rosmarino negli armadi allontanano le tarme.

Proprietà medicinali

- Stimolante, tonico, antispasmodico, eupeptico, antiossidante, antinfiammatorio e antisettico.
- L'olio essenziale è un potente antibatterico e fungicida. Per le sue proprietà antisettiche è indicato per gli eczemi e come disinfettante per le ferite
- Si usa come tonico digestivo del fegato.
- Ha proprietà astringenti dovute al tannino, utile per i problemi di diarrea e riduce il flusso mestruale se troppo abbondante.
- Efficace nei casi di meteorismo e disturbi intestinali, negli spasmi ventrali, vertigini, inappetenza.
- E' uno stimolante naturale per aumentare il flusso sanguigno e ristabilizzare la resistenza dei capillari fragili.
- L'infuso di rosmarino e salvia è ottimo per il mal di gola . .
- Usato per migliorare la memoria, per la depressione e per alleviare l'emicrania.
- Stimola i follicoli piliferi alla ricrescita e previene la calvizie precoce

