

ROZMARÝN LÉKAŘSKÝ

Rosmarinus officinalis

Rozmarín lékařský



ÚČINNÉ LÁTKY

Fenolické kyseliny, flavonoidy, třísloviny a silice, salicyláty.



ÚČINKY

Antioxidační, antibakteriální, protizánětlivý účinek, zlepšuje odolnost proti oxidativnímu stresu, proti houbám a plísním, antivirotikum (zejména herpes virus), proti křečím (žaludku, žlučníku, průdušek-astma), chrání játra, snižuje hladinu cukru v krvi, zvyšuje vylučování tuků, brání přibírání na váze, protirakovinný účinek, proti trombóze, mírní odvykací syndrom, je repelentní, chrání oční sítnici.



POUŽITÍ

Žaludeční vředy, opary, akné, cirhóza jater, cukrovka, nadváha, zvyšuje schopnost koncentrace, zlepšuje paměť (inhalace), alopecie (podporuje růst vlasů při masážích hlavové pokožky s esenciálním olejem), rakovina (prevence i doplňková léčba), odvykání, prevence kardiovaskulárních onemocnění, tradičně také k uchovávání potravin, na menstruační bolesti, zlepšení prokrvení, rýma, revma, dna, bolesti, proti molům.



BEZPEČNOST

Rozmarýn může bránit zahnízdění oplodněného vajíčka. Jiný vliv na těhotenství nebyl zaznamenán, přesto se těhotným nedoporučuje. Při kojení lze užívat. Brání vstřebávání železa. Může zvyšovat účinek léků proti krevní srážlivosti. Větší dávky mohou dráždit žaludek.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Nálev z 2-4 g sušených listů 3x denně, zevně: koncentrace esenciálního oleje do 10%, inhalace (difuzér), koupel: 10 kapek do lázně.

Zdroje

DE OLIVEIRA, Jonatas Rafael; CAMARGO, Samira Esteves Afonso; DE OLIVEIRA, Luciane Dias. Rosmarinus officinalis L.(rosemary) as therapeutic and prophylactic agent. Journal of biomedical science, 2019, 26.1: 1-22.

IELCIU, Irina, et al. Evaluation of hepatoprotective activity and oxidative stress reduction of Rosmarinus officinalis L. shoots tincture in rats with experimentally induced hepatotoxicity. Molecules, 2021, 26.6: 1737.

GONZÁLEZ-MINERO, Francisco José; BRAVO-DÍAZ, Luis; AYALA-GÓMEZ, Antonio. Rosmarinus officinalis L.(Rosemary): An ancient plant with uses in personal healthcare and cosmetics. Cosmetics, 2020, 7.4: 77.

PEDROSO, Aline Lucca, et al. Effects of Rosmarinus officinalis L.(Laminaceae) essential oil on adult and larvae of Drosophila melanogaster. Toxicology Research, 2023, tfad081.

AFONSO, Milessa S., et al. Phenolic compounds from Rosemary (Rosmarinus officinalis L.) attenuate oxidative stress and reduce blood cholesterol concentrations in diet-induced hypercholesterolemic rats. Nutrition & metabolism, 2013, 10: 1-9.

SEDIGHI, Rashin, et al. Preventive and protective properties of rosemary (Rosmarinus officinalis L.) in obesity and diabetes mellitus of metabolic disorders: a brief review. Current Opinion in Food Science, 2015, 2: 58-70.

TSAI, Tsung-Hsien, et al. Rosmarinus officinalis extract suppresses Propionibacterium acnes-induced inflammatory responses. Journal of medicinal food, 2013, 16.4: 324-333.

PANAHI, Yunes, et al. Rosemary oil vs minoxidil 2% for the treatment of androgenetic alopecia: a randomized comparative trial. Skinmed, 2015, 13.1: 15-21.

NAEMURA, Aki, et al. Long-term intake of rosemary and common thyme herbs inhibits experimental thrombosis without prolongation of bleeding time. Thrombosis research, 2008, 122.4: 517-522.

NASIRI, Ahmad; BOROOMAND, Masoomah Mo'tamed. The effect of rosemary essential oil inhalation on sleepiness and alertness of shift-working nurses: A randomized, controlled field trial. Complementary Therapies in Clinical Practice, 2021, 43: 101326.

CEDILLO-PORTILLO, José Juan, et al. Salvia rosmarinus Spenn. Main Applications and Ultrasonic Extraction of Secondary Metabolites: a General Review. Revista mexicana de ingeniería biomédica, 2024, 45.2: 35-61.