





Rozmarýn v aromaterapii vám pomůže k lepšímu soustředění a posílí mysl

Rozmarýn má mnohá využití a jeho léčebné účinky znají hospodyňky i léčitelé po staletí. V čínské tradiční medicíně se rozmarýn lékařský používá již...

Rozmarýn lékařský má svůj přídomek právoplatně. Ačkoliv rostlinu většina z nás zná jako součást provensálského koření nebo čaj, má mnohem širší využití pro naše tělo i duši. Keřík s fialovými květy se pyšní rozmanitou škálou blahodárných účinků, kterých využívá aromaterapie.

Rostlina lásky i mysli

Rozmarýn má mnohá využití a jeho léčebné účinky znají hospodyňky i léčitelé po staletí. V čínské tradiční medicíně se rozmarýn lékařský používá již tisíce let jako **účinná bylinka pro posílení činnosti mozku** a podporu soustředění. Nejen díky těmto vlastnostem byl a stále je zelený travnatý keřík neopomenutelnou součástí venkovských zahrad.

V minulosti byl rozmarýn používán jako **ozdoba do svatebních kytic** nebo do kadidel. Ve starověku byl oslavován jako **symbol lásky** a dlouhotrvajícího manželství.

Rozmarýn lékařský má své využití při vaření i léčení

Keříkovitá trvalka, v latinském překladu „mořská rosa“, vyniká nejen krásným vzhledem s drobnými fialovými kvítky ale především svou charakteristickou, avšak příjemnou vůní. Vypěstovat si ji můžete jednoduše i doma v květináči, ve volné přírodě roste ve slunných středomořských oblastech. Rozmarýn ale nemá jen estetickou a vonnou funkci, jeho využití v lékařství a vědě je široké.

Rozmarýn lékařský má velmi intenzivní vůni i chuť, která se dá přirovnat k mátě nebo eukalyptu. Oproti mátě je však jeho **chuť teplejší a výraznější**. Bylinková vůně se sladkými tóny je nezaměnitelná a provoní celou místnost. Své využití má dodnes i jako výrazné koření v kuchyni nebo bylinkový čaj. Díky svému **kořeněnému aroma** byl součástí prvních destilovaných parfémů a dodnes je jednou z přísad kolínské vody. K výrobě éterických olejů se využívá kořen rostliny.

Aromaterapie a léčba mysli

Rozmarýn lékařský má v aromaterapii široké a nezastupitelné využití. Jeho blahodárné účinky znají babičky i vědci, kteří rozmarýn dodnes zkoumají. Éterické oleje s obsahem rozmarýnu pomáhají **proti těžkostem spojených s bolestmi hlavy, potížemi se soustředěním nebo špatnou náladou**.

Rozmarýn ocení studenti pro podporu učení

Aromaterapii s rozmarýnem uvítají studenti při přípravě na náročné zkoušky. Bylina je známá jako

účinný **kognitivní prostředek pro posílení mysli**. Směs citronu a rozmarýnu lékařského zvýší koncentraci jedince, podporuje **schopnost soustředění i zmírňuje stres**. Aromaterapie dokáže povzbudit mentální aktivitu, a navíc i **posílit sebevědomí**.

Látky obsažené v rozmarýnu stimulují mozek, čímž podpoří jedince k intenzivnějšímu studiu či práci. Aromaterapie **uvolní napětí, zbaví úzkosti**, čímž navodí potřebný klid v duši. Rozmarýn nás zbaví stresu, a místo toho navodí dobrou náladu, protože je to silný antioxidant. Díky zvýšení bdělosti se **posiluje rovněž celý krevní oběh**, na čemž má největší zásluhu látka cineol.

Pro co nejlepší účinky, je ale třeba kombinaci bylinek střídat, protože naše tělo má tendenci si na vůně zvykat.



Blahodárné účinky rozmarýnu na psychiku

- zvýšení koncentrace
- zlepšení nálady
- stimulace mozkových aktivit
- odbourávání stresu
- zbavuje únavy

Bylina pomůže duši i tělu

Éterické oleje s obsahem rozmarýnu mají mnohem širší využití. Účinky rozmarýnu lze využít nejen na problémy duše, ale i těla. Masáže s koncentrovaným rozmarýnovým olejem se používají při problémech s **namáhaným, bolestivým svalstvem a klouby**. Jako přísada do koupele je vhodný pro podporu krevního oběhu a prokrvení celého těla, **při dně a revmatismu**. Účinky rozmarýnu se využívají proti zánětům, žaludečním problémům nebo k **podpoře činnosti jater**. Pro vnitřní užití si můžete doma jednoduše vylouhovat čaj i proti kašli a dýchacím problémům.

Redakční tip: Díky rozlévaným [parfémům to Tap](#) si můžete dopřát radost z Vaší oblíbené vůně za zlomek ceny. Vyberte si z více než 150 parfémů, které jsou inspirovány těmi nejznámějšími světovými vůněmi. V nabídce najdete také bytové vůně se speciálními knotovými tyčinkami a vůně do auta.

Další využití rozmarýnu při zdravotních obtížích

- dezinfekční účinky
- antioxidační účinky
- povzbuzení mysli
- léčba zažívacích problémů
- zmírnění bolestí
- zábaly na vlasy i tělo

Výtažky z rozmarýnu se často používají i v kosmetice. Koupel s přídavkem rozmarýnu krásně rozvoní celý prostor, zklidní vás a také působí na vaši pokožku. Odvar z byliny poslouží k čištění pórů i jako **účinná dezinfekce na rány, ekzémy a pohmožděniny**. Zábaly s přídavkem několika kapek rozmarýnu pomáhají proti celulitidě nebo vypadávání vlasů. V rámci aromaterapie je nutné látku dostatečně ředit, protože při kontaktu může pokožku podráždit.

Významná léčivka ale není vhodná pro každého

Éterickému oleji s přídavkem rozmarýnu by se však měly vyhnout těhotné a kojící ženy. Intenzivní aroma by neměly ve vyšších dávkách užívat ani malé děti. Blahodárné účinky rozmarýnu mohou mít i negativní důsledky, a to pro osoby trpící například vysokým krevním tlakem. U nemocných osob s epilepsií může aromaterapie s rozmarýnem vyvolat záchvaty a další vedlejší účinky.

Bylinu lze v rámci aromaterapie kombinovat se všemi citrusovými plody, dodávající svěžest. K tvorbě zábalů lze éterické oleje zkombinovat s šalvějí nebo skořicí.