

## Rozmarin – Rosmarinus officinalis

Vine din latinescul rosmarinus, care înseamnă “roza de mare” deoarece se găsește pe cea mai mare parte a litoralului mediteranean.

**Descriere:** rozmarinul este o plantă aromatică perenă cu frunze verzi-argintii și flori de un albastru pal.

Uleiul esențial este obținut prin distilare cu abur din vârfurile înflorite (100 kg de plante furnizează aproximativ 1,5 kg de esență)

**Țări de origine:** Franța, Spania, Portugalia, Tunisia

**Principalele proprietăți terapeutice:** analgezic, antiseptic, astringent, digestive, diuretic, stimulant, tonic general

**Miros:** de padure și camforat

**Chakra:** este asociat cu chakra celui de-al treilea ochi, facilitând gândirea limpede și intuiția

**Caracter:** Yang

**Intensitate miros:** 6

**Feng shui:** sectorul cunoașterii/autoinstruirii

Ajută mintea conștientă, memoria, concentrarea, regenerarea, centrarea, claritatea; combate pierderile de memorie, dificultăți de învățare, dezorientarea, indecizia, încordarea, epuizarea emoțională

**Organe corespondente:** frunte, glanda pituitara, hipotalamus

### Atenție:

- persoanele care suferă de tensiune mare, de tulburări epileptice și femeile însărcinate trebuie să evite uleiul esențial de rozmarin
- poate fi iritant pentru pielea sensibilă
- fiind foarte stimulator, poate să perturbe somnul

### General:

Rozmarinul este cel mai puternic ulei cefalic dovedind științific zicala “rozmarinul întărește memoria”. O picătură combinată cu două picături de ulei esențial de neroli pot fi aplicate la încheietura mâinii înainte de un examen (neroli calmează nervozitatea iar rozmarinul sporește creativitatea)

Rozmarinul și ienupărul pot fi folosite pentru a opri răspândirea unei boli în casă sau pentru a purifica aerul. (pulverizați și/sau umeziți)

Este tonic hepatic – câteva picături în baia de dimineață alungă mahmureala.

Uleiul esențial de rozmarin este cel mai indicat pentru creșterea tensiunii corpului și aducerea ei la nivelul normal. El este un ulei tonic și stimulant care contribuie la ameliorarea situației persoanelor ce suferă de hipotensiune.

#### **Estetic:**

- excelent în masaj, relaxează mușchii încordați, extenuați, atenuând retenția de fluide și detoxifiind sistemul limfatic
- ajută la creșterea părului, fiind un bun tonic pentru pielea capului
- previne apariția mătreții
- este folosit în tratamentul celulitei
- este ideal pentru tenul acneic și tenul gras
- redă fermitatea pielii

#### **Psihologic:**

- stimulează, purifică și protejează
- un ajutor în meditație păstrând limpezimea mentală
- este un protector psihic, un simbol al prieteniei și iubirii (era ars în mod tradițional la nunți și înmormântări)
- este foarte bun pentru persoanele în convalescență care vor să-și redobândească întreaga energie
- poate să determine o deschidere a inimii și să aducă înțelepciunea interioară

#### **Sfaturi:**

1. loțiune calmantă aplicată sub formă de frecție, cu rezultate imediate pentru combaterea durerilor articulare, reumatismale și a problemelor provocate de retenția de apă:
  - 2 picături de ulei esențial de rozmarin
  - 2 picături de ulei esențial de pintotul se adaugă în 50 ml de ulei de migdală dulce
2. pentru refacerea pielii oboseite: turnați 6 picături de ulei esențial de rozmarin în jumătate de pahar cu lapte, diluați cu apă și pulverizați peste față
3. pentru calmarea oricărui tip de durere, aplicați, sub formă de frecție, un amestec compus din 15 picături de ulei esențial de rozmarin, 15 picături de ulei esențial de lavandă și o jumătate de cană de ulei de migdală dulce; pentru calmarea totală a durerii, acest masaj poate fi repetat de 2-3 ori.
4. baie răcoritoare (recomandată dimineața)
  - 10 picături de ulei esențial de rozmarin
  - 5 picături de ulei esențial de bergamotă

- deoarece uleiurile esențiale nu se diluează în apă, trebuie amestecate într-un solvent natural: ulei presat la rece de germeni de grâu, ulei presat la rece de migdală dulce, șampon sau gel de duș neutru, lapte
- 5. baie detoxifiantă (recomandată dimineața)
  - 5 picături de ulei esențial de geranium
  - 5 picături de ulei esențial de rozmarin
  - 5 picături de ulei esențial de ienupăr
  - solvent natural
- 6. ulei antirid pentru îngrijirea și strălucirea feței:
  - 5 picături de ulei esențial de rozmarin
  - 5 picături de ulei esențial de mușețel
  - 20 ml de ulei presat la rece de germeni de grâu
  - se aplică de două ori pe zi, punându-se accentul pe conturul ochilor
- 7. masca antirid: peste 2 linguri de miere se adaugă 3 picături de ulei esențial de rozmarin și 3 picături de ulei esențial de lemn de trandafir; masca se păstrează pe față timp de 5 minute după care se clătește cu apă caldă.
- 8. pentru curățarea unei case noi: pulverizați în aer ulei esențial de rozmarin, ienupăr, pin, eucalipt și salvie; acest amestec va îndepărta energia foștilor proprietari sau va înlătura orice urmă de energie negativă.
- 9. un masaj al tâmpelilor cu ulei esențial de rozmarin este ideal pentru persoanele care leșină
- 10. cea mai bună metodă de recăpătare a energiei mentale este utilizarea uleiului esențial de rozmarin, prin pulverizarea acestuia în atmosferă.
- 11. pentru persoanele care doresc să rămână treze o perioadă mai lungă de timp, ca de exemplu, în cazul unui drum lung cu mașina, este suficientă aplicarea câtorva picături de ulei esențial de rozmarin, mentă sau de busuioc pe încheietura mâinilor; simpla mișcare a acestora pe volan va degaja mirosul ce le va ține treze.
- 12. tratament revitalizant cu ulei fierbinte pentru hrănirea părului și a scalpului: 5-10 ml de ulei presat la rece de jojoba se încălzește, se adaugă 3-6 picături de ulei esențial de rozmarin, se aplică pe păr efectuând un masaj energic al pielii capului; se acoperă cu o folie apoi cu un prosop, uleiul trebuie lăsat pe păr cel puțin 2 ore.