

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА РОЗМАРИНА

Раманова Бибимарьямжон Шухрат қизи

**Студентка Ташкентского государственного Аграрного университета
21-70 группы по направлению «Технология выращивания и переработки
лекарственных растений»
www.doi.org/10.5281/zenodo.10531240**

Аннотация. В статье описаны полезные, лечебные и оздоровительные свойства розмарина. Теплолюбивый вечнозеленый полукустарник, с узкими, напоминающие хвою листьями.

Ключевые слова: гипотонии, буроватый орешек, дубильные вещества, ясноткоцветные, эфирное масло, ладанная трава

Введение. Розмарин – мощный, сильно ветвящийся кустарник высотой до 2 метров. Корневая система хорошо развита, может проникать в глубину на 3-4 метров. Листья продолговатой формы, на коротком черешке, завернуты внутрь. Внутренняя поверхность светлая, с беловаточным покрытием. Цветки бледно-голубого цвета, образуют кистевые соцветия. Плод представлен четырьмя орешками, заключенными в чашечку. Распространение розмарина лекарственного. Розмарин – теплолюбивое растение Средиземноморья, которое также встречается в Крыму, Закавказье, Средней Азии. В более холодных регионах чаще культивируют как комнатное растение.

Используемые части розмарина лекарственного. Листья. Сбор, заготовка и хранение розмарина лекарственного. Листья розмарина собирают до начала периода цветения кустарника. Сушат при температуре не более 350 С, что необходимо для сохранения эфирного масла. Действующие вещества розмарина лекарственного. Содержит до 2,5% эфирного масла, алкалоиды, дубильные вещества (до 8%), горечи, флавоны, бетулин, амирин, бета-систостерины, воск, смолистые вещества, минеральные вещества (до 10%), органические кислоты (розмариновую, кофейную, никотиновую, урсоловую, гликолевую). Фармакологическое действие розмарина лекарственного. Обладает спазмолитическим действием: снимает спазмы гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей, периферических кровеносных сосудов. С этим сопряжен и мочегонный эффект розмарина, гипотензивное действие, усиление оттока желчи. Под действием розмарина усиливается желчеобразующая функция печени, увеличивается секреция желудочного сока, а также количество молока у кормящих матерей. Оказывает выраженный противовоспалительный эффект, обусловленный наличием розмариновой кислоты. Показания к применению розмарина лекарственного. Показан при спазмах желчных и мочевыводящих путей, диспепсии, спастическом колите, физическом и умственном переутомлении, неврозах сердца, нарушениях менструального цикла. Розмарин применяют при бессоннице, вегетососудистой дистонии, неврастении, нервных расстройствах в климактерический период, мигрени, головокружении, истерии, гипертонии, импотенции, астме, хроническом бронхите. Наружно используют для полосканий при воспалительных заболеваниях ротовой полости и глотки, для компрессов и примочек при лечении фурункулов, ран. Из 90% маслин делают оливковое масло, которое даже без консервантов имеет продолжительный срок хранения, что имеет огромное значение для Средиземноморья. Прочие маслины солят с косточкой или без неё.

Особенности агротехники. Растение неприхотливо к почвам, не любит сильно увлажненные места, не переносит морозы более 10 градусов. Нередко розмарин выращивают как комнатное кадочное растение или бонсай. Почвенная смесь должна иметь слабокислую или нейтральную реакцию среды. Молодые розмарины несколько раз за сезон подкармливают полным комплексным минеральным удобрением. Полив должен быть умеренным, но не пересушивайте почву!

Использование. Розмарин – отличный медонос, опыляется насекомыми. Растение сильно ветвящееся, приятно пахнущее, вечнозеленое и теплолюбивое. Одно из древнейших лекарственных растений, применяемых в пищу, а также для лечения и совершения ритуалов. Римляне называли его «роса моря», а у древних греков он был посвящен богине Афродите. В Древней Греции сухие побеги розмарина сжигали в храмах в качестве благовония. Студенты Греции и Древнего Рима носили венки из розмарина для обострения памяти, а римские гладиаторы - как символ победы. В средние века считали, что он отгоняет злых духов и может спасти от чумы. Так, в XIV веке лекари рекомендовали распылять эфирное масло розмарина в помещениях, где находились тяжелые больные, и во время эпидемий. Они считали, что аромат розмарина привлекает добрых духов, способных защитить и излечить людей. Для защиты от инфекционных болезней его сжигали в курительницах и носили с собой в виде букетиков при эпидемиях. В 16 веке считали, что розмарин возвращает молодость

Чем полезен чай из розмарина? Кроме того, добавлять листья розмарина в чай полезно при повышенном сахаре и холестерине. Это особенно важно учитывать, если соблюдаете лечебный рацион питания. Чай с розмарином помогает при депрессивных состояниях, подавленном настроении, после долгих эмоциональных и умственных нагрузок.

Как правильно применять розмарин? Розмарин можно добавлять в овощные рагу, овощи на гриле, супы-пюре при подаче. Классический рецепт — запеченный с оливковым маслом и розмарином картофель. Сыр, особенно из козьего или овечьего молока, можно сочетать с розмарином в салатах, закусочных булочках, на брускеттах и пицце.

References:

1. Юлдашева Х.Т. Олива – новая культура в Узбекистане. -Волгоград,2014.
2. Дудченко Л. Г., Козьяков А. С., Кривенко В. В. [Пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения: Справочник](#) / Отв. ред. К. М. Сытник. — К.: [Наукова думка](#), 1989. — 304 с. — 100 000 экз. — [ISBN 5-12-000483-0](#).
3. Ароматы и запахи в культуре: В 2 кн. / Сост. О. Б. Вайнштейн. М.: Новое лит. обозрение, 2003.
4. Всё о лекарственных растениях на ваших грядках / Под ред. Раделова С. Ю.. — СПб.: ООО «СЗКЭО», 2010. — С. 146—148. — 224 с. — [ISBN 978-5-9603-0124-4](#).