

RUŽMARIN

Rosmarinus officinalis L., Lamiaceae



napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

Botanički podaci



Vrlo razgranat aromatičan polugrm koji naraste do visine 1-3 metra, drvenast samo u donjem dijelu, s gustim, na rubovima prema dolje savijenim listovima. Listovi imaju vrlo kratku peteljku, usko su suličasti, kožasti, tamnozeleni, odozgo malo hrapavi, odozdo bjelkasto pusteni, sa bijelom prugom. Cvijet je bljedomodar, dvousnat. Biljka cvate dvaput godišnje, u travnju i rujnu. Proširen je po cijelom sredozemnom bazenu te nekim državama uz atlantski ocean.

Dijelovi biljke koji se koriste

Prema europskoj regulativi, službeno su ljekoviti:

- listovi ružmarina
- eterično ulje dobiveno destilacijom listova ružmarina.

Kemijski sastav

List sadrži 1-2,5% eteričnog ulja koje nije aktivna komponenta. Karakteristični su fenolski spojevi (karnozol, karnozolska kiselina, rozmanol), derivati cimetne kiseline (ružmarinska kiselina) te flavonoidi (nepetin, nepitrin). List sadrži i triterpene poput uroličke kiseline-

Eterično ulje. Postoje tri do četiri kemotipa eteričnog ulja. TO JE IZNIMNO BITNO, JER SE KOD NAS, NA ŽALOST, RIJETKO PRECIZIRA KEMOTIP ETERIČNOG ULJA. To su:

- kemotip cineol (raste u sjevernoj Africi)
- kemotip verbenon/bornil acetat (dolazi uglavnom s Korzike)
- kemotip kamfor (tipičan za Dalmaciju)
- kemotip β -mircen/kamfor (ružmarin s nekih lokacija obala Atlantskog oceana)

Poznavanje kemotipa iznimno je bitno, jer, primjerice:

- ružmarin verbenon se koristi u kozmetici, dok se ostali izbjegavaju
- ružmarin verbenon povoljno djeluje na rad jetre uzet oralnim putem, dok ostali kemotipovi ne uzimaju se oralno jer mogu oštetiti jetru
- najbolji analgetik (sredstvo protiv bolova, primjerice u artritisu) je ružmarin kamfor, dok ružmarin verbenon nema nikakav utjecaj na bol.

STOGA KUPUJTE ISKLJUČIVO ONA ULJA KOJA IMAJU PRECIZIRAN KEMOTIP RUŽMARINA!

Indikacije

List ružmarina je službeno odobren za liječenje manjih jetrenih tegoba, probleme u lučenju žuči te probavnih tegoba poput otežane probave. Tradicionalno se koristi za liječenje reumatoidnog artritisa, loše periferne cirkulacije. Vanjskom upotrebom tinktura ili infuz se koriste kao blagi antiseptik te sredstvo za ubrzanje zarastanja rana. No, ružmarin ima slabije djelovanje na poticanje zarastanja rana od ekstrakta gaveza (*Symphytum officinale*) ili brđanke (*Arnica montana*). Kao i mnoge biljke, ružmarin je u nekim krajevima služio kao panaceja (lijek za sve), od „trovanja krvi“ do sredstva za izazivanje pobačaja. Njegovo korištenje kao začina, pogotovo u masnijim jelima i težim umacima, te uz maslinovo ulje i ribu, govori o mudrom opažanju povoljnog djelovanja na rad žuči.

Eterično ulje ima djelovanja ovisno o kemotipu.

Ružmarin kemotip kamfor se koristi vanjskom primjenom kao analgetik kod reumatoidnog artritisa, udaraca i bolnih mišića nakon tjelovježbe i napornog rada. U slične svrhe koristi se i *kemotip β -mircen/kamfor*. Koristi se u kremama, uljima i gelovima.

Ružmarin kemotip verbenon/bornil-acetat koristi se u kozmetici za njegu kože, pogotovo mješane i oštećene kože, naravno razrijeđen u hladno prešanim nerafiniranim biljnim uljima. Oralnim putem koristi se kao blagi koleretik, potičući kolanje i lučenje žuči.

Inhalacijskim putem koristi se kao dobar mukolitik (razrjeđuje nakupljenu sluzi u dišnom sustavu i time olakšava njeno iskašljavanje).

Ružmarin kemotip cineol najbolji je kemotip koji potiče perifernu cirkulaciju, stoga se koristi kod „hladnih ruku i nogu“ i celulita. Inhalacijskim putem djeluje kao dobar ekspektorans.

Način primjene i doze.

List

Infuz se priprema tako da se 1,5-2 grama suhog lista prelije s 200 mL kipuće vode, ostavi stajati 10 minuta i procijedi. Ta količina se priprema dva do tri puta na dan i pije se pola sata prije obroka.

Tinktura koju kupujete mora biti spravljena od 1 dijela suhe biljke na 1 dio 45 % etanola. Pije se u dozi od 0,5-1 mL u čaši mlake vode tri puta na dan, pola sata prije obroka. Tinktura se može spremati u koncentraciji 1 dio suhe biljke na 5 dijelova 70% etanola, a pije se u dozi od 1-3 mL tri puta dnevno u pola čaše vode, pola sata prije obroka.

Kure liječenja ovim pripravcima, ovisno o indikacijama, traju tri tjedna do mjesec dana.

Eterično ulje

Oralna upotreba

Općenito treba izbjegavati oralnu upotrebu eteričnog ulja ružmarina. Jedini koji se smije uzimati oralnim putem jest ružmarin kemotip verbenon/bornil-acetat. Uzima se tako da se dvije kapi eteričnog ulja stave na malo smeđeg šećera, stavi u usta, te odmah nakon toga popije čaša vode ili soka. No, koleretično djelovanje eteričnog ulja slabije je od djelovanja drugih pripravaka ružmarina (infuzi, tinktura), stoga se eterično ulje rijetko koristi u svrhu poboljšanja rada jetre.

Dermalna upotreba

Kemotip verbenon/bornil acetat u kozmetici se koristi u nižim koncentracijama. Osim u kremama, može se spraviti u jednostavnim uljima za njegu kože. Jednostavna „ljetna“ receptura za obnovu kože nakon ljetnih mjeseci:

| | |
|---|-------------|
| hladno prešano i nerafinirano ulje badema ili lješnjaka | 30 mL |
| eterično ulje ružmarin kemotip verbenon/bornil acetat | 15-20 kapi. |

Kožu mažite jednom do dva puta dnevno, nakon čišćenja neutralnim ili kiselim sredstvima za pranje kože.

Kao analgetik (ružmarin kemotip kamfor), ili sredstvo za poticanje periferne cirkulacije (ružmarin kemotip cineol), koriste se veće koncentracije koje se primjenjuju lokalnim utrljavanjem (primjerice, bolni zglobovi, ruke ili stopala kod loše cirkulacije).

hladno prešano i nerafinirano ulje makadamije 50 mL

eterično ulje ružmarin (kemotip kamfor ili cineol) 100 kapi

Pomiješajte i utrljavajte u *tankom* sloju dva puta na dan na čistu kožu. Koristi se do prestanka tegobe (smanjenje boli, poboljšanja cirkulacije).

Kod djece mlađe od 12 godina, smanjite dozu eteričnog ulja za pola.

Inhalacijska upotreba

U posudu za inhalaciju s rezervoarom ulije se kipuća voda. Nakon toga se u vodu ulije samo JEDNA kap eteričnog ulja ružmarina kemotipa cineol (za iskašljavanje) ili ružmarina kemotipa verbenon (za mekšanje nakupljenje sluzi u dišnom sustavu), oprezno se inhalira oko jedne minute, a potom se doda DRUGA kap, te ponovo inhalira oko jedne minute. Na taj način ukupno se inhalira 4-5 kapi (kod djece 3-4 kapi). Inhalacije se primjenjuju dva puta dnevno do prestanka tegoba. Kod djece i trudnica izbjegavajte korištenje ružmarina kemotipa cineol.

Kontraindikacije i nuspojave

Eterično ulje

Izbjegavati korištenje oralnim putem, osim eventualno kemotipa verbenon. Vrlo rijetko, mogu se javiti alergijske reakcije na neke od komponenti eteričnog ulja ružmarina. Općenito izbjegavati u trudnoći, premda se lokalna i kozmetička upotreba može primjenjivati u dozama do 2,5% u biljnom baznom ulju. Izbjegavati primjenu ružmarina kemotipa cineol i kamfor na cijelo tijelo (npr. masažom) kod ljudi s visokim krvnim tlakom, osim u lokalnoj primjeni (zglobovi). Ružmarin kemotip verbenon se može koristiti kod ljudi s visokim krvnim tlakom.

List ružmarina

List ružmarina se ne smije koristiti kod ljudi s žučnim kamencima i visokim krvnim tlakom. Alergijske su rijetke, ako se pojave mora se prekinuti terapija i propisati alternativna terapija. Izbjegavati u trudnoći.