

Rosmarino, proprietà e utilizzo

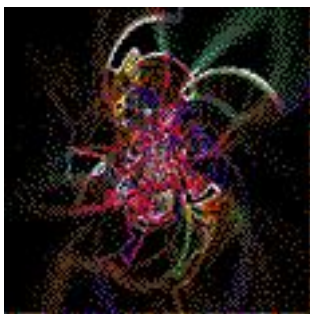
Salute e Benessere

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 28/4/2024 9:30:00



Caratteristiche del rosmarino: Nel genere rosmarino oltre il *Rosmarinus officinalis* esistono numerose varietà che si differenziano per la maggiore o minore presenza di olio essenziale e per il portamento.



È una pianta arbustiva perenne che raggiunge altezze di 50-300 cm, con radici profonde, fibrose e resistenti. Possiede fusti legnosi di colore marrone chiaro, prostrati ascendenti o eretti, molto ramificati. Le foglie, persistenti e coriacee, sono lunghe 2-3cm e larghe 1-3 mm, sessili, opposte, lineari-lanceolate addensate numerosissime sui rametti; di colore verde cupo lucente sulla pagina superiore e biancastre su quella inferiore per la presenza di peluria bianca, ricche di ghiandole oleifere. I fiori ermafroditi sono sessili e piccoli, riuniti in brevi grappoli all'ascella di foglie fiorifere sovrapposte. Ogni fiore possiede un calice campanulato; la corolla di colore lilla-indaco, azzurro-violacea o, raramente, bianca o azzurro pallido. I frutti sono tetracheni, con acheni liberi, oblunghi e lisci, di colore brunastro.

Proprietà e benefici

E' una pianta ricchissima di oli essenziali (pinene, conforene, limonene) flavonoidi, acidi fenolici, tannini, resine, canfora e contiene anche l'acido rosmarinico dalla proprietà antiossidante. Molti studi, infatti, hanno dimostrato che i principi attivi del rosmarino hanno la capacità di inibire l'anione superossido, un radicale libero molto tossico e reattivo, responsabile dell'ossidazione cellulare.

In fitoterapia può essere usato come infuso o decotto ed è utilizzato come depurativo del fegato e come tonico e digestivo. Per questa ragione viene inserito nella composizione di tisane disintossicanti insieme al tarassaco e alla bardana. E' efficace nei casi di [meteorismo](#) e dei disturbi intestinali in genere, nel caso di spasmi ventrali, vertigini, inappetenza.

In aromaterapia, grazie alla presenza dell'olio essenziale che conferisce alla pianta una potente azione antibatterica e antisettica è impiegato come pianta balsamica utile in caso di tosse, [raffreddore](#) e febbre. Sempre la sua essenza svolge un'azione energizzante sull'organismo e sulla psiche, utilissima in caso di esaurimento psicofisico, stanchezza e depressione. L'infuso, unito all'acqua del bagno ha un eccellente effetto stimolante e secondo alcuni avrebbe anche un potere afrodisiaco se mescolato alla menta ed alla salvia.

Inoltre il rosmarino ha proprietà astringenti dovute al tannino, per cui è indicata in caso di [diarrea](#), emorragia e quando il flusso mestruale è troppo abbondante.

Per uso esterno, i risciacqui sono efficaci contro il mal di denti e le frizioni per i dolori reumatici ed il mal di testa. I cataplasmi delle foglie tritate e riscaldate in un olio vegetale sono ottime per le contusioni e le slogature. Usato per risciacquare i capelli, stimola i follicoli piliferi alla ricrescita e previene la calvizie.

precoce e l'alopecia.

Uso in cucina

Questa pianta aromatica Ã un'erba insostituibile in cucina, soprattutto nella dieta mediterranea. Immaneabile su carni, pesci e nella preparazione di salse, Ã la spezia piÃ¹ usata nelle grigliate e nelle marinate: si usa con l'agnello, il manzo, il coniglio, l'anatra e l'oca. Il fiore viene utilizzato per aromatizzare le insalate, le foglie, fresche o essiccate, vengono aggiunte a molte pietanze come arrosti, intingoli, piatti a base di patate e torte rustiche. Ottimo persino su pane e focacce. I rametti di rosmarino, inoltre, vengono utilizzati insieme all'aglio, per aromatizzare olio di oliva ed aceto con risultati eccellenti; il suo uso rende i cibi non solo piÃ¹ gustosi, ma anche piÃ¹ digeribili.

CuriositÃ sul rosmarino

L'etimologia del suo nome deriverebbe per alcuni dal latino *darosa* e *maris* cioÃ² "rosa del mare" secondo altri *rhos* e *maris* che significa "arbusto di mare". In ogni modo, qualunque sia la sua origine, Ã una pianta sempre strettamente legata al mare visto che cresce spontanea sulle scogliere che si affacciano sul Mediterraneo.

Il rosmarino Ã considerata la pianta balsamica per eccellenza conosciuta ed utilizzata fin dai tempi piÃ¹ antichi per le sue proprietÃ medicinali. Sono numerosissime le leggende e le "ricette" proposte a base di questa pianta nel corso dei secoli. Per le sue proprietÃ si sono attribuite virtÃ magiche tanto che nel Medioevo si aveva l'abitudine di realizzare oggetti di ogni tipo con il

legno del rosmarino, da usare come talismano tra i quali i pettini che avrebbero impedito la calvizie. E ancora sacchetti contenenti rosmarino sono spesso messi negli armadi per tenere lontane le tarme.Â

Â