



Эфирное масло Розмарин

Вечнозелёный не высокий кустарник семейства губоцветных, с игольчатыми, серебристо-зелеными листьями.

Родина розмарина - западное Средиземноморье. В настоящее время произрастает по всему Средиземноморью - на юге Франции, в Италии, в Тунисе и Испании.

Считается, что название "розмарин" произошло от латинского Ros marinus - "морская роса", так как это растение часто растет на побережьях.

Уже в Древней Греции розмарин имел репутацию аромата улучшающего память и разум. Венки из розмарина носили ученики, готовясь к экзаменам и занятиям. Веточки розмарина сжигали во время эпидемий для защиты от болезней и дезинфекции воздуха.

В средние века розмарин был очень популярен при многих королевских дворах Европы. Знаменитая молодильная "Вода Королевы Венгерской", созданная в 14 веке, содержала ароматическую вытяжку цветков розмарина.

В России розмарин пользовался огромной популярностью во времена царицы Елизаветы, не забыт он и в настоящее время. Так, в результате исследований, проведенных Экспертным Советом Федерации Шейпинга России, доказано, что эфирное масло розмарина, при систематическом и длительном наружном применении подтягивает кожу тела и молочных желез.

Эфирное масло розмарина - бесцветная или слегка желтоватая жидкость со сладковато-камфарным ароматом смолисто-хвойного оттенка. Для получения 1 кг экстракта, производимого путем паровой дистилляции, требуется около 70 кг цветущей травы.

Хорошо сочетается с лавандой, мятой, эвкалиптом.

Эмоциональное воздействие

Побуждает к активному образу жизни, способствует преодолению психологических барьеров, устраняет неуверенность в своих силах. Поднимает настроение, возвращает силы при физическом и умственном переутомлении, повышает концентрацию внимания, является великолепным средством против амнезии: улучшает память и ясность мышления, помогает запоминать большой объем информации (иностранные слова, имена, даты и числа).

В интимных отношениях усиливает половое влечение и чувственность.

Розмарин - это утренний аромат, он помогает проснуться по-настоящему. Это восхитительное лекарство для тех, кто подвержен лени, сонливости. Масло розмарина - хорошее средство от депрессии, сопровождающейся апатией, слабостью духа, общим упадком сил. Розмарин придаёт храбрость тихоням.

Энергетическое равновесие

Эфирное масло розмарина оживляет энергетический слой, усиливает энергетическую защиту, способствует устойчивости к негативным влияниям. Возвращает угасший интерес к жизни, усиливает интуицию.

Повышает самооценку и самоуважение, облегчает процесс принятия решений. Побуждает к действию, возвращает угасший интерес к жизни.

Когда необходима сосредоточенность (например, в период подготовки к экзаменам), розмарин прекрасно подойдет для ароматизирования комнаты.

Детям с низкой способностью к концентрации розмариновое масло подойдет в качестве ароматерапии с аромалампой или для массажа спины.

Магическое действие

Находится под планетарным влиянием Солнца. Древние греки и римляне окуривали веточками розмарина храмы и жилища. Розмарин - это хранитель Вашей



бесценной энергии, он защищает от порчи и сглаза. Аромат розмарина поможет Вам обрести ясность, навести порядок в своей душе и не размениваться по мелочам.

В области медицины

Часто используется для стимулирования организма: повышает его жизненную энергию и активность, усиливает обмен веществ и способствует регенерации тканей. Эфирное масло розмарина оптимизирует коронарный кровоток, ослабляет симптомы ишемии сердца и повышает артериальное давление. Стимулирует: работу печени и пищеварение, мозговое и периферическое кровообращение; укрепляет стенки капилляров, облегчает состояния при варикозном расширении вен, геморрое. Регулирует нарушения менструального цикла за счет устранения резких колебаний женского гормонального фона. Известно, что эфирное масло розмарина активизирует работу органов чувств: устраняет переутомление глаз, улучшает цветовосприятие; усиливает обоняние.

Эфирное масло Розмарин снимает спазм церебральных сосудов, улучшает венозный отток из головного мозга, поэтому показано при дисциркуляторных энцефалопатиях, мигренях, повышении внутричерепного давления, но если при этом у пациента наблюдается артериальная гипертензия, то это аромамасло в качестве монотерапии ему противопоказано (хотя в небольших количествах может добавляться в смеси).

Хорошо сочетать масло Лаванды, как седативное и гипотензивное средство с маслом Розмарин, которое обладает сильным ноотропным действием, способствует снятию церебральных сосудистых спазмов, нормализует венозный отток из головного мозга, но является сильным стимулятором и поэтому может повышать артериальное давление. Поэтому у пациентов с артериальной гипертензией эти масла необходимо сочетать в пропорции 3:1, тогда при их совместном приеме спазмолитическое действие эфирных масел усиливается, поскольку они проявляют синергизм, а стимулирующее и возбуждающее действие розмарина подавляется избытком лаванды и давление пациента нормализуется.

Розмарин особенно рекомендуется при проблемах с печенью и желчным пузырем (например, в виде компресса). Действуя на печень, способствует снижению уровня холестерина. Масло розмарина является классическим компонентом многих вин для укрепления сердца.

Обладает обезболивающим, спазмолитическим действием, помогает при нарушениях кровообращения, застойных явлениях, мышечных и ревматических болях, подагре, ишиасе, артрите, ревматизме, головной боли и невралгии. Несколько капель экстракта, добавленных в гель для душа, или ванна с экстрактом ободрит Вас. Идеально при зябкости стоп (например, в сочетании с экстрактом можжевельника для ванны), усталости ног, проблемах с кровообращением конечностей и при мышечной боли.

Целебное действие

Проявляется при атеросклерозе, аритмии, кардионеврозе, отёчности и других нарушениях кровообращения. Розмарин полезен при респираторных заболеваниях, бронхите, астме. Его стимулирующее действие благоприятно при колитах, нарушениях пищеварения, дисфункции печени, нарушениях месячного цикла. В особенности розмарин показан при заболеваниях, сопровождающихся угнетением иммунитета и нервной системы.

Косметическое применение

Связано со способностью тонизировать кожу, делать её молодой и упругой. Масло розмарина дезинфицирует и оказывает противовоспалительное действие. Это традиционное средство для ухода за волосами - укрепляющее, стимулирующее их рост, излечивающее от перхоти. Кроме того, розмарин полезен тем, кто страдает от варикозного расширения вен.



Применяется для повышения тонуса кожи лица и тела, для укрепления сосудов всех типов и состояний кожи, в том числе зрелой. Препятствует потере жидкости, не допуская пересыхания и обезвоживания эпидермиса. Восстанавливает упругость и эластичность кожных покровов. Сокращает поры, выравнивая рельеф кожи лица. Борется с целлюлитом, укрепляет кожу тела и молочных желез.

Экстракт розмарина может применяться также при уходе за домашними животными: блохи и другие насекомые не переносят розмарин, и несколько капель, добавленных в собачий шампунь, эффективно борются с паразитами.

Применение

Дозировки:

- аромакурительницы: 3-5 капель;
- ванны: 3-5 капель;
- массаж: 3-5 капель на 10 мл базового масла;
- растирания: 7 капель на 10 мл основы;
- тёплые компрессы: 3 капли;
- обогащение кремов, масок, тоников, шампуней: 1-3 капли на 5 мл основы;
- аромамедальоны: 2-3 капли;
- вода для умывания: 1-3 капли на 1 литр воды, перед употреблением встряхнуть.

Меры предосторожности

- Не применять при эпилепсии, гипертонической болезни. Не наносить перед выходом на солнце. Не применять при беременности, при склонности к судорогам.
- При нанесении на кожу возможны легкое жжение, тепло в течение 2-3 минут. При первичном применении может возникнуть легкое головокружение. Реакции естественны.