

الروزماری (أكلیل الجبل)

يُعدّ الروزماري جزءاً من العائلة الشفوية (بالإنجليزية Lamiaceae)، كحال العديد من الأعشاب، مثل: الزعتر، والريحان، واللافندر، والأوريغانو، وهي تُعتبر عشبة عطرية دائمة الخضرة، تعود في الأصل إلى منطقة البحر الأبيض المتوسط، وتُستعمل في بهارات الطبخ، وفي إنتاج العطور، بالإضافة إلى ما لها من فوائد صحية حيث إنها تُعدّ مصدراً جيداً للحديد، والكالسيوم، وفيتامين ب 6، علماً بأنه يُصنّع من الأوراق الطازجة، أو المُجفّفة، الشاي، والمُستخلصات السائلة.

فوائد الروزماري

لعشبة الروزماري العديد من الفوائد الصحية،

- علماً بأنها من الأعشاب المُستخدمة في الطعام.
- تُستخدم في العلاج العطري (بالإنجليزية: Aromatherapy): حيث وجدت دراسة شارك فيها ٢٠ من البالغين أنّ استنشاق زيت الروزماري قد يزيد من نشاط موجات الدماغ، ويُقلّل من الشعور بالنعاس، ويُحسّن المزاج.
- تُعالج مشاكل الحُرْف: إذ أشارت دراسات أُجريت على الحيوانات إلى أنّ مستخلص أوراق الروزماري قد يساعد على منع الإصابة، أو علاج الحُرْف (بالإنجليزية: Dementia)، وأظهرت دراسة أخرى أنّ عشبة الروزماري قد تُحسّن من الأداء المعرفي عند كبار السن.
- تُقلّل خطر الإصابة بالسرطان: حيث أظهرت دراسة أُجريت على الفئران أنّ عشبة الروزماري قد تُساعد على علاج سرطان الجلد، وتُقلّل من انتشار الخلايا السرطانية، ووجدت هذه الدراسة أنّ وضع مستخلص الروزماري على الجلد يساعد على إحباط خلايا الجلد السرطانية، وبالإضافة إلى ذلك، وُجد أنّ مستخلص الروزماري يُنبّط من نموّ بعض خلايا السرطان، مثل سرطان الرئة.
- كما أظهرت دراسة أخرى أنّ الروزماري يُشكّل مُضاداً للأكسدة، ممّا يحمي الخلايا الصحية. تُساعد على علاج الثعلبة (بالإنجليزية: Alopecia): حيث إنّ الثعلبة مرض يُسبّب تساقط الشعر، وقد أشارت إحدى الدراسات التي شارك فيها ٣ ٤ شخصاً مُصاباً بالثعلبة، إلى أنّ نصف عددهم بدأ شعرهم بالنموّ بعد تدليك فروة الرأس بخليط زيوت عطرية من الروزماري، والزعتر، واللافندر، وخشب الأرز (بالإنجليزية Cedarwood): بشكل يوميّ لسبعة أشهر، وبين الباحثون أنّ هذه الزيوت العطرية فعّالة؛ لعلاج الثعلبة.