



Ako imate lošu perifernu cirkulaciju, zimi treba da pijete što više čaja od uzmarina jer podstiče protok krvi, za šta je zaslužan kamfor, njegov mirišljavi sastojak.

Potražite lek kod kuće

Kad stegne minus, osobe koje imaju lošu perifernu cirkulaciju žale se na bolove u promrzlim prstima ruku i nogu, kao i na hladne uši i nos. Mali krvni sudovi znatno se sužavaju na hladnoći, pa prsti na šakama i stopalima postaju hladni i bolni i menjaju boju.

Ako imate bilo koji od ovih simptoma, za početak potražite lek kod kuće.

Moćna ulja

Od davnina je poznato da je ruzmarin mnogo više od dobrog začina i ukrasa u kući. U narodnoj medicini poznat je kao veoma lekovita biljka zahvaljujući sastojcima: eteričnom ulju, smoli i taninu.

Trudnice, oprez

Ruzmarin dobro deluje na nerve i podstiče cirkulaciju zahvaljujući svom mirišljavom sastojku kamforu. Ulje ove biljke koristite i za masažu hladnih ruku i stopala kako biste ih zagrejali. Trudnicama je dozvoljeno da popiju jednu šolju čaja dnevno, dok ruzmarin nije preporučljiv osobama koje boluju od epilepsije ili visokog krvnog pritiska.

Sprečava i opadanje kose

Ovu lekovitu biljku možete gajiti u saksiji na terasi ili kuhinjskom prozoru, ali pošto voli toplotu, zimi je obavezno unesite u kuću.

Za čajeve se koristi list ruzmarina, koji je glavni sastojak i mnogih preparata u kozmetičkoj industriji, a posebno onih koji sprečavaju opadanje kose. Stručnjaci ističu i da je ova biljka moćan saveznik ćelijama kože u borbi protiv starenja.

Mit o ukrasu na reveru

I dan-danas kod nas se svatovi na svadbama kite grančicama ruzmarina. Taj običaj prema legendi potiče od mađarske kraljice Elizabete, koju je ova biljka spasla. Kad je pod stare dane u 70. godini odlučila da se uda za švedskog kralja, jedva se kretala. Neko joj je rekao da pije čaj od ruzmarina i čudo se dogodilo – kraljica se ponovo s lakoćom kretala. Zato je odlučila da svatovi na njoj svadbi budu zakićeni grančicama ruzmarina.

Izvir: **zena.blic.com**