

کتاب: رزهارسی؛ چاشنی مسکن

(Rosemary; Analgesic Garnish)

تألیف :

اسماعیل پورکاظم

(Esmaeil Poorkazem)

۱۴۰۰ ه.ش.

«فهرست مطالب»

ردیف	عناوین موضوعات	صفحه
۱	مقدمه	۹
۲	تاریخچه رُزماری	۱۰
۳	مشخصات گیاهشناسی رُزماری	۱۷
۴	نیازهای اکولوژیکی گیاه رُزماری	۲۴
۵	ازدیاد گیاه رُزماری	۳۱
۶	ارقام زراعی گیاه رُزماری	۴۰
۷	پرورش گیاه رُزماری	۴۴
۸	برداشت محصول رُزماری	۶۹
۹	نگهداری محصول رُزماری	۷۲
۱۰	ترکیبات شیمیائی گیاه رُزماری	۷۹
۱۱	موارد استفاده گیاه رُزماری	۸۴
۱۲	کاربردهای زینتی گیاه رُزماری	۸۶
۱۳	کاربردهای غذائی گیاه رُزماری	۹۱
۱۴	طرز تهیه و مصارف چای رُزماری	۱۰۴
۱۵	طرز تهیه و مصارف روغن معطر رُزماری	۱۰۶

« ادامه فهرست مطالب »

ردیف	عناوین موضوعات	صفحه
۱۶	طرز تهیه و مصارف کره رزماری	۱۰۷
۱۷	طرز تهیه و مصارف سوپ های معطر رزماری	۱۰۷
۱۸	طرز تهیه و مصارف نمک رزماری	۱۰۸
۱۹	کاربردهای آرایشی-بهداشتی گیاه رزماری	۱۰۹
۲۰	کاربردهای داروئی گیاه رزماری	۱۱۳
۲۱	تأثیرات آنتی اُکسیدانی رزماری	۱۲۱
۲۲	تأثیرات رزماری بر سرطان ها	۱۲۳
۲۳	تأثیرات رزماری بر فشار خون	۱۲۵
۲۴	تأثیرات رزماری بر دستگاه گوارش	۱۲۶
۲۵	تأثیرات رزماری بر سوءهاضمه	۱۲۸
۲۶	تأثیرات رزماری بر تُرش کردنِ معده	۱۲۹
۲۷	تأثیرات رزماری در رفع کرم های حلقوی	۱۳۰
۲۸	تأثیرات رزماری بر مغز و اعصاب	۱۳۰
۲۹	تأثیرات رزماری بر بیماری صرع	۱۳۲
۳۰	تأثیرات رزماری در ترک اعتیاد	۱۳۳

« ادامه فهرست مطالب »

صفحه	عناوین موضوعات	ردیف
۱۳۴	تأثیرات رُزماری بر حافظه و تمرکز	۳۱
۱۴۰	تأثیرات رُزماری بر سیستم ایمنی	۳۲
۱۴۳	تأثیرات رُزماری بر استرس و روان پریشی	۳۳
۱۴۴	تأثیرات رُزماری بر رشد ناخن ها	۳۴
۱۴۵	تأثیرات رُزماری بر رشد موها	۳۵
۱۴۸	تأثیرات رُزماری در تدارک موهای صاف	۳۶
۱۵۰	تأثیرات رُزماری بر پر پشت شدن موها	۳۷
۱۵۱	تأثیرات رُزماری در تیره شدن موها	۳۸
۱۵۲	تأثیرات رُزماری در رفع موهای چرب	۳۹
۱۵۲	تأثیرات رُزماری در رفع شکافتگی نوک موها	۴۰
۱۵۳	تأثیرات رُزماری بر موهای آسیب دیده	۴۱
۱۵۴	تأثیرات رُزماری در حذف شپش سر	۴۲
۱۵۵	تأثیرات ضد التهابی رُزماری	۴۳
۱۵۷	تأثیرات رُزماری بر تورم بافت همبند	۴۴
۱۵۸	تأثیرات رُزماری در رفع رگ به رگ شدگی قوزک پا	۴۵

« ادامه فهرست مطالب »

ردیف	عناوین موضوعات	صفحه
۴۶	تأثیرات رُزماری بر کبد	۱۵۹
۴۷	تأثیرات رُزماری بر سَم زُدائی بدن	۱۶۰
۴۸	تأثیرات رُزماری در تعادل هورمونی	۱۶۰
۴۹	تأثیرات رُزماری در مراقبت از پوست	۱۶۱
۵۰	تأثیرات رُزماری در جوان سازی پوست	۱۶۲
۵۱	تأثیرات رُزماری بر آکنه و آثار آن	۱۶۳
۵۲	تأثیرات رُزماری بر خشکی پوست	۱۶۳
۵۳	تأثیرات رُزماری بر خارش پوست سر	۱۶۳
۵۴	تأثیرات رُزماری بر تَرک های دست و پا	۱۶۴
۵۵	تأثیرات رُزماری بر خال ها و لکه های چشم	۱۶۴
۵۶	تأثیرات رُزماری بر آثار خراشیدگی ها	۱۶۵
۵۷	تأثیرات رُزماری بر بوی بد پاها	۱۶۵
۵۸	تأثیرات رُزماری بر سفت شدن پوست های شُل و اُفتاده	۱۶۶
۵۹	تأثیرات رُزماری بر جَرَب و گال	۱۶۷
۶۰	تأثیرات رُزماری بر زرد زخم	۱۶۸

« ادامه فهرست مطالب »

ردیف	عناوین موضوعات	صفحه
۶۱	تأثیرات رُزماری در کاهش وزن بدن	۱۶۸
۶۲	تأثیرات ضد میکروبی رُزماری	۱۶۹
۶۳	تأثیرات رُزماری بر سلامت دهان	۱۷۱
۶۴	تأثیرات رُزماری بر جریان خون	۱۷۳
۶۵	تأثیرات ضد درد رُزماری	۱۷۳
۶۶	تأثیرات رُزماری بر سردرد و میگرن	۱۷۴
۶۷	تأثیرات رُزماری بر دردهای عضلانی-استخوانی	۱۷۵
۶۸	تأثیرات رُزماری بر دردهای پشت و کمر	۱۷۶
۶۹	تأثیرات رُزماری در تحرک پذیری بدن	۱۷۶
۷۰	تأثیرات رُزماری در درمان بیحسی	۱۷۷
۷۱	تأثیرات رُزماری بر گرفتگی عضلات	۱۷۷
۷۲	تأثیرات رُزماری بر زاد و ولد	۱۷۸
۷۳	تأثیرات رُزماری بر آرتروز	۱۷۸
۷۴	تأثیرات رُزماری بر سلامت کلیه ها	۱۸۰
۷۵	تأثیرات رُزماری بر تنفس	۱۸۱

« ادامه فهرست مطالب »

صفحه	عناوین موضوعات	ردیف
۱۸۲	تأثیرات رُزماری بر احتقان قفسهٔ سینه	۷۶
۱۸۳	تأثیرات آرامش بخشی رُزماری	۷۷
۱۸۳	تأثیرات ضد سالخوردگی رُزماری	۷۸
۱۸۴	تأثیرات رُزماری در بهبود واکنش های متابولیسمی	۷۹
۱۸۵	دُز مصرفی رُزماری	۸۰
۱۸۶	تداخل اثر رُزماری با داروهای تجویزی	۸۱
۱۹۴	عوارض جانبی مصارف رُزماری	۸۲
۱۹۷	توصیه ها و مخاطرات	۸۳
۲۰۰	منابع و مآخذ	۸۴
		۸۵
		۸۶
		۸۷
		۸۸
		۸۹
۲۰۱	جمع	۹۰

ڪتاب: رزماری؛ چاشنی مسکن

(Rosemary; Analgesic Garnish)

تألیف: اسماعیل پورکاظم (Esmail Poorkazem)



مقدمه:

"رُزماری"، "رُزمارَن" یا "اکلیل کوهی" با نام علمی "سالویا رُزمارینوس" (*Salvia Rosmarinus*) از خانوادهٔ نعنائیان (*Lamiaceae*) در زُمرهٔ گیاهان داروئی خشبی و چندساله ای با برگ های معطر، سوزنی شکل، همیشه سبز و بومی منطقهٔ مدیترانه است که امروزه در بسیاری از نقاط جهان پرورش می یابد و برای مقاصد آشپزی، زینتی، بهداشتی-آرایشی و داروئی به مصرف می رسد(۱۵).

امروزه با وجودی که گیاه "رُزماری" را به سادگی می توان از خواروبار فروشی ها (*grocery*) و فروشگاه های عرضهٔ گیاهان داروئی (*herbal store*) ابتیاع نمود ولیکن پرورش آن در محیط خانه ها از جمله سرگرمی ها و تمایلات بسیاری از خانواده های امروزی گردیده است.

پرورش گلدانی گیاه "رُزماری" در حیاط خانه ها و یا فضای آشپزخانه ها باعث می شود که سرشاخه ها و برگ های تازه و شاداب آن در همهٔ ایام سال در اختیار اعضای خانواده جهت امور آشپزی و داروئی قرار گیرند(۳).

تاریخچه رُزماری (history):

"رُزماری" گیاهی بوته ای (shrub) و جذاب با برگ های "شبه سوزنی" (needle-like) و گل های آبی درخشان است. این گیاه از جمله نباتات مُعطر و داروئی خانواده نعناعیان محسوب می شود که سابقه ای بسیار طولانی در کاربردهای آشپزی و تهیه داروهای سنتی دارد.

بوته های "رُزماری" که امروزه در بسیاری از نقاط جهان پرورش می یابند، مصارف وسیعی در میان مردمان کشورهای مختلف با فرهنگ های متفاوت یافته اند (۱۲، ۱۵).

گیاه "رُزماری" تا سال ۲۰۱۷ میلادی با نام علمی "رُزمارینوس آفیسینالیس" (*Rosmarinus officinalis*) شناخته می شد ولیکن امروزه از آن به عنوان یکی از نام های علمی مشابه برای این گیاه استفاده می شود (۱۵).

نام لاتین جنس گیاه "رُزماری" از واژه "رُزمارینوس" (*Rosmarinus*) به معنی "شبنم دریا" (*dew of sea*) یا "غبار دریا" (*mist of sea*) که از نام های قدیمی گیاه مذکور با ریشه زبان لاتین اتخاذ شده است (۱۵).

برخی از پژوهندگان معتقدند که به این دلیل گیاه "رُزماری" را "غبار دریا" (mist of sea) می نامیده اند که شاخه ها و برگ های همیشه سبز آن شباهت بسیار زیادی به نمای ذرات ریز و غبار مانند آب بر روی صخره های سواحل دریای مدیترانه دارند یعنی همان جایی که منشأ اولیه گیاه "رُزماری" محسوب می شود (۱۲).

گیاه "رُزماری" در دماغه "گالی پولی" واقع در ساحل شمالی تنگه "داردانل" کشور ترکیه به وفور می روید و منطقه مزبور در واقع همان جایی است که بسیاری از سربازان استرالیایی در طی جنگ جهانی اول کشته شدند (۱۵).

گیاه "رُزماری" را در برخی فرهنگ ها با نام "آنتوس" (Anthos) می شناسند که واژه ای یونانی به معنی "گل" (flower) می باشد (۱۵).

نخستین نشانه هایی که در رابطه با شناخت و کاربرد گیاه "رُزماری" توسط انسان ها در دست می باشند، مربوط به سنگ نوشته های ستون مانندی هستند که قدمت آنها به حدود ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیحی می رسند و احتمالاً توسط رومی ها و یونانی های قدیم ایجاد شده اند (۱۵،۷).

گزارشات تاریخی موجود نشان می دهند که گیاه "رُزماری" از سابقه ای بسیار دیرینه در امور آشپزی (cooking) و همچنین تهیه داروهای سنتی (herbal/folklore medicine) برخوردار می باشد (۷).

گیاه "رُزماری" در نزد مردمان مصر قدیم، رومی ها و یونانی های باستان بسیار مقدّس شمرده می شد بطوریکه مصریان قدیم از آن در مراسمات کفن و دفن اعیان و اشراف استفاده می کرده اند ولیکن نوع استفاده از آن دقیقاً مشخص نیست (۱۵).

"رُزماری" توسط بسیاری از مردمان قدیم از جمله: رومی ها، یونانی ها، مصری ها و عبریان یا یهودی های پیشین (Hebrews) به عنوان گیاهی قابل احترام و مقدّس (sacred) شمرده می شد و اغلب از آن بسان عنصری مهم در دستورات و فرهنگ آشپزی استفاده می شد (۱۱).

بر طبق مقاله ای پژوهشی که در ژورنال "تغذیه امروز" (Nutrition Today) منتشر شده است، مشخص می باشد که از گیاه "رُزماری" طی قرون گذشته در قالب داروهای سنتی غالباً برای موارد زیر استفاده می کرده اند:

۱) قاعدگی آوری (dysmenorrhea)

۲) نزول یافتن قوای ذهنی (mental decline)

۳) صرع (epilepsy)

۴) تسکین درد (pain relief)

۵) ناباروری (infertility) (۷).

"پلینی بزرگ" در کتاب مشهور خویش با عنوان "تاریخ طبیعی" (The Natural History) از قول "پلانیوس دیوسکوریدس" (۹۰-۴۰ سال قبل از میلاد مسیح) گیاهشناس نامدار یونانی مطالب بسیاری در مورد "رُزماری" ذکر کرده و در رابطه با فوائد درمانی بسیار زیاد آن قلم فرسائی نموده است (۱۵).

شواهد تاریخی حاکی از آن هستند که گیاه "رُزماری" در حدود سال های ۲۲۰ میلادی از اروپا به سمت شرق برده شد بطوریکه در اواخر فرمانروائی خاندان مشهور "هان" (Han dynasty) در چین رواج یافت (۱۵).

رومی ها "رُزماری" را احتمالاً در طی قرن اول میلادی و در حین هجوم هایی که به بریتانیا داشتند، به آن سرزمین جزیره ای برده اند ولیکن هیچ مدرک مستندی در این رابطه در دسترس نمی باشد (۱۵).

نخستین مدرک مستند از رواج "رُزماری" در انگلستان مربوط به قرن هشتم میلادی است (۱۵).

"شارلمانی" پادشاه شهیر فرانسه که علاقه خاصی به گیاهان داروئی داشت، دستور داده بود که گیاه "رُزماری" را در اراضی صومعه ها و مزارع سلطنتی تحت فرمانش کشت و کار نمایند (۱۵).

اولین مدرک مؤید رواج گسترده گیاه "رُزماری" در فرانسه مربوط به ارسال مقادیری از گیاه مذکور از طرف "گنتس جین والیوس" در سال ۱۳۳۸ میلادی برای "ملکه فیلیپا" همسر "ادوارد سوم" پادشاه انگلستان می باشد.

"گنتس" فرانسوی در نامه ای که به همراه هدایای بسیار به دربار انگلستان ارسال کرده بود، به توصیف خواص منحصر به فرد گیاه "رُزماری" و دیگر گیاهان داروئی اهدائی پرداخته بود.

بر اساس یک دست نوشته که در موزه عظیم بریتانیا نگهداری می شود، هدیه با ارزش "گنتس" را در باغ قصر قدیمی "وست منستر" شهر لندن کاشتند و به مراقبت از آن پرداختند.

قرائن موجود از آن حکایت دارند که از آن پس نوشتجات متعددی در مورد کاربردهای آشپزی و داروئی گیاه "رُزماری" به زبان انگلیسی تحریر یافته اند (۱۵).

"آب مجارستانی" (Hungary water) که در قرن چهاردهم میلادی از نخستین عطریات مبتنی بر الکل در اروپا محسوب می شد، احتمالاً جزو اولین عطریاتی بوده است که آن را از تقطیر (distilled) گیاه "رُزماری" حاصل می کرده اند (۱۵).

شواهد نشان می دهند که گیاه "رُزماری" در آغاز قرن هفدهم میلادی همراه با سیل مهاجران اروپائی به آمریکا وارد گردید. گیاه مزبور ابتدا در آمریکای جنوبی گسترش یافت آنگاه در سراسر قاره جدید و متعاقباً در سراسر جهان توسعه پیدا کرد (۱۵).

لازم به ذکر است که هر دو نام قدیم و جدید گیاه "رُزماری" در قرن ۱۸ میلادی توسط طبیعیدان و گیاهشناس برجسته سوئدی "کارل لینه" انتخاب شده اند (۱۵).

"الیزابت کنت" در سال ۱۸۲۳ میلادی در کتاب "گیاهان اهلی" (Flora Domestica) چنین نگاهشته است: "نام علمی گیاه "رُزماری" یعنی "Rosmarinus" به معنی "شب‌نم دریا" (sea dew) می باشد و این موضوع مؤید آن است که گیاه مزبور بهترین رشد خود را در مناطق مجاور دریاها بروز می دهد" (۱۵).

در کتاب رُمان "دُن کیشوت" که دربارهٔ یک قهرمان خیالی می باشد و توسط "میکل سروانتس" نویسندهٔ شهیر اسپانیائی نگاهشته شده است، بر استفادهٔ وی از گیاه "رُزماری" به عنوان نوعی مرهم یاد شده است (۱۵).

بسیاری از هنرپیشه هائی که نقش هائی را در نمایشنامه های نویسندهٔ شهیر انگلیسی "ویلیام شکسپیر" از جمله در "هَمِلِت"، "رومئو و ژولیت" و "مَکبِث" بر عهده می گیرند، از گیاه "رُزماری" در مراسم های تدفین بهره می گیرند زیرا مثلاً در نمایشنامه "هَمِلِت" از قول بانو "اوفیلیا" به عنوان یکی از ارکان داستان در چنین مراسمی اینگونه نقل می شود:

"این شاخه های رُزماری

نشانه ای است برای یادبودتان

دعا و ستایش می کنم شما را با عشق

و همواره تا ابد به یادتان خواهم بود." (۱۵).

از گیاه "رُزماری" در مراسم یادبود و ترحیم کشته شدگان جنگ در اروپا و استرالیا بسان یک سَنَبَل یا نماد جاودانگی استفاده می شود. بر این اساس صاحبان عزا معمولاً شاخه هائی از گیاه "رُزماری" را به عنوان یادبود بر مزار کشته شدگان جنگ می گذارند. این موضوع آنچنان رواج یافته است که امروزه آن را برای مزار سایر درگذشتگان به ویژه در ایّامی که موسوم به "روز یادبود سربازان کشته شده استرالیا و نیوزیلند" (Anzac day) و "روز گرامیداشت کشته شدگان جنگ های جهانی اول و دوم" (Remembrance day) می باشند، استفاده می کنند(۱۵).



مشخصات گیاهشناسی "رُزماری" (description):

گیاه "رُزماری" (rosemary) با نام علمی جدید "Salvia Rosmarinus" در سیستم رده بندی جدید جزو یکی از صدها گونه متعلق به جنس "سالویا" از خانواده نعنائیان (mint family, Lamiaceae, Labiatae) محسوب می شود.



برخی از اعضای معروف خانوادهٔ نعنائیان که مُشتمل بر ۷۰۰ گونهٔ گیاهی می باشد عبارتند از:

۱) اسطوخودوس (lavender)

۲) پونه کوهی (oregano)

۳) مریم گلی (sage)

۴) آویشن (thyme)

۵) ریحان (basil)

۶) نعناع (mint)

۷) بادرنجبویه (lemon balm)

سایر انواع گیاه داروئی "رُزماری" در زُمرةٔ رستنی های باتلاقی (marsh) و وحشی محسوب می گردند.

گیاه "رُزماری" گواينکه جزو خانوادهٔ نعنائیان محسوب می شود وليکن عطر نعناعی (menthol) متمایز و ویژهٔ آنها را ندارد.

گیاه "رُزماری" قبلاً جزو جنس کوچکتری با نام "رُزمارینوس" (Rosmarinus) شمرده می شد که مُشتمل بر ۲-۴ گونه از جمله "Rosmarinus officinalis" می شد وليکن امروزه به عنوان یک اسم علمی مشابه برای گیاه "رُزماری" شناخته می شود.

از جمله گونه های گیاهی که خویشاوندی بسیار نزدیکی با "رُزماری" دارند، می توان به گیاه "Salvia jordanii" با نام قبلی "Rosmarinus eriocalyx" اشاره نمود که در کشور آفریقائی مغرب (مراکش) و "ایبریا" (Iberia) یا گرجستان امروزی به وفور رشد می نماید.

گیاه بوته ای، چند ساله و همیشه سبز "رُزماری" دارای فرم رشد ایستاده ای (upright) است و می تواند تا ارتفاع ۱/۵ متر و گاهاً ۲ متر با پهنای ۱/۲ متر رشد نماید و بدین ترتیب از قابلیت تبدیل شدن به حصارهای سبز و پرچین های طبیعی برخوردار می باشد.

"رُزماری" دارای سیستم ریشه ای افشان یا "فیبری" (fibrous root) می باشد.

"رُزماری" دارای برگ های "شبه سوزنی" (needle-like) است.

سطح فوقانی برگ های "رُزماری" سبز رنگ و سطح زیرین آنها سفید رنگ می باشد.

سطح برگ های گیاه "رُزماری" از پُرزهای کوتاه و متراکمی پوشیده شده است.

گلدهی گیاه "رُزماری" در اقلیم معتدله (temperate) طی ماههای بهار و تابستان رخ می دهد.

"رُزماری" گلدهی دیرهنگام (late) را در مدارات جغرافیائی شمالی تر از اوائل آذر

(دسامبر) تا اواسط بهمن (فوریه) و گاهاً تا اوایل بهار انجام می دهد.

گل های "رُزماری" در مناطق معتدله سراسر بهار و تابستان را دوام می آورند و بدین

ترتیب هوای اطرافشان را مملو از عطر دلپذیر کاجستان ها می کنند.

گیاه "رُزماری" در مناطق معتدله همراه با مساعد شدن اتفاقی هوا گاهاً در خارج از فصل شروع به گلدهی می نماید.

گلدهی گیاه "رُزماری" در مناطق گرم و فاقد سرمازدگی به صورت مداوم در سراسر طول سال انجام می پذیرد.

گل های "رُزماری" به رنگ های سفید، صورتی، ارغوانی و یا آبی پُر رنگ دیده می شوند(۱۵،۱،۱۲،۲،۸،۱۳،۱۱،۷،۶).



«جدول ۱) مشخصات رده بندی گیاه "رُزماری" (Rosemary) (۱۵،۷):»

سولول مشخص (Eukaryote)	قلمرو (Domain)
گیاهان (Plants یا Plantae)	سلسله (kingdom)
آوندداران (vascular plants یا Tracheophytes)	زیر سلسله (subkingdom)
بذرزادان (seed plants یا Spermatophyte)	سرگروه (super division)
گیاهان گلدار (flowering plants یا Magnoliophyte)	گروه (division)
نهاندانگان (Angiosperms)	شاخه (phylum)
دو لپه ای ها (Eudicots)	رده (class)
Asteriods	زیر رده (sub-class)
لامیالیس (Lamiales)	راسته (order)
لامیاسه یا نعناعیان (Lamiaceae, Labiatae)	خانواده (family)
سالویا (Salvia)	جنس (genus)
رُزمارینوس (rosmarinus)	گونه (species)
Rosmarinus angustifolius; Rosmarinus communis; Rosmarinus flexuosus; Rosmarinus latifolius; Rosmarinus ligusticus; Rosmarinus officinalis; Rosmarinuspalau;	اسامی علمی مشابه (Synonym): Rosmarinusprostratus; Rosmarinus rigidus; Rosmarinustenuifolius; Salvia fesciculata;

"جدول ۲) اسامی عمومی (common name) گیاه "رُزماری" با نام علمی " Salvia

"rosmarinus" (۱۳۰۱۱۰۱۳):"

Alecrim	Old man	Romero
Compass plant	Polar plant	Rosemary
Compass weed	Rose marine	Rusmari
Dew of the sea	Rosmarin	Rusmary
Encensier	---	---



مهمترین مشخصه های گیاه رُزماری عبارتند از:

(۱) چند ساله (perennial)

(۲) بوته ای خشبی (woody shrub)

(۳) همیشه سبز (evergreen)

(۴) معطر (fragrant)

(۵) برگ های شبه-سوزنی (needle-like leaves)

(۶) گل ها به رنگ های سفید، صورتی، ارغوانی یا آبی

(۷) بومی منطقه مدیترانه و جنوب اروپا (۱۴، ۱۵).



نیازهای اکولوژیکی گیاه رُزماری (ecology):

گیاه رُزماری از جمله نباتات بومی منطقه مدیترانه و جنوب اروپا محسوب می شود (۱۵،۱،۶).

گیاه "رُزماری" با بسیاری از شرایط رشد سازگار است و مقاومت نسبتاً خوبی در مواجهه با شرایط نامناسب اقلیمی دارد (۱۴).

برای پرورش موفقیت آمیز گیاه "رُزماری" به عوامل مهم زیر نیاز می باشد:

۱) مکان های آفتابگیر (full sun)

۲) بسترهای زهکش دار (good drainage)

۳) تهویه مناسب (good air circulation) (۵).

شرایط خاکی:

گیاه "رُزماری" با مناطق ساحلی، انواع خاک ها از جمله خاک های آهکی، درجه حرارت های محیطی بالا و وقوع سرماهای کوتاه مدت تا کمی پائین تر از صفر درجه سانتیگراد سازگار است (۱۴).

واکنش خاک مناسب برای رشد بهینه گیاه "رُزماری" در وضعیت خنثی (neutral) تا قلیائی سبک (slightly alkaline) با PH حدود ۷-۸ و حاصلخیزی متوسط است (۱۵،۲،۴،۵).

رشد "رُزماری" در خاک های قلیائی (alkaline) بر معطر بودنش می افزاید لذا توصیه شده است که خاک های اسیدی را قبل از کاشت گیاه مزبور با افزایش مقدار مناسبی از آهک معدنی (Caco3) و یا آهک زنده (Cao) اصلاح نمایند (۱۴).

گیاه "رُزماری" بهترین رشد و نمو را در خاک های شنی و "لوم" (loam) همراه با زهکشی مناسب (drainage) و برخوردار از محیط های باز و آفتابگیر بروز می دهد (۱۵،۵).

بستر کاشت گیاه "رُزماری" باید دارای بافت سبک (شنی یا لوم)، کاملاً آفتابگیر (با بیش از ۸ ساعت نور مستقیم خورشید در هر روز) و زهکش مناسب باشد (۱،۱۲،۲،۴).

شرایط دمائی:

گیاه "رُزماری" در مواقع پرورش در فضای آزاد می تواند نسبت به دماهای بالا و طیفی از رطوبت های نسبی متحمل باشد ولیکن بهترین دمای محیط برای جوانه زنی بذور و سبز شدن قلمه های "رُزماری" در محدوده ۲۱ درجه سانتیگراد است (۱،۵).

گیاه "رُزماری" نسبت به دماهای محیطی کمتر از ۱۰-۵ درجه سانتیگراد حسّاس می باشد درحالیکه بهترین رشد و نمو را در شرایط محیطی گرم و مرطوب بر روی بسترهای خشک و زهکش دار ارائه می دهد (۴).

بسیاری از واریته های "رُزماری" دماهای پائین را تا ۱- درجه سانتیگراد را تحمل می کنند ولیکن در مناطقی که دمای هوا طی ماههای سرد سال به پائین تر از آن نزول می یابد، لزوماً باید گیاه "رُزماری" را به صورت گلدانی پرورش داد، تا امکان انتقال آن در ضمن دوره سرمای سالانه به داخل خانه یا سایر مکان های سرپوشیده و محفوظ موجود باشد(۵).

بهترین محدوده دمایی برای گیاه "رُزماری" که از مبدأ اقلیم مدیترانه ای است، در طیف ۱۸-۳۰ درجه سانتیگراد می باشد لذا شایسته است که همواره از دماهای بیش از ۱۸ درجه سانتیگراد برای بروز حداکثر رشد برخوردار باشد(۴).

برخی از واریته های گیاه "رُزماری" نسبت به بروز سرمازدگی و یخبندان ها حساس هستند درحالیکه ارقام زراعی و اصلاح شده اش در مواجهه با یخبندان های سبک مقاوم می باشند(۱۵).

گیاه "رُزماری" در صورت کاشت در شرایط اقلیمی گرم فاقد یخبندان می تواند به تولید بوته های حجیم، متراکم و همیشه سبز با قابلیت تبدیل شدن به حصارهای سبز و پرچین های زنده (live hedge) پردازد(۲،۴).

گیاه "رُزماری" بهترین رشد خود را در شرایط اقلیمی گرم و خشک با بسترهای مرطوب و آفتابگیر بروز می دهد درحالیکه قادر به تحمل شرایط خیلی سرد نیست و سرماهای کمتر از ۱- درجه سانتیگراد را در زمستان ها نمی پذیرد لذا در اقالیم سرد بهتر است که بوته های "رُزماری" را به صورت گلدانی پرورش بدهند، تا بتوانند آنها را قبل از فرارسیدن سرمای شدید به محیط های محفوظ و سرپوشیده منتقل نمایند(۱،۱۲،۱۴).

بوته های "رُزماری" را می توان در مناطقی با درجه بندی اقلیمی (hardiness zones) معادل ۸ و گرم تر (محدوده ۸-۱۱) مبتنی بر معیارهای وزارت کشاورزی آمریکا (USDA) به صورت گیاه دائمی پرورش داد. در این گونه اقالیم دمای محیطی هیچگاه از ۱۵-۱۰ درجه سانتیگراد نزول نمی یابد(۱،۲،۴).

پرورش گیاه "رُزماری" در شرایط منطبق با منطقه بندی اقلیمی ۷ و کمتر از آن (محدوده ۷-۱) که دارای یک فصل سرد در طول سال هستند، باید به صورت گیاه یکساله و یا در قالب پرورش گلدانی انجام پذیرد(۲).

گیاه "رُزماری" بومی اقلیم مدیترانه ای است و برخی ارقام اصلاح شده و زراعی آن از جمله رقم "آرپ" (Arp) نسبت به آب و هوای خنک مقاوم می باشند(۱۵).

امروزه "رُزماری" رقم "آرپ" در برخی مناطق دنیا به دلیل عدم مدیریت لازم در محیط زیست منتشر گردیده و به دلیل سازگاری با شرایط دشوار به صورت یک گونه مهاجم (invasive) و مزاحم در آمده است (۱۵).

شرایط رطوبتی:

بستر رشد گیاه "رُزماری" در سرتاسر فصل رشد باید از رطوبت کافی برخوردار باشد اما از آبیاری بیشبود آن باید اکیداً اجتناب ورزید (۱).

گیاه "رُزماری" بومی سواحل صخره ای دریای مدیترانه است لذا بوته های آن در بسترهای پست، آبگیر و غرقاب (soggy، water logging) دوام نمی آورند و ریشه های آن در اندک زمانی می پوسند و موجب نابودی گیاه می شوند (۱۵، ۱، ۵).

آبیاری بوته های "رُزماری" به ویژه آنهایی که به شیوه گلدانی پرورش می یابند، باید زمانی انجام پذیرد که لایه سطحی خاک به ضخامت ۳-۵ سانتیمتر به خوبی خشک شده باشد (۴، ۵).

برخی از کارشناسان، آبیاری بوته های "رُزماری" را به صورت هر دو هفته یکبار توصیه کرده اند (۴).

در مواقعی که گلدان های حاوی گیاه "رُزماری" در فضای آزاد قرار می گیرند، به دلیل مواجهه با نور مستقیم خورشید مسلماً بیشتر گرم می شوند لذا نیاز بیشتری به آب دارند بنابراین باید مراقبت بیشتری از جهت تأمین رطوبت آنها به عمل آید(۵).

آبیاری گلدان های گیاه "رُزماری" از طریق پُر آب کردن زیرگلدانی ها و سپس نشت یافتن آن به داخل خاک گلدان ها (soaking) به هیچوجه صلاح نمی باشد زیرا خاک گلدان ها بلافاصله پس از آبیاری زهکش نخواهد شد و بدین ترتیب رطوبت مازاد باعث آسیب به ریشه های "رُزماری" خواهد شد(۴).

گیاه بوته ای، چند ساله و خشبی "رُزماری" قادر به مقاومت در برابر دوره های طولانی خشکی است(۱۵).

شرایط روشنائی:

گیاه "رُزماری" نیازمند برخورداری از نور مستقیم خورشید به میزان ۸-۶ ساعت در هر روز است لذا باید روشنائی مورد نیاز بوته های گلدانی آن که در شرایط سرپوشیده استقرار یافته اند، از طریق پنجره های جنوبی و یا نور مصنوعی تأمین گردد(۴،۵).

در مواقعی که به پرورش گیاه "رُزماری" در فضاهای داخلی اقدام می شود، بهتر است که گلدان های آن را در کنار پنجره های جنوبی خانه ها قرار دهند، تا از نور کافی برخوردار شوند ولیکن باید مواظبت نمود که در روزهای تمام آفتابی زمستان در اثر تابش شدید خورشید که به حالت مایل به داخل اتاق ها می تابد، دچار گرمزدگی نشوند(۵).



ازدیاد گیاه رُزماری (propagation):

گیاه "رُزماری" را می توان به روش های زیر ازدیاد نمود:

(۱) روش ازدیاد جنسی با کمک بذور حقیقی (seed)

(۲) روش ازدیاد غیر جنسی با کمک اندام های رویشی گیاه از جمله قلمه های ساقه (stem cutting) (۱۵).

ازدیاد جنسی رُزماری:

ازدیاد جنسی گیاه "رُزماری" که با استفاده از بذور آن انجام می پذیرد، معمولاً مرسوم نیست زیرا:

(۱) بذور ارقام مختلف "رُزماری" با دشواری جوانه می زنند.

(۲) گیاهچه های بذری یا دانهال ها (seedlings) سرعت رشد کُندی دارند.

(۳) گیاهان حاصل از بذور شباهت های کمی به گیاه مادری یا والد دارند.

(۴) استفاده از بذور حقیقی برای ازدیاد گیاه "رُزماری" به مهارت خاصی نیازمند می باشد (۱۵، ۱، ۱۲، ۵).

ازدیاد گیاه "رُزماری" از طریق بذرهای حقیقی آن به رعایت نکات زیر وابسته است:

(۱) کاملاً تازه و بالغ بودن بذرهای مصرفی

(۲) تدارک شرایط مطلوب حرارتی و رطوبتی برای کاشت، جوانه زنی و سبز شدن آنها (۱۲).

"رُزماری" هائی که از طریق بذور ازدیاد می یابند، برای رسیدن به مرحله بلوغ و گلدهی لاقلاً به ۱۲-۶ ماه زمان نیاز دارند (۴).

مراحل اجرائی ازدیاد گیاه "رُزماری" از طریق کاشت بذور مرغوب به منظور تولید گیاهچه های نشائی عبارتند از:

- ۱) انتخاب گلدان های مناسب و پُر کردن آنها با خاک مرغوب باغبانی
- ۲) کاشت بذور "رُزماری" در داخل خاک گلدان ها حدوداً ۱۰-۸ هفته قبل از آخرین یخبندان بهاره در هر منطقه و پوشاندن سطح بذور با خاک سبک
- ۳) آبیاری آرام سطح خاک گلدان ها برای مرطوب ساختن بستر بذور و تداوم منظم این روند تا مرحله ظهور گیاهچه ها
- ۴) جوانه زدن و سبز شدن بذور "رُزماری" پس از ۲۱-۱۴ روز
- ۵) پس از آنکه گیاهچه های "رُزماری" به ارتفاع ۷/۵-۵ سانتیمتر رسیدند و در صورتی که شرایط آب و هوائی خارج کاملاً مناسب باشد آنگاه می توان گلدان ها را طی ساعات روز به هوای آزاد منتقل نمود و قبل از آغاز شب ها به داخل خانه بازگرداند.

این عمل در واقع باعث سازگاری گیاهچه با هوای بیرون و مقاوم شدن آنها در مواجهه

با تابش خورشید و دمای بیرون می شود که اصطلاحاً "مقاوم سازی" (hardening)

خوانده می شود.

۶) کاشتن گیاهچه های "رُزماری" پس از یک هفته بر روی پشته های باغچه ها و مزارع کوچک (۴).

ازدیاد "رُزماری" از طریق گیاهچه های نشائی می تواند دوره رشد آنها را تا آغاز زمان برداشت به میزان نسبتاً زیادی کاهش دهد(۴).



ازدیاد غیر جنسی رُزماری:

ازدیاد گیاه "رُزماری" از طریق قلمه های ساقه هایش بسیار آسان است بطوریکه امروزه در سراسر دنیا کاملاً رواج دارد(۱،۱۲).

برای تهیه قلمه ها و حتی بذور مورد نیاز برای ازدیاد گیاه "رُزماری" بهتر است که از بوته های شلداب و پُر پُشت (bonnie plants) استفاده شود زیرا به نتاج قوی و بادوام تری منجر خواهد شد(۲).

قطعات ساقه های گیاه "رُزماری" که برای تهیه قلمه ها (cutting) بکار می روند، باید ۱۵-۱۰ سانتیمتر طول و چندین گره حاوی برگ داشته باشند و حتماً از بخش های نرم و رشد همان سال گیاه تهیه گردند(۵،۱۴،۱۵).



کارشناسان بهترین زمان تهیه قلمه های "رُزماری" را در اقلیم معتدله در اواخر بهار می دانند اما در مناطق گرم تر می توان این کار را در اوایل پائیز نیز به خوبی انجام داد(۱۴).

برگ های $\frac{2}{3}$ تحتانی طول قلمه ها را قبل از استقرار دادن آنها در خاک باید حذف نمود زیرا آنها بزودی در خاک مرطوب می پوسند و باعث از بین رفتن قلمه ها می شوند(۵،۱۴،۱۲).

قطعات ساقه ای که به عنوان قلمه های تکثیری گیاه "رُزماری" انتخاب و تهیه شده اند، باید در حداقل زمان در خاک های مناسب و مرطوب کاشته شوند وگرنه می توان آنها را در داخل حوله یا کاغذ حوله ای مرطوب و مناسبی پیچید و پس از قرار دادن در داخل یک پاکت پلاستیکی در یک محل خنک و مرطوب نظیر طبقات پائین یخچال های خانگی برای مدت چند روز نگهداری کرد(۱۵).



انتهای قلمه های "رُزماری" را به منظور تسریع در ریشه زنی می توان قبل از کاشت در داخل پودرها یا محلول های ریشه زا (rooting powder) موسوم به "روتون" (rooton) که عمدتاً حاوی هورمون "اُکسین" (Auxin) هستند، برای لحظه ای فرو نمود سپس نسبت به کاشت آنها اقدام کرد (۱۴،۵).

قلمه های گیاه "رُزماری" را در بستر آماده و یا گلدان های حاوی $\frac{2}{3}$ خاک شنی یا "پرلیت" (perlite) و $\frac{1}{3}$ خزه نیمه پوسیده (peat moss) فرو می کنند سپس به صورت اسپری مرتباً آبیاری می نمایند، تا تدریجاً ریشه های نابجا بر روی گره های فاقد برگ قلمه ها تشکیل گردند و جوانه های ساقه ای محل اتصال برگ ها فعال شده و شروع به رشد نمایند آنگاه آبیاری را با فواصل زمانی طولانی تری صورت می دهند (۱۲،۱۴،۵).



محل کاشت قلمه های "رُزماری" باید از روشنائی کافی برخوردار باشد ولیکن نباید مستقیماً در معرض تابش شدید نور خورشید واقع گردند (۱۴،۵).

بستر کاشت قلمه ها باید از گرما و رطوبت کافی برخوردار باشد، تا ریشه های کافی و قوی بر روی قلمه ها در طی ۲-۳ هفته شکل گیرند. برای اطمینان از ریشه دهی قلمه های "رُزماری" می توان انتهای قلمه ها را با نوک دو انگشت گرفت و به آرامی به سمت بالا کشید که در این مواقع وجود مقاومت در حین بیرون کشیده شدن قلمه ها نشانه ریشه زائی آنها می باشد (۱۴،۵).



هر یک از قلمه های ریشه دار "رُزماری" را می توان به یک گلدان منفرد به قطر ۷/۵-۱۰ سانتیمتر منتقل نمود(۵).

معمولاً نخستین جوانه های منفرد و انتهایی قلمه های "رُزماری" را با فشار بین دو انگشت شست و سبابه له (pinch off) می کنند، تا شاخه دهی قلمه ها توسعه یابد(۵).



برای حفاظت قلمه ها از مواجهه با سرمای احتمالی شبانه می توان از پاکت های پلاستیکی مناسب برای قرار دادن بر روی گلدان ها بهره گرفت ولیکن در اینگونه موارد برای برقراری تبادل هوا، دما و رطوبت لازم است که انتهای پاکت های پلاستیکی مذکور را در چند نقطه سوراخ نمود (۱۴).

گیاهانی که از طریق قلمه ها ازدیاد می گردند، کاملاً به پایه مادری شباهت دارند و یک "کلون" از گیاهان همسان را تدارک می بینند (۱۴).

اغلب ارقام زراعی گیاه "رُزماری" تا ۳۰ سال دوام می آورند (۱۵).



ارقام زراعی گیاه رُزماری (cultivars):

بسیاری از ارقام زراعی و اصلاح شده گیاه "رُزماری" از ویژگی های مطلوب زیر برخوردارند:

- ۱) مقاومت به درجه حرارت های اندکی پائین تر از صفر درجه سانتیگراد (withstand slight freezing) که معمولاً تا حدود ۱- درجه سانتیگراد می باشد.
- ۲) مقاومت به خشکی (drought resistant) کوتاه مدّت (۷).



ارقامی از گیاه "رُزماری" که امروزه برای کاشت در باغچه های خانگی مناسب هستند، در جدول ۳ آورده شده اند (۱۵):

مشخصات	رقم رُزماری	ردیف
گل های سفید	Albus	۱
بوگ های سبز روشن، عطر لیموئی، مقاوم به سرما	Arp	۲
بوگ های دارای خال های زرد رنگ	Aureus	۳
بوگ های باریک به رنگ سبز تیره	Benenden blue	۴
کوتوله، بوگ های ریز	Blue boy	۵
گل های صورتی	Blue rain	۶
بوگ های سبز با خطوط زرد رنگ	Golden rain	۷
بوته های قوی، بوگ های سبز تیره با خطوط طلائی	Golden dust	۸
بوته های کوچک، گل های سفید رنگ	Haifa	۹
بوته های کوچک و وارفته، مملو از گل های آبی	Irene	۱۰
حالت رشد خوابیده، حاصل سلکسیون بوته های رقم "Tuscan blue"	Lockwood de forest	۱۱
حالت رشد بوته ای	Ken Taylor	۱۲
گل های صورتی رنگ	Majorica pink	۱۳
رشد ایستاده و مخروطی، بوگ های نسبتاً پهن تر	Miss Jessopp	۱۴
گل های صورتی رنگ	Pinkie	۱۵
ارتفاع کوتاه و حالت زمین پوشان	Prostratus	۱۶
رشد ایستاده، گل های آبی روشن	Pyramidalis (Erectus)	۱۷

سلکسیون از رقم "Gallipoli"	Remembrance	۱۸
دارای گل های صورتی رنگ	Roseus	۱۹
گل های آبی روشن، مقاوم به سرما	Salem	۲۰
رشد کند، شاخه های خمیده، گل های بنفش پُررنگ	Severn Sea	۲۱
گل های آبی رنگ	Sudbury Blue	۲۲
رشد ایستاده و تنومند	Tuscan Blue	۲۳
برگ های زرد رنگ	Wilma`s Gold	۲۴

واریته هایی از گیاه "رُزماری" که کاربردهای بیشتری در آشپزی یافته اند عبارتند از:

Miss Jessup (۱)

Tuscan blue (۲)

Spice island (۳)

Blue boy (۴)

White rosemary (۵)

این واریته ها در صورت پرورش بر بسترهای باغچه ای به تولید بوته های بزرگ و حجیمی به ارتفاع ۱۲۰-۱۸۰ سانتیمتر می پردازند.

واریته های مزبور دارای برگ های درشت و معطری هستند که در هر دو حالت مصارف تازه و یا خشک شده می توانند بر عطر و طعم غذاها بیفزایند(۵،۷).

واريته های "رُزماری" که برای پرورش در گلدان ها مناسب ترند عبارت از جدول ۴ می باشند(۵):

ردیف	نام واریته	مشخصات
۱	Blue boy	که تولید بوته ها و برگ های کوچکی می نماید که به صورت دسته ای (cluster) می رویند.
۲	Golden rain	که بوته ای کوچک و فشرده را به وجود می آورد. سرشاخه ها و برگ های جدید این واریته به حالت سر به زیر و آویزان ظاهر می شوند. رنگ برگهایش سبز روشن است ولیکن نقاط سبز تیره ای بر آنها دیده می شوند.



پرورش گیاه رُزماری (growing):

پرورش گیاه "رُزماری" که امروزه در سراسر آسیا، اروپا و آمریکا رواج دارد، با دو وسیله زیر قابل انجام می باشد:

(۱) بذور حقیقی (seeds)

(۲) قلمه های ساقه (stem cuttings) (۱،۷،۶).



پرورش گیاه خوشبو، خوشمزه و شگفت انگیز "رُزماری" به دو شیوه زیر اجرا می گردد:

(۱) کاشت مستقیم بذور یا قلمه های ساقه در فضای آزاد یا باز (outdoor) از جمله باغچه های خانگی، پارک ها، فضاهای سبز، حواشی خیابان ها و جاده ها

(۲) کاشت غیر مستقیم بذور و قلمه های ساقه در محیط های محفوظ داخل خانه ها (آشپزخانه، پاسیو و تراس)، گلخانه ها و تونل های پلاستیک سپس انتقال گیاهچه ها یا دانهال های حاصله به محیط باز و نشاء آنها در بسترهای خاکی آماده و یا داخل گلدان های حاوی خاک مناسب (indoor)(۱،۱۴).

امروزه شیوه های پرورش گیاه "رُزماری" را در اقالیم مختلف به صورت زیر تقسیم بندی می نمایند:

- (۱) پرورش "رُزماری" در مناطق گرم و بودن یخبندان سالانه (اقالیم ۱۱-۸) به صورت:
- (۱-۱) گیاه چندساله
- (۲-۱) بستر کاشت اصلی
- (۳-۱) تبدیل شدن گیاه به بوته های انبوه و متراکم
- (۲) پرورش "رُزماری" در مناطق دارای یخبندان سالانه (اقالیم ۷ و کمتر) به صورت:
- (۱-۲) پرورش در بستر اصلی به صورت گیاه یک ساله
- (۲-۲) کاشت در گلدان ها و انتقال آنها به مکان های سرپوشیده و محفوظ در طی دوره های سرمای شدید و یخبندان ها (۵).

پرورش بذری:

کاشت بذور و قلمه های گیاه "رُزماری" را در شرایط محفوظ حدوداً ۱۰-۸ هفته قبل از آخرین یخبندان بهاره انجام داد(۱،۴).

بذور "رُزماری" برای جوانه زنی به ۲-۳ هفته زمان نیازمندند لذا باید در طی این مدّت به خوبی تحت مراقبت قرار گیرند(۱).



ازدیاد قلمه ای:

قلمه های "رُزماری" در شرایط مناسبی از محیط های محفوظ می توانند به سرعت جوانه بزنند و رشد نمایند و در طی ۷-۸ هفته برای انتقال به محیط های آزاد آماده گردند (۱).

قلمه های ریشه دار شده "رُزماری" را می توان در زمان مناسب به بستر اصلی باغچه ها و یا گلدان های مورد نظر منتقل نمود (۱۴).



گیاهان همراه:

"رُزماری" را می توان در باغچه های خانگی به عنوان "گیاه همراه" (companion plant)

در مجاورت گیاهان زیر کشت نمود:

(۱) لوبیاها (beans)

(۲) کلم برگ ها (cabbages)

(۳) کلم گل یا بروکلی (broccoli)

(۴) هویج ها (carrots)

(۵) مریم گلی (sage)

(۶) فلفل های قلمی (hot peppers) (۴،۱).

اغلب محققین بوته های "رُزماری" را بهترین "گیاه همراه" برای گیاهان باغچه ای می دانند

زیرا عطر بسیار قوی بوته های "رُزماری" باعث فراری دادن بسیاری از آفات می شود (۴).

از دیگر مزایای استفاده از گیاه "رُزماری" به عنوان "گیاه همراه" آن است که می تواند

باعث جذب بسیاری از موجودات زنده گرده افشان (pollinators) از جمله انواع زیر

گردد:

(۱) زنبورها (bees)

(۲) پروانه ها (butterflies)

(۳) مرغان مگس خوار (hummingbirds) (۴).

"رُزماری" فاقد قابلیت همراهی با گیاهان داروئی بجز "مریم گلی" است (۴).

پرورش گلدانی رُزماری:

بوته های "رُزماری" را به دلایل مختلف زیر در گلدان ها پرورش می دهند:

- (۱) دسترسی دائمی و آسان به آنها
- (۲) قابلیت انتقال به مکان های سرپوشیده و محفوظ در طی ماههای سرد سال در اقالیم معتدله
- (۳) قرار دادن موقت گیاه چشم نواز "رُزماری" در حیاط ها، بسترهای موزائیکی و آسفالته(۱).

همواره باید مراقبت نمود که گلدان های گیاه "رُزماری" از سه موضوع زیر بهره مند باشند:

- (۱) عدم مواجهه با سرمای شدید و یخبندان
- (۲) برخورداری از روشنائی کافی
- (۳) بسترهای حاوی رطوبت مناسب با زهکشی مطلوب(۱).



گیاه "رُزماری" خاک های خشک را در فاصله بین آبیاری ها برای بقاء بیشتر و بهتر ترجیح می دهد لذا در صورتی که اقدام به پرورش گلدانی آن می نمائید، توصیه شده است که از گلدان های سفالی بدون لعاب (terra cotta) برای این منظور استفاده کنید. اینگونه گلدان ها اجازه می دهند که بستر رشد گیاه پس از هر آبیاری سریع تر زهکش شود و خشکی لازم برای محیط ریشه های "رُزماری" فراهم گردد(۱۲).



برای پُر کردن گلدان های تخصیصی گیاه "رُزماری" می توان از خاک های مخصوص گلدان ها که در بازار عرضه می شوند و حاوی نسبت های مناسبی از خاک های باغبانی هستند، بهره گرفت (۲).



بوته های "رُزماری" حتی در مواقع نگهداری در شرایط محفوظ و سرپوشیده خواهان برخورداری از نور فراوان معادل ۷-۸ ساعت در هر روز می باشند ولیکن اینگونه شرایط نوری هیچگاه نباید به کمتر از ۶ ساعت در روز نزول یابد. توجه داشته باشید که قرار دادن گلدان های "رُزماری" در شرایط برخورداری از روشنائی مناسب و عاری از کوران هوا می تواند بر رشد و بقاء گیاه مزبور بیفزاید (۱۲).



در مواقعی که گیاه "رُزماری" به صورت گلدانی پرورش می یابد، بهتر است که حداقل یکبار در هر سال به تعویض خاک و در صورت لزوم گلدان های (repotted) آنها اقدام گردد، تا بوته ها دچار کمبود جا و مواد غذایی نگردند و حالت شادابی بهینه خود را از دست ندهند(۱۲).

زرد شدن برگ های زیرین سرشاخه های "رُزماری" می تواند نخستین علائم و نشانه ها برای فرارسیدن موعد تعویض گلدان های گیاه باشد(۱۲).

Rosemary



پرورش رُزماری در محیط باز:

کاشت گیاه "رُزماری" را در مناطق اقلیمی ۸ و بیشتر که فاقد سرمای شدید زمستانه هستند، معمولاً در فصل پائیز انجام می دهند(۲).
دوره زندگی گیاه "رُزماری" در چنین شرایطی به صورت چندساله خواهد بود(۵).

کاشت "رُزماری" در اقالیم برخوردار از یخبندان زمستانه در فصل بهار و حدوداً ۱-۲ هفته پس از سپری شدن احتمال خطر سرمازدگی ناشی از وقوع آخرین یخبندان بهاره انجام می پذیرد. دوره زندگی گیاه "رُزماری" در چنین شرایطی به صورت یک ساله است مگر اینکه آنها را به صورت گلدانی پرورش دهند و قبل از فرارسیدن سرمای فصل سرد به داخل خانه ها و سایر مکان های سرپوشیده و محفوظ منتقل سازند(۵).



گیاهچه های بذری و یا قلمه های ریشه دار "رُزماری" را در باغچه ها با فواصل ۶۰-۹۰ سانتیمتر از همدیگر می کارند، تا به اندازه کافی از نور خورشید بهره مند شوند(۲).

بوته های گیاه "رُزماری" که در بسترهای فضای باز کاشته شده اند، از قابلیت جابجایی به مکان های سربسته و محفوظ در طی ماههای سرد سال بی بهره اند لذا در مورد اینگونه بوته ها باید به طرق زیر عمل شود:

- ۱) سطح بوته های "رُزماری" را در طی ایام و ساعاتی که پیشبینی وقوع سرمای محیطی شدید می شود، با صفحات پلاستیکی ضخیم، کاه غلات و یا بقایای گیاهی مشابه بپوشانید.
- ۲) در صورتی که به بقاء بوته های "رُزماری" در طی ماههای زمستان در منطقه خودتان اطمینان ندارید، بهتر است که از آنها به تعداد لازم قلمه های ساقه برای کاشت در فصل بهار آتی تهیه نمائید و در مکان مناسبی نگهداری کنید(۱).

مراقبت و نگهداری از گیاه "رُزماری" بسیار آسان است زیرا بوته های چندساله آن نیاز چندانی به آبیاری و کوددهی ندارند و در برابر بسیاری از صدمات و ناملایمات محیطی نیز متحمل می باشند(۱۲).

گیاه "رُزماری" در طی سال اول پس از کاشت دارای رشد کند است ولیکن از سال دوم به بعد و در صورت اعمال مراقبت های مناسب به رشد بسیار مطلوبی دست می یابد(۲).

از بوته های متراکم و بلند "رُزماری" می توان در حواشی باغچه ها و قطعات فضای سبز به عنوان پرچین های مُعطر (scented hedge) بهره جُست و بدین ترتیب بر زیبائی محیط اطراف و چشم اندازهای طبیعی افزود(۱۴).



آبیاری بوته های رُزماری:

گیاه "رُزماری" خاک بستر را در وضعیت نسبتاً خشک می پسندد لذا باید از انجام آبیاری مازاد شدیداً اجتناب ورزید زیرا باعث پوسیدگی ریشه ها و متعاقباً خشک شدن آن می شود (۱۴).

باید دقت نمود که وقوع بارندگی های کافی و مؤثر قادر به بر طرف ساختن نیاز آبی گیاه "رُزماری" می باشند لذا در چنین مواقعی باید از انجام آبیاری غیر ضروری پرهیز کرد (۱۴).

آبیاری منظم بوته های "رُزماری" بسیار حائز اهمیت است ولیکن باید مراقبت کرد تا:
۱) از آبیاری کم و یا زیاد خودداری شود.

۲) بستر کاشت بوته ها در فاصله بین دو آبیاری به خوبی خشک گردد (۲).

گیاه "رُزماری" نسبت به پاشش آبهای حاوی مقادیر کمی از نمک (آب های لب شور یا brakish) متحمل است و این موضوع آن را برای پرورش گلدانی در سواحل دریاها و دریاچه های آب شور ایده آل ساخته است (۲).

هیچگاه اجازه ندهید که بوته های "رُزماری" از نظر رطوبتی به "نقطه پژمردگی" یا "WP" (wilting point) برسند زیرا ممکن است که دیگر قادر به ترمیم و بازیافت حالت طبیعی (recovering) خودشان نباشند (۲).

کوددهی بوته های رُزماری:

توجه داشته باشید که باید قبل از کاشت گیاه "رُزماری" به تقویت بستر آن با لایه ای از کمپوست و یا کودهای دامی پوسیده به ضخامت حدود ۷-۵ سانتیمتر اقدام ورزید، تا مواد آلی کافی تدریجاً به زمین اضافه شوند و همچنین بتواند ضمن بهبود وضعیت فیزیکی خاک به افزایش عناصر غذائی جهت تأمین نیازهای آتی بوته های "رُزماری" کمک نماید (۲).

با توجه به اینکه نیاز گیاه "رُزماری" به مواد غذائی و حاصلخیزی خاک بستر چندان زیاد نیست اما افزودن کودهای آلی نظیر امولسیون حاصل از پوسیدن ماهی های ضایعاتی و جلبک های دریائی (fish/kelp emulsion) در اوایل فصل رشد می تواند برای رشد بهینه بوته ها بسیار مفید واقع گردد.

"در این رابطه می توانید اطلاعات کافی در رابطه با طرز تهیه و مصرف

کودهای آلی از مواد آلی ضایعاتی را در کتاب "مبانی تولید پایدار

محصولات کشاورزی" از همین مؤلف کسب نمائید."

بدین ترتیب برگپاشی گیاه "رُزماری" با امولسیون مذکور در فواصل زمانی معین می تواند بر رشد گیاه مذکور بیفزاید و محصول بیشتر و بهتری را عاید گرداند (۵).

گیاه "رُزماری" نیاز چندان به افزودن کودهای شیمیائی مگر مواد آهکی (lime) برای اصلاح خاک های اسیدی و خنثی ندارد (۱۴).

برای تقویت خاک های فقیری که برای کاشت گیاه "رُزماری" انتخاب شده است و کودهای آلی کافی در دسترس نمی باشند، توصیه شده است که برای ارتقاء حاصلخیزی خاک به منظور کسب محصول مناسب از کودهای شیمیائی مرگب NPK با نسبت ۵-۱۰-۵ به ویژه در فصل بهار بهره گیرند (۴).

به هر حال تقویت منظم بستر رشد گیاه "رُزماری" با کودهای محلول در آب می تواند باعث ترقی رشد و دوام شادابی بوته های آن گردد (۲).

گیاه "رُزماری" خواهان تقویت بستر کاشت در ابتدای سال دوم به بعد می باشد لذا هر ساله چندین سانتیمتر از مواد آلی پوسیده را به خاک بستر گیاه می افزایند سپس آن را با لایه خاک سطحی بهم می آمیزند (۲).

پاشیدن "مالچ" (mulch) با فاصله و ضخامت مناسب در اطراف ردیف بوته های "رُزماری" می تواند باعث حفظ رطوبت خاک و تقویت بستر کاشت در اثر پوسیدن و آزاد شدن عناصر غذایی موجود در آن شود (۲).

تعویض گلدان های رُزماری:

بوته های "رُزماری" که در گلدان ها پرورش می یابند، نیازمند تقویت بستر کاشت هستند که باید اینکار را از طریق تعویض خاک و در صورت لزوم تعویض گلدان فعلی به دلایل کوچکی و یا آسیب دیدگی با گلدان بزرگتری انجام پذیرد(۲).

خاک گلدان های قدیمی حاوی گیاه "رُزماری" در اثر آبیاری های مکرر و رشد زیاد ریشه ها تدریجاً فاقد کارآئی و دچار تباهی و فساد (degenerate) می گردند لذا شایسته است که لااقل یکبار در هر سال تعویض شوند(۵).

معمولاً فصل بهار بهترین زمان برای تعویض خاک گلدان های "رُزماری" محسوب می شود ولیکن در هر زمانی از سال می توان به تعویض خاک گلدان ها و حتی انتقال بوته ها به گلدان بزرگتر (repotting) مبادرت ورزید(۵).

غالباً زمانی که گیاه "رُزماری" از رشد عادی باز می ماند و خاک گلدان قادر به نگهداری و فراهم ساختن رطوبت کافی برای ریشه های بوته ها نیست، می تواند شواهدی معتبر و قابل اعتناء برای لزوم تعویض خاک گلدان باشند و بوته های "رُزماری" در اینگونه موارد بهتر است که به گلدان بزرگتری با خاک های جدید انتقال داده شوند(۵).

در مواقعی که تمایل به حفظ حجم و اندازه بوته "رُزماری" دارید، بهتر است که پس از خارج ساختن آن از گلدان قبلی نسبت به هرس ریشه های انتهائی و جانبی گیاهتان همت گمارید سپس آن را به گلدان مشابه جدیدی منتقل سازید(۵).

هرس شکل دهی (trimming) سرشاخه های گیاه "رُزماری" پس از تعویض گلدان می تواند به تعادل بین جذب آب و مواد غذائی آن کمک نماید و مانع بروز تنش خشکی بر گیاه انتقال یافته گردد(۵).

جابجائی گلدان های رُزماری:

شاخه و برگ های گیاه "رُزماری" عمدتاً در مواجهه با درجه حرارت های محیطی کمتر از صفر درجه سانتیگراد صدمه می بینند لذا توصیه شده است که آنها را در اقالیم معتدله به صورت گلدانی پرورش دهند، تا بتوان آنها را قبل از آغاز فصل سرد به داخل خانه و یا سایر مکان های سرپوشیده و محفوظ انتقال داد. چنین گلدان هائی را با آغاز فصل بهار و گرم شدن نسبی هوا مجدداً به فضای آزاد منتقل می کنند(۱۴،۵).

زمانی که دمای محیط به کمتر از ۱۳ درجه سانتیگراد نزول یافت، لاجرم باید گلدان های "رُزماری" را به مکان های سرپوشیده و محفوظ انتقال داد، تا دچار سرمازدگی نشوند(۴).

هرس بوته های رُزماری:

بوته های حجیم و متراکم "رُزماری" برای ایجاد تعادل بین سرشاخه ها و ریشه ها و همچنین ایجاد شکل مطلوب نیازمند هرس کردن هستند ولیکن در این راستا باید همواره بخشی از سرشاخه های قابل هرس را به همراه لااقل یک گره برگدار باقی گذاشت، تا رشد بعدی آن امکانپذیر گردد.

بنابراین بوته های "رُزماری" باید بطور منظم "هرس فرم دهی" یا "هرس پیرایشی" (trimming) شوند، تا از دراز و بیقواره شدن سرشاخه ها جلوگیری گردد و در قالب هنر "درخت آرائی" (topiary) به شکل دلخواه تربیت شود (۱،۲).

معمولاً با فرارسیدن فصل بهار و آغاز رشد جدید بهتر است که سرشاخه های مازاد، خشک و آسیب دیده بوته های "رُزماری" را "هرس کاهشی" (pruning) نمود (۲).

هرس کردن و حذف شاخه های مازاد، بلااثر و خشک شده "رُزماری" باعث می شود که تعادلی بین ریشه ها و سرشاخه ها شکل گیرد و همچنین گیاه به حالت بوته ای و شکل مطلوب در آید (۱۲،۲).

هرس به موقع و متناسب بوته های "رُزماری" باعث قوی تر شدن ساقه ها و تشویق به شاخه دهی (branching) بیشتر گیاه می شود (۲).

باید در نظر داشت که فقط برخی از گیاهان از جمله گیاه "رُزماری" از قابلیت پذیرش "هرس فرم دهی" (trimming) برخوردارند و فقط آنها را می توان به اشکال مطلوب و مورد نظر در آورد (۱۲).

قیچی کردن سرشاخه های کوچک (snip sprigs) گیاه "رُزماری" می تواند آن را به یک گیاه خانگی خوش نما تبدیل نماید ولیکن توجه داشته باشید که با اجرای هرس شدید "رُزماری" باعث متوقف شدن روند گلدهی (blooming) آن خواهید شد (۱۲).

در مواقع اجرای هرس فرم دهی بوته های "رُزماری" باید نکات زیر به خوبی مراعات شوند:

- ۱) هرگز بیش از $\frac{1}{3}$ سرشاخه های گیاه را حذف نکنید.
- ۲) هنگام قطع هر یک از سرشاخه ها حتماً باید لاقل یک برگ بر روی آن باقی بماند و قطع سرشاخه حداقل از بالای اولین گره برگدار (leaf joint) انجام پذیرد.
- ۳) از بریدن ساقه های قدیمی و بسیار خشبی گیاه خودداری ورزید زیرا امکان اینکه نظیر ساقه های جوان مجدداً جوانه بزنند، بسیار کم است. در واقع جوانه های ساقه های قدیمی از فعالیت بیشتر بازمانده اند (۲).
- ۴) با بستن برخی شاخه ها می توان بوته ها را به اشکال، حالات و وضعیت های مورد نظر تربیت نمود (۱۲).

آفات گیاه رُزماری (pests):

آفاتی که قادرند خسارات قابل توجهی به بوته های "رُزماری" وارد سازند و بهتر است که برای کنترل به موقع کاملاً تحت نظر واقع شوند عبارتند از:

(۱) مگس های سفید یا "سرفید" (white flies)

(۲) کنه های تار عنکبوتی قرمز (red spider mites)

(۳) شپشک های سپردار (scale)

(۴) شپشک های آردآلود (mealy bugs)

(۵) شته ها (aphids)

(۶) زنجره ها (spittle bugs) (۲،۴).

غالب آفات زیان بخش و خسارتزای گیاه "رُزماری" از طریق مکیدن شیره گیاهی (soap) باعث تضعیف، پژمردگی و حتی مرگ بوته های آن می گردند (۴).

آفاتی چون "شته ها" و "کنه های تار عنکبوتی" می توانند موجب بروز خساراتی بر بوته های "رُزماری" بخصوص در شرایط محیطی کنترل شده گردند.

این قبیل از آفات در شرایط محیط های محفوظ می توانند در سرتاسر سال به بوته های "رُزماری" خسارات شدید وارد سازند (۵).

جمع آوری سرشاخه های آلوده و آفت زده بوته های "رُزماری" قبل از سرایت سراسری می تواند به کاهش صدمه دیدگی بوته های "رُزماری" کمک نماید (۵).

برای کنترل آفات "رُزماری" می توان از صابون های حشره گُش (insecticidal soap) ارگانیک که در فروشگاه های کشاورزی معتبر عرضه می شوند، به صورت محلول پاشی بهره گرفت (۴،۵).

بیماریهای گیاه رُزماری (diseases):

بزرگترین مُعضل پرورش بوته های "رُزماری" در شرایط کنترل شده و محفوظ (indoor) مربوط به کنترل رطوبت بستر کاشت می باشد زیرا رطوبت زیاد و عدم تهویه هوا می توانند به شیوع بیماریهای قارچی از جمله "سفیدک پودری" بر سطح سرشاخه ها و برگ های گیاه "رُزماری" بینجامند.

باید به خاطر داشت که عدم تأمین رطوبت کافی برای بوته های "رُزماری" نضر است و موجب خشک شدن برگ ها و در نهایت مرگ گیاه خواهد شد.

در این میان بروز بیماری قارچی "سفیدک پودری" ممکن است باعث مرگ بوته های "رُزماری" نشود اما به شدت باعث تضعیف آنها خواهد شد (۵).

برای موفقیت در پرورش گیاه "رُزماری" در شرایط محیطی کنترل شده، شایسته است که سطح برگ های آن را مرتباً از طریق غبارپاشی (mist) آبیاری و مرطوب سازند. بعلاوه گیاه "رُزماری" را در مجاورت روشنائی کافی حاصل از نور خورشید و یا نورهای تکمیلی مصنوعی قرار دهند و با تعبیه پنکه های الکتریکی باعث جریان و تهویه هوا شوند (۵).

بیماریهای زیر به ویژه در مناطق مرطوب می توانند باعث بروز صدمات جدی بر بوته های "رُزماری" شوند:

۱) سفیدک پودری (powdery mildew)

۲) پوسیدگی ریشه (root rot)

۳) کپک ها (mold) (۲).

بیماریهای گیاهی "رُزماری" عمدتاً در شرایط رطوبتی زیاد و فقدان تهویه مناسب هوا شیوع می یابند. در این رابطه برای بهبود جریان یابی هوا در طی دوره نگهداری گلدان های "رُزماری" در محیط های سرپوشیده می توان از پنکه های برقی مناسب سود جست (۴).

برای جلوگیری از شیوع بیماریهای گیاهی باید نسبت به زهکشی مطلوب بستر کاشت گیاه "رُزماری" همت گماشت و شرایط را برای چرخش و تهویه هوا در اطراف بوته های آن فراهم ساخت (۲).

سایر مراقبت ها از گیاه رُزماری:

گیاه "رُزماری" در صورت کاشت در شرایط منطقه بندی اقلیمی ۸ و بیشتر که فاقد سرما و یخبندان زمستانه هستند، نیازی به مراقبت های فصل سرد و نگرانی از سرمازدگی نخواهند داشت (۲).

کاشت گیاه "رُزماری" در اراضی واقع در منطقه بندی اقلیمی ۷ و کمتر که با بروز سرمای زمستانه همراه می باشند، بر احتمال خشک شدن سرشاخه های گیاه "رُزماری" افزوده می شود (۲).

قرار دادن گلدان های "رُزماری" طی زمستان های مناطق معتدله ملایم در بخش های رو به جنوب محوطه ها و حیاط خانه ها بسیار مفید خواهد بود (۲).

از قرار دادن گلدان های "رُزماری" در مکان های متأثر از وزش باد و بادگیر بپرهیزید (۲).

پاشیدن لایه ای از مالچ در اطراف طوقه بوته های "رُزماری" می تواند از ریشه هایشان در برابر خسارات سرما محافظت نماید (۲).

گلدهی گیاه رُزماری:

بوته های "رُزماری" که از طریق بذور و یا گیاهچه های نشائی ازدیاد می یابند، معمولاً در سال اول فقط به رشد رویشی می پردازند درحالیکه در سال دوم وارد مرحله زایشی می شوند و به گلدهی اقدام می ورزند(۵).

گلدهی بوته های "رُزماری" عمدتاً در زمان های زیر وقوع می یابد:

- ۱) در مناطق گرمسیری و رشد به حالت چندساله در طی دی (ژانویه) تا فروردین (آوریل)
- ۲) در مناطق معتدله و سردسیری در قالب کاشت در فضای آزاد و یا گلدانی در طی اواخر بهار تا پایان تابستان (۵).



برداشت محصول رُزماری (harvesting):

برداشت محصول "رُزماری" معمولاً پس از استقرار کامل گیاه و تولید سرشاخه های جدید و شاداب آغاز می گردد و این موضوع حدوداً ۶ هفته پس از کاشت وقوع می یابد (۲،۴).

برداشت محصول "رُزماری" را بهتر است که با کمک قیچی های باغبانی تیز و تمیز (gardening shears) انجام بدهند (۲).



برداشت سرشاخه های گیاه "رُزماری" در سرتاسر سال امکان پذیر می باشد ولیکن بیشترین برداشت محصول از بوته های "رُزماری" در طی بهار و تابستان صورت می گیرد که گیاه دارای بیشترین فعالیت رویشی است (۱۴،۲،۵).

برگ های گیاه "رُزماری" در محدوده زمانی نزدیک به گلدهی دارای بیشترین عطر و طعم می باشند (۵).

برای برداشت محصول گیاه "رُزماری" می توان به میزان لازم از سرشاخه های آن را قطع نمود ولیکن "رُزماری" به واسطه اینکه یک گیاه بوته ای قوی و همیشه سبز محسوب می شود، بلافاصله به ترمیم خویش اقدام می ورزد (۱۴).

سرشاخه های تازه و شاداب "رُزماری" بیش از بخش های قدیمی تر آن دارای عطر و طعم دلپذیر هستند (۴).

در زمان برداشت "رُزماری" نباید سرشاخه های قدیمی و چوبی آن را برداشت نمود زیرا به بوته ها آسیب می رسد (۴).

برداشت مناسب از بوته های "رُزماری" باعث می گردد که آنها در سرتاسر سال سرسبز و شاداب بمانند (۴).

در طی برداشت بهتر است که سرشاخه ها را با قیچی باغبانی به طول ۱۵-۱۰ سانتیمتر قطع نمود، تا عملیات خشک کردن و جدا کردن برگ ها آسان تر باشد(۵).

برداشت شدید و بیرویه سرشاخه های "رُزماری" باعث بروز استرس به بوته های آن می شود لذا هیچگاه بیشتر از $\frac{1}{3}$ طول سرشاخه ها را برداشت نکنید(۵).

در صورتی که فواصل بین برداشت بوته های "رُزماری" طولانی شود آنگاه گیاه شروع به گلدهی خواهد کرد(۴).



نگهداری محصول رُزماری (storing):

امکان انبار کردن و نگهداری کوتاه مدّت سرشاخه های برداشت شده "رُزماری" در شرایط خنک و خشک وجود دارد (۱۴).

شیوه و مراحل نگهداری سرشاخه های تازه و شاداب "رُزماری" در یخچال های خانگی عبارتند از:

- ۱) سرشاخه های برداشت شده "رُزماری" را کاملاً شسته و با دقت خشک نمائید.
 - ۲) سرشاخه ها را در داخل یک حوله کاغذی مرطوب بپیچید، تا از خشک شدن سریع آنها جلوگیری به عمل آید.
 - ۳) حوله کاغذی را در داخل کیسه پلاستیکی محفوظ از هوا بگذارید.
 - ۴) کیسه پلاستیکی را در داخل محفظه "تازه ساز" (crisper) یخچال قرار دهید. بدین ترتیب می توانید آنها را برای بیش از ۲ هفته به صورت تُرد و تازه نگهدارید (۴،۷).
- سرشاخه های تازه و شاداب "رُزماری" را پس از برداشت می توان برای مدّت نه چندان طولانی در قسمت فریزر یخچال های خانگی نیز نگهداری کرد (۱۴).

شیوه و مراحل نگهداری سرشاخه های تازه و شاداب "رُزماری" در فریزرهای خانگی عبارتند از:

۱) سرشاخه های برداشت شده "رُزماری" را بر روی صفحه ای پلاستیکی پهن نمائید و مراقبت نمائید که حدود ۲ سانتیمتر از همدیگر فاصله داشته باشند، تا در زمان یخزدن به همدیگر نچسبند.

۲) صفحه پلاستیکی را به دور سرشاخه ها بپیچید سپس آن را برای حدود ۳ ساعت در داخل فریزر قرار دهید. بهتر است که آنها را برای میزان پیشرفت یخزدگی مرتباً بازدید نمائید.

بدین ترتیب می توانید سرشاخه های شاداب "رُزماری" را برای چندین ماه تا یک سال همچنان آماده مصرف نگهدارید(۴).





برای نگهداری طولانی مدّت تر سرشاخه های برداشت شده "رُزماری" بهتر است که خشک شده آنها را در داخل شیشه های دربدار با قابلیت جلوگیری از ورود و خروج هوا نگهداری کرد.

در چنین مواردی ابتدا برگ ها را از سرشاخه ها جدا می سازند و به خوبی خشک می نمایند سپس آنها در داخل شیشه های مناسب می ریزند و درب بندی می کنند. این قبیل از برگ های خشک شده را می توان برای چندین ماه در شرایط عادی نگهداری نمود(۱۴).



برخلاف اینکه اکثر گیاهان داروئی بخش عمده ای از طعم و مزه خود را در حین خشک شدن از دست می دهند، گویا برگ های "رُزماری" بطور طبیعی قادرند عطر و طعم خود را تا مدّت ها حفظ کنند لذا می توان آنها را با خیال راحت برای استفاده های آتی خشک نمود (۴،۱۱).

برای خشک کردن سرشاخه های برداشت شده گیاه "رُزماری" می توان آنها را به همدیگر بست و به صورت دسته هائی در آورد سپس به حالت وارونه در محلی آویخت، تا به خوبی خشک شوند (۲).



پس از آنکه سرشاخه های "رُزماری" به خوبی خشک شدند آنگاه اقدام به جداسازی برگهایشان می نمایند. این قبیل برگ های خشک شده را باید بلافاصله در داخل ظروف دربدار با قابلیت حفاظت از ورود و خروج هوا قرار داد و در محل خشک و خنکی نگهداری نمود(۲).

شیوه و مراحل خشک کردن سرشاخه های "رُزماری" برای نگهداری طولانی مدّت عبارت است از:

۱) سرشاخه های "رُزماری" را پس از برداشت به خوبی می شویند و به صورت دسته هائی در می آورند.

۲) دسته های "رُزماری" را در محلی که هوا به خوبی جریان دارد، آویزان می کنند، تا بطور طبیعی خشک شوند. امکان خشک کردن سرشاخه های "رُزماری" در خشک کن های الکتریکی از جمله "آون ها" (ovens) تحت دمای ۴۰-۴۲ درجه سانتیگراد برای حدود یک ساعت وجود دارد ولیکن باید توجه داشت که بکارگیری درجه حرارت های بالاتر و یا مدّت های طولانی تر می توانند به تُرد و شکننده شدن سرشاخه ها و حتی سوختن آنها منتهی گردند.

۳) برگ های "رُزماری" را از سرشاخه ها جدا می سازند و در محفظه های عاری از ورود و خروج هوا قرار می دهند و ظروف مزبور را در محل خشک و خنکی نگهداری می نمایند. توجه داشته باشید که برای جداسازی برگ های "رُزماری" از سرشاخه ها باید آنها را بر خلاف مسیر رشدشان بکشید و یا اینکه با فشار بین دو انگشت شست و سبابه بشکنید(۴).

سرشاخه های ظریف و شاداب "رُزماری" را می توان برای مدّت های نسبتاً طولانی در داخل سرکه نگهداری نمود و بدین ترتیب از آنها تُرشی تهیه کرد(۲).



ترکیبات شیمیائی گیاه رُزماری (ingredients):

گیاه "رُزماری" سرشار از ترکیبات شیمیائی گیاهی (phytochemicals) نظیر عناصر معدنی و ویتامین ها می باشد که جملگی برای تأمین سلامتی و بقاء انسان ها ضرورت دارند (۳).

مهمترین ترکیبات شیمیائی موجود در گیاه "رُزماری" عبارتند از:

۱) اسید ژرمارینیک (germarinic acid)

۲) کافور (camphor)

۳) اسید کافئیک (caffeic acid)

۴) اسانس ها یا روغن های فرار (essential oil)

۵) اسید بتولینیک (betulinic acid)

۶) اسید اورسولیک (ursolic acid)

۷) اسید کارنوزیک (carnosic acid)

۸) کارنوزول (carnosol)

۹) پانتوتنیک اسید (pantothenic acid)

۱۰) نیاسین (niacin)

۱۱) تیامین (thiamin)

۱۲) فولیت (folate)

۱۳) ریوفلاوین (riboflavin) (۱۵،۳).

پژوهش ها نشان داده اند که یک سرشاخه منفرد (single sprig) از گیاه "رُزماری" به طول ۱۰-۱۵ سانتیمتر حاوی ترکیبات شیمیائی زیر می باشد:

انرژی	۳/۹ کالری
پروتئین	۰/۱ گرم
چربی	۰/۲ گرم
کربوهیدرات ها	۰/۶ گرم
فیبر رژیمی	۰/۴ گرم
قندها	۰/۰ گرم (۳).



عناصر و مواد غذایی موجود در ۱۰۰ گرم از برگ های تازه گیاه "رُزماری" عبارتند جدول ۵ می باشند(۱۱):

مقدار	موارد	مقدار	موارد
۰/۹۳ میلی گرم	روی	۶۷/۸ گرم	آب
۰/۳ میلی گرم	مس	۱۳۱ کالری	انرژی
۰/۹۶ میلی گرم	منگنز	۳/۳ گرم	پروتئین
۲۱/۸ میلی گرم	ویتامین C	۵/۹ گرم	چربی کل
۰/۰۴ میلی گرم	تیامین	۲/۳ گرم	خاکستر
۰/۱۵ میلی گرم	ریبوفلاوین	۲۰/۷ گرم	کربوهیدرات ها
۰/۸ میلی گرم	پانتوتنیک اسید	۱۴/۱ گرم	فیبر رژیمی
۰/۳۴ میلی گرم	ویتامین B6	۶/۷ میلی گرم	آهن
۱۰۹ میلی گرم	فولیت	۹۱ میلی گرم	منزیم
۲۹۲۴ واحد IU	ویتامین A	۶۶ میلی گرم	فسفر
۸۴,۲ گرم	اسیدهای چرب اشباع	۶۶۸ میلی گرم	پتاسیم
۲/۳۵ گرم	اسیدهای امینه	۲۶ میلی گرم	سدیم
IU را واحد بین المللی برای اندازه گیری ویتامین A منظور داشته اند.			

روغن فرار (volatile oil, infused oil, essential oil) "رُزماری" به میزان ۲۰٪ حاوی ماده شیمیائی معروف "کافور" (camphor) می باشد (۱۵،۳).

مهمترین ترکیبات شیمیائی موجود در روغن "رُزماری" عبارتند از:

- ۱) سینیول (cineole)
- ۲) کافور (camphor)
- ۳) پینن (pinene)
- ۴) بورنیول (borneol)
- ۵) اسید رُزمارینیک (rosmarinic acid)
- ۶) رُزمانول (rosmanol)
- ۷) کارنوسول (carnosol)
- ۸) اسید کارنوسیک (carnosic acid) (۷).

مهمترین عناصر غذائی موجود در روغن فرار "رُزماری" عبارتند از:

- ۱) آهن (Fe)
- ۲) کلسیم (Ca)
- ۳) ویتامین A
- ۴) ویتامین C
- ۵) ویتامین B6 (۷).

کارشناسان تغذیه عقیده دارند که روغن "رُزماری" نباید به صورت خوراکی مصرف شود مگر اینکه آن را قبلاً رقیق کرده باشند (۷).

مصارف روغن "رُزماری" به شیوه های مختلف زیر احتمالاً کاملاً ایمن و بدون ضرر می باشد:

۱) استنشاقی (inhale)

۲) بخوردرمانی یا "آروماتراپی" (aromatherapy)

۳) جلدی (topically) (۷).

محققین توصیه کرده اند که از استعمال جلدی روغن "رُزماری" بر روی زخم های باز و عفونی باید خودداری شود (۷).



موارد استفاده گیاه رُزماری (uses):

"روزماری" اصولاً به عنوان گیاهی چند منظوره (versatile herb) با کاربردهای متفاوت و گوناگون شناخته می شود(۴).



**BENEFITS OF ROSEMARY -
TREAT DRY MOUTH & BAD BREATH**

You can use rosemary to make a mouthwash for treating dry mouth. To make mouthwash, mix 1 tbsp. of dried rosemary with 1 tsp. each of aniseed and dried mint. Add this mixture to a glass of hot water.

از گیاه "رُزماری" در موارد زیر استفاده می شود:

(۱) کاربردهای زینتی (ornamental)

(۲) کاربردهای غذایی (foods) از جمله:

(۱-۲) پخت و پز یا آشپزی (cooking یا culinary)

(۲-۲) نانوائی (baking)

(۳-۲) نوشیدنی های ترکیبی (craft cocktails)

(۳) کاربردهای آرایشی-بهداشتی (health-cosmetic)

(۴) کاربردهای داروئی (medicinal) از جمله:

(۱-۴) داروهای سنتی (traditional medicine, folk medicine) به منظور درمان های

رایج خانگی (home remedies)

(۲-۴) داروهای جدید (modern medicine) (۱۵،۴).



کاربردهای زینتی گیاه رُزماری (ornamental):

"رُزماری" گیاهی جذاب و مقاوم به خشکی است لذا از آن در بسیاری از مواقع بخصوص در مناطقی نظیر اقلیم مدیترانه ای که نزولات آسمانی به شکل نامنظم و به میزان کم صورت می پذیرند و امکان کمتری برای اجرای آبیاری منظم و کافی (xeriscape) وجود دارد، به عنوان گیاه زینتی بهره می برند (۱۵).



از گیاه "رُزماری" به دلایل برخورداری از ویژگی های زیر به عنوان گیاه زینتی (decorative, ornamental) در باغچه های خانگی، محوطه سازی پارک ها و حواشی

خیابان ها استفاده می شود:

(۱) چندساله

(۲) همیشه سبز و متراکم

(۳) مقاومت به خشکی

(۴) مقاومت در برابر آفات و بیماریها

(۵) پرورش آسان

(۶) نیازهای غذایی و مراقبتی کم

(۷) شکل زیبای بوته ها و رنگ نقره ای برگ ها

(۸) معطر بودن

(۹) سازگاری با اقلیم مدیترانه ای

(۱۰) توانائی تبدیل شدن به پرچین ها و حصارهای سبز و زنده از طریق اجرای هرس

مناسب

(۱۱) قابلیت پرورش در گلدان ها (۱۵).

از بوته های زیبا و چشمگیر "رُزماری" می توان در مکان های زیر بهره گرفت:

(۱) باغچه های خانگی (gardens)

(۲) رواق ورودی قصرهای اشرافی (palace porch)

(۳) حیاط شفاخانه ها و بیمارستان ها (healing homes & hospitals) (۱).

بوته های "رُزماری" می توانند به خوبی رشد نمایند و حجیم شوند و برای سال های

متمادی به حالت خوش نما و جذاب بقاء یابند (۱۵).



بوته های حجیم و متراکم "رُزماری" را می توان از طریق هرس فرم دهی (trimming) به شکل دلخواه در آورد و یا به حالت پرچین های کوتاه (low hedge)، زیبا و همیشه سبز حفظ نمود(۱۵).

از بوته های حجیم و متراکم "رُزماری" با کمک هرس کردن در هنر لوکس و جذّاب "گیاه آرائی" (topiary) استفاده می شود(۱۵).



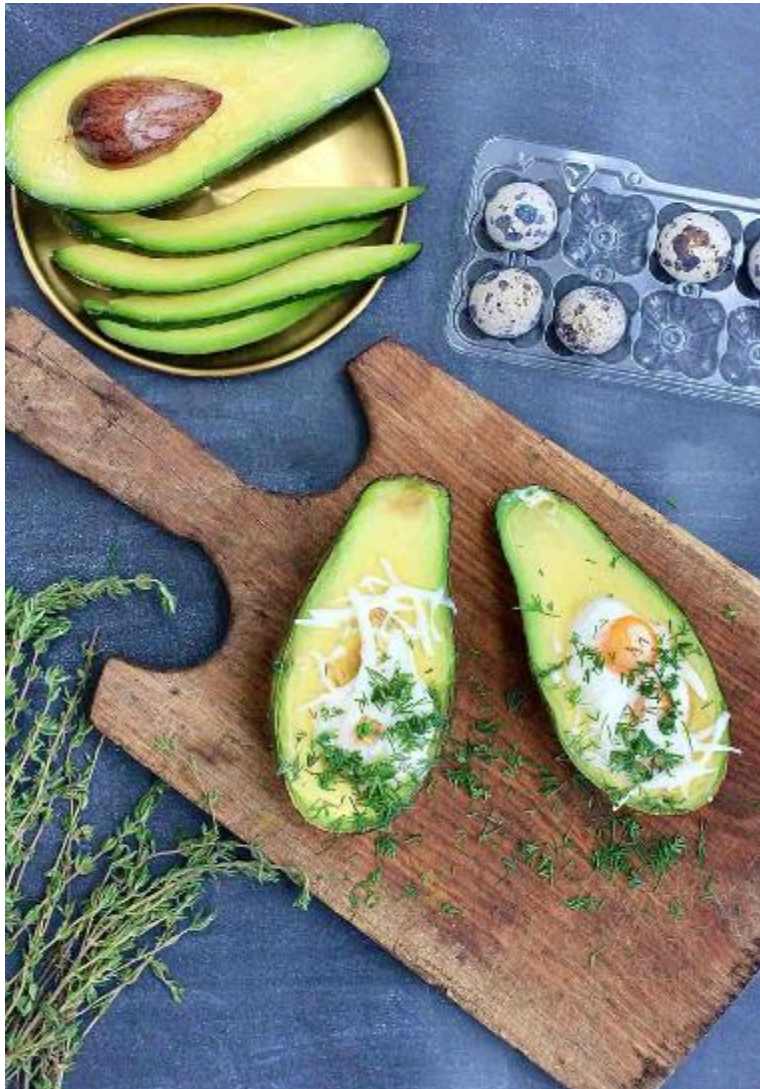
پرورش بوته های "رُزماری" را با سهولت بسیار می توان در گلدان ها (pots) انجام داد(۱۵).

ارقام گیاه "رُزماری" با رشد خوابیده و "زمین پوشان" (ground cover) به خوبی می توانند در سطح زمین گسترش یابند و ساختاری مفروش، متراکم و پایا را خلق نمایند(۱۵).



کاربردهای غذائی گیاه رُزماری (foods):

"رُزماری" از جمله گیاهانی است که علاوه بر زیبایی و جذابیت منحصر به فرد از قابلیت ایفای نقش چاشنی غذاها نیز برخوردار است. تجربیات مسبق مؤید آن هستند که حتی یک بوته "رُزماری" که در گلدان مناسبی پرورش یابد، می تواند مواد طعم دهنده کافی برای آشپزخانه یک خانواده متوسط را فراهم سازد(۵).



"رزماری" را معمولاً در فروشگاه های خواروبار فروشی (grocery) و مغازه های عرضه گیاهان داروئی (herbal stores) عرضه می نمایند.

در زمان ابتیاع "رزماری" تازه دقت نمائید که ساقه های آنها فاقد خال های تیره و یا زرد رنگ باشند.

در زمان خریداری روغن "رزماری" نیز از فروشنده بخواهید که نوع ارگانیک (بدون مصرف مواد شیمیائی به عنوان کودها و آفتکش ها) آن را به شما عرضه نمایند (۶).

از گیاه "رزماری" به صورت های زیر در امور غذایی و داروئی بهره می گیرند:

(۱) سرشاخه ها و برگ های تازه و شاداب (fresh leaves & sprigs)

(۲) برگ های خشک شده (dried leaves)

(۳) پودر برگ ها (powder)

(۴) عصاره برگ ها (extract) شامل:

(۱-۴) عصاره پودری (powdered extract)

(۲-۴) عصاره مایع (liquid extract)

(۵) روغن فرار یا اسانس (essential oil)

(۶) چای گیاهی (herbal tea)

(۷) تنتور الکلی (alcohol tincture)

(۸) کپسول ها (capsules) (۸،۱۱،۷،۶).

اصولاً اغلب گیاهان داروئی از جمله "رُزماری" را برای بهره گیری از ویژگی های خوب آنها در تأمین سلامتی بدن انسان می توان همراه با مواد مغذی زیر مصرف کرد:

۱) دانه های پخته شده غلات (grains)

۲) قارچ های سرخ شده (mushrooms)

۳) پیازها و پیازچه ها (onions)

۴) نخود سبزها (green peas)

۵) سیب زمینی پخته یا سرخ شده (potatoes)

۶) اسفناج پخته شده (spinach) (۴).



برخی از شیوه های مصرف "رُزماری" در رژیم غذایی عبارتند از:

۱) سرشاخه های کوچک "رُزماری" را به عنوان چاشنی (seasoning) و طعم دهنده (flavoring) بر روی بشقاب های حاوی گوشت گوساله، خوک و ماکیان به ویژه در بخش هائی از خاور میانه و اروپا پخش می نمایند.

۲) سرشاخه های گیاه "رُزماری" را به گوشت های زیر که در آب نمک خوابانده شده اند، می افزایند:

۱-۲) گوشت گوسفند (lamb)

۲-۲) گوشت خوک (pork)

۳-۲) گوشت بوقلمون (turkey)

۴-۲) گوشت مرغ (chicken)

۳) برگ های تاز و شاداب "رُزماری" را در آب می جوشانند و از آن چای گیاهی (herbal tea) تهیه می کنند. چای گیاهی می تواند موجبات بهبود هضم غذا و آرامش بخشی بدن را فراهم سازد.

۴) قطعات سرشاخه های "رُزماری" را به سبزیجات در حین سرخ کردن آنها اضافه می نمایند.

۵) قطعات کوچک "رُزماری" را بر روی بشقاب های ماکارونی (pasta) می ریزند، تا غذاها را معطر گردانند.

۶) برگ های تازه یا خشک شده "رُزماری" را با مقداری کره می آمیزند سپس آنها را بر روی نان می مالند و با رغبت میل می کنند.

۷) قطعات سرشاخه ها و یا برگ های "رُزماری" را در بشقاب های حاوی سیب زمینی پخته قرار دهند، تا از عطر و طعم آنها بهره مند گردند.

۸) با افزودن برگ های گیاه "رُزماری" به نوشابه های غیر الکلی (beverages) بر عطر، طعم و عناصر غذائی آنها می افزایند.

۹) سرشاخه های "رُزماری" را به لیموناد اضافه می کنند، تا مالک یک نوشیدنی معطر و فاقد الکل گردند.

۱۰) سرشاخه های ظریف و برگ های گیاه "رُزماری" را در برخی کشورها از جمله هندوستان به عنوان طعم دهنده به سوپ ها می افزایند.

۱۱) برخی افراد خوش سلیقه از برگ های گیاه "رُزماری" برای معطرسازی "تاس کباب ها" بهره می گیرند.

۱۲) گذاشتن تعدادی از سرشاخه های گیاه "رُزماری" برای دقایقی در بشقاب های حاوی ماهی سرخ شده و یا سیب زمینی های پخته می تواند به نحو دلپذیری بر عطر و طعم آنها بیفزاید.

۱۳) برخی علاقمند به افزودن برگ های تازه یا خشک شده گیاه "رُزماری" به غذاهایی هستند که به شکل های خشک و یا آبکی موسوم به "کاسرول" هستند که از مخلوط گوشت، حبوبات و سبزیجات (casseroles) تهیه می شوند.

۱۴) افزودن برگ های گیاه "رُزماری" به سالادهای فصل می تواند باعث دلپذیرتر شدن آنها گردد.

۱۵) افزودن برگ های تازه یا خشک "رُزماری" به انواع ماکارونی در بسیاری از نقاط اروپا رواج دارد.

۱۶) تهیه خمیر نان ها با برگ های خشک "رزماری" می تواند بسیار خوشایند باشد.
۱۷) ریختن مقداری از پودر برگ های خشک شده گیاه "رزماری" بر روی مواد غذایی زیر
بر لذیذ شدن آن می افزاید:

۱-۱۷) قارچ های کبابی (mushrooms)

۲-۱۷) غلات و حبوبات پخته شده (grains & peas)

۳-۱۷) پیاز و اسفناج پخته شده (onions & spinach) (۳،۷).



از گیاه "رُزماری" به عنوان طعم دهنده (flavoring) مواد غذایی زیر در طی پخت و پزیا

آشپزی (culinary) استفاده می کنند:

۱) کباب گوشت گوسفند (roast lamb)

۲) کباب گوشت گوساله (roast veal)

۳) مرغ بریان (chicken roasts)

۴) گوشت بوقلمون (turkey)

۵) گوشت خوک (pork)

۶) تاس کباب (stews)

۷) مخلوط سرخ شده گوشت، سبزیجات و میوه ها (stuffing)

۸) سبزیجات (vegetables)

۹) سوپ ها (soups)

۱۰) نان ها (breads)

۱۱) نوشابه های غیر الکلی (beverages)

۱۲) معجون شربت آبلیمو و رُزماری (lemon sorbet & rosemary)

۱۳) شربت "رُزماری" (rosemary syrup)

۱۴) کره (butter)

۱۵) بستنی (ice cream)

۱۶) سس ها (sauces)

۱۷) "ماریناد" (marinade) که مخلوط مناسبی از روغن زیتون، شراب، سیر و برگ های

تازة "رُزماری" است (۱۵،۱،۱۴،۴،۳،۱۱،۷).

فهرستی از دستورات غذایی که مشمول بکارگیری "رُزماری" در آنها هستند عبارتند از:

- ۱) ترشی فلفل "هالوپینو" (Jalapeno & amp)
- ۲) شراب مارتینی (rosemary martini)
- ۳) "کوکتل" یا مشروبات الکلی ترکیبی (rosemary cocktail)
- ۴) "کوکتل قرمز" (rosemary ruby cocktail)
- ۵) "کوکتل خاکستری" (rosemary grey batch cocktail)
- ۶) "رُزماری" همراه با سیر و کره (rosemary & garlic butter recipe)
- ۷) "رُزماری" همراه با گوشت مرغ و سیب زمینی پخته له شده (rosemary chicken & smashed potato)
- ۸) بیسکویت های مخصوص گیاهخواران (vegan rosemary biscuits)
- ۹) "رُزماری" همراه با گوشت سرخ شده ماهی "سالمون" (نوعی ماهی قزل آلا) و آبلیمو (rosemary lemon salmon) (۴).

برگ های تازه گیاه "رُزماری" دارای عطر و طعم قوی تری نسبت به برگ های مُسن هستند لذا با مقدار کمتری از آنها می توان بر عطر و طعم بشقاب های غذایی افزود (۱۱).

از برگ های تازه و خشک شده گیاه "رُزماری" در غذاهای سنتی منطقه مدیترانه بهره می گیرند. آنها دارای مزه تلخ، قابض و طبعی گرم هستند لذا برای معطر سازی انواع غذاهای سنتی بکار می روند (۱۱، ۱۵).

از گیاه زیبا و مُعطر "رُزماری" از جمله برگ ها و روغن آن معمولاً به عنوان ادویه (spice) و چاشنی (seasoning) در تهیه بسیاری از غذاهای سنتی منطقه خاور میانه استفاده می شود (۱۲،۳،۱۳).

از برگ های تازه و خشک شده گیاه "رُزماری" به وفور به عنوان طعم دهنده غذاهای گوشتی استفاده می کنند (۱۵).



برگ های گیاه "رُزماری" طعمی شبیه چوب سوخته و خردل به کباب ها می دهد بطوریکه مشابه کباب باربیکیو (ذغال پز) به نظر آیند(۱۵).

برگ های "رُزماری" دارای طعم تلخ، قابض و رایحه خاصی هستند که می توانند طعم دلخواه را به غذاهای پخته بیفزایند(۱۵).

از برگ های تازه و شاداب و یا خشک شده "رُزماری" می توان برای معطر سازی روغن و کره سود برد(۲).



برگ های "رُزماری" آنگاه که همراه با گوشت یا سبزیجات تَف داده می شوند، طعمی مشابه خردل و چوب سوخته ایجاد می کنند که القاءگر غذاهای کباب شده می باشند(۱۵).

معمولاً سرشاخه های کوچک و ظریف گیاه "رُزماری" را پس از افزودن به بشقاب های غذا که به منظور طعم دهی استفاده شده اند، بهتر است که قبل از سرو غذاها از داخل بشقاب ها جمع آوری نمو مگر اینکه فقط از برگ های خُرد شده اش برای این منظور استفاده شده باشد(۱۵).

مصرف حدود یک قاشق چایخوری از پودر برگ های خشک شده "رُزماری" می تواند به غذاها از جنبه بهبود طعم و حضور عناصر غذائی بسیار کمک نماید(۱۵).

از برگ های "رُزماری" می توان نوعی "دَمَنوش گیاهی" یا "چای گیاهان داروئی" (herbal tea) تهیه کرد(۱۵).

معمولاً از یک قاشق چایخوری پودر برگ های خشک شده "رُزماری" برای طعم دهی بسیاری از غذاها می توان استفاده کرد(۱۵).

از برگ ها، سرشاخه ها و گل های گیاه "رُزماری" برای عصاره گیری بهره می گیرند(۱۵).

سرشاخه های گیاه "رُزماری" را پس از خشک کردن و قرار دادن در داخل ظروف دربدار می توان برای چندین ماه نگهداری کرد(۱۵).

عصاره "رُزماری" می تواند باعث افزایش دوره نگهداری موسوم به "عمر قفسه ای" (shelf life) و همچنین پایداری روغن های حاوی "اُمگا ۳" در برابر اکسید شدگی و فساد گردد و بدین ترتیب از گندیدگی و تباهی (rancidity) آنها جلوگیری نماید(۱۵).



"رُزماری" از خاصیت ضد میکروبی مناسبی برخوردار است لذا می تواند به حفظ و نگهداری انواع غذاهای فاسد شدنی کمک نماید (۱۵).

از عصاره گیاه "رُزماری" طی بیش از ۲۰ سال اخیر در صنایع غذایی دنیا برای نیل به اهداف زیر استفاده می کنند:

- ۱) افزایش عطر و طعم مواد غذایی (flavoring agent)
- ۲) افزایش مدت نگهداری مواد غذایی (preservative) (۷).



طرز تهیه و مصارف چای رُزماری (rosemary tea):

تهیه "چای رُزماری" که بسیاری از مردم جهان به آن راغب هستند، بسیار سهل و آسان است. اصولاً این نوع چای بسیار معطر و فرحبخش می باشد و می تواند فوائد درمانی را

در موارد زیر عرضه نماید:

(۱) میگرن ها (migraines)

(۲) سوء هاضمه (indigestion)

(۳) سردردها (headaches)

(۴) سرماخوردگی (cold)

(۵) آنفلونزا (influenza) (۹).



افراد علاقمند می توانند هر روز یک فنجان از "چای رُزماری" را که به نحو باور نکردنی انرژی زا و آرامش بخش است، بنوشند.

برای این منظور باید چندین برگ تازه و شسته شده و یا یک قاشق چایخوری از برگ های خشک شده گیاه "رُزماری" را با یک لیوان آب جوش در داخل ظرف مناسبی بریزند و برای مدت ۵-۸ دقیقه یا بیشتر بخیسانند، تا کاملاً دم بکشد.

به محلول حاصله می توان به دلخواه مقادیری از سایر گیاهان معطره داروئی و طعم دهنده های زیر را بیفزائید:

۱) اسطوخودوس (lavender)

۲) آویشن (thyme)

۳) جعفری (parsley)

۴) آبلیمو (lemon juice)

۵) عسل طبیعی (raw honey)

بدین ترتیب "چای رُزماری" آماده نوشیدن و لذت بردن است و شما می توانید به میزان یک فنجان از آن را در هر روز مصرف کنید و مابقی آن را در داخل ظرف دربداری بریزید و برای مصارف آتی در داخل یخچال های خانگی نگهداری نمائید.

توجه داشته باشید که از محلول نباید در طی دوره های دارو-درمانی مگر با تأیید پزشک حاذق استفاده نمائید (۹).

طرز تهیه و مصارف روغن معطر رُزماری (rosemary infused oil):

برای تهیه روغن "رُزماری" باید یک ماهیتابه یا روغن دان (sauce pan) را با روغن زیتون پُر نمائید و سپس ۳-۴ سرشاخه کوچک و برگدار "رُزماری" را به آن بیفزائید. روغن دان را بر روی شعله کوچکی قرار دهید و حدود ۱۰ دقیقه صبر کنید، تا روغن شروع به جوشیدن نماید و عطر و طعم "رُزماری" از داخل ظرف برخیزد. این زمان شعله را خاموش کنید و اجازه بدهید، تا روغن زیتون خنک شود سپس سرشاخه های "رُزماری" را از آن خارج سازید و آن را صافی نمائید. روغن حاصل را در داخل یخچال بگذارید و آن را برای مدت یک هفته به حال خود رها سازید سپس در مواقع لزوم در آشپزی مصرف نمائید. روغن حاصله را می توانید برای مدت ۶ ماه در شرایط یخچال های خانگی برای مصارف آتی نگهداری کنید (۳،۱۱).

از روغن "رُزماری" در تهیه برخی از نوشابه های غیر الکلی (beverages) بهره می گیرند (۱۳).

از روغن "رُزماری" در صنایع آرایشی بهداشتی جهت تهیه انواع صابون ها و عطرها سود می برند (۱۳).

طرز تهیه و مصارف کره رُزماری (rosemary butter):

از برگ های گیاه "رُزماری" می توان برای معطر سازی کره ها استفاده کرد و از آنها برای موارد زیر بهره گرفت:

(۱) استیک گوشت (steak)

(۲) ماکارونی (pasta)

(۳) سیب زمینی پخته (baked potatoes)

برای این منظور برگ های گیاه "رُزماری" را به خوبی خُرد می کنند سپس مقداری از آن را با کره مخلوط می سازند، تا برای مصارف صبحانه و غیره آماده باشد (۱۱).

طرز تهیه و مصارف سوپ های معطر رُزماری (flavoring soup):

از گیاه "رُزماری" می توان برای معطر سازی سوپ ها، سیب زمینی برشته و مرغ بریان بهره گرفت و طعمی شگفت انگیز و دلپذیر به آنها بخشید.

برای این منظور مقداری از برگ های تازه یا خشک شده "رُزماری" را در حین جوشیدن سوپ ها به آنها می افزایند (۱۱).

طرز تهیه و مصارف نمک رُزماری (flavoring salt):

با کمک برگ های خشک شده گیاه "رُزماری" می توان نمک معطر تهیه نمود.
برای این منظور برگ های حاصل از یکی از شاخه های "رُزماری" را پس از خشک کردن با ۳ فنجان نمک مخلوط می سازند.

مخلوط حاصله را در ظرف قابل درب بندی می ریزند و برای مدت ۱۵ روز به همان حال رها می کنند سپس در امور آشپزی مصرف می نمایند (۱۱).



کاربردهای آرایشی-بهداشتی گیاه رُزماری (health-cosmetic):

از "رُزماری" در موارد آرایشی-بهداشتی زیر سود می برند:

(۱) عطرها (perfumes)

(۲) خوشبو کننده ها (freshens)

(۳) شامپوها (shampoo)

(۴) بخورهای سوختنی (burnt aromatherapy)

(۵) محصولات تمیز کننده (cleaners) مثل:

(۱-۵) صابون ها (soaps)

(۲-۵) لوسیون ها (lotions)

(۶) مواد مراقبت از مو (hair products)

(۷) شمع ها (candles) (۱۵،۷).



برخی از گل‌فروشان مجرب با قرار دادن سرشاخه های "رُزماری" در میان دسته گل ها (bouquet) و حلقه های گل (wreath) بر معطر بودن آنها جهت جلب رضایت مشتریان می افزایند(۲).

در برخی از فرهنگ های اقدام به قرار دادن سرشاخه های خشک شده "رُزماری" به همراه دیگر گل‌های خشک معطر در داخل کیسه های کوچک و زیبائی موسوم به "ساجت" یا "عنبرچه" (sachet) می نمایند که در ناحیه کمر به لباس هایشان آویزان می گردند و بدین طریق همواره خوشبو و معطر به نظر می رسند(۲).

از "رُزماری" در تهیه صابون های خانگی سنتی سود می برند(۱۴).

روغن فرّار (essential oil) "رُزماری" را برای معطرسازی محیط و خوشبو نمودن بدن (bodily perfumes) بکار می برند(۸،۱۵).

قرار دادن سرشاخه های خشک "رُزماری" در داخل کمد لباس ها به معطرسازی البسه و حفظ آنها از آفت زدگی کمک می نماید(۱۴).

قرار دادن سرشاخه های گیاه "رُزماری" در داخل ظرف حاوی آب و سپس استفاده از آب مزبور برای شستن موهای سر می تواند باعث افزایش نرمی و شفافیت موها گردد و حتی برس زدن موها را تسهیل بخشد(۱۴).

از سرشاخه های "رُزماری" برای معطرسازی آب وان حمام جهت استحمام موسوم به "شستشو درمانی" (bath-therapy) سود می برند (۲،۱۰).

از روغن فرّار "رُزماری" در تهیهٔ بخورهای سوزاندنی (burnt incense) بهره می جویند (۱۵).

از روغن فرّار "رُزماری" در ساخت برخی از شامپوها و محصولات پاک کننده (cleaning products) بهره می گیرند (۱۵).

عطری که از گیاه "رُزماری" متصاعد می شود، می تواند به عنوان مادهٔ طبیعی فراری دهندهٔ سوسک ها (bug repellent) استفاده شود لذا گاهاً از گیاه و روغن "رُزماری" جهت تهیهٔ مواد بهداشتی فراری دهندهٔ حشرات (insect repellent) بهره می برند (۱۰،۷).

گیاه "رُزماری" حاوی ترکیبات شیمیائی ضد تورّم و ضد حساسیت یا آلرژی است لذا از آن در تهیهٔ داروهای ضد گزیدگی حشراتی (insect bites) نظیر ساس ها (ticks) که می توانند بر گسترش بیماریهای ویروسی کمک نمایند، بهره می گیرند (۷،۹).

خوشبو کننده های هوا (freshens) که از ترکیبات شیمیائی حاصل شده اند، اصولاً برای سلامتی انسان ها مضر و خطرناک هستند درحالیکه مخلوط کردن اقلام زیر می تواند به تولید خوشبو کننده ای مؤثر برای معطر سازی محیط های زندگی و کار افراد بینجامد:

۱) چند قطره از روغن اوکالیپتوس (eucalyptus oil)

۲) مقداری بنفشه عطری (viola)

۳) مقداری برگ های خشک "رُزماری" (dried rosemary)(۹).

از عصاره گیاه "رُزماری" به سبب ویژگی ضد میکروبی آن به عنوان ماده نگهدارنده غذاها (preservative) استفاده می شود زیرا به خوبی می تواند از رشد باکتریهای فاسد کننده مواد غذایی جلوگیری نماید(۷).



کاربردهای داروئی گیاه رُزماری (medicinal):

استفاده های درمانی از گیاه "رُزماری" سابقه ای دیرینه در آداب و رسوم ملل گوناگون دارد ولیکن پژوهش های علمی که برای تأیید خواص داروئی مُنتسب به آن انجام گرفته اند، عمدتاً در طی سال های اخیر آغاز شده اند(۳).

نتایج پژوهش های متعدّد حاکی از آن بوده اند که گیاه "رُزماری" حاوی انواع عناصر غذائی است که برای تأمین سلامتی بشر ضرورت دارند لذا محققین بر گنجاندن آن در رژیم غذائی افراد تأکید می ورزند(۳).



مصارف داروئی گیاه "رُزماری" به صورت های زیر انجام می پذیرند:

(۱) خوراکی (by mouth, orally)

(۲) جلدی یا پوستی (topically, to skin, dermally)

(۳) بخوردرمانی یا آروماتراپی (aromatherapy inhale) (۴).



مهمترین خواص داروئی منتسب به گیاه "رُزماری" عبارتند از:

- ۱) بهبود سلامت چشم ها (eye health)
- ۲) تنظیم کنندهٔ اعمال کبد (liver functions)
- ۳) کاهش دهندهٔ خطر بروز آسم (risk of asthma)
- ۴) افزایش دهندهٔ گردش خون (stimulant or increased blood circulation)
- ۵) قاعدگی آور (menstrual flow)
- ۶) سلامت دستگاه گوارش (gut health)
- ۷) بهبود هضم غذا (digestive health)
- ۸) بهبود و تقویت حافظه (improve & boost memory)
- ۹) بهبود حوصله یا خلق و خوی (improve mood)
- ۱۰) کاهش التهاب (reduce inflammation)
- ۱۱) تسکین درد (relieve pain)
- ۱۲) محافظت و تقویت سیستم ایمنی (protect & boost immune system)
- ۱۳) مَحَو کردن خال ها و لکه های پوستی (macular degeneration)
- ۱۴) سم زدائی بدن (detoxify the body)
- ۱۵) التیام مَعْضَلات و تأمین سلامت پوست (heal skin conditions & health)
- ۱۶) افزایش رشد و سلامت موها (hair health & growth)
- ۱۷) آرامش بخشی و تمدد اعصاب (relaxing)

١٨) ضد عفونی کننده و ضد میکروب (anti-septic, anti-microbial) شامل:

١-١٨) ضد باکتری (anti-bacterial)

٢-١٨) ضد مخمر (anti-yeast)

١٩) آنتی اکسیدان (anti-oxidant)

٢٠) ضد مواد سرطانزا (anti-carcinogenic) (٣٠١٣٠١١٧).



مهمترین کاربردهای درمانی گیاه "رُزماری" عبارتند از:

- ۱) ضعف حافظه ناشی از سالخوردگی (memory loss)
- ۲) مشکلات شناختی (cognitive)
- ۳) خستگی فکر و ذهن (mental tiredness)
- ۴) ناراحتی های گوارشی (gastro-enteric) شامل:
 - ۱-۴) سوءهاضمه (dyspepsia ,indigestion)
 - ۲-۴) نفخ و گازهای روده ای (flatulence & intestinal gas)
 - ۳-۴) سوزش معده (heartburn)
 - ۴-۴) معضلات اعضاء دستگاہ گوارش (digestive tract)
 - ۵) آرتروزها (arthritis) از جمله:
 - ۱-۵) آرتروز متورم (osteo-arthritis)
 - ۲-۵) آرتروز روماتیسمی یا "RA" (rheumatoid arthritis)
 - ۶) درد مفاصل (joint pain)
 - ۷) نفرس (gout)
 - ۸) ریزش لکه ای موها (patchy hair loss) موسوم به "alopecia areata"
 - ۹) کم موئی و طاسی (baldness)
 - ۱۰) افزایش رشد موها (hair growing)
 - ۱۱) رنجش و آزدگی پوست سر (scalp irritates)
 - ۱۲) ناراحتی های کلیوی (kidney diseases ,nephropathy)

- ۱۳) دردهای استخوان-ماهیچه ای (muscle pain ,fibromyalgia)
- ۱۴) بیماریهای لثه (gingivitis یا gum disease)
- ۱۵) جلوگیری از آفتاب سوختگی (sunburn protection)
- ۱۶) سرفه (cough)
- ۱۷) اگزما (eczema)
- ۱۸) سردردها (headaches)
- ۱۹) مشکلات گردش خون (blood circulation) نظیر:
- ۱-۱۹) فشار خون بالا (high blood pressure)
- ۲-۱۹) فشار خون پائین (low blood pressure)
- ۳-۱۹) لختگی خون (thrombosis ,blood cloths)
- ۲۰) مشکلات کبدی (liver problems)
- ۲۱) مشکلات کیسه صفرا (gallbladder problems)
- ۲۲) درد دندان (toothache)
- ۲۳) کاهش اشتها (loss of appetite)
- ۲۴) اصلاح انرژی بدن (improving energy)
- ۲۵) ترک اعتیاد (withdrawal)
- ۲۶) بالا بودن قند خون یا دیابت (diabetic)
- ۲۷) سیاتیک عصبی (sciatic nerve)
- ۲۸) درد قفسه سینه (chest pain)

۲۹) التیام زخم ها و جراحات ها (wound healing)

۳۰) ناراحتی های تنفسی (respiratory condition, bad breath)

۳۱) بوی بد بدن (body odor)

۳۲) "آب آوردگی بدن" یا "استسقاء" (oedema)

۳۳) مشکلات عصبی (neurological)

۳۴) فساد لکه ای (macular degeneration)

۳۵) ادرارآوری یا مُدر بودن (urine flow)

۳۶) قاعدگی آوری (menstrual)

ولیکن تاکنون شواهد علمی کافی و موثّق برای تأیید تمامی قابلیت های درمانی منتسب به گیاه "رُزماری" در دسترس نمی باشند (۱۳،۱۰،۶).

از گیاه "رُزماری" و روغن حاصل از آن در تهیهٔ برخی از داروهای سنتی سود می جویند زیرا مردمان بسیاری از سرزمین ها باور دارند که آنها از خواص درمانی قابل توجهی برخوردارند (۱۵،۱۳،۱۰).

گیاه "رُزماری" سرشار از عنصر منگنز (Mn) است که جزو عناصر ضروری جهت انجام فعالیت های متابولیسمی بدن انسان محسوب می گردد. عنصر منگنز به انعقاد یا لخته شدن خون (blood clots) کمک می کند و بدین ترتیب باعث تسریع در التیام زخم ها می شود (۳).

مهمترین موارد درمانی روغن "رُزماری" عبارتند از:

(۱) انواع دردها (pains)

(۲) انواع التهاب ها (inflammation)

(۳) دردهای دستگاه گوارش (gastro-intestinal pains)

(۴) اضطراب و تشویش (anxiety)

(۵) ناراحتی های تنفسی (respiratory issues) (۷).



تأثيرات آنتی اُكسیدانی رُزماری (anti-oxidant):

نتایج بسیاری از آزمایشان مؤید آن هستند که گیاه "رُزماری" سرشار از مواد آنتی اُكسیدان می باشد لذا می تواند باعث فوائد زیر گردد:

- ۱) بهبود سیستم ایمنی بدن (immune system)
- ۲) بهبود گردش خون (blood circulation)
- ۳) رفع التهابات (anti-inflammation)
- ۴) سلامتی پوست (skin health)
- ۵) تأخیر در بروز علائم سالخوردگی (signs of aging) (۸،۷).



برخی از بررسی های آزمایشگاهی بیانگر آن می باشند که گیاه "رُزماری" دربردارنده مقادیر زیادی از آنتی اُکسیدان ها است بطوریکه می توانند باعث خنثی شدن اثرات مُخرِب ذرات زیان آور موجود در خون و سلول ها موسوم به "رادیکال های آزاد" (free radicals) شوند (۸).

نتایج تحقیقات علمی متعدّد نشان داده اند که گیاه "رُزماری" حاوی مقادیر قابل توجهی از آنتی اُکسیدان های زیر می باشد:

۱) اسید رُزمارینیک (rosmarinic acid)

۲) اسید کافئیک (caffeic acid)

۳) اسید بوتیولین (botulin acid)

نتایج بررسی های مزبور حاکی از آن هستند که حضور این قبیل آنتی اُکسیدان ها می تواند به تقویت سلامتی انسان ها کمک نماید (۱۱).

تأثیرات رُزماری بر سرطان ها (cancers):

گیاه "رُزماری" حاوی ترکیب شیمیائی " اسید کارنوسیک" (carnosic acid) می باشد که دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی است.

مطالعاتی که در این زمینه انجام گرفته اند، نشان می دهند که " اسید کارنوسیک" می تواند باعث کاهش رشد سلول های سرطانی در بدن افراد گردد و از خطر تشکیل و گسترش تومورهای سرطانی به شدت بکاهد (۳،۹).

نتایج تحقیقاتی منتشره در ژورنال "پژوهش های غده شناسی" (Oncology Reports) حاکی از آن بوده اند که عصاره خام اتانولی "رُزماری" (RO) باعث کاهش گسترش سلول های:

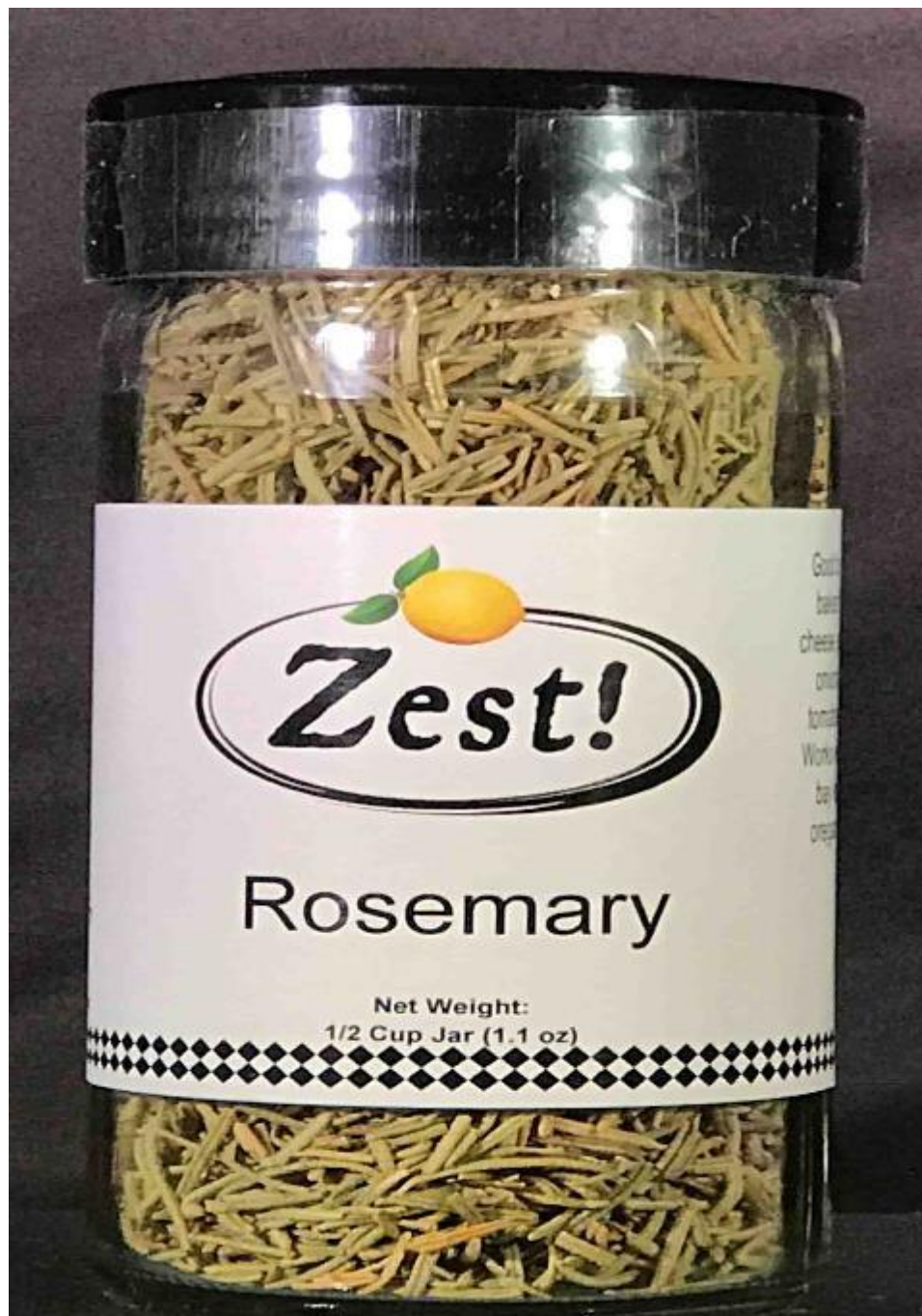
(۱) سرطان خون (leukemia)

(۲) غدد سرطانی پستان ها (breast carcinoma)

در بسیاری از انسان ها می شود (۸).

یک مطالعه که در ژورنال "علوم زیستی، تکنولوژی و بیوشیمی" (BBaB) منتشر شده است، می رساند که گیاه "رُزماری" از جهت برخورداری از مواد ضد التهابی و ضد تومور از اهمیت و جایگاه ویژه ای در مبارزه با بسیاری از سرطان ها برخوردار می باشد (۸).

گزارشی که در ژورنال "علوم غذا" (Food Science) منتشر شده است، حاکی از آن می باشد که افزودن "پودر رُزماری" به گوشت های گوساله در حال پخت و فرآوری می تواند موجب کاهش احتمال بروز سرطان در مصرف کنندگان آنها شود(۸).



تأثیرات رُزماری بر فشار خون (blood pressure):

پژوهش های اولیه مؤید آن بوده اند که استفاده از روغن "رُزماری" به صورت ۳ دفعه در هر روز باعث افزایش فشار ماکزیمم یا "سیستولیک" (systolic) و فشار مینیمم یا "دیاستولیک" (diastolic) در افراد دارای فشار خون پائین (hypotension) می شود ولیکن به نظر می رسد که میزان فشار خون با متوقف ساختن مصرف "رُزماری" به وضعیت پیشین بر می گردد (۱۰، ۱۳).

برای اثربخشی مصرف گیاه "رُزماری" بر فشار خون به مواد زیر نیاز می باشد:

(۱) برگ های خشک "رُزماری" (dried rosemary leaved)

(۲) روغن زیتون (olive oil)

(۳) یک عدد شیشه دربدار (jar with lid) (۶).

تأثیرات رُزماری بر سلامت دستگاه گوارش (gut health):

در کشورهای قاره اروپا غالباً از گیاه "رُزماری" برای درمان عارضه "سوءهاضمه" (indigestion) استفاده می شود و این موضوع تا آنجا مورد تأیید قرار دارد که "کمیسیون E آلمان" (Germany's Commission E) تصدیق کرده است که گیاه "رُزماری" می تواند به درمان عارضه "سوءهاضمه" کمک نماید (۸).

یک مطالعه با موضوع "آماس قولون یا کولون" (colitis) نشان داد که عصاره "رُزماری" می تواند از وخامت زخم ها (lesions) و آماس مذکور بکاهد. بدین ترتیب مشخص می شود که گیاه "رُزماری" از قابلیت حفظ سلامتی معده و روده و در نتیجه بر طرف ساختن بیماریهایی از جمله:

(۱) آماس قولون یا کولون یا راست روده (colitis)

(۲) عارضه روده های تحریک پذیر یا "IBS" (irritable bowel syndrome)

بکاهد و باعث کاهش مشکلات و مصائب چنین مبتلایانی گردد (۱۱).

از گیاه "رُزماری" بطور سنتی جهت درمان ناراحتی های گوارشی زیر بهره می گیرند:

(۱) بهم خوردگی اوضاع معده (upset stomach)

(۲) تولید گاز در معده (gas)

(۳) ایجاد نفخ در روده ها (bloating)

(۴) یبوست (constipation)

۵) سوءهاضمه (dyspepsia)

و بدین ترتیب گیاه "رُزماری" باعث می شود که ماهیچه های اندام های گوارشی به آرامش لازم دست یابند(۱۱،۹).

دانشمندان معتقدند که افزودن "رُزماری" به رژیم غذایی انسان ها می تواند به تنظیم حرکات روده ها (bowel movement) و بهبود اعمال دستگاه گوارش آنان کمک نماید(۱۱).



تأثیرات رُزماری بر سوءهاضمه (indigestion):

"رُزماری" در صورت کاربرد به عنوان چاشنی در غذاها و یا چای گیاهی می تواند یک درمان طبیعی برای ناراحتی های سوء هاضمه از جمله موارد زیر باشد:

(۱) کاهش اشتها (loss of appetite)

(۲) سوزش معده (heart burn)

(۳) رفلکس اسید معده (acid reflux)

(۴) گاز معده (gas)

(۵) نفخ روده ها (bloating)

(۶) دردهای شکمی (abdominal pains) (۷).

به نظر می رسد که "رُزماری" می تواند به تحریک آزادسازی مایعات مؤثر در فرآیند هضم از جمله "صفرا" (bile) کمک نماید و بدین ترتیب در هضم غذا و جذب عناصر غذایی مورد نیاز بدن نقش بارزی بر عهده گیرد (۷).

تأثیرات رُزماری بر تُرش کردن معده (sour stomach):

افراد برای درمان تُرش کردن معده باید چند قطره از روغن "رُزماری" را به آب استحمام بیفزایند سپس بطور روزانه از آن استفاده نمایند، تا بدنشان آرامش لازم را بازیابد و تدریجاً مُعضل ترش کردن معده بر طرف شود(۶).



تأثیرات رُزماری بر درمان کرم های حلقوی (ringworm):

برای این منظور به مواد زیر نیاز می باشد:

۱) روغن رُزماری (rosemary oil)

۲) روغن پونه کوهی (oregano oil)

۳) روغن آویشن وحشی (wild thyme oil)

۴) روغن بادام درختی (sweet almond oil) (۶).

تأثیرات رُزماری بر مغز و اعصاب (neurological):

دانشمندان بر این موضوع وقوف یافته اند که گیاه "رُزماری" می تواند برای مغز انسان مفید واقع گردد. در واقع گیاه "رُزماری" حاوی یک نوع ترکیب شیمیائی خاص موسوم به "اسید کارنوسیک" (carnosic acid) است که می تواند با فعالیت های مضر و مُخرّب "رادیکال های آزاد" موجود در مغز به مقابله برخیزد(۸).

برخی بررسی ها بر روی موش های صحرائی نشان داده اند که گیاه "رُزماری" در افرادی که سابقه عارضه سکته (stroke) داشته اند، بسیار مفید واقع می گردد(۸).

نتایج تعدادی از آزمایشات مؤید آن هستند که گیاه "رُزماری" می تواند از مغز انسان محافظت نماید و تدریجاً باعث بهبود آن گردد(۸).

گروهی از مطالعات به این نتایج منجر شده اند که گیاه "رُزماری" می تواند به نحو معنی داری از عوارض سالخوردگی بر مغز انسان ها (brain aging) جلوگیری نماید (۸).

نتایج یک مطالعه که در سال ۲۰۱۶ میلادی انجام گرفته بود، مشخص ساخت که مصرف گیاه "رُزماری" می تواند باعث کاهش تنش های اُکسیداتیو ناشی از فعالیت "رادیکال های آزاد" و افزایش فاکتورهای مُسبب رشد سلول های عصبی شود که برای بافت عصبی انسان حیاتی می باشد (۱۱).

کارشناسان اظهار می دارند که گیاه "رُزماری" همانند سایر گیاهان داروئی خانواده نعناع دارای عطر و طعم خاصی است که محرک قوای ادراکی و شناختی انسان ها می باشد لذا باعث می گردد که افراد از هوشیاری و تمرکز بیشتری برخوردار گردند (۷).

برخی مطالعات حاکی از آن بوده اند که ترکیبات شیمیائی موجود در گیاه "رُزماری" و روغن حاصل از آن دارای اثرات محافظت کنندگی سیستم عصبی (neuro-protective) می باشند بنابراین می توانند از طریق جلوگیری از تجزیه و فساد "استیل کولین" (acetylcholine) باعث بالا بردن کارائی حافظه و بهبود فعالیت های ادراکی افراد گردند (۷).

"استیل کولین" (acetylcholine) یک ترکیب شیمیائی موجود در مغز است که

به تمرکز، هوشیاری (alertness)، بهبود خُلق و خوی (mood) و حفظ

حافظه انسان کمک می نماید (۷).

"رُزماری" می تواند باعث افزایش انرژی در بدن افراد گردد و بدین ترتیب به بهبود خلق و خوی، کاهش استرس و رفع کسالت آنان کمک نماید (۷).

"رُزماری" از قابلیت کاهش آزادسازی هورمون ایجاد استرس موسوم به "کورتیزول" (cortisol) بهره مند است و به همین دلیل می باشد که از آن به وفور در ساختار مواد زیر استفاده می نمایند:

(۱) شمع ها (candles)

(۲) اسپری های خانگی (home sprays)

(۳) روغن های بخوردرمانی (aromatherapy oils) (۷).

تأثیرات رُزماری بر بیماری صَرع (seizure):

مصرف گیاه "رُزماری" احتمالاً بر شدت حملات بیماری صَرع می افزاید لذا افراد مبتلا به بیماری مذکور نباید از گیاه "رُزماری" و تولیدات حاصل از آن مصرف نمایند (۱۰).

تأثیرات رُزماری بر ترک اعتیاد (withdraw):

برخی از انسان ها به هر دلیلی ممکن است در طی دوران زندگی خویش در دام مصرف بعضی از مواد "اعتیادآور" (opioid drug) گرفتار شوند و بدین ترتیب به مواد مخدر و خطرآفرینی چون انواع زیر معتاد گردند:

۱) هروئین (heroin)

۲) مورفین (morphine)

۳) متادون (methadone)

۴) اُکسیکودون (oxycodone یا oxycontin)

۵) هیدروکودون (hydrocodone یا Vicodin)

۶) سایرین ... (۱۳).

پژوهش های اولیه نشان می دهند که مصرف برگ های گیاه "رُزماری" همراه با مصرف داروی ترک اعتیاد تجویزی "متادون" (methadone) می تواند به زائل شدن علائم ابتلاء به اعتیاد انواع مختلف مواد مخدر کمک نماید (۱۰، ۱۳).

تأثیرات رُزماری بر حافظه و تمرکز (memory & concentration):

شواهد تاریخی نشان می دهند که گیاه "رُزماری" را از قدیم الایام به عنوان یکی از گیاهان مقوی حافظه می شناخته اند(۶).

از کهن ترین مستندات حوزه پزشکی چین بر می آید که مردمان از دیرباز از گیاه "رُزماری" برای افزایش توانائی های شناختی و بهبود حافظه (enhance memory) بهره می گرفته اند(۱۱).

از زمان های بسیار قدیم از گیاه "رُزماری" برای تقویت حافظه بهره می گرفته اند و حتی امروزه مطالعاتی که درباره "رُزماری" از طریق "بخوردرمانی" انجام شده اند، مؤید وجود چنین ارتباطی می باشند(۳).

نتایج بسیاری از بررسی های نوین نیز مؤید آن می باشند که گیاه "رُزماری" به نحو قابل ملاحظه ای از خاصیت تقویت حافظه برخوردار است(۹).

بسیاری از پژوهشگران معتقدند که گیاه "رُزماری" به دلیل دربرداشتن مواد شیمیائی "دیترپن" (Diterpene) می تواند از سلول ها و رشته های عصبی انسان محافظت نماید. آنها بر این باورند که ماده "دیترپن" می تواند از بروز بیماری "آلزایمر" جلوگیری نماید و از تشدید کاهش حافظه در اثر عوارض سالخوردگی بکاهد(۶).

برخی مطالعات نشان داده اند که گیاه "رُزماری" حاوی نوعی ترکیب شیمیایی "دیترپن" (Diterpene) موسوم به "اسید کارنوسیک" (carnosic acid) می باشد که از خاصیت محافظت کنندگی سلول های عصبی یا "نرون ها" (neuroprotective) برخوردار است لذا احتمالاً می تواند از بروز بیماری "آلزایمر" جلوگیری نماید (۹).

"دیترپن ها" (Diterpene) گروهی از ترکیبات شیمیایی گیاهی هستند که عمدتاً در

صمغ ها (gums) و رزین های (resins) گیاهی یافت می گردند. آنها متشکل

از مولکول های اشباع نشده ای با فرمولاسیون $C_{20}H_{32}O_2$ می باشند (۹).

نتایج بسیاری از بررسی های اخیر نشان داده اند "اسید کارنوسیک" می تواند از روند شکل گیری ضعف حافظه در سالخوردگان بکاهد (۹).

محققین عنوان کرده اند که حتی بوئیدن عطر حاصل از گیاه "رُزماری" می تواند به تقویت حافظه، افزایش قوای دماغی و بهبود خلق و خوی افراد در قیاس با تیمار شاهد کمک نماید (۹،۶).

بررسی ها نشان داده اند که استفاده از "رُزماری" در "بخوردرمانی" می تواند کیفیت فراخوانی حافظه را بهبود بخشد (۱۰).

پژوهشگران بر این باورند که استفاده از گیاه "رُزماری" در "بخوردرمانی" یا "آروماتراپی" (aromatherapy) می تواند حافظه افراد را تقویت نماید و بر میزان هوشیاری آنان بیفزاید (۱۳).

یک مطالعه حاکی از تأثیر معنی دار مصرف "رُزماری" بر بهبود فعالیت های شناختی افراد متعاقب ۲۰ دقیقه استنشاق بخور روغن "رُزماری" بوده است (۳).

بسیاری از محققین به این نتیجه رسیده اند که مصارف خوراکی "رُزماری" تا اندازه متوسطی می تواند باعث تقویت حافظه در جوانان گردد ولیکن اثرات بیشتری در حفظ توانائی های حافظه و جلوگیری از فراموشی در افراد مسن دارد (۱۳).

پژوهش های اولیه نشان داده اند که پودر برگ های "رُزماری" می تواند به تقویت حافظه به ویژه در بزرگسالان کمک نماید اما به نظر می رسد که مصارف بیشبود آن باعث آسیب رسانی به مراکز حافظه می گردد (۱۳).

بر اساس نتایج برخی بررسی ها مشخص شده است که مصرف "رُزماری" می تواند باعث افزایش تمرکز در بزرگسالان سالم گردد (۱۰).

گروهی از دانشمندان معتقدند که مصرف "چای رُزماری" می تواند به افزایش قدرت حافظه کمک نماید (۱).

گروهی از پژوهش‌های علمی اخیر حاکی از آن بوده اند که ترکیبات گیاهی حاوی:

(۱) رُزماری (rosemary)

(۲) بادرنجبویه (lemon balm)

(۳) مریم‌گلی (sage)

می‌تواند موجب تقویت حافظه در افراد میانسال محدوده سنی ۴۰-۶۰ سال گردد اما تأثیر

چندانی بر حافظه افراد مسن‌تر برجا نمی‌گذارد (۱۳).



برخی افراد اعتقاد دارند که قرار دادن شاخه و برگ های گیاه "رُزماری" بر روی پوست سر می تواند به بهبود حافظه یاری برساند(۱).

تعدادی از افراد باور دارند که قرار دادن سرشاخه های گیاه "رُزماری" قبل از خواب شبانه در زیر متکا می تواند با پراکنش بوی خوش و آرام بخش به عمیق شدن خواب و تقویت حافظه مساعدت کند(۱).

گیاه "رُزماری" در فرهنگ جهانی "زبان گل ها" (flowers language) نماد و سَمبَل یادآوری خاطرات گذشته شمرده می شود(۱).

بر طبق پژوهشی که در ژورنال "پیشرفت های درمانی در زمینه بیماری های روان پریشی" (TAiPTS) منتشر شده است، عطر و بوی متصاعده از گیاه "رُزماری" می تواند باعث بهبود فعالیت های فکری و ذهنی از جمله در موارد زیر گردد:

۱) تمرکز فکر (concentration)

۲) اتخاذ و اجرای تصمیم (performance)

۳) سرعت عمل (speed)

۴) دقت عمل (accuracy)

۵) خلق و خوی (mood) (۸).

برخی شواهد علمی از آن حکایت دارند که گیاه "رُزماری" می تواند در موارد زیر مفید واقع گردد:

۱) بهبود آگاهی و شناخت (memory alertness)

۲) افزایش هوشیاری و ذکاوت (intelligence)

۳) افزایش تمرکز (focus) (۱۱).

بر اساس یک گزارش پژوهشی، مصرف گیاه "رُزماری" توانست از بروز مشکلات و مصائب زیر در افراد شرکت کننده جلوگیری به عمل آورد و یا میزان وقوع آنها را شدیداً کاهش بخشد:

۱) آلزایمر (Alzheimer)

۲) ناهماهنگی حرکتی (ataxia)

۳) زوال عقل و جنون (dementia) (۱۱).

بررسی ها نشان داده اند که ترکیب شیمیائی "اسید کارنوسیک" (Carnosic acid) می تواند از سیستم عصبی انسان محافظت به عمل آورد و بدین ترتیب موجب بهبود ناتوانائی های شناختی افراد ناشی از سالخوردگی و دیگر مشکلات مشابه گردد (۱۱).

متقابلاً برخی از بررسی ها حاکی از آن بوده اند که کاربرد "رُزماری" نمی تواند به بهبود تمرکز و قوای ذهنی افراد خیلی مُسن بخصوص آنهایی که دچار سطوح انرژی کم (fatigue) و کهنلت هستند، کمک مؤثری بنماید (۱۰، ۱۳).

تأثيرات رُزماري بر سيستم ايمني (immune system):

"رُزماري" مي تواند موجب تقويت سيستم ايمني بدن شود زيرا از خواص زير برخوردار مي باشد:

(1) آنتي اُكسيداني (anti-oxidant)

(2) ضد سرطاني (anti-carcinogenic) (9).

مطالعات عديده نشان داده اند كه تركيبات " اسيد كارنوسيك" (carnosic acid) و " اسيد رُزمارينيك" (rosmarinic acid) موجود در گياه "رُزماري" داراي خواص مفيد زير مي باشند:

(1) ضد باكتري (anti-bacterial)

(2) ضد ويروس (anti-viral)

(3) ضد قارچ (anti-fungal) (3).

بسياري از محققين معتقدند كه مصرف منظم "رُزماري" مي تواند از احتمال بروز عفونت ها در بدن افراد بكاهد و به سيستم ايمني بدن آنان در رفع عفونت هاي موجود نيز كمك نمايد (3).

محققين بر اين باورند كه "رُزماري" قادر به افزايش توانائي التيام بدن در بسياري از موارد مي باشد (9).

نتایج تحقیقاتی نشان داده اند که روغن "رُزماری" دارای خاصیت آنتی اُکسیدانی است لذا قادر به مبارزه با برخی بیماری ها و عفونت ها می باشد. این روغن با استفاده از طرق:

۱) ماساژ دادن (massaging)

۲) استنشاق (inhaling)

می تواند از میزان هورمون "کورتیزول" (cortisol) مترشحه در بدن انسان بکاهد و بدین ترتیب مانع فعالیت مضر "رادیکال های آزاد" در بدن افراد گردد(۶).

"کورتیزول" (cortisol) نوعی هورمون استروئیدی و متعلق به گروه

هورمون های "گلوکو-کورتیکوئید" (glucocorticoid) است. این

هورمون به عنوان دارویی با نام تجاری "هیدروکورتیزون"

(hydrocortisone) عرضه می گردد. هورمون "کورتیزون" توسط

غده "فوق کلیوی" (adrenal gland) و به میزان کمتری توسط برخی

دیگر از بافت های بدن انسان ها و بسیاری از حیوانات تولید می شود.

این هورمون که در طی برخی فعالیت روزانه افراد آزاد می شود، می تواند

واکنش بدن نسبت به استرس و کمبود قند خون افزایش می دهد(۶).

از روغن "رُزماری" به صورت های زیر به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن استفاده می نمایند:

۱) استنشاقی (inhaled)

۲) "بخوردرمانی" یا "آروماتراپی" (aromatherapy)(۶).

روغن "رُزماری" در مبارزه با برخی از بیماریها که در اثر فعالیت "رادیکال های آزاد" به وجود می آیند، مؤثر واقع می گردد:

(۱) سرطان (cancer)

(۲) بیماریهای قلبی (heart diseases) (۶).



تأثیرات رُزماری بر استرس یا روان پریشی (stress):

مصرف گیاه "رُزماری" می تواند به تسکین اعصاب و روان انسان کمک نماید آنچنانکه تدریجاً آنها را از افسردگی (depression) و پریشانی رهایی می بخشد(۶).

نتایج پژوهشی مؤید آن بوده اند که گیاه "رُزماری" دارای اثرات تسکین دهنده و آرامش بخشی در افراد دچار تشویش، اضطراب (anxiety) و افسردگی (depression) می باشد(۱۱).

پژوهشگران معتقدند که مصرف "رُزماری" ممکن است به کاهش هورمون استرس موسوم به "کورتیزول" (cortisol) کمک نماید و بدین منوال از تشویش مسلط بر بدن آنان کاسته گردد(۱۱).

یک مطالعه با موضوع تأثیر گیاه "رُزماری" بر علائم افسردگی نشان داد که "رُزماری" بر درمان افسردگی مؤثر است و این تأثیرات زمانی به خوبی بروز می یابند که مصرف آن به لااقل دو دفعه در هفته افزایش یابد(۱۱).

یک آزمایش با روال تصادفی که بر روی دانشجویان داوطلب انجام پذیرفت، نشان داد که مصرف گیاه "رُزماری" می تواند به تعمیق و کیفیت خواب افراد کمک نماید(۱۱).

برخی نتایج پژوهشی حاکی از آن بوده اند که مصرف توأمان روغن "رُزماری" و روغن "اُسطوخودوس" (lavender) در قالب "بخوردرمانی" یا "آروماتراپی" می تواند باعث کاهش میزان حملات عصبی بیماران شود اما تأثیری بر فشار خون آنان نمی گذارد(۱۳،۱۰،۶).

متقابلاً نتایج برخی گزارشات پژوهشی می رسانند که کاربرد روغن "رُزماری" در ناحیه مچ دست (wrist) باعث بیشتر شدن تشویش و دلشوره (anxiety) و بحران عصبی (tension) در افراد تحت بررسی شده است(۱۳،۱۰).

تأثیرات رُزماری بر رشد ناخن ها (nail growth):

برای نیل به این منظور باید چند قطره عسل را با روغن فرار "رُزماری" و روغن نارگیل مخلوط ساخت سپس مخلوط مذکور را برای مدت ۱۵-۲۰ ثانیه در مایکروویو قرار داد آنگاه ناخن ها را به مدت ۱۵ دقیقه در آن خیسانید و این عمل را ۱-۲ دفعه در هفته تکرار نمود(۶).

تأثیرات رُزماری بر رشد موها (hair growth):

برخی محققین اظهار می دارند که خصوصیات آنتی آکسیدانی "رُزماری" می تواند به رشد موها کمک نماید(۶).

گیاه "رُزماری" به ویژه به شکل روغن آن در بسیاری از تولیدات آرایشی-بهداشتی محافظ موها یافت می شود و بدین ترتیب به تحریک رشد موها و محافظت از پوست سر کمک می نماید. نتایج آزمایشات نشان داده اند که گیاه "رُزماری" می تواند با شوره سر (dandruff) و رنجش های پوستی (skin irritation) به مقابله برخیزد(۷).

برخی پژوهش های اخیر نشان داده اند که مصرف روغن "رُزماری" بر روی پوست سر (scalp) انسان می تواند نظیر داروی تجویزی "مینوکسیدیل" (minoxidil) عمل نماید و باعث افزایش تعداد موها در مردان دارای موهای کم پشت شود(۱۳).

"مینوکسیدیل" (minoxidil) یک نوع داروی سنتزی است که برای اتساع یا

گشاد کنندگی رگ ها (vasodilator) جهت درمان مبتلایان فشار خون بالا

بکار می رود. در ضمن از این دارو در ساختار برخی از "لوسیون ها" با هدف

تقویت رشد موها استفاده می شود(۱۰،۱۳).

محققین دریافته اند که اگر روغن "رُزماری" را در لابلای موها بمالند، می تواند ترشح چربی از پوست سر را کنترل نماید و بدین ترتیب مانع بروز "شوره سر" (dandruff) شود.

برای نیل به این منظور یک قسمت از روغن "رُزماری" را با ۳ قسمت روغن نارگیل مخلوط می سازند سپس پوست سر را به آرامی با معجون حاصله ماساژ می دهند(۹).

برخی مطالعات نشان داده اند که بکارگیری روغن "رُزماری" بر موهای سر می تواند به اثرات مفید زیر منجر گردد:

(۱) افزایش رشد موها (hair growth & graving)

(۲) جلوگیری از طاسی (baldness)

(۳) تأخیر در خاکستری شدن موها (greying) (۱۱).

یک مطالعه مقایسه ای که نتایج آن در سال ۲۰۱۵ میلادی منتشر گردید، نشان داد که روغن "رُزماری" با تأثیرگذاری مثبت بر رشد موها می تواند از میزان غیر طبیعی ریزش موها (alopecia) بکاهد(۹،۱۱).

در یک آزمایش، مصرف روغن "رُزماری" در طی ۶ ماه توانست باعث افزایش تعداد موهای سر افراد شرکت کننده گردد(۱۱).

مصرف روغن "رُزماری" متعاقب شامپو زدن باعث افزایش جریان خون در پوست سر و کاهش ریزش موهای افراد داوطلب در یک تحقیق گردید(۱۱).

"رُزماری" می تواند اثرات مضر ترشّح هورمون جنسی مردانه موسوم به "تستوسترون" (testosterone) به ویژه نوع فعال آن موسوم به "دی هیدروتستوسترون" را بر روی فولیکول (پیاز) موها کاهش بدهد و بدین ترتیب از ریزش و تنک شدن موها و در نتیجه طاسی سر جلوگیری به عمل آورد(۷).

محققین برای افزایش رشد موهای صورت (facial hair) در مردان جوان چنین توصیه کرده اند:

روغن "رُزماری" را با روغن نارگیل خالص به نسبت ۱ به ۱۰ مخلوط سازید سپس آن را به کمک یک گلوله پنبه ای بر روی پوست صورت بمالید و برای ۲۰-۱۵ دقیقه به همان حال باقی بگذارید.

سرانجام پوست صورت را با آب بشوئید.

این کار را برای حصول به نتیجه مطلوب بهتر است که ۲ دفعه در هر روز تکرار نمائید(۶).

تأثیرات رُزماری بر تدارک موهای صاف (straight hair):

نصف فنجان ژل حاصل از برگ های "آلوئه ورا" (aloe vera) را تهیه نمائید سپس نصف فنجان از روغن زیتون گرم شده را به آن بیفزائید. متعاقباً ۶ قطره از روغن "رُزماری" و ۶ قطره از روغن درخت صندل (sandalwood oil) را به آنها اضافه کنید. اینک همگی آنها را در کاسه ای بریزید و به خوبی مخلوط سازید و ماسک (mask) حاصله را بر روی موهای سرتان بمالید. با یک کلاه مخصوص حمام روی موها را بپوشانید و برای ۱-۲ ساعت به همان حال باقی بگذارید و در پایان موهایتان را با آب خنک و شامپوی ملایم بشوئید. این کار را باید بطور منظم و لاقلاً یک دفعه در هر هفته تکرار نمائید و تا حصول نتایج مورد نظرتان برای چند هفته ادامه دهید (۶).

درخت صندل از جمله درختان جنس "Santalum" از خانواده "santalaceae" می باشد که از مغز تنه و ساقه هایش برای تهیه یک نوع روغن معطر استفاده می شود. درختان صندل از چوب و عطر بسیار گرانبهائی برخوردارند. گیاهان کُند رشد صندل بومی برخی از کشورهای جنوب شرقی آسیا هستند (۶).



تأثیرات رُزماری بر پُریشت شدن موها (grow thick hair):

برای داشتن موهای پُریشت و انبوه به مواد زیر احتیاج می باشد:

۱) روغن رُزماری (rosemary oil)

۲) روغن دانه های انگور (grapeseed oil)

۳) روغن جوجوبا (jojoba oil)

۴) روغن اُسطوخودوس (lavender oil)

۵) روغن آویشن (thyme oil)

۶) روغن سدر اطلس (atlas cedarwood oil) (۶).

"سدر اطلس" (atlas cedar) با نام علمی "cedrus atlantica" از جمله

درختان سوزنی برگ خانواده کاج ها (Pinaceae) و بومی مناطق شمال آفریقا

به ویژه الجزایر است. از این درخت همیشه سبز و زیبا معمولاً به عنوان گیاه

زینتی استفاده می شود. بعلاوه از دانه های داخل میوه های مخروطی آن برای

تهیه نوعی روغن بهره می گیرند (۶).

تأثیرات رُزماری برای تیره شدن موها (darken hair):

سه قاشق چایخوری از برگ های خشک شده گیاه "رُزماری" را با یک لیوان آب داغ مخلوط نمائید و برای چند دقیقه بجوشانید سپس آنها را به همان حالت رها سازید، تا به خوبی بخیسد و اصطلاحاً دم بکشد. محلول را پس از سرد شدن صافی کنید و موهایتان را با آن بشوئید و بگذارید تا محلول به خوبی در لابلاهی موهایتان نفوذ کند. موها را به مدت ۵ دقیقه ماساژ بدهید سپس با آب تمیز بشوئید و خشک نمائید (۶).



تأثیرات رُزماری در رفع موهای چرب (oily hair):

برای این منظور باید ۲ قاشق غذاخوری از برگ های گیاه "رُزماری" معادل محتویات یک چای کیسه ای را در یک فنجان آب داغ بریزند و آن را برای حدود ۲۰ دقیقه به حال خود رها سازید، تا خنک شود سپس آن را متعاقب هر دفعه شامپو زدن سر به موهایتان بمالند (۶).

تأثیرات رُزماری بر شکافتگی نوک موها (split ends):

عارضه شکافتگی نوک موها غالباً در اثر خشکی موها، کمبود برخی از ویتامین ها

در بدن و یا ابتلاء به بعضی از بیماریها از جمله بیماریهای عصبی بروز می یابد (۶).

برای رفع معضل شکافتگی نوک موها باید مقداری از برگ های گیاه "رُزماری" را همراه با کمی ریشه های گیاه "بابا آدم" (burdock) بجوشانید و از محلول حاصله پس از صافی کردن برای شستشوی موها بهره گرفت (۶).

گیاه "بابا آدم" با نام های عمومی "bardana" و "niubang" و نام علمی

"Arctium lappa" از خانواده "آستراسه" (Asteraceae) یا گل آفتابگردان

محسوب می گردد. این گیاه که در طب سنتی کشور چین (TCM) بسیار محبوبیت

دارد، اصولاً برای انسان ها، اسب ها و سگ ها مسمومیت زا می باشد (۶).

تأثیرات رُزماری بر موهای آسیب دیده (damaged hair):

برای رفع این معضل به مواد زیر نیاز می باشد:

(۱) روغن کرچک (castoa oil)

(۲) روغن زیتون (olive oil)

(۳) روغن رُزماری (rosemary oil)

(۴) روغن ریحان هندی (holy basil oil)

(۵) روغن گزنه سوزش آور (nettle oil) (۶).



تأثيرات رُزماری در حذف شپش سر (head lice):

برای این منظور به مواد زیر نیاز می باشد:

- ۱) روغن گیاه "نییم" (neem oil)
- ۲) روغن بوته های چای (tea tree oil)
- ۳) روغن بذور کُنجد (sesame seed oil)
- ۴) روغن اوکالیپتوس (eucalyptus oil)
- ۵) روغن فرّار رُزماری (rosemary essential oil)
- ۶) روغن اُسطوخودوس (lavender oil) (۶).



تأثيرات ضد التهابی رُزماری (anti-inflammatory):

گیاه "رُزماری" بطور طبیعی و ذاتی از قابلیت های ضد التهابی و آنتی اُکسیدانی برخوردار است.

در این راستا محققین ثابت کرده اند که گیاه "رُزماری" حداقل دارای دو ترکیب شیمیائی:

(۱) کارنوسول (carnosol)

(۲) اسید کارنوسیک (carnosic acid)

با خواص ضد التهابی به ویژه در موارد زیر می باشد:

الف) التهاب ماهیچه ها (muscles)

ب) التهاب مفاصل (joints)

ج) التهاب رگ های خونی (blood vessels) (۹، ۱۱).

دانشمندان تأکید ورزیده اند که اثرات ضد التهابی گیاه "رُزماری" می تواند از بروز برخی بیماریها از جمله موارد زیر جلوگیری نماید و همچنین در درمان آنها مؤثر و مفید واقع گردد:

(۱) نفرس (gout)

(۲) آرتروز (arthritis)

(۳) صدمات ناشی از جراحی و یا بروز حوادث ناگوار (surgery/exertion) (۱۱).

بررسی ها نشان داده اند که ترکیبات شیمیائی موجود در گیاه "رُزماری" به خوبی می توانند مانع اثربخشی "اکسید نیتریک" (nitric oxide) گردند که از عوامل اصلی بروز التهابات شمرده می شود(۹).



تأثیرات رُزماری بر تورم بافت همبند (treat cellulitis):

برای رهایی از تورم بافت همبند از جمله تورم "تاندون ها" (tendonitis) باید حدود ۲۵۰ سانتیمتر مکعب از "اتیل الکل" یا "الکل اتیلیک" را با ۲۵ گرم از "رُزماری" با یکدیگر بیامیزید سپس مخلوط حاصله را در داخل یک بطری بریزید و درب آن را محکم ببندید. مخلوط را برای مدت ۷ روز به همان حال رها سازید سپس صافی کنید. در پایان محل های متورم بدنتان را با محلولی که ساخته اید، ماساژ بدهید، تا کم کم از درد و تورمی که دچارش شده اید، رهایی یابید(۶).

در روشی دیگر باید مقداری "رُزماری" را با روغن "رازیانه" (fennel) مخلوط نمائید سپس آن را بر سطح پوست محل عارضه بمالید. این روش را باید به صورت ۲-۳ مرتبه در هر روز تا رفع کامل عارضه انجام دهید(۶).



تأثیرات رُزماری در رفع رگ به رگ شدگی قوزک پا (sprained ankle):

ابتدا برگ های گیاه "رُزماری" را کاملاً خُرد می کنند سپس آنها را در داخل یک شیشه می ریزند و شیشه را با الکل خالص (grain alcohol) پُر می کنند و درب آن را می بندند و برای حداقل یک ماه در یک محل خنک نگهداری می نمایند و متعاقباً صافی می کنند. محلول حاصله که "تنتور" (tincture) "رُزماری" نامیده می شود، باید در داخل بطری های تیره نگهداری گردد.

از این "تنتور" می توان برای مداوای عارضه رگ به رگ شدگی قوزک پا و نظایر آنها بهره گرفت (۶).



تأثیرات رُزماری بر کبد (liver):

از دیرباز از گیاه "رُزماری" در تهیه داروهای سنتی با مقاصد محافظت از کبد و درمان نابسامانی های این عضو مهم و بسیار کارآمد بدن استفاده می شده است (۱۱،۹).
یک مطالعه که در سال ۲۰۱۵ میلادی انجام پذیرفت و نتایج آن در ژورنال "علوم زیستی" (biological science) کشور عربستان سعودی منتشر گردید، نشان داد که عصاره برگ های گیاهان "رُزماری" و زیتون به واسطه برخورداری از فعالیت های آنتی اکسیدانی می توانند به کاهش "سیروز کبدی" (cirrhosis) کمک نمایند (۱۱).

"سیروز" (cirrhosis) آخرین مرحله از فساد یا "فیروز" (fibrosis/scarring)

کبد ناشی از بروز بیماری های مهلک کبدی از جمله "هپاتیت" (hepatitis) و یا

مشکلات ناشی از افراط در مصرف و اعتیاد به الکل می باشد (۱۱).

از "بقراط" پزشک معروف یونان باستان نقل شده است که "رُزماری" را برای بسیاری از بیماریها از جمله مشکلات کبدی تجویز می نموده اند (۹).

در یک مطالعه "رُزماری توانست به جلوگیری و کاهش مشکلات کبدی ناشی از "تتراکلراید" (tetrachloride) در موش های صحرائی و خانگی کمک نماید (۹).

"کربن تتراکلراید" (carbon tetrachloride) یک نوع سم مایع قابل

تبخیر است که اغلب به عنوان حلال به ویژه برای روغن ها و چربی ها

بکار می رود (۹).

تأثیرات رُزماری بر سم زدائی از بدن (body detoxified):

گیاه "رُزماری" دارای خاصیت ادرارآوری (diuretic) متوسطی است لذا می تواند از طریق دفع ادرار (urination) به تخلیه سموم بدن (detoxified) کمک مؤثری بنماید (۱۱).

تأثیرات رُزماری بر تعادل هورمونی (hormones balance):

دانشمندان عنوان کرده اند که ماده شیمیائی "کارنوسول" (carnosol) موجود در گیاه "رُزماری" می تواند به اثرات هورمونی زیر بینجامد:

۱) کاهش فعالیت گیرنده "آندروژن" (androgen receptor) به عنوان هورمون جنسی مردانه

۲) ایجاد اختلال در گیرنده های "استروژن" برخی از سلول ها به عنوان هورمون جنسی زنانه (۱۱).

نتایج پژوهش های متعدّد حکایت می نمایند که گیاه "رُزماری" می تواند میزان آزادسازی هورمون مردانه بسیار فعالی موسوم به "دی هیدروتستوسترون" (dihydro-testosterone) را کاهش بدهد و بدین ترتیب ضمن کمک به سلامتی غده "پروستات" (prostate) به افزایش رشد موها مساعدت نماید (۱۱).

هورمون فعال "دی هیدرو تستوسترون" موجب نابودی فولیکول های موها از جمله

موهای سر می شود و در نتیجه ریزش موها و طاسی سر را بوجود می آورد (۱۱).

تأثیرات رُزماری در مراقبت از پوست (skin care):

محققین اظهار می دارند که آنتی اکسیدان های موجود در روغن فرّار "رُزماری" به سلامتی پوست بدن انسان کمک می نماید بدین ترتیب معلوم می گردد که "رُزماری" از قابلیت ضدیت با اثرات نامطلوب سالخوردگی برخوردار می باشد لذا می تواند علائم کهولت سن را بر پوست افراد کهنسال کاهش بدهد و موجب برّاقی و درخشندگی آن گردد(۱۱).

دانشمندان دریافته اند که عصاره برگ های گیاه "رُزماری" می تواند از پوست بدن انسان در برابر تأثیرات مُضر تشعشع UVB (UVB radiation) خورشید محافظت نماید(۱۰).

"UVB" بخشی از نور ماوراء بنفش یا اولترا-ویولت موجود در نور خورشید

با طول موجی در محدوده ۲۸۰-۳۲۰ نانومتر (n.m) می باشد. این بخش از

نور ماوراء بنفش خورشید موجب بروز آفتاب سوختگی می شود که در صورت

تداوم قرار گرفتن پوست بدن در معرض آفتاب ممکن است به سرطان پوست

بینجامد(۱۰).

بررسی های متعدّد علمی نشان داده اند که مصرف عصاره های حاصل از گیاه "رُزماری" همراه با مکمل های حاوی عصاره مرکبات می تواند از صدمات ناشی از نور زیان آور ماوراء بنفش یا "اولتراویولت" خورشید (UV) بر پوست افراد جلوگیری نماید و این میزان از تأثیر بسیار بیشتر از تأثیرگذاری هر یک از آندو به تنهایی خواهد بود(۱۱).

نتایج بررسی ها نشان داده اند که مصرف تولیدات حاوی "رُزماری" و عصاره "گریپ فروت" نظیر محصول تجارتي معروف "ناتروکسان" (nutroxun) که توسط شرکت اسپانیائی "Monteloeder Inc." تولید و عرضه می شود، می تواند باعث محافظت از پوست افراد در برابر آفتاب سوختگی شود(۱۰).

در یک آزمایش که از عصاره های "رُزماری" برای رفع صدمات پوستی استفاده شد، نتایج حاکی از آن بودند که گیاه "رُزماری" حقیقتاً به واسطه برخورداری از اثرات آنتی اُکسیدانی می تواند از پوست افراد در برابر صدمات اشعه ماوراء بنفش خورشید (UV) محافظت نماید(۱۱).

تأثیرات رُزماری بر جوان سازی پوست (rejuvenate the skin):

برای این منظور پوست بدن را با روغن "رُزماری" ماساژ می دهند، تا آبرسانی (rehydrate) کافی به پوست آسیب دیده، انجام پذیرد و بافت پوست مجدداً سفت و محکم (tone) گردد. بدین ترتیب تمامی چین و چروک ها و تورم های پوست بدن محو می شوند و سلامتی و زیبایی به آن باز می گردد.

در واقع روغن "رُزماری" کمک می کند که بر تکثیر سلول های پوست اضافه شود، مشکلات پوستی التیام یابند و بافت های جدیدی جایگزین بافت های پیر و فرتوت گردند که در نهایت باعث کاهش اثرات زخم ها و خون مُردگی های خال مانند می شود(۶).

تأثیرات رُزماری بر آکنه و آثار آن (acne):

برای این منظور باید پوست صورت را با روغن "رُزماری" ماساژ بدهند، تا لکه های تیره، آثار آکنه و بقایای زخم ها تدریجاً کمرنگ و محو گردند (۶).

تأثیرات رُزماری بر خشکی پوست سر (dry scalp):

برای این منظور به مواد زیر نیاز می باشد:

(۱) پودر شوربای یولاف (oatmeal powder)

(۲) روغن رُزماری (rosemary oil)

(۳) آب داغ (hot water) (۶).

تأثیرات رُزماری بر خارش پوست سر (itch scalp):

برای رفع این مشکل به مواد زیر نیاز می باشد:

(۱) روغن گیاه "نیم" (neem oil)

(۲) روغن دانه های چای (tea tree oil)

(۳) روغن رُزماری (rosemary oil)

(۴) روغن اُسطوخودوس (lavender oil)

(۵) روغن کاریر یا حامل (carrier oil) (۶).

تأثیرات رُزماری بر تَرَک های دست و پا (cracked hands & foot):

برای این منظور نصف فنجان روغن زیتون را در در داخل ظرف مناسبی بریزید و آن را بر روی شعله کوچکی گرم نمائید سپس اجازه بدهید، تا اندکی خنک شود آنگاه چند قطره روغن "رُزماری" را به آن بیفزائید و با محلول حاصله محل های بروز عارضه را در سطح دست ها و پاها ماساژ بدهید.

حدوداً ۳۰ دقیقه صبر کنید و آنگاه دست ها و پاها را با آب ولرم بشوئید(۶).

تأثیرات رُزماری بر خال ها و لکه های چشم (macular):

یک مطالعه که در ژورنال "پژوهش های چشم پزشکی و علوم بصری" (IO&VS) به چاپ رسیده است، نشان می دهد که ترکیب شیمیائی "اسید کارنوسیک" موجود در گیاه "رُزماری" می تواند به نحو معنی داری بر سلامتی چشم ها بیفزاید و از شکل گیری خال های ناشی از سالخوردگی در آنها جلوگیری نماید(۸).

نتایج کلینیکی نشان می دهند که شکل گیری خال ها در شبکیه چشم ناشی از سالخوردگی که امری عادی در بسیاری از افراد بویژه در ایالات متحده آمریکا می باشد، در اثر مصرف "رُزماری" به شدت کاهش می پذیرد(۸).

حضور "اسید کارنوسیک" (carnosic acid) در گیاه "رُزماری" باعث می شود که از شکل گیری خال های ناشی از بالا رفتن سن که در شبکیه چشم (retina) و سطح پوست بدن ظاهر می شوند، جلوگیری شود(۱۱).

تأثیرات رُزماری بر آثار خراشیدگی ها (fade stretch marks):

روغن "رُزماری" به ویژه در ترکیب با روغن نارگیل می تواند بهترین دارو برای محو کردن علائم و آثار بجا مانده از خراشیدگی ها بر روی پوست بدن افراد باشد. برای دستیابی به این منظور باید مخلوط روغن "رُزماری" و روغن نارگیل را بطور منظم بر روی علائم و آثار خراشیدگی ها ماساژ داد، تا کم کم علائم مورد نظر محو گردند (۶).

تأثیرات رُزماری بر حذف بوی بد پاها (foot odor):

برای این منظور ابتدا مقداری آب در حال جوشیدن را به یک لگن اضافه کنید سپس ۱ قاشق چایخوری از برگ های خشک "رُزماری" و به همین اندازه از برگ های خشک "مریم گلی" (sage) را به آن بیفزائید. مدتی صبر کنید، تا دمای آب به حدّ قابل تحملّ بدن کاهش یابد آنگاه پاهایتان را حداقل برای مدّت ۳۰ دقیقه در داخل آب لگن قرار دهید و این کار را ۱-۲ دفعه در هر روز برای مدّت یک هفته تکرار نمائید (۶).

تأثیرات رُزماری بر سفت شدن پوست های شُل و اُفتاده (belly skin):

"رُزماری" می تواند به بهبود گردش خون در تمامی اندام های بدن کمک نماید لذا از قابلیت سفت کردن پوست های افتاده و شُل شده اطراف شکم به ویژه پس از کاهش وزن و زایمان ها کمک نماید.

برای این منظور به "رُزماری"، عسل و "عنبر سائل" (witch hazel) نیازمندید (۶).

"عنبر سائل" یا "هاماملیس" با نام علمی "*Hamamelis virginiana*" از جمله

گیاهان دولپه ای خانواده "هاماملیداسه" (*Hamamelidaceae*) محسوب می شود

که از عصاره برگ ها و پوست ساقه هایش در داروسازی استفاده می کنند (۶).



تأثیرات رُزماری بر جَرَب و گال (treat scabies):

دانشمندان معتقدند که خواص ضد التهابی و ضد میکروبی گیاه "رُزماری" باعث می شود که از پیشرفت عفونت ها در بدن افراد جلوگیری به عمل آید(۶).

محققین عقیده دارند که گیاه "رُزماری" می تواند از میزان خارش (irritating) محل عارضه بکاهد و التیام آن را سرعت بخشد(۶).

برای درمان جرب و خارش های واژنی (vaginal itching) توصیه شده است که مقداری از برگ های گیاه "رُزماری" را برای مدّت ۱۵ دقیقه در داخل آب جوش بریزند آنگاه محلول را پس از خنک شدن صافی نمایند و از آن برای شستشوی واژن استفاده کنند. البته این کار برای دستیابی به نتیجه مطلوب باید چند دفعه در طی یک هفته تکرار شود(۶).

تأثیرات رُزماری بر زرد زخم (impetigo infection):

"زرد زخم" (impetigo) جزو عفونت های معمولی و مسری پوستی است

که غالباً گربانگیر کودکان می گردد. این عارضه عموماً به شکل یک زخم قرمز

رنگ در صورت اطفال بخصوص در اطراف دهان و بینی ظاهر می شود(۶).

برای رفع مشکل "زرد زخم" ابتدا دو فنجان از آب تمیز را می جوشانند سپس $\frac{1}{4}$ فنجان از "رُزماری" و به همین مقدار از برگ های گیاه "آویشن" (thyme) را به آن می افزایند و آنها را برای مدت ۱۵ دقیقه به آرامی می جوشانند و در نهایت با محلول حاصله پس از خنک شدن به شستشوی محدوده زرد زخم می پردازند(۶).

تأثیرات رُزماری بر کاهش وزن بدن (limit weight):

بسیاری از متخصصین باور دارند که عصاره گیاه "رُزماری" به واسطه برخورداری از قابلیت ضد التهابی و ضدیت با ازدیاد قند خون (hyperglycemic) می تواند موجب کاهش وزن بدن افراد گردد(۱۱).

پژوهش ها نشان داده اند که تیمار استفاده از عصاره گیاه "رُزماری" به نحو بارزی موجب کاهش وزن و افزایش دفع چربی های بدن افراد از طریق افزایش حرکات روده ای می شود(۱۱).

بر طبق یک بررسی، ماده "اسید کارنوسیک" (carnosic acid) موجود در گیاه "رُزماری" می تواند برای رفع نارسائی های سوخت و ساز بدن استفاده شود(۱۱).

برای این منظور باید چند قطره از روغن "رُزماری" را به مقداری روغن نارگیل و روغن زیتون اضافه کنید و آنها را به خوبی با یکدیگر مخلوط سازید سپس محل های تجمع چربی ها را با مخلوط حاصله برای مدت ۳۰ دقیقه ماساژ بدهید و در پایان آنجا را با آب تمیز به خوبی بشوئید(۶).

تأثیرات ضد میکروبی رُزماری (anti-microbial):

الف) ضدیت با باکتریها (anti-bacterial):

دانشمندان دریافته اند که گیاه "رُزماری" حاوی ترکیبات شیمیائی ضدباکتری می باشد و بدین ترتیب می تواند از بروز و گسترش عفونت های باکتریائی ممانعت به عمل آورد(۷).

برخی پژوهش ها حاکی از آن می باشند که گیاه "رُزماری" دارای خواص قوی ضد باکتریایی از جمله در موارد زیر است:

۱) هلیکوباکتر پیلوری (*Helicobacter pylori*) که به عنوان عامل زخم های معده و روده (stomach ulcers) شناخته می شود.

۲) استافیلوکوک یا "staph" (*staphylococcus sp*) که موجب بروز عفونت هائی در پوست و بینی انسان می شود(۹).

نتایج پژوهشی مؤید آن هستند که گیاه "رُزماری" از توانائی ضدیت با عفونت های باکتریائی بهره مند است آنچنانکه بر طبق نتایج برخی آزمایشات گیاه "رُزماری" می تواند از عفونت های "استافیلوکوکی" موسوم به "staph" جلوگیری نماید(۱۱).

عفونت های "استافیلوکوکی" بسیار مُسری (contagious) هستند و می توانند باعث

ایجاد دُمَل ها (boils) و تاول های (blisters) مرگ آور شوند(۱۱).

بسیاری از نتایج پژوهشی نشان می دهند که بکارگیری "رُزماری" می تواند به حذف کامل باکتری های گرم منفی و گرم مثبت بینجامد(۱۱).

بسیاری از نتایج پژوهشی حاکی از آن هستند که گیاه "رُزماری" به سبب برخورداری از خاصیت ضد باکتریائی می تواند از رشد باکتری "هیلیکوباکتر پیلوری" (helicobacter pylori) جلوگیری به عمل آورد(۱۱).

باکتری "هیلیکوباکتر پیلوری" موسوم به "H. pylori" از انواع پاتوژن های

بسیار خطرناک برای بدن انسان ها است که موجب بروز التهاب و زخم معده

می گردد(۱۱).

ب) ضدیت با عفونت های مخمّری (yeast infections):

خواص ضد التهابی گیاه "رُزماری" می تواند به نابودی "مخمّرها" کمک نماید و ضمناً اشخاص را از عوارض خارش ها (itching) و سوختگی ها (burning) رهایی بخشد(۶).

تأثیرات رُزماری بر سلامت دهان (mouth health):

مطالعات متعدّد نشان داده اند که از گیاه "رُزماری" می توان در تهیهٔ دهانشویه های گیاهی سود جُست (۱۱).

نتایج بررسی های علمی نشان داده اند که "رُزماری" و برخی دیگر از گیاهان داروئی از توانائی درمان التهاب لثه ها (gingivitis) همانند ترکیب شیمیائی تجویزی "کلرهیگزیدین" (chlorhexidine) برخوردار می باشد.

برای این منظور مقداری از برگ های تازه یا خشک گیاه "رُزماری" را در داخل لیوانی پُر از آب داغ می ریزند سپس محلول حاصله را پس از صافی کردن و خنک شدن در دهان می ریزند و غرغره می کنند، تا باکتری های موجود را از بین ببرد (۱۱).

از "رُزماری" در بسیاری از فرهنگ ها به عنوان "دهانشویه" (mouthwash) استفاده می کنند.

برای این منظور ابتدا سرشاخه های "رُزماری" را می جوشانند سپس محلول حاصله را تصفیه می کنند و از آن به عنوان "دهانشویه" بهره می گیرند. بعلاوه باقیماندهٔ محلول مزبور را می توان در داخل ظرف دربداری ریخت و برای کاربردهای آتی در یخچال خانگی نگهداری نمود (۹).

از گیاه "رُزماری" می توان برای تهیهٔ دهانشویه هائی جهت رفع خشکی و بوی بد دهان (bad breath) بهره جُست.

برای تهیهٔ این نوع دهانشویه باید یک قاشق غذاخوری از برگ های خشک "رُزماری" را با یک قاشق غذاخوری از نعناع خشک و یک قاشق غذاخوری از تخم رازیانه (aniseed) مخلوط کرد سپس مخلوط حاصله را در یک لیوان آب داغ ریخت. محتویات لیوان را به همان حال رها می سازند، تا کم کم خنک شود سپس آن را صافی می کنند و در داخل یک بطری دربدار می ریزند و برای استفاده های آتی در داخل یخچال خانگی می گذارند(۶).



تأثیرات رُزماری بر جریان خون (blood flow):

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که گیاه "رُزماری" می‌تواند بر تولید گلبول‌های قرمز و جریان یابی خون بیفزاید (۱۱).

در برخی از طب‌های سنتی از روغن "رُزماری" به صورت کاربرد جلدی (topically) برای بیماران دچار مشکلات گردش خون استفاده می‌شود (۹).

نتایج بررسی‌ها نشان داده‌اند که "رُزماری" دارای اثرات ضد انعقادی و ضد لختگی (anti-thrombotic) است بطوریکه می‌تواند از تشکیل لخته‌های خون (blood clots) جلوگیری نماید (۱۱).

پژوهش‌ها مؤید آن هستند که مصرف "رُزماری" احتمالاً به دلیل اثرات ضد انعقادی و ضد لختگی بر خطر بروز خونریزی و خون‌مردگی در افراد دچار ناراحتی‌های خونی می‌افزاید لذا اینگونه افراد باید دقت بیشتری در مصرف آن داشته باشند (۱۰).

تأثیرات ضد درد رُزماری (anti-pain):

محققین عنوان داشته‌اند که روغن فرار "رُزماری" به سبب برخورداری از خاصیت مسکن و ضد درد می‌تواند در صورت مصارف جلدی در محل مورد نظر موجب کاهش درد شود (۱۱).

مصارف گیاه "رُزماری" می تواند از شدت دردهای ناشی از موارد زیر بکاهد:

۱) میگرن (migraine)

۲) جراحات ماهیچه ای (sore muscles)

۳) آرتروز (arthritis)

۴) دردهای مفصلی (joints problems) (۹).

تأثیرات رُزماری بر سردرد و میگرن (headache & migraine):

شواهد تاریخی نشان می دهند که "رُزماری" از جمله گیاهان داروئی می باشد که از قرون گذشته برای درمان بیماری "میگرن" بکار می رفته است (۹).

یکی از روش های بکارگیری "رُزماری" در رفع بیماری "میگرن" آن است که سرشاخه های آن را همراه با مقداری از برگ های گیاه "مریم گلی" (sage) پس از آنکه به خوبی له شدند، در داخل آب در حال جوشیدن می اندازند سپس درحالیکه حوله ای بر روی سرشان انداخته اند، از بخار آب حاصله استنشام می نمایند (۹،۶).

تأثیرات رُزماری بر دردهای عضلانی-استخوانی (fibromyalgia):

پژوهشگران دریافته اند که استفاده از تولیدات داروئی حاوی:

(۱) رُزماری (rosemary)

(۲) گل های ماده گیاه رازک (hops)

(۳) اسید اولیانولیک (oleanolic acid)

که امروزه با نام های تجارتي "NG 440" و "Meta 050" تولید و عرضه می شوند، نمی

توانند موجب بهبودی علائم عارضه "دردهای ماهیچه ای-استخوانی موسوم به

"فیبرومیالجیا" (fibromyalgia) شوند (۱۰).

عارضه "فیبرومیالجیا" با ویژگی دردهای عضلانی-استخوانی (musculoskeletal)

همراه با خستگی (fatigue)، خواب آلودگی (sleep)، مشکلات حافظه (memory)

(issues)، ضعف بدنی (tenderness) و مشکلات روحی (mood issues)

شناخته می شود. پژوهشگران بر این باورند که عارضه "فیبرومیالجیا" از طریق

تأثیرگذاری بر مسیرهای انتقال پیام های درد و غیر درد منتهی به مغز و رشته های

نخاعی (spinal cord) می تواند باعث افزایش احساس درد گردد (۱۰).

تأثیرات رُزماری بر دردهای پُشت و کمر (back pains):

برای این منظور "رُزماری" را به یک لیوان آب جوش می افزایند و روی لیوان را می پوشانند سپس آن را برای مدّت ۳۰ دقیقه به حال خود رها می سازند، تا کاملاً خنک شود. محلول حاصله را ابتدا صافی می کنند آنگاه یک فنجان از آن را قبل از خواب و یک فنجان دیگر آن را قبل از صبحانه می نوشند. مصرف منظم و متوالی این چای گیاهی می تواند به کاهش شدید درد پشت و کمر منجر گردد(۶).

تأثیرات رُزماری بر تحرک پذیری بدن (movement):

ماده شیمیائی "سینیول" (cineole) موجود در روغن "رُزماری" در صورت مصرف به صورت های:

(۱) خوراکی (orally)

(۲) استنشاقی (inhalation)

می تواند از طریق افزایش توانائی جابجائی (locomotion) به تقویت تحرک پذیری بدن افراد کمک نماید(۱۱).

تأثیرات رُزماری در درمان بیحسی (numbness):

برای این منظور توصیه شده است که چند قطره از روغن "رُزماری" را به سالاد یا میوه دلخواهتان بیفزائید و آن را میل نمائید (۶).

از طرفی می توانید محل بیحسی را با روغن "رُزماری" ماساژ بدهید. این عمل باید یکبار در هر روز برای مدت یک ماه ادامه یابد (۶).

تأثیرات رُزماری بر گرفتگی عضلات (muscle cramps):

مقداری از برگ های گیاه "رُزماری" را در ظرفی به حجم نیم لیتر می ریزند سپس آن را با آب داغ پر می کنند و برای مدت ۳۰-۲۵ دقیقه به حال خود رها می سازند. پس از آنکه محلول اندکی خنک شد آنگاه پارچه تمیز پنبه ای را در محلول صافی شده می خیسانند و برای مدت ۱۵-۱۲ دقیقه بر روی ماهیچه های منقبض شده قرار می دهند و به ماساژ آرام می پردازند و پس از آنکه ماهیچه ها به حالت عادی برگشتند آنگاه پارچه آغشته را بر می دارند و محل مذکور را با کمپرس آب سرد تیمار می دهند (۶).

در یک روش دیگر مقدار ۲-۱ قاشق غذاخوری از برگ های خشک شده "رُزماری" را در یک فنجان آب جوش می ریزند و آنها را برای حدود ۱۰ دقیقه به حال خود رها می سازند سپس محلول را صافی می کنند و از آن ۳-۲ دفعه در هر روز می نوشند (۶).

تأثیرات رُزماری بر زاد و ولد (bearing):

دانشمندان دریافته اند که مصارف بیشبود و طولانی مدّت "رُزماری" می تواند از تعداد، تراکم و تحرّک اسپرم های مردان بکاهد (۱۱).

مصارف "رُزماری" توسط بانوان آبستن نیز می تواند باعث سقط جنین (miscarriage، abortion) آنان گردد (۱۱).

برخی از بانوان که دچار حاملگی ناخواسته می شوند، از گیاه "رُزماری" برای وقوع قاعدگی (menstrual flow) و در نتیجه بروز سقط جنین (abortion) استفاده می کنند (۱۰).

تأثیرات رُزماری بر آرتروز (arthritis):

یک پژوهش اولیه نشان داد که تهیه دارویی ترکیبی از:

(۱) رُزماری (rosemary)

(۲) گل های ماده گیاه رازک (hemp یا Marijuana) با نام علمی "Humulus Lupulus"

از خانواده شاهدانه (Cannabaceae)

(۳) اسید اولیانولیک (oleanolic acid)

که با نام های تجارتي NG 440 و Meta 050 تولید و عرضه می شوند، می تواند به کاهش

دردهای ناشی از آرتروز منجر گردد (۱۰).

نتایج بررسی ها می رساند که استفاده از حمام بخار "رُزماری" می تواند از علائم روماتیسم بکاهد و مشکلات مربوطه را به میزان قابل قبولی کاهش بدهد(۹).



تأثیرات رُزماری بر سلامت کلیه ها (kidney damage):

بررسی ها نشان داده اند که گیاه "رُزماری" از قابلیت تقویت اعمال کلیه ها و کمک به جریان ادرار (ادرارآوری، مُدر) برخوردار است و بدین ترتیب در صورت مصرف شدن منظم باعث کنترل آب بدن و خروج مایعات مازاد می گردد(۹).

پزشکان دریافته اند که وجود مقادیر زیادی از پروتئین ها در ادرار بیماران دیابتی از اولین نشانه ها و علامات صدمه دیدگی کلیه ها به ویژه ناشی از دیابت است(۱۰).

پژوهش های اولیه بر این نکته تأکید دارند که تولیدات داروئی حاوی:

۱) رُزماری (rosemary)

۲) قنطوریون (centaury)

۳) "گما" یا "آنجدان رومی" (lovage)

که با نام تجاری "Canephron N" توسط شرکت آلمانی "Bionorica" تولید و عرضه می گردد، موجب کاهش مقدار پروتئین موجود در ادرار همانند داروهای ضد دیابت استاندارد می شود(۱۰).

تأثیرات رُزماری بر تنفس (respiratory health):

دانشمندان دریافته اند که "رُزماری" می تواند به رفع بسیاری از مشکلات تنفسی کمک نماید (۹).

نتایج بررسی ها نشان داده اند که استنشاق (inhaling) عطر روغن "رُزماری" می تواند به رفع تجمع اخلاط و احتقان (congestion) ناشی از موارد زیر کمک نماید:

۱) عفونت های مجاری تنفسی (respiratory infections)

۲) آلرژی ها (allergies)

۳) سرماخوردگی ها (colds)

۴) آنفلونزا (influenza) (۹).

پژوهشگران عنوان کرده اند که "رُزماری" می تواند باعث تسکین سردرد و ناراحتی های سینوسی ناشی از بیماریهای تنفسی گردد (۹).

بسیاری از مردم عقیده دارند که افزودن چند قطره از روغن "رُزماری" به بالش می تواند به بهبود تنفس افراد ناشی از استشمام بخارات حاصله کمک نماید (۹).

تأثيرات رُزماری بر احتقان قفسه سینه (chest congestion):

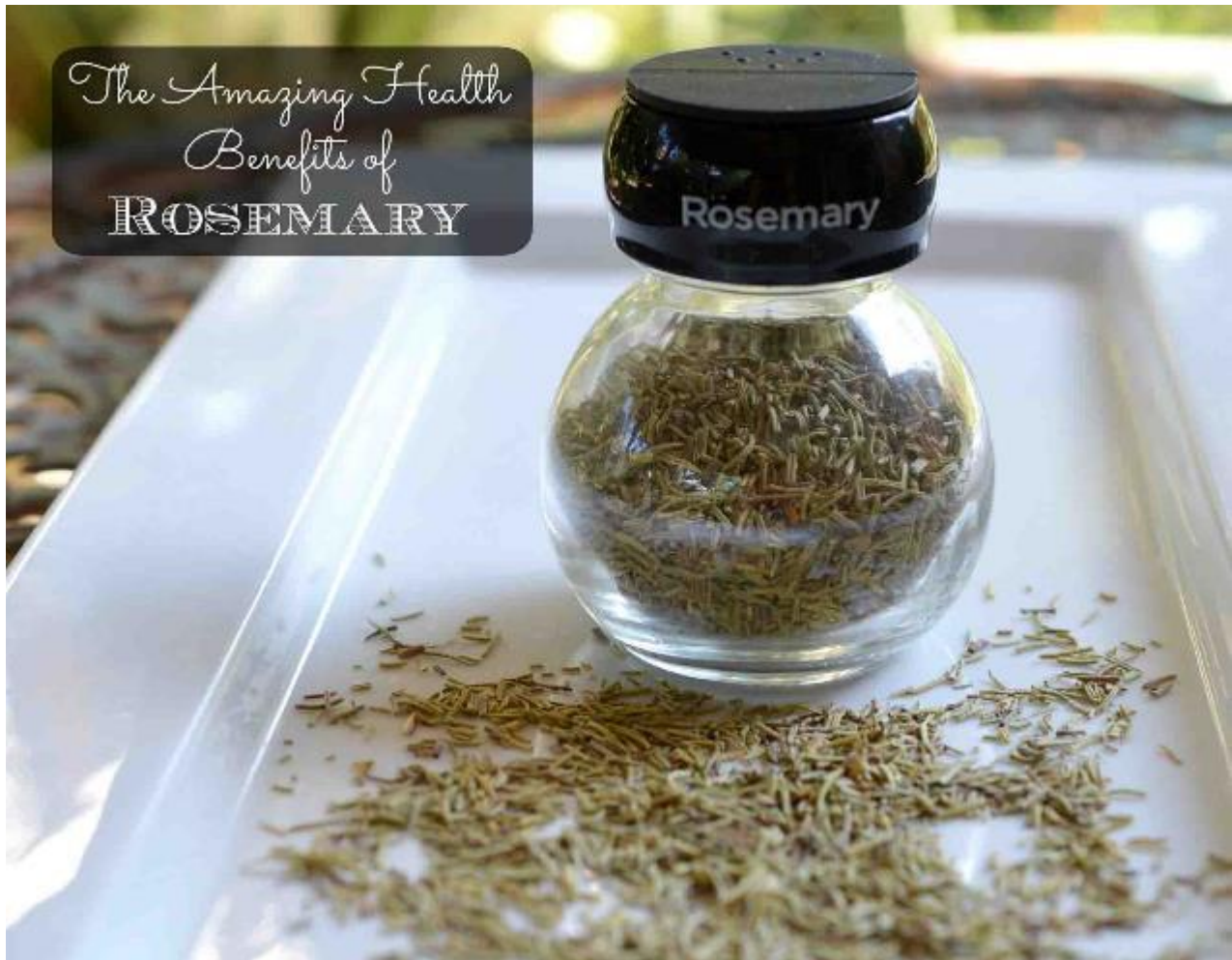
پژوهش ها حاکی از آن هستند که از بخار روغن فرّار "رُزماری" می توان به رفع احتقان سینه کمک نمود ولیکن برای این منظور به مواد زیر نیاز می باشد:

(۱) روغن نعناع معطر (peppermint oil)

(۲) روغن رُزماری (rosemary oil)

(۳) روغن اوکالیپتوس (eucalyptus oil)

(۴) آب داغ (hot water) (۶).



تأثیرات آرامش بخشی رُزماری (relaxing):

گزارشات مؤید آن هستند که در بسیاری از نقاط جهان از روغن "رُزماری" برای "بخوردرمانی" یا "آروماتراپی" (aromatherapy) به منظور آرامش بخشی و تمدد اعصاب استفاده می شود. مثلاً برای این منظور اقدام به مالش دادن شقیقه ها با روغن "رُزماری" می نمایند زیرا این کار می تواند به رفع سردردهای سبک کمک نماید (۹).

تأثیرات ضد سالخوردگی رُزماری (anti-aging):

استفاده از گیاه "رُزماری" در ساختار لوسیون ها (lotions) می تواند با توجه به خواص زیر:

- ۱) ضد سالخوردگی (anti-aging)
 - ۲) بازتولید سلولی (cell regeneration)
 - ۳) کاهش آماس (reduce swelling)
 - ۴) افزایش استحکام پوست (raises firmness)
 - ۵) حفظ رنگ و سفتی پوست (skin tone)
 - ۶) افزایش گردش خون پوست (skin blood circulation)
- به فوائد زیر منجر گردد:
- الف) تحریک تکثیر سلول های پوست
- ب) رفع چین و چروک ها و سایر علائم ناشی از سالخوردگی (۹).

برخی متخصصین عنوان داشته اند که استفاده از آنتی اکسیدان ها و ویتامین های موجود در گیاه "رُزماری" به حالت ژل و لوسیون می توانند از علائم سالخوردگی پوست بکاهند(۹).

تأثیرات رُزماری در بهبود واکنش های متابولیسمی (metabolic health):

گیاه "رُزماری" در بهبود فعالیت های متابولیسمی بدن از جمله در موارد زیر بسیار مفید می باشد:

۱) فقدان حساسیت به انسولین (insulin sensitivity)

۲) بالا بودن قند خون (high blood sugar)

و بدین ترتیب نقش متوسطی را در جلوگیری از ابتلاء به بیماری های قند خون یا دیابت ها برعهده می گیرد(۷).

دُز مصرفی رُزماری (dose):

دُز مصرفی بهینه برای گیاه "رُزماری" به عوامل زیر بستگی دارد:

- ۱) سن مصرف کننده (user`s age)
- ۲) سلامتی مصرف کننده (user`s health)
- ۳) نکات مهم روی برچسب (product label)
- ۴) نوع تولید (direction product)
- ۵) نظریهٔ پزشک یا داروساز (consult physician/pharmacist) (۱۰).

بر اساس بررسی های متعددی که تاکنون توسط محققین داروشناسی انجام پذیرفته اند،

میزان مصرف مجاز و بدون خطر "رُزماری" در موارد مختلف عبارتند از:

۱) مصارف خوراکی (oral,by mouth):

۱-۱) برای تقویت حافظه (boost memory):

حدود ۵۰۰ میلی گرم از عصارهٔ "رُزماری" به صورت دو دفعه در هر روز برای مدت ۱ ماه

۲) مصارف استنشاقی (inhaled یا aromatherapy):

۱-۲) برای تقویت حافظه (boost memory):

چهار قطره از روغن فرار خالص "رُزماری" موسوم به "Tisserand aromatherapy" با

دستگاه پخش کنندهٔ بخور موسوم به "diffuser pad" برای مدت ۵ دقیقه (۱۳).

محققین بر این باورند که مصارف دارویی "رُزماری" به صورت خوراکی تا میزان ۶ گرم در

روز می تواند بی ضرر و ایمن باشد (۱۳).

تداخل اثر رُزماری با داروهای تجویزی (interactions):

پژوهشگران عنوان داشته اند که گیاه "رُزماری" و ترکیبات حاصل از آن به دلیل اثرگذاری در موارد زیر:

(۱) ادرارآوری یا مُدر بودن (urination)

(۲) انعقاد خون (blood clotting)

(۳) فشار خون (blood pressure)

می توانند در صورت مصارف هم زمان با داروهایی که در اینگونه موارد مصرف می شوند، ایجاد تداخل اثربخشی نمایند لذا در صورت مصرف دارو برای چنین بیماریهایی باید از کاربرد "رُزماری" اجتناب ورزید (۷).

نتایج آزمایشات نشان داده اند که مصارف گیاه "رُزماری" می تواند در اثربخشی برخی از داروها از جمله موارد زیر مداخله نماید:

(۱) داروهای ضد انعقاد خون (anti-coagulant):

این گروه از داروها از جمله:

(۱-۱) وارفارین (warfarin)

(۲-۱) آسپیرین (aspirin)

(۳-۱) کلوپیدوگریل (clopidogrel) با نام تجارتي "پلاویکس" (Plavix)

باعث رقیق شدن خون (blood-thinning) و جلوگیری از انعقاد یا لخته شدن آن می شوند (۸،۱۱،۱۰).

گزارشات مؤید آن هستند که مصرف "رُزماری" به موازات مصرف داروی رایج "آسپیرین" می تواند به تداخل اثرات آنها منجر شود زیرا "رُزماری" حاوی ترکیبات شیمیائی مشابه "آسپیرین" می باشد (۱۰).

نتایج بررسی ها حاکی از آن هستند که مصارف گیاه "رُزماری" به موازات داروهای "کُند کننده انعقاد خون" (slow blood clotting) موسوم به "ضد لختگی" (anti-coagulant) و "ضد پلاکت" (anti-platelet) می تواند به تداخل اثربخشی منجر گردد لذا در اینگونه موارد باید با پزشک حاذق مشورت گردد (۱۰).

"پلاکت ها" (platelets) در واقع سلول های کروی موجود در خون هستند که در صورت متصل شدن به همدیگر می توانند رگ های خونی را مسدود سازند و بدین ترتیب مشکلاتی را در گردش خون به وجود آورند (۱۰).

Drug interactions



دانشمندان عنوان کرده اند که مصرف "رژماری" باعث کاهش روند انعقاد خون می شود
لذا مصرف هم زمان آن با داروهای تجویزی می تواند بر احتمال بروز خونریزی
(bleeding) و خون مُردگی (bruising) در افراد بیفزاید (۱۰).

۲) ممانعت کننده های ACE (ACE inhibitors):

این قبیل داروها برای درمان فشار خون های بالا تجویز می گردند از جمله:

۱-۲) لیزینوپریل (lisinopril یا Zestril)

۲-۲) فوزینوپریل (Fosinopril یا Monopril)

۳-۲) کاپتوپریل (Captopril یا Captoten)

۴-۲) انالاپریل (Enalapril یا Vasotec) (۸).

"ممانعت کننده های ACE" یا "ممانعت کننده های آنزیم ایجاد مشکلات عروقی"

(angiotensin-converting-enzyme) از جمله داروهایی هستند که

برای درمان فشار خون بالا و نارسائی های قلبی تجویز می گردند. این داروها

باعث شُل شدن دیواره رگ های خونی و در نتیجه کاهش حجم خون وارده به

قلب و کاهش فشار خون و همچنین کاهش تقاضای قلب برای کسب اکسیژن

می شوند (۸).

۳) داروهای مُدر یا ادرارآور (diuretics):

این قبیل داروها از جمله:

۱-۳) فاروزمید (Farosemide یا Lasix)

۲-۳) هیدروکلروتیازید (Hydrochlorothiazide)

موجب افزایش ادرار (passing of urine) می شوند (۸،۱۱).

دانشمندان عنوان می دارند که "رُزماری" می تواند با داروهای تجویزی مُدر یا ادرارآور (diuretic) ایجاد تداخل اثر نماید بنابراین توصیه کرده اند که از مصارف هم زمان آنها خودداری شود و در این رابطه بهتر است که با پزشک حاذق مشورت گردد (۱۱).

۴) داروی ضد افسردگی لیتیوم (Lithium):

از این دارو برای درمان افسردگی های منتهی به "روان پریشی" و جنون (manic depression) بهره می برند.

بعلاوه مصرف "رُزماری" برای استفاده از خاصیت مُدر بودن آن می تواند باعث سمّی شدن داروی "لیتیوم" در داخل بدن افراد گردد (۸،۱۱).

۵) داروهای ضد رفلاکس معده (acid reflux):

مصرف "رُزماری" به موازات داروی تجویزی ضد رفلاکس اسید معده موسوم به "choline magnesium trisalicylate" با نام تجارتي "تریلیسات" (trilisate) می تواند به بروز تداخل اثرات آندو منجر گردد زیرا "رُزماری" حاوی ترکیبات شیمیائی مشابه با داروی تجویزی مذکور است (۱۰).

داروی "تریلیسات" (trilisate) به همراه داروهای مشابه دیگری چون "ناپروسین"

(Naprosyn) و "نالفون" (nalfon) جزو داروهای گروه "NSAIDs" محسوب

می گردند (۱۰).

داروهای "NASIDs" (non-steroids anti-inflammatory drugs)

در واقع گروهی از داروها هستند که موجب اثراتی چون: کاهش درد، کاهش تب،

جلوگیری از انعقاد خون و کاهش التهابات می گردند ولیکن مصارف آنها در دُزهای

بالا ممکن است، به برخی عوارض جانبی نظیر: خونریزی، حملات قلبی و بروز

بیماریهای کلیوی بینجامد (۱۰).

۶) داروهای ضد التهابی (anti-inflammatory):

گیاه "رُزماری" حاوی ترکیبات شیمیائی مشابه با داروهای معروف به "داروهای ضد التهابی

غیر استروئیدی" موسوم به "NSAIDs" (non-steroids anti-inflammatory drugs)

می باشد لذا مصارف هم زمان آنها می تواند به تداخل اثرشان بینجامد (۱۰).

مهمترین داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) عبارتند از:

۱) دیکلوفناک (Diclofenac) با اسامی تجارتي "Voltaren" و "Cataflam"

۲) ابوپروفن (ibuprofen) با نام های تجارتي "Advil" و "Motrin"

۳) ناپروکسن (naproxen) با اسامی تجارتي "Anaprox" و "Naprosyn"

۴) دالتپارین (Dalteparin) با نام تجارتي "Fragmin"

۵) انوکسپارین (Enoxaparin) با نام تجارتي "Lovenox"

۶) هپارین (Heparin)

۷) وارفارین (Warfarin) با نام تجارتي "Coumadin" (۱۰).

۷) داروی ضد درد سالسالات (salsalate):

مصرف گیاه "رُزماری" همراه با داروهای حاوی "سالسالات" (Salsalate) با نام تجارتي

"Disalcid" می تواند به تداخل اثر بین آنها بینجامد (۱۰).

"سالسالات" که آن را "سالیسیلات" (Salicylate) نیز می نامند، همانند

داروی تجویزی "آسپیرین" می باشد. گیاه "رُزماری" حاوی ترکیب شیمیائی

"سالیسیلات" همانند داروی "آسپیرین" می باشد لذا مصرف آنها به صورت

هم زمان باعث بالا رفتن غلظت ماده مؤثره مزبور در بدن افراد می شود و

ممکن است، به بروز برخی عوارض جانبی بینجامد (۱۰).

۸) تجزیه داروها در کبد (medications changed):

بسیاری از داروهای مصرفی و سمومی که به طرق مختلف وارد بدن می شوند، توسط اندام کبد تجزیه و بی اثر می گردند لذا به دلیل اینکه گیاه "رُزماری" باعث تسریع در تجزیه داروهای مصرفی می شود، لاجرم به کاهش اثربخشی داروهای مزبور منجر خواهد شد که از آن جمله عبارتند از:

۱-۸) کلروزوکسازون (chlorzoxazone) که داروی شل کننده عضلات است.

۲-۸) تتوفیلین (theophylline) که یک ترکیب کریستاله تلخ برای درمان بیماریهای تنفسی می باشد (۱۰).

برخی دیگر از داروهایی که توسط کبد تغییر یافته و یا تجزیه می شوند فلذا در اثر مصرف هم زمان با "رُزماری" به شدت بی اثر یا کم اثر می گردند، عبارتند از:

۱) اسیتامینوفن (Acetaminophen) با نام تجاری "Tylenol"

۲) آمیتریپتیلین (Amitriptyline) با نام تجاری "Elavil"

۳) کلوپیدوگرل (Clopidogrel) با نام تجاری "Plavix"

۴) کلوزاپین (Clozapine) با نام تجاری "Clozaril"

۵) سیکلوبنزاپرین (Cyclobenzaprine) با نام تجاری "Flexeril"

۶) استرادیول (Estradiol)

۷) فلاوکسامین (Fluvoxamine) با نام تجاری "Luvox"

۸) هالوپریدول (Haloperidol) با نام تجاری "Haldol"

- ۹) ایمپیرامین (Imipramine) با نام تجاری "Tofranil"
- ۱۰) مکسیلتین (Mexiletine) با نام تجاری "Mexitil"
- ۱۱) دیازپام (Diazepam) با نام تجاری "Valium"
- ۱۲) ناپروکسین (Naproxin) با نام های تجاری "Anaprox" و "Naprosyn"
- ۱۳) اولانزاپین (Olanzapine) با نام تجاری "Zyprexa"
- ۱۴) اوردانس ترون (Ordansetron) با نام تجاری "Zofran"
- ۱۵) پروپرانولول (Propranolol) با نام تجاری "Inderal"
- ۱۶) راپینیروول (Ropinirole) با نام تجاری "Requip"
- ۱۷) تاکرین (Tacrine) با نام تجاری "Cognex"
- ۱۸) تتوفیلین (Theophylline)
- ۱۹) تیزانیدین (Tizanidine) با نام تجاری "Zanaflex"
- ۲۰) وراپامیل (Verapamil) با نام های تجاری "Calan"، "Covera-HS"، "Isoptin" و "Veralan"
- ۲۱) زیلیوتون (Zileuton) با نام تجاری "Zyflo"
- ۲۲) زولمیتریپتان (Zolmitriptan) با نام تجاری "Zomig" (۱۰).

عوارض جانبی مصارف رُزماری (side effects):

بر طبق اعلان "اداره نظارت بر غذا و دارو" ایالات متحده آمریکا (USFDA)، استفاده از گیاه "رُزماری" به میزان مرسوم با اهداف افزودنی و طعم دهی به غذاها برای مصرف کنندگان ایمن و بی خطر می باشد (۷).

اگرچه گیاه "رُزماری" جزو نباتات ایمن و بی خطر (safe) توسط "اداره نظارت بر غذا و دارو" ایالات متحده آمریکا (USFDA) حتی در بالاترین غلظت ها دسته بندی شده است ولیکن مصارف آن به صورت:

(۱) بیشبود (excessive)

(۲) طولانی مدّت (long-term)

می تواند به بروز برخی از عوارض جانبی در مصرف کنندگان منتهی گردد (۱۱).

مصارف خوراکی "رُزماری" به میزان بکارگیری مرسوم در تهیه غذاها احتمالاً برای اکثریت افراد بی خطر و ایمن می باشد (۱۳،۶).

مصارف بیشبود گیاه "رُزماری" بر خطر بروز عوارض ناشی از آن می افزاید (۶).

مصارف استنشاقی "رُزماری" به صورت "بخوردرمانی" برای اکثر افراد ایمن و بدون ضرر می باشد (۱۳).

مصارف خوراکی روغن "رُزماری" به صورت رقیق نشده می تواند به بروز مخاطراتی منجر گردد(۱۳،۶).

گیاه "رُزماری" حاوی برخی ترکیبات شیمیائی از جمله "سالیسیلات" (salicylate) است که مشابه ترکیبات سازنده داروی "آسپیرین" (aspirin) می باشد لذا مصارف آن می تواند به بروز برخی واکنش های آلرژیک در افراد حسّاس به داروی مذکور بینجامد(۱۳،۶).

مصارف "رُزماری" می تواند بر احتمال بروز خونریزی (bleeding) و خون مُردگی (bruising) در افرادی که دچار سوابق خونریزی هستند، بیفزاید لذا افراد مزبور باید با هوشیاری بیشتری عمل کنند(۱۳،۶).

مصارف "رُزماری" ممکن است بر مُشکلات افرادی که دچار حملات صَرع (seizure) می باشند، اضافه نماید بنابراین عدم مصرف "رُزماری" به آنان توصیه شده است(۱۳،۶).

برخی از مهمترین عوارض ناشی از مصارف بیشبود گیاه "رُزماری" به ویژه از انواع روغن های فرّار و عصاره ها عبارتند از:

(۱) استفراغ (vomiting)

(۲) آماس ریه (pulmonary edema)

(۳) اسپاسم یا گرفتگی عضلات (muscle spasms)

۴ خونریزی رحمی (uterine bleeding)

۵ سقط جنین (miscarriage)

۶ بیهوشی یا کُما (coma)

۷ مشکلات کلیوی (kidney irritation)

۸ واکنش های آلرژیک (allergic reaction) از جمله:

۱-۸ قرمزی پوست (skin redness)

۲-۸ رنجش و آزار پوستی (skin irritation)

۳-۸ خارش پوست سر افراد طاس (itchy scalp in bald)

۹ افزایش حساسیت به نور خورشید (sun sensitivity)

۱۰ افزایش قند خون در افراد دیابتی (increase blood glucose)

۱۱ بروز تشنج های "شبه صرع" (induce convulsions)

۱۲ دل بهم خوردگی (upset stomach)

۱۳ افزایش فشار خون (blood pressure)

۱۴ کُما (coma) (۸،۱۳،۱۱،۱۰،۷،۶).

برخی شواهد علمی حاکی از تأثیر مصارف بیشبود برگ های "رُزماری" در ایجاد آماس

ریوی و تجمع مایعات در ریه ها (fluid accumulation) می باشند (۱۱).

مصارف بیشبود و طولانی مدّت "رُزماری" می تواند از تعداد، تراکم و تحرک اسپرم های

مردان بکاهد (۱۱).

مصارف "رژماری" توسط بانوان آبستن می تواند باعث سقط جنین (miscarriage, abortion) گردد (۱۱،۶).

در صورتی که افرادی نسبت به سایر انواع گیاهان خانواده نعناع حساسیت (آلرژی) دارند، این امکان وجود دارد که از مصرف "رژماری" و یا روغن حاصل از آن نیز دچار مشکلاتی گردند ولیکن این مشکلات چندان شدید نخواهند بود. بنابراین توصیه شده است که چنین افرادی حداقل مقدور از مصارف گیاه "رژماری" و فرآورده های آن خودداری نمایند (۱۱،۷).

توصیه ها و مخاطرات (precaution & hazards):

۱) توصیه شده است که بانوان آبستن (pregnant) از مصرف خوراکی "رژماری" اجتناب ورزند زیرا ممکن است با بروز مخاطرات زیر مواجه گردند:

۱-۱) تحریک وقوع قاعدگی (menstruation)

۱-۲) تحریکات و انقباضات زهدانی (uterine contractions, uterus affect)

۱-۳) سقط جنین (miscarriage) (۳،۱۳،۹،۶).

۲) تاکنون شواهد کافی در مورد بی خطر بودن مصارف جلدی "رژماری" توسط بانوان آبستن گزارش نشده اند لذا به بانوان مذکور توصیه شده است که از انجام مصارف آن در طی دوره بارداری خودداری ورزند (۱۳،۶).

۳) تاکنون شواهد علمی کافی در مورد کاربرد بی ضرر بودن مصرف "رُزماری" توسط مادران شیرده (breast-feeding) ارائه نگردیده اند لذا محققین به چنین افرادی توصیه نموده اند که در طی دورهٔ مزبور از مصرف "رُزماری" خودداری نمایند (۳،۱۳،۶).

۴) مصارف جلدی روغن "رُزماری" برای اغلب افرادی که از آن برای مقاصد درمانی استفاده می کنند، می تواند بی خطر و ایمن باشد ولیکن ممکن است در برخی اشخاص باعث بروز واکنش های آلرژیک گردد لذا بهتر است که افراد قبل از اولین استفاده نسبت به آزمایش لکه ای آن بر روی پوست بدن از جمله بخش داخلی بازوها اقدام کنند (۱۳،۹).

۵) بررسی ها نشان داده اند که گیاه "رُزماری" حاوی ترکیب شیمیائی "سالیسیلات" (salicylate) است که شباهت بسیار زیادی به ترکیبات سازندهٔ قرص های آسپیرین دارد لذا به افرادی که نسبت به داروی مزبور حساسیت یا آلرژی دارند، توصیه شده است که از مصرف گیاه "رُزماری" خودداری نمایند (۱۰).

۶) افرادی که دارای فشار خون بالا (hypertension) هستند، نباید از گیاه "رُزماری" مصرف نمایند زیرا ممکن است بر فشار خون آنها به نحو مخاطره آمیزی اضافه گردد (۹).

۷) افرادی که سابقهٔ حملات صرع دارند، باید از مصارف بیشبود گیاه "رُزماری" خودداری ورزند (۹).

۸) مصارف خوراکی (orally) روغن "رُزماری" بدون رقیق سازی می تواند خطرناک باشد(۹).

۹) لمس کردن بی مهابای تعداد زیادی از سرشاخه های برگدار گیاه "رُزماری" می تواند عوارض ناخوشایندی را برای برخی از اشخاص از جمله موارد زیر به همراه بیاورد:

۱-۹) تهوع (nausea)

۲-۹) آب انباشتگی ریه (pulmonary edema)

۳-۹) کُما (coma)

بنابراین توصیه شده است که افراد دارای حساسیت های پوستی در زمان برداشت گیاه "رُزماری" حتماً از دستکش مناسب استفاده کنند(۹).

- 1) Almanac – 2021 – Growing rosemary – <https://www.almanac.com>
- 2) Bonnieplants – 2021 – Growing rosemary – <https://bonnieplants.com>
- 3) Brennan, Dan – 2020 - Health benefits of rosemary –
<https://www.webmd.com>
- 4) Gardenuity – 2021 – Growing rosemary; the complete guide for how to grow & harvest rosemary – <https://blog.gardenuity.com>
- 5) Iannotti, Marie – 2006 – Rosemary plant profile –
<https://www.thespruce.com>
- 6) Joan, Bella – 2017- Top 40 beauty & health benefits of rosemary: it uses & side effects – <https://effectiveremedies.com>
- 7) Levy, Jillian – 2021 – Rosemary benefits: top 6 reasons to add this herb to your diet. How to use it? – <https://draxe.com>
- 8) Nordqvist, Joseph – 2017 – Everything you need to know about rosemary - <https://www.medicalnewstoday.com>
- 9) Rogers, Joshua – 2021 – 20 Health benefits of rosemary –
<https://www.naturalalternativeremedy.com>
- 10) RXlist – 2021 – Rosemary – <https://www.rxlist.com>

- 11) Staughton, John & Emily Borth – 2021 – Rosemary: benefits, uses and side effects – <https://www.organicfacts.net>
- 12) Tilley, Nikki – 2021 – Growing rosemary plants: rosemary plant care – <https://www.gardeningknowhow.com>
- 13) WebMD – 2021 – Rosemary – <https://www.webmd.com>
- 14) Wikihow – 2021 – How to grow rosemary – <https://www.wikihow.com>
- 15) Wikipedia – 2021 – Rosemary – <https://en.wikipedia.org>