

Θαυματουργό το δεντρολίβανο

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Η ονομασία του δενδρολίβανου είναι συνδυασμός των λέξεων δένδρο και λιβάνι, ενώ η λατινική του ονομασία *Rosmarinus* σημαίνει ρόδο της θάλασσας. Το δενδρολίβανο (*Rosmarinus officinalis* L.) ανήκει στην οικογένεια *Lamiaceae*. Είναι αρωματικό, θαμνώδες φυτό και αποτελεί τυπικό είδος της μεσογειακής χλωρίδας.

Η περίοδος ανθοφορίας του είναι παρατεταμένη και σταδιακή από τον Απρίλιο έως τον Αύγουστο, αλλά ανθοφορεί όλο το χρόνο. Τα φύλλα του φυτού διατίθενται στο εμπόριο ως νωπή ή ξηρή δρόγη ή πωλείται το αιθέριο έλαιο του φυτού. Το τελευταίο, παράγεται με απόσταξη με υδρατμούς των φύλλων και ανθέων του βοτάνου, που συλλέγονται την χρονική περίοδο από την άνοιξη έως αργά το φθινόπωρο.

Το δενδρολίβανο χρησιμοποιείται στη μαγειρική ως άρτυμα, καθώς και για την παραγωγή αφεψημάτων. Το έλαιό του, το οποίο είναι πλούσιο σε φαινολικά συστατικά, όπως τα φαινολικά οξέα και τα φλαβονοειδή, χρησιμοποιείται στη βιομηχανία τροφίμων και καλλυντικών, καθώς και στην αρωματοθεραπεία. Το αφέψημα καταπολεμά τη διάρροια και την τριχόπτωση, ενώ ενδείκνυται μεταξύ άλλων για ατονία, πονοκέφαλο, κρυολόγημα, υπερκόπωση, εξάντληση και κατάθλιψη.

Προτείνεται για κράμπες στο στομάχι και για το φούσκωμα, ανοίγει την όρεξη και προκαλεί έκκριση στομαχικών υγρών. Έχει αντιμικροβιακή δράση και μάλιστα μέχρι τις αρχές του 20ού αιώνα χρησιμοποιείτο ως αντισηπτικό στα γαλλικά νοσοκομεία.

Πιο αναλυτικά, από έρευνες διαπιστώθηκε ότι χρειάστηκε ελάχιστη συγκέντρωση του αιθέριου ελαίου δενδρολίβανου για την ανάσχεση της ανάπτυξης διαφόρων παθογόνων οργανισμών όπως ο E. Coli. Επιπλέον, έχει βακτηριοκτόνο δράση, αφού βρέθηκε ότι αναστέλλει έξι μικροοργανισμούς που αλλοιώνουν συνήθως το κρέας και αντιμυκητησιακή δράση, εφόσον φάνηκε από έρευνες ότι αναστέλλει μερικώς την ανάπτυξη, καθώς και την παραγωγή τοξινών από διάφορους μύκητες.

Παράλληλα, διαθέτει αντιοξειδωτική δράση. Ως γνωστόν, οι ελεύθερες ρίζες έχουν σχετιστεί με διάφορα βιολογικά φαινόμενα, όπως φλεγμονή, γήρας, καρκινογένεση. Οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες των εκχυλισμάτων του δενδρολίβανου βασίζονται στα φαινολικά συστατικά του. Πολλά από τα συστατικά του φυτού έχουν δείξει τις αντικαρκινικές του ιδιότητες σε *in vitro* και *in vivo* μοντέλα.

Μία ακόμα ιδιότητα του αιθέριου έλαιου του δενδρολίβανου είναι η ενίσχυση της γνωστικής λειτουργίας. Ανακαλύφθηκε ότι μπορεί να ενεργοποιήσει το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, βελτιώνοντας την ποιότητα μνήμης, την ικανότητα συγκέντρωσης αλλά και τη διάθεση των ατόμων. Πέραν όλων αυτών, σε πρόσφατες μελέτες βρέθηκε ότι μπορεί να μειώσει τη γλυκόζη αίματος και τα επίπεδα χοληστερόλης και να βοηθήσει στον έλεγχο του βάρους.

Έρευνες σε ποντίκια έδειξαν ότι εντάσσοντας σε μια διατροφή πλούσια σε λίπος δενδρολίβανο, μπορεί να μειωθεί το σωματικό βάρος πάνω από 60%, σε σύγκριση με τα ζώα που τρέφονταν μόνο με διατροφή πλούσια σε λίπος. Τελευταίες έρευνες και προηγούμενες δημοσιεύσεις επιβεβαιώνουν το ρόλο του δενδρολίβανου στο μεταβολισμό των υδατανθράκων και των λιπιδίων και επισημαίνουν ότι το δενδρολίβανο μπορεί να χρησιμεύσει ως πιθανός υπογλυκαιμικός και υπολιπιδαιμικός παράγοντας.

Συνοψίζοντας, διαπιστώνουμε ότι το δενδρολίβανο, εκτός από ένα βασικό μυρωδικό της μεσογειακής κουζίνας είναι και θαυματουργό βότανο. Λόγω των ιδιοτήτων που αναφέρθηκαν ότι διαθέτει, χρειάζεται να το εντάξετε στην καθημερινή σας διατροφή καθώς ταιριάζει άψογα με λεμονάτα κρεατικά και πατάτες φούρνου. Επίσης, αρωματίζει υπέροχα το ψωμί, το μοσχάρι, το αρνί, το κυνήγι, το ψάρι, τα θαλασσινά, τις ομελέτες, τις σούπες, τις σάλτσες και τα

λαχανικά.

Πηγή: ikypros.com