



Nome scientifico: *Rosmarinus officinalis*

Categoria tassonomica: Specie

Classificazione superiore:

Rosmarino

Scheda tecnica

Caratteristiche:

Pianta arbustiva sempreverde che raggiunge altezze di 50–300 cm, con radici profonde, fibrose e resistenti, ancoranti; ha fusti legnosi di colore marrone chiaro, prostrati ascendenti o eretti, molto ramificati, i giovani rami pelosi di colore grigio-verde sono a sezione quadrangolare. Le foglie, persistenti e coriacee, sono lunghe 2–3 cm e larghe 1–3 mm, sessili, opposte, lineari-lanceolate addensate numerosissime sui rametti; di colore verde cupo lucente sulla pagina superiore e biancastre su quella inferiore per la presenza di peluria bianca; hanno i margini leggermente revoluti; ricche di ghiandole oleifere.

I fiori ermafroditi sono sessili e piccoli, riuniti in brevi grappoli all'ascella di foglie fiorifere sovrapposte, formanti lunghi spicasteri allungati, brattee e fogliosi, con fioritura da marzo ad ottobre, nelle posizioni più riparate ad intermittenza tutto l'anno.

Ogni fiore possiede un calice campanulato, tomentoso con labbro superiore tridentato e quello inferiore bifido; la corolla di colore lilla-indaco, azzurro-violacea o, più raramente, bianca o azzurro pallido, è bilabiata con un leggero rigonfiamento in corrispondenza della fauce; il labbro superiore è bilobo, quello inferiore trilobo, con il lobo mediano più grande di quelli laterali ed a forma di cucchiaio con il margine ondulato; gli stami sono solo due con filamenti muniti di un piccolo dente alla base ed inseriti in corrispondenza della fauce della corolla; l'ovario è unico, supero e quadripartito.

Impiego:

Il rosmarino tonico e stimolante della funzione gastrointestinale, con blanda attività diuretica, favorisce la digestione e l'appetito, interviene positivamente in astenie ed esaurimenti nervosi ed è di aiuto in caso di debolezza del sistema nervoso, dell'apparato cardiovascolare, se si soffre di oligomenorrea, ovvero di mestruazioni scarse o assenti, ha una buona azione antiossidante, rallenta il processo di invecchiamento, riduce il rischio di cardiopatie e malattie degenerative (sentire in questi casi sempre il proprio medico curante), combatte la cefalea, l'affaticamento cronico, l'inappetenza, l'ipotensione, i problemi circolatori, è una pianta tonica per gli anziani, perché rafforza il sistema nervoso e la digestione, aiuta a conservare la salute. Il Rosmarino ha anche una azione battericida, aiuta anche nelle secrezioni bronchiali, aiuta ad abbassare il colesterolo. Utile per l'effetto stimolante in andropausa e menopausa e con una azione riparatrice della mucosa intestinale aiuta la fissazione del calcio ed è quindi utile anche nell'osteoporosi. Il Macerato Glicerico di Rosmarino sembra essere utile per la corteccia surrenale. Le sommità Fiorite del Rosmarino hanno azione antiossidante, per questo è bene metterlo negli alimenti, utile nelle turbe digestive, ha una azione drenante a livello intestinale e renale. Viene usato in cosmesi per le sue azioni deodoranti e purificanti, stimolanti, tonificanti, utile per le pelli impure e grasse. È il comune ingrediente negli shampoo, per rafforzare il capello. Sotto forma di impacchi aiuta a favorire la cicatrizzazione di ferite, ed è anche un linimento revulsivo in presenza di dolori reumatici o di artrosi (messo sulla parte interessata), aiuta negli eventi traumatici, nelle nevralgie, con azione iperemizzante e analgesica. In cucina si aggiunge ai sughi, legumi, arrostiti, minestre, ne migliora il sapore e li rende più digeribili.

Diffusione:

(Colorare la carta geografica)

