

الروزماري Rosemary

العائلة أو الفصيلة: الشفوية : *Lamiaceae* (Mint family) الاسم العلمي : *Rosmarinus officinalis* L.
أسماء شائعة : إكليل الجبل ، حصى البان ، ندى البحر ، قزمانا ، حصالبا ، زهرة مريم



1- الفوائد الصحية والطبية

الروزماري (إكليل الجبل) معروف بفوائده الصحية والطبية المتعددة، منها:

- تحسين الذاكرة والتركيز: يحتوي الروزماري على مركبات قد تساعد في تعزيز الوظائف العقلية وتحسين الذاكرة والتركيز.
- خصائص مضادة للأكسدة: يحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد في مكافحة الجذور الحرة وتقليل الضرر الخلوي.
- مضاد للالتهابات: يمتلك خصائص مضادة للالتهابات قد تساعد في تخفيف الألم والالتهابات في الجسم.
- تحسين الهضم: يمكن أن يساعد في تحسين عملية الهضم وتقليل الانتفاخ والغازات.
- تقوية جهاز المناعة: يساعد في تعزيز جهاز المناعة لمقاومة الأمراض.
- مكافحة البكتيريا والفطريات: يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات، مما يساعد في الوقاية من بعض أنواع العدوى.
- تحسين صحة الشعر: يستخدم في مستحضرات العناية بالشعر لتحسين نمو الشعر وتقويته وتقليل قشرة الرأس.
- تحسين الدورة الدموية: يساعد في تحسين تدفق الدم في الجسم، مما يعزز الصحة العامة.
- فوائد صناعية: يستخدم زيت إكليل الجبل في صناعة العطور والبخور، يمكن أن يستخدم كعطر للجسم أو حتى معطر لجو الغرف، ويمكن أن يحرق كالبخور. ويدخل في صناعة الشامبو ومنتجات التنظيف وغيرها .

2-وصف وخصائص النبات

طبيعة النمو

نبات الروزماري أو إكليل الجبل، شجيرة عطرية خشبية معمرة، دائمة الخضرة، ينمو برياً في دول البحر الأبيض المتوسط ، حالياً تنتشر زراعته كنباتات زينة في الحدائق، نظراً لإثرائها في مكافحة الحشرات ، كما يزرع في الأصص أو المراكب كنبات منزلي داخلي للاستفادة من مميزاته العديدة.

الأوراق:

- الأوراق طويلة، ضيقة إبرية الشكل، خضراء داكنة على السطح العلوي، فضية اللون أو بيضاء على السطح السفلي.
- جلدية وناعمة، ذات ملمس زيتي عند الفك بسبب وجود الزيوت العطرية.

السيقان:

- السيقان مربعة في المقطع العرضي في الأجزاء الجديدة، وتصبح خشبية عند القاعدة مع تقدم العمر.
- تنمو السيقان عمودياً وقد تنتشر بشكل أفقي، مما يتيح للنبات أن يكون شجيري الشكل، يتروح ارتفاعه من 120 سم إلى 180 سم .

الأزهار:

- الأزهار زرقاء إلى بنفسجية فاتحة، وأحياناً بيضاء أو وردية، صغيرة، ذات شكل شفوي وتظهر في عناقيد عند أطراف الفروع.
- تزهر عادة في أواخر الربيع وأوائل الصيف، لكن يمكن أن تزهر بشكل متقطع على مدار السنة في المناخات الدافئة.

3- الاستخدامات الغذائية

الروزماري يستخدم بشكل واسع في الطهي لإضفاء نكهة مميزة على الأطباق، فيما يلي بعض الاستعمالات الشائعة:

- **تتبيل اللحوم والدواجن:** يُستخدم الروزماري في تتبيل اللحوم المشوية، وخاصة لحم الضأن والدجاج، حيث يمنحها نكهة غنية وعطرية.
- **الأطباق البحرية:** يُضاف إلى الأسماك والمأكولات البحرية لمنحها نكهة لاذعة.
- **لخضروات المشوية:** يُضاف إلى الخضروات المشوية مثل البطاطس والجزر واليقطين، مما يعزز من نكهتها.
- **الخبز والفطائر:** يمكن خلطه مع العجين أو رشه فوق الخبز والفطائر قبل خبزها لإعطائها نكهة مميزة.
- **الصلصات والحساء:** يُستخدم في تحضير الصلصات، الحساء، واليخنات لإضفاء نكهة عطرية.
- **الزيوت العطرية والخل:** يمكن نقع أغصان الروزماري في الزيت أو الخل للحصول على زيوت عطرية ونكهة مميزة للاستخدام في الطهي.
- **الشاي العشبي:** يُمكن تحضير شاي الروزماري بإضافة بعض الأوراق إلى الماء المغلي، مما يُعطي مشروباً دافئاً ومفيداً.

4-المركبات العطرية

المركبات الرئيسية في نبات الروزماري والتي تسهم بشكل كبير في رائحته المميزة وخصائصه العلاجية هي:

- **سينول (Eucalyptol):** يوفر رائحة منعشة وقوية يتميز بخصائصه المضادة للالتهابات والمطهرة،
- **كامفين (Camphene):** يعطي رائحة حادة ومنعشة، تشبه رائحة الكافور، له خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للميكروبات،
- **ألفا- بينين (Alpha-Pinene):** يوفر رائحة صنوبرية منعشة، وهي واحدة من الروائح المميزة في الروزماري. له خصائص مضادة للميكروبات ومضادة للالتهابات، ويساعد في تعزيز التنفس.

- **بورنيول (Borneol)** يضيف رائحة خشبية حلوة، مما يعزز النكهة العامة للروزماري. يستخدم في الطب التقليدي وله تأثيرات مهدئة ومطهرة.

تساهم هذه المركبات الأربعة بشكل كبير في الرائحة المميزة للروزماري، وكذلك في خصائصه الصحية المتعددة، مما يجعله عشباً مفيداً في الطهي والعلاج بالروائح والعلاجات الطبيعية.

