

## Δενδρολίβανο

Σύμφωνα με τη λαογραφία, πήρε το όνομά του από τη Παναγία, η οποία άφησε το μανδύα της πάνω στο θάμνο. Μέχρι το επόμενο πρωί, τα λουλούδια του θάμνου είχαν γίνει μπλε και από τότε ονομάστηκε rose of Mary.

Οι αρχαίοι Έλληνες το θεωρούσαν δώρο της Αφροδίτης. Οι μαθητές φορούσαν στεφάνια από δεντρολίβανο όταν είχαν εξετάσεις, γιατί βοηθούσε την συγκέντρωση και την μνήμη.

Το δενδρολίβανο το χρησιμοποιούσαν παλιότερα ως λιβάνι γι αυτό λεγόταν και λιβανόδενδρο.

Αναφέρεται ότι αφέψημα δενδρολίβανου, κέδρου και τερβινθίνης ήταν ένα ελιξίριο νεότητας, που ονομαζόταν το νερό της βασίλισσας της Ουγγαρίας.

Στα νοσοκομεία παλιά έκαιγαν δεντρολίβανο για να απολυμάνουν τον αέρα.

## Χρήσεις - Ιδιότητες

Το Δενδρολίβανο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην κουζίνα μας είτε φρέσκο είτε αποξηραμένο δίνοντας υπέροχο άρωμα και γεύση στα κρέατα και στα ψάρια. Επίσης το χρησιμοποιείται και σε διάφορα γλυκά του κουταλιού.

Το δενδρολίβανο έχει διαπιστωμένη διεγερτική και τονωτική δράση και για τον λόγο αυτόν συνιστάται για τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, ιδίως της εγκεφαλικής.

Είναι πολύτιμο για πολλές παθήσεις όπως ηπατική συμφόρηση και φλεγμονή της χοληδόχου κύστης συνοδευόμενες από σωματική, διανοητική κόπωση και εξασθένηση λόγω της τονωτικής του δράσης στο ήπαρ και στη χολική λειτουργία.

Έχει σπουδαίες αντιοξειδωτικές ιδιότητες που οφείλονται στα φλαβονοειδή και στα διτερπένια του, έτσι ισχυροποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα.

Παρουσιάζει αντιφλεγμονώδη δράση χάρη στο ροσμαρινικό οξύ που περιέχει.

## Ρόφημα Δενδρολίβανου: Δοσολογίες και οδηγίες

Για ένα ποτήρι ο σωστός τρόπος παρασκευής ροφήματος έχει ως εξής:

- Βράζουμε πρώτα το νερό (ένα ποτήρι) και λίγο πριν κοχλάσει το αποσύρουμε από τη φωτιά.
- Ρίχνουμε μέσα ένα ή δύο γραμμάρια ξερής Δενδρολίβανου από τα **"Αρωματικά Σιδερών"** και το αφήνουμε για 8 λεπτά. Το σουρώνουμε και το πίνουμε
- Συνδυάζεται τέλεια με μέλι και πίνετε όλο τον χρόνο ζεστό ή κρύο, έως δύο ποτήρια την ημέρα.

**Παρατήρηση-Συμβουλή:** Οι πληροφορίες που παρέχονται έχουν καθαρά ενημερωτικό χαρακτήρα και δεν πρέπει να αντικαθιστούν τις συμβουλές ή οδηγίες του γιατρού σας. Η πληροφόρηση που δίνεται εδώ δεν είναι, δεν μπορεί και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως επιλογή θεραπείας.