

# Rozmarín

Rozmarín má okrem použitia v kuchyni aj veľa ďalších výhod, ktoré odborníci už dlho využívajú. V starovekej gréckej, rímskej, egyptskej a hebrejskej kultúre sa rozmarín považoval za posvätný. Bylinná a povzbudzujúca vôňa rozmarínu sa často používa v aromaterapii a masážnej terapii.

## Hlavné výhody:

- Dodáva pikantnú, bylinkovú chuť mäsu a špecialitám
- Pomáha zmierňovať príležitostnú únavu
- Povzbudzuje zmysly

## Použitie:

- Pridajte jednu kvapku rozmarínu do mäsa a hlavných jedál, ktorým dodá chuť.
- Skombinujte s nosným olejom a aplikujte počas masáže.
- Nanášaním na pulzné body počas štúdia si pomôžete udržať koncentráciu.
- Používajte na masáž pokožky hlavy, aby sa podporila hustota vlasov.
- Zmiešajte rozmarín, kadidlo a epsomskú (horkú) soľ a vytvorte si omladzujúci kúpeľ.

