

Marjolein

Origanum majorana - zoete marjolein

Familie Lamiaceae - Lipbloemigen

Chemotypen

Origanum Vulgare: wilde Marjolein - Spaanse Marjolein

Origanum majorana: zoete marjolein

Thymus mastichina: behoort tot de Tijm familie



Botanie en Groeiwijze

Marjolein is een meerjarige aromatische plant van ± 60 cm hoog met donkergroene eivormige blaadjes en witte tot roze bloemetjes in bolvormige schijnaren. In een koud klimaat is de plant echter éénjarig.

Klimaat

Afkomstig uit het Middellandse zeegebied, wordt Marjolein nu overal in Europa verbouwd.

Extractie

De etherische olie wordt gewonnen door destillatie van het bloeiende kruid en is lichtgeel tot diepamber van kleur.

Voor 1 ltr. olie is 100 kg plantenmateriaal nodig.

Geurervaring

Fris en kruidig, warm en kamferachtig, zoet en licht houtig.

Geschiedenis

De naam "Origano" betekent "bergvreugde" en komt van de Grieken die Marjolein gebruikten om zich te parfumeren en als ingrediënt in hun cosmetica.

De zoete, wilde en potmarjolein worden van oudsher gebruikt voor zowel culinaire als medicinale doeleinden.

Therapeutische werking *troost - tevredenheid - medeleven*

Psyche: Marjolein verwarmt het hart en kalmeert de zenuwen. Bij geestelijke uitputting of zenuwoverspanning schenkt deze olie rust en kalmt. Het is een anti-afrodisiacum. Marjolein wordt gebruikt om de opwekkende, pijnstillende, anti-oxyderende en krampstillende werking. Is bloeddrukverlagend door zijn aderverwijdende werking, de aderverwijding geldt ook voor de haarvaten in de huid. Het werkt antidepressief en is eetlust opwekkend.

Gebruiksmogelijkheden

Kan gebruikt worden bij de bestrijding van teken. Marjolein heeft in combinatie met Rozemarijn een activerende en pijnstillende werking.

Gebruik Marjolein o.a. bij; ademkrampen, astma, hoesten, slechte bloedcirculatie (koude handen en voeten), blauwe plekken, kneuzingen, menstratiepijn, witte vloed, PMS, examenvrees, migraine, slecht slapen, hypertensie, spijsverteringskrampen, nervositeit, gewrichtsontsteking, kiespijn, oorpijn, verkoudheid, sinusitis, artritis, lumbago, verstuikingen, verrekkingen, gewrichtsreuma, licht verhoogde bloeddruk en stress.

Mengt zich goed met: Ceder, Bergamot, Cypres, Lavendel, Roomse kamille, Rozemarijn, Rozenhout, Ylang- Ylang

Hier enige toepassingen van Marjolein:

- *Bij nervositeit, stress, hoofdpijn, slapeloosheid, hoge bloeddruk, PMS;* 10 tot 30 dr Marjolein mengen met 10 ml badolie neutraal. Dit toevoegen aan een warm bad en 15 - 20 minuten baden.
- *Bij oorpijn;* enige druppels Marjolein op een wattenstaafje doen en hiermee de gehoorgang deppen.
- *Bij verkoudheid;* 10 tot 15 dr Marjolein in een schaalje heet water doen en 2 à 3 maal per dag dampen.
- *Bij rugpijn;* 10 dr Marjolein en 15 dr Manuka mengen met 50 ml. St. Janskruid olie en hiermee de pijnlijke spieren dagelijks masseren.
- *Als ontspannend bad;* 's avonds met Lavendel, Bergamot, Rozenhout.
- *Bij migraine en stijve nek;* Massage met Marjolein, Roomse kamille, Pepermunt.
- *Cooling-down mengsel;* 30 ml basis of arnicamaceraat, 15 dr zoete Marjolein, 5 dr echte Lavendel, 5 dr Mandarijn.
- *Bij spierpijn, gespannen spieren en spierkrampen;* 30 ml basisolie, 20 dr zoete Marjolein, 5 dr Roomse kamille en 5 dr echte Lavendel.
- *Herstellende massage;* 30 ml basisolie, 20 dr zoete marjolein, 5 dr Mandarijn.
- *Verdamp;* 10 dr Marjolein en 4 dr Rozemarijn in het saunawater verdrijven stress en slapeloosheid. Attentie etherische oliën nooit zonder water over de hete stenen schenken, ze zijn brandbaar !!
- *Bij zwakte en krachtverlies;* 30 tot 50 dr Marjolein in 10 ml badolie neutraal doen en dit mengsel aan een warm bad toevoegen. Hierin 20 minuten baden.
- *Snij en schaafwonden;* doe 5 dr Marjolein in een kom met warm water en baad de wond hier 2 keer per dag in.



Type mens

Het Marjolein-type heeft vaak moeten leven in een ruzie-achtige, gespannen sfeer. Dit type zal door gebrek aan aandacht, gezelligheid en liefde verlangen maar tederheid en koestering. Hij moet zich bevrijden van het verleden en zijn hart openstellen voor vriendelijke invloed van anderen.

Parfum

Midden noot

Energie

Warm en droog
Yang

Hoofdelement

Aarde (en vuur)

Symbolische betekenis van de plant

Het is donker, loop door, dan zie je het licht.

Waarschuwingen

NIET gebruiken bij zwangerschap. Sommigen zijn overgevoelig voor Marjolein. Heeft bij overmatig gebruik een verdovend effect.

Praktijkervaring

Ik gebruik Marjolein heel veel bij een nek-schouder massage, wanneer dit met hoofdpijnklachten gepaard gaat.

Chemische samenstelling

Origanum majorana

F = Monoterpenen (40%)

13,7% γ -Terpineen

8,4% α -Terpineen

7,7% Sabineen

4,2% Limoneen

3,1% Terpinoleen

1,8% Myrceen

1,4% p-Cymeen

9% α -Thujeen

0,7% α -Phellandreen

0,6% α -Pineen

0,4% β -Pineen

B = Sesquiterpenen (3,7%)

2,5% Caryophylleen

1,1% Germacreen

0,1% α -Humuleen

0,02% allo-Aramadenreien

K = Monoterpenolen (38%)

19,5% Terpeneol-4

15,4% Linalool

3,1 % α -Terpineol

0,4% Piperitol

J = Sesquiterpenolen

0,05% Spathulenol

C = Fenylmethylether

0,3% Methylchavicol

H = Aldehyde

(5,4% Citral)

G = Monoterpenketonen

0,5% trans-Dihydrocarvon

0,09 Carvon

A = Esters

0,05% Geranylacetaat (tot 7,8%)

D = Oxide

0,07% Caryophyllenoxide

Andere

4,6% cis-Sabinenhydraat

