

Rozemarijn

Rosmarinus officinalis

Familie

Lamiaceae - lipbloemigen

Botanie en Groeiwijze

Rozemarijn is een groene, overblijvende heester die 80 tot 180 cm hoog kan worden, met leerachtige, naaldachtige, zilvergroene bladeren en kleine, buisvormige lichtblauwe bloemen.

Klimaat en herkomst

Het kruid vind zijn oorsprong in het Middellandse-zeegebied en groeit nu in heel Europa, Noord-Afrika, het Middenoosten en Californië.



Extractie

De etherische olie wordt verkregen door waterdamp destillatie van de verse bloeiende toppen, is kleurloos tot lichtgeel van kleur.

Er is tussen 50 en 100 kg plantenmateriaal nodig voor 1 ltr olie.

Geurervaring

Rozemarijn heeft een sterke, kruidige, balsemachtige geur.

Geschiedenis

De Latijnse naam *Rosmarinus* komt van de woorden *ros* = *dauw*, en *marinus* = *uit zee komen*. Rozemarijn werd in het oude Rome en Griekenland gezien als een heilige plant met vele magische eigenschappen.

De oude Grieken kenden er een versterkende werking op het verstand en geheugen aan toe en dientengevolge werd Rozemarijn een symbool van nagedachtenis, liefde en vriendschap bij geboorten, bruiloften en begrafenissen. Volgens deze traditie beschermt Rozemarijn tegen het kwaad en doet vriendschappen ontstaan. In de middeleeuwen is het gewas over de Alpen gebracht. Ook hier zijn allerlei volksgebruiken waarin Rozemarijn een rol speelt. Zoals het breken van takken bij doop, huwelijk en begravenis, of het verbranden van Rozemarijntakken in het ziekenhuis om de ontsmettende werking.



Therapeutische werking

zelfidentiteit - toewijding - lotsbestemming

Psyche: Rozemarijn zuivert lichaam en geest en stimuleert een blijde en optimistische sfeer. Verdamp deze olie als je moe bent of in de put zit. Op trage, apatische chaotisch denkende, fysisch verzwakte of geestelijk uitgeputte mensen heeft Rozemarijn een opwekkende en verwarmende werking.

Heeft invloed op een zwakke spijsvertering, een opgeblazen gevoel, neuralgische pijnen en bezit het vermogen de bloedsomloop te stimuleren.

Dit wordt veroorzaakt omdat het een bloedstuwende werking heeft en de weefsels verwijdt die er mee behandeld worden.

Gebruiksmogelijkheden

Rozemarijn wordt heel veel als smaakstof gebruikt in levensmiddelen, vooral vleesproducten. Het is een natuurlijk anti-oxydant. Rozemarijn is ook heerlijk voor gebruik in de sauna.

Rozemarijn is te gebruiken bij o.a; acne, eczeem, dermatitis, hoofdroos, vet haar, scabies, haaruitval, luizen, constipatie, vermoeide spieren, geestelijke vermoeidheid, lage bloeddruk, aderverkalking, hartkloppingen, griep, infecties, verkoudheid, zenuwpijn, darminfecties, duizeligheid, suikerziekte, pijnlijke menstruatie, migraine, spierpijn, jicht, verstuikingen, hoesten, verkoudheid, vermoeidheid, gewrichtspijn, stress, koude handen en voeten, spit.

Mengt zich goed met; Munt, Bergamot, Basilicum, Arve-den, Citroen, Jeneverbes, Ceder.

Hier een paar voorbeelden van Rozemarijn;

- *Nek-schoudermassageolie:* 10 dr Rozemarijn, 8 dr Roomse kamille, 5 dr Pepermunt mengen met 50 ml basisolie.
- *Bij droog haar;* 2 à 3 dr Rozemarijn mengen met de voor het wassen benodigde hoeveelheid milde shampoo.
- *Bij gezwollen enkels, kneuzingen;* meng 5-7 dr Rozemarijn met een eetlepel St. Janskruid-olie en masseer hiermee de pijnlijke plekken.
- *Bij gewrichtspijn, spierpijn en zenuwpijn;* 6 à 12 dr Rozemarijn mengen met 3 eetlepels Noten olie en met dit mengsel de 2x dagelijks de gewrichten masseren. Niet voor het naar bed gaan.
- *Bij stress en oververmoeidheid;* 30 à 40 dr Rozemarijn mengen met badolie neutraal, dit mengsel in een niet te warm bad doen en ± 20 min. baden. Niet voor het slapen gaan.
- *Verdampen:* 6 dr Rozemarijn in de aromalamp verfrissen het geheugen en verhelderen de geest. Bevorderen de goede zin en verhogen het concentratie vermogen. Ideaal om bij te studeren. Rozemarijn helpt ook om grenzen te stellen als anderen proberen normen en waarden op te dringen.
- *Als u 's morgens moe en slaperig bent;* meng dan 1 dr Rozemarijn, 2 dr Petitgrain en 1 dr Grapefruit met een beetje neutrale douchegel. Verdeel dit goed over het lichaam en douche niet al te warm. U bent dan snel fit en monter.
- *Voetcrème voor massage van vermoeide en pijnlijke voeten;* 10 dr Rozemarijn, 5 dr Lavendel, 2 dr Munt, 3 dr Geranium. Dit mengsel in 50 gr basiszalf verwerken, kan ook in 50 ml amandelolie.
- *Doorbloedingsstoornissen;* 15 dr Rozemarijn, 5 dr Engelwortel, 5 dr Jeneverbes, mengen in 50 ml amandelolie.
- *Warming-up mengsel;* 30 ml basisolie, 10 dr Franse Rozemarijn, 10 dr Laurier, 5 dr Rozenhout.
- *Warming-up mengsel;* 30 ml basisolie, 5 dr Franse Rozemarijn, 5 dr Mirte, 5 dr Grapefruit, 5 dr Engelwortel, 5 dr Cypres.
- *Spierpijn;* 5 dr Spaanse Rozemarijn, 10 dr Jeneverbes, 10 dr Lavendel, 10 dr Marjolein, 5 dr Citroen, mengen met 100 ml amandelolie.
- *Reumatische pijnen;* 10 dr Spaanse Rozemarijn, 3 dr Oregano, 5 dr Jeneverbes, 5 dr Marjolein, 10 dr Kamille, 2 de Kruidnagel, mengen met 100 ml amandelolie; voor massages en omslagen.
- *Voetschimmel, of candida;* Franse Rozemarijn

Type mens

Het Rozemarijn-type is niet gelukkig. Hij is boos omwille van onrecht dat hem wordt aangedaan. Hij onderdrukt gevoelens van kwaadheid en wrok en ondermijnt zichzelf. Soms reageert hij ze af op zijn omgeving door een geïrriteerde en ongeduldige houding aan te nemen.

Parfum

Midden tot topnoot.



Energie

Yin

Hoofdelement

Vuur

Symbolische betekenis van de plant

Ik maak dat je weer zin krijgt

Waarschuwingen

Niet gebruiken bij zwangerschap of borstvoeding of voor kinderen onder 2 jaar. Vermijd gebruik voor personen met epilepsie of koorts. Rozemarijn is bloeddrukverhogend in hoge doseringen. Gebruik een oplossing van maximaal 2%

Praktijkervaring

Ik gebruik de Spaanse Rozemarijn erg veel in een massage mengsel voor de stijve spieren voor een betere doorbloeding, samen met Marjolein, Lavendel, Jeneverbes en Citroen.



Chemotypes

Spaanse rozemarijn: Kamfer;

pijnlijke spieren - geeft kracht - opwekkende olie - stimuleert de energiestroom naar het hoofd

Franse rozemarijn: Cineol;

expectorant - werkt op het hele luchtwegstelsel (inhalatie)
- is bacteriedodend

Rozemarijn Verbenon: Keton; Bornylacetaat

psoriasis - dermatitis - in hoge dosering te gebruiken - veilig voor de huid - goede inhalatie olie voor verstopte sinussen

Chemische samenstelling

Spaanse Rozemarijn - Borneon

F = Monoterpenen (46%)

- 22,8% α -Pineen
- 10,6% Campheen
- 3,8% β -Pineen
- 3,7% Limoneen
- 3,5% Myrceen
- 0,7% γ -Terpineen
- 0,7% Terpinoleen
- 0,4% α -Terpineen
- 0,4% α -Phellandreen
- 0,1% α -Thujeen
- 0,07% trans-Ocimeen
- 0,06% 8-3-Careen

B = Sesquiterpenen (2%)

- 1,71 β -Caryophyllen
- 0,4% α -Humulen

K = Monoterpenolen (5%)

- 3,9% Borneol
- 1,3% α -Terpineol
- 0,9% Linalool
- 0,9% Terpeneol-4

L = Fenolen

- 0,03% Eugenol

G = Monoterpenketonen (20%)

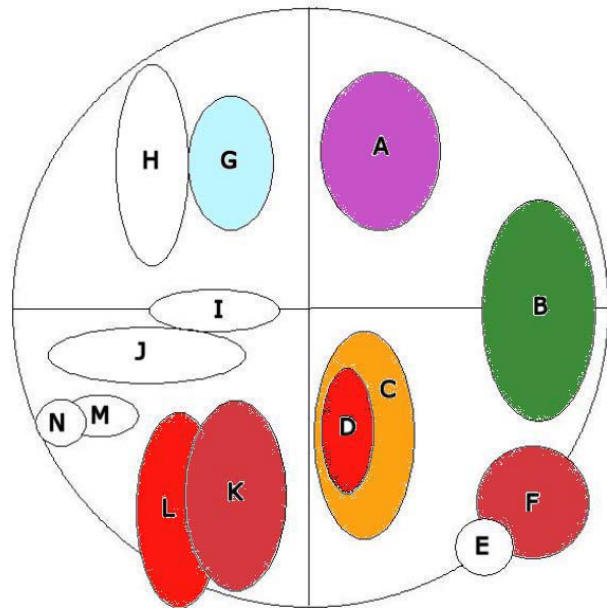
- 15,2% (tot 27%) Borneon (Kampher)
- 2,3% Verbenon

A = Esters

- 1,8% Bornylacetaat

D = Oxide (16%)

- 16,41 1,8-Cineol
- 0,1 % Caryophyllenoxide



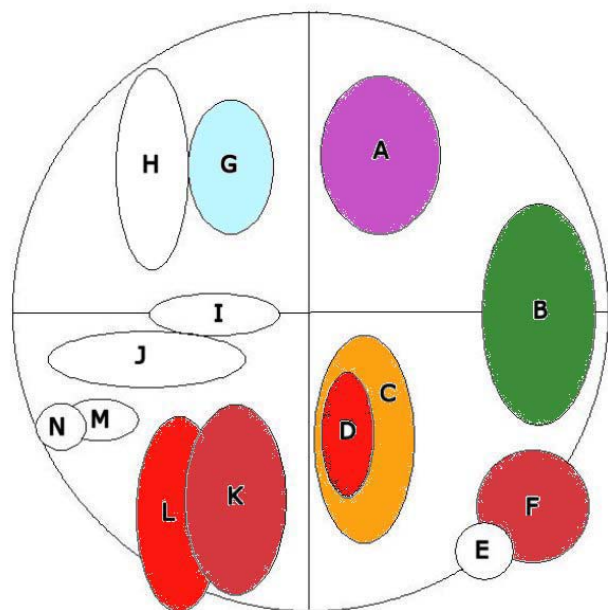
Franse Rozemarijn - Cineol

F = Monoterpenen (27%)

- 10,9% α -Pineen
- 7,1% β -Pineen
- 3,6% Campheen
- 2,1% Limoneen
- 1,4% Myrceen
- 0,9% γ -Terpineen
- 0,5% α -Terpineen
- 0,4% Terpinoleen
- 0,25% α -Thujeen
- 0,2% α -Phellandreen
- 0,07% Sabineen
- 0,07% trans-Ocimeen
- 0,03% α -3-Careen

B = Sesquiterpenen (5%)

- 3,81 β -Caryophyllen
- 0,4% α -Humuleen



0,3% α -Cadineen
0,04% α -Cubebeen

K = Monoterpenolen (5,5%)

2,2% Borneol
1,8% α -Terpineol
0,9% Linalool
0,6% Terpeneol-4
0,05% Myrtenol

L = Fenolen

0,02% Eugenol

G = Monoterpenketonen (10%)

9,7% Borneon (Kampher)
0,2% Verbenon

A = Esters

0,4% Bornylacetaat

D = Oxide (47,7%)

45,7% 1,8-Cineol

Rozemarijn Verbenon/Bornylacataat keton

F = Monoterpenen (54%)

35,2% (32,6%) α -Pineen
6,9% (7,4%) Campheen
2,9% (1,9%) β -Pineen
2,3% (4,3%) Limoneen
1,7% (1,3%) Myrceen
1,1% γ -Terpineen
0,9% (1%) Terpineol
0,8% (1,3%) α -Phellandreen
0,5% α -Terpinen
0,2% α -3-Careen
0,1% α -Thujeen
(1,3% p-Cymeen)

B = Sesquiterpenen

0,2% α -Humuleen

K = Monoterpenolen (8%)

4,7% (5,9%) Borneol
1,2% (1 %) Terpeneol-4
0,9% (2,9%) Linalool
0,8% *ci*-Terpineol
0,4% Myrtenol
(0,5% Geraniol)

L = Fenolen

0,06% Eugenol

G = Monoterpenketonen (2%)

0,8% (5,7%) Borneon (Kampher)
1,1 % (6,2%) Verbenon

A = Esters

10,8% (11,1%) Bornylacetaat

D = Oxide

9,2% (5,7%) 1,8-Cineol

