

Rozemarijn.

Rozemarijn is waarschijnlijk na Lavendel de belangrijkste plant die in de aromatherapie gebruikt wordt.

De Rozemarijnstruik met zijn lichtgroene naaldvormige bladeren en lichtblauwe bloemetjes groeit overal in het wild in Europa. Het meest is deze struik te vinden in de buurt van de zee. Dit kun je al aflezen aan de naam, want deze is afgeleid van twee Latijnse woorden, nl. ros en marinus, die samen kleur van de zee betekenen.

In de geneeskunde was Rozemarijn één van de eerste planten die toegepast werden. Maar ook in de keuken en bij religieuze ritens werd Rozemarijn gebruikt. De Romeinen en de Egyptenaren vereerden deze plant als "heilig" en sporen zijn gevonden bij de mummies in de piramiden.

In de Middeleeuwen dacht men dat Rozemarijn een duivel-werende werking had en in de ziekenhuizen werd Rozemarijn gebrand om de ruimtes te zuiveren.

Rozemarijn heeft grote postieve werking op het Centrale Zenuwstelsel, bijvoorbeeld bij verlies aan reukzin, slechte ogen en geheugenverlies. Rozemarijn staat erom bekend dat het stimulerend is voor het geheugen. In Hamlet wordt door Ophelia gezegd: "Hier is Rozemarijn, dat is voor je geheugen". Ook vandaag de dag wordt de olie van Rozemarijn gebruikt om helder te blijven en niet in te "kakken". Een druppel Rozemarijnolie in je handpalm wrijven en daarna opsnuiven geeft een gevoel van geestelijke helderheid en houdt je bij de les.

Enige terughoudendheid is ook op zijn plaats, want bij te grote hoeveelheden kan het een op epilepsie lijkende aanval teweegbrengen. Hier zien we een overeenkomst met de homeopathie, want in zeer kleine hoeveelheden wordt het gebruikt tegen epilepsie.

Omdat de geur van Rozemarijn vrij overheersend is zul je er niet vlug te veel van gebruiken.

In spierolie is Rozemarijn een belangrijk onderdeel, het is nl een zeer goede olie voor overbelaste, vermoeide en stijve spieren. Een combinatie van rozemarijn, lavendel en marjolein in een basisolie van amandel, joboba of zonnebloemolie geeft een prima massageolie. Deze kan tevens gebruikt worden om bij haarproblemen toe te passen. Neem 50 ml basisolie en voeg hieraan toe: 3 druppels lavendel, 4 druppels rozemarijn en 4 druppels rozemarijn.

Micha Iedema, natuurgeneeskundige