

Een kruid in de tuin.

Rozemarijn - Lipbloemenfamilie.

Rosmarinus (officinalis)- Labiatae.

D: Rosmarin
GB: Rosemary
F: Rosemarin

Algemeen.

Er zijn slechts een paar soorten Rozemarijn bekend. Sommigen maken het onderscheid tussen drie variëteiten. Het zal altijd in discussie blijven of de standplaats er niet voor iets tussenzit, tenzij bij de huidige stand van het genenonderzoek een of andere penbioloog er zich eens wil bemoeien en er een (wel of niet betekenisvol) onderscheid tussen kan vinden. Latijnse namen nemen de vorm aan van **Rosmarinus folium** - *Bladrozemarijn*- en **Rosmarinus officinalis** - *Geneeskrachtige Rozemarijn*. Deze laatste benaming wijst onomwonden naar zijn toepassingen.

De plant is afkomstig uit Klein Azië en het Middellandse Zeegebied. Dit geeft meteen aan dat ze niet volledig winterhard is in onze streken en dat ze niet de grote struik van 3 meter hoog zal vormen zoals ze dat in het Zuiden doet. Het is een groenblijvende struik met leerachtige bladeren die weinig water laten verdampen en de plant warmte- en droogtebestendig maken. Haar standplaats in het wild is dan ook tussen het kreupelhout en op droge hellingen, waar ze de concurrentie met de andere flora gerust aankan. Zoals de meeste leerachtige bladeren bevat ook zij etherische oliën.

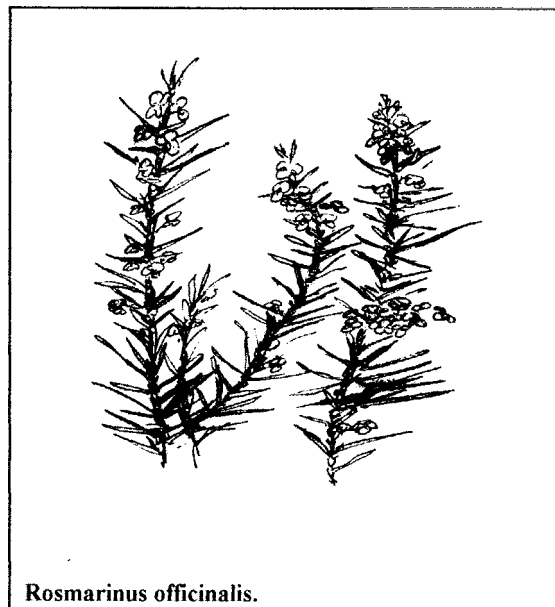
We zien ook aan onze kust veel planten met leerachtige bladeren de zilte zeewind trotseren. Welnu, de Rosmarinus (ros = dauw & marinus = bij de zee) geniet ook graag van de zeelucht. De Grieken met hun duizend eilanden en duizenden kilometer kust (ook het huidige Turkije en Zuid Italië was vroeger Grieks) vonden de plant overal dicht bij huis. Zij gebruikten ze om hun hersenen te stimuleren en als geheugensterkend middel. De plant was het symbool van de herinnering.

De etherische oliën werd een ontsmettende werking toegeschreven vooral wanneer de plant werd gebrand. Deze eigenschap werd uitgeprobeerd tijdens de middeleeuwse pestepidemiën. De eveneens olierijke Juniperus communis werd als tweede bestanddeel van de rookkruiden gebruikt, een combinatie die nog steeds gangbaar is bij het roken van vlees. Tijdens de renaissance schijnen de planten reeds zo'n uitbreiding genomen te hebben in de Languedoc en Catalonië dat men de planten mijlenver op zee kon ruiken en zij werden gebruikt als brandhout en voor het vervaardigen van klein gereedschap.

Als gezondheidsmiddel werd het vooral aangewend voor de huid als aftreksel in witte wijn of water. De kruidenwijn dronk men ook tegen jicht, verkoudheid en kiespijn. De geur gebruikte men als mottenwerend middel en steuntje tegen slechte dromen. De gedroogde bladeren werden gerookt als ontsmettingsmiddel bij hoest, tuberculose en andere longaandoeningen. De oliën werden gebruikt in badwater en als inwrijfmiddel voor verkilde lichaamsdelen. Ook vrouwenkwalen stonden op de lijst van Rozemarijn en een haarlotion ervan zou de haargroei bevorderen.

Dat deze toepassingen niet zinloos waren blijkt ook uit de moderne toepassingen en de hedendaagse uitleg die men eraan geeft. We laten buiten beschouwing wat ons nageslacht daarover zal denken.

In de keuken heeft Rozemarijn menig verdacht luchtje verdreven, zeker in de tijden dat vlees slechts een paar dagen vers bleef. Ook deze functie heeft hij nog niet verloren: het is zelfs een belangrijke grondstof in Eau de Cologne.



Rosmarinus officinalis.

Geneeskrachtige eigenschappen.

Zoals uit de bovenstaande overleveringen blijkt, zijn de opvallendste eigenschappen het ontsmettend vermogen en een vaatverwijdend effect dat zich onder meer uit in de verbeterde hersenactiviteit. We kunnen deze eigenschappen ook omschrijven als verfrissend en opwekkend.

Inwendig gebruik van rozemarijnthee is ten stelligst af te raden voor zwangere vrouwen. Baden zijn door hun algemeen en oppervlakkiger invloed wel toegelaten.

1. Uitwendig gebruik.

Uitwendig gebruik verondersteld ook een inwendige reactie. Deze kan soms verregaand zijn. De etherische oliën kunnen door de poriën dringen en in de bloedbaan terecht komen, langswaar zij alle delen van het lichaam kunnen bereiken. Hetzelfde geldt voor geuren.

Voetbad tegen hoofdpijn.

Het rozemarijnvoetbad is een aangenaam alternatief voor pijnstillers bij acute hoofdpijn. De bloedvaatverwijdende werking doet hier haar werk samen met de kalmerende invloed.

Één kopje rozemarijnbladeren overgieten met 2 liter kokend water. Afdekken om de etherische oliën niet te laten ontsnappen. 10 minuten laten trekken.

In een voetbadje gieten en bijvullen mei koud water tot de temperatuur ca 32° bedraagt. 10 minuten de voeten baden. Eventueel een tweede maal herhalen. Deze behandeling is in veel gevallen effectief.

Als bijkomende toevoeging kunnen we ook citroenmelisse en lavendel gebruiken

Ligbad.

Dezelfde methode kunnen we toepassen op een groot ligbad. Het is echter aangeraden niet meer dan twee koppen Rozemarijn in het aftreksel te verwerken.

Een ligbad met Rozemarijn werkt licht opwekkend en verfrissend. Het voorkomt hoofdpijn.

De geurstoffen.

Ook de geurstoffen, de verdampte aromatische, etherische oliën, hebben een verfrissende, stimulerende en hersenondersteunende werking.

Zij zijn bloedvatverwijdend.

Opgelet! Net als lavendelolie kunnen zij in sterke concentratie het omgekeerde effect bewerkstelligen! Dus nooit geconcentreerde olie aanbrengen boven de spataderen (naar de kant van het hart) wel eventueel beneden de spataderen. Vermits zowel lavendelolie als rozemarijnolie de voornaamste grondstoffen zijn voor „au de Cologne, geldt voor dit reukwater dezelfde regel. Ter herinnering wil ik eraan

toevoegen dat deze regels ook gelden voor aambeien. Ook in de anale streek en rond de genitaliën kunnen reukwaters en -gels gevaarlijke effecten veroorzaken die zelfs kunnen leiden tot ernstige rugklachten. Dit even terzijde.

2. Inwendig gebruik.

Deredenen waarom we rozemarijnthee gebruiken kunnen de volgende zijn: - te lage bloeddruk; - te weinig beweging met stramme spieren; - lusteloosheid; - migraine; - opgeblazen gevoel en winderigheid; - verkramptheid van maag, darmen of galblaas; - spier- en gewrichtsreuma: - zenuwachtigheid; - hysterie; - wegblijven van de menstruatie; - astma; - geheugenstoornissen; - tegen roos (uitwendig, veroorzaakt door schimmel).

Het kruid heeft ook een urinedrijvend vermogen.

Bereidingen.

Gebruikte delen:

bloeiende toppen en bladeren.

Te verzamelen in het begin van het groeiseizoen. Te drogen in de schaduw en afgesloten bewaren om het verlies en ranzig worden van de etherische oliën tegen te gaan. De volgende bereidingen zijn berekend op basis van gedroogde plantendelen.

Het aftreksel:

10 gram gedroogde blaadjes en/of bloemen op 200 cl water. (1 koffielepel per kopje) 10 minuten laten trekken op kokend water. 2 à 3 kopjes per dag nemen na de maaltijden.

Rozemarijnwijn.

Rozemarijnblad	50g
Meidoornbessen	15g
Rozijnen	15g
Meidoornblad en -bloesem	10g
Gember	4g
Kaneel	3g
Duizendbladbloesem	3g

Te mengen onder 2 liter rode wijn met 2 eetlepels honing of esdoornstroop als zoetmaker. Gebruik een wijde bokaal die goed afgesloten kan worden. Op kamertemperatuur gedurende 10 dagen laten trekken en daarbij dagelijks even opschudden. Laat niet teveel lucht in de bokaal om oxidatie te voorkomen.

Zeven en bijvullen tot de oorspronkelijke 2 liter met de oorspronkelijke wijn. Deze wijn is hartversterkend en verwarmend. Niet overdrijven in gebruik: 2 à 3 glazen per dag.

Enkelvoudige witte wijn.

50 g Rozemarijn op 1 liter goede witte wijn. Laten trekken gedurende 2 tot 3 weken. 2 à 3 glaasjes per dag als urinedrijvend en hartversterkend middel.

Enkelvoudige rode wijn.

150g VERSE Rozemarijnbladeren en -bloemen op 1 liter goede rode wijn gedurende 10 dagen laten trekken.

2 à 3 glaasjes per dag als hartversterkend middel.

Tinctuur.

25g fijngemaakte gedroogde bladeren op 100cc alcohol van 70° gedurende 10 dagen laten trekken.

20 tot 40 druppels per portie op suikerklontje of in drank.

Geconcentreerd aftreksel voor kompressen en bad.

1/3 liter verse plantendelen gedurende 10 minuten zachtjes laten koken in 1 liter water. De pot gesloten houden.

Laten afkoelen en persen.

Tegen reuma kompressen in het warme uittreksel dompelen en aanbrengen.

Massage.

Indien we over essence beschikken (bij de drogist) gebruiken we 5 druppels per 10cc alcohol.

Bij de massage wrijven we steeds in de richting van het hart en vermijden gevoelige of ontstoken plaatsen. Hou je aan de regels in verband met de spataders'.

Rozemarijn in de keuken.

We kunnen reeds nippen van onze rozemarijn-wijn, als het enkelvoudige is hem zelfs gebruiken

bij het bereiden van ons voedsel. Toch zijn er nog mogelijk om onze portie versterkende plant binnen te krijgen bij ons dagelijks voedsel, hoewel bij het koken de essentiële oliën verdampen en dus grotendeels verloren gaan. Bij marinades komt Rozemarijn goed van pas. Ook vis kan gemarineerd worden en deze laat zich graag combineren met rozemarijn. Tenslotte geuren enkele takjes Rozemarijn heerlijk op de barbecue. Vergeten we niet dat wie zelf vis of vlees rookt deze heerlijk geurende plant daarvoor kan gebruiken. Zij is minder giftig dan veel onbekende soorten houtkrullen die sommigen daarvoor durven gebruiken. Hou dus de geurige, overvloedige kruiden uit je kruidentuin bij elkaar en droog ze in het vooruitzicht van een heerlijke barbecue of om je spijzen te roken.

In de tuin.

Rozemarijn is een zonneklopper. Hij heeft zeker geen schrik van wind en zon. Schrale grond deren hem ook niet. Te natte voeten maken hem echter ziek.

Ook de winterse kou ligt hem niet. Pot hem desnoods op in een ruime pot en breng hem 's winters in de koude bak of liever nog in een vorstvrije ruimte.

Gaat dat niet, duffel hem dan in en zorg er voor dat zijn wortels niet bevroren. Dan loopt hij volgende lente weer uit. Snoei hem terug na de bloei zodat hij kans krijgt zich te herstellen voor de winter en snoei in de lente het dode hout weg. Vermeerderen kan door hielstekken in de vroege lente in de grond te stoppen.

Eric Callebaut.