

# Rozemarijn

## *Rosmarinus officinalis*

### ‘Houd je kop erbij’

Rozemarijn (romarin officinale in het Frans) kan je het gehele jaar door oogsten. Zelfs als ze bedolven is onder een laagje sneeuw. Een infusie van rozemarijn zorgt voor warme handen en voeten.

BEELD Nataschja Derks

**D**e oogst. Rozemarijn kan je het beste oogsten vlak na de bloei. De plant bevat dan de meeste etherische olie, een belangrijke inhoudsstof. Pluk vooral de jonge takjes. De beste rozemarijn groeit in het wild. Boven op een berg, in de spleten van een rotspartij, geteisterd door weer en wind. Want, hoe harder een kruid moet werken om te ‘overleven’, hoe meer inhoudsstoffen de plant bevat. Gedroogd op de juiste manier behoudt rozemarijn lang haar geneeskrachtige inhoudsstoffen.

#### In de tuin

Geef de plant een solitaire, beschutte, warme plek in volle zon. De grond mag niet lang nat blijven. Rozemarijn verkiest goed doorlaatbare, arme, neutrale tot kalkrijke grond.

#### Zomaar enkele prachtige eigenschappen

Een infusie van rozemarijn verbetert de huiddoorbloeding, werkt ontstekingsremmend en pijnstillend (bij in- en uitwendig gebruik). Het versterkt het hart en verlicht stresshoofdpijn en migraine. Rozemarijn beschermt onze cellen en organen tegen vrije radicalen. Daarnaast beschermt het de huidcellen tegen UV-schade.

#### Voor de buik

Rozemarijn is een stimulant voor de spijsvertering. Het kruid versterkt, stimuleert en beschermt de gal, lever en de maag. Het zorgt ook voor een goede doorbloeding van de buik.

#### Hoofd en haar

In de oudheid droegen Griekse studenten rozemarijnkranen in hun haar. Niet omdat rozemarijn de haargroei stimuleert (ja!) maar om het geheugen, hersenen en de concentratie te versterken. Destijds was ik er niet bij, maar anno 2009 tijdens mijn herboristenexamens snoven de studenten aan zakdoekjes met enkele druppels etherische olie van rozemarijn. Ook een infusie van rozemarijn helpt.

#### Andere hoofdzaken

Als je grote beslissingen in je leven moet nemen die gepaard gaan met stress en chaos kan rozemarijn ondersteunen. Een infusie met rozemarijn (en lavendel tegen de stress) zal ervoor zorgen dat je gedachten helder zijn en dat je zo de juiste keuze maakt.

In rozemarijn zit ursolzuur. Deze inhoudsstof beïnvloedt de aanmaak van dopamine. Daarmee heeft het kruid een antidepressieve werking. Er zijn studies waaruit blijkt dat je rozemarijn kunt inzetten bij het behandelen van zenuwzinkingen.

#### Culinair

Om van dit kruid te profiteren kan je rozemarijn royaal gebruiken in de keuken. Het kruid wordt vaak gebruikt bij gegrild of gebarbecued vlees of vis. Logisch en wijs. Rozemarijn voorkomt de vorming van kankerverwekkende stoffen die ontstaan wanneer vlees en vis zwart aangebrand raken. 🍴

#### Infusie van rozemarijn

- **Inwendig gebruik:**  
1 koffielepel verse of gedroogde blaadjes per kopje. 10 Minuten laten trekken. Drie kopjes per dag. Niet 's avonds gebruiken omdat het opwekkend werkt.
- **Uitwendig gebruik:**  
50 gram kruid per liter water. 30 Minuten laten trekken. Toevoegen aan badwater of voetbad (niet 's avonds!) en als haarspoeling.
- Gebruik gekookt water dat is afgekoeld tot 90°C. Dek het infusie af. Anders vervliegen de etherische oliën.

#### Let op!

Niet gebruiken bij epilepsie. Bij zwangerschap en ontstekingen aan de spijsverteringsorganen alleen culinair gebruiken.

#### Santé

