

### Algemene informatie

Rozemarijolie is effectief bij kramp, artritis, reuma, zenuwpijn en vermoeide spieren. Rozemarijn wordt gebruikt om lichaam en geest te stimuleren en te verkwikken. Het wordt al eeuwenlang gebruikt tegen overgewicht en verkoudheid.

De lichtgele olie bevat een kruidige geur en is gemengd met een vleugje zoete amandelolie. Geschikt voor uitwendig gebruik.

Rozemarijn is een goede remedie tegen langdurige depressies en chronische aandoeningen. Het beïnvloedt de nieren en geeft zo meer energie.



### Toepassingen

Rozemarijolie wordt op grote schaal gebruikt in zepen, detergents, cosmetica, huishoudsprays en parfums. Het wordt ook op grote schaal verwerkt in veel levensmiddelen zoals vleesproducten, maar ook in alcoholische dranken en frisdranken. Verder wordt het gebruikt als bron van natuurlijke antioxidanten.

- Het helpt een onrustige en jeukende hoofdhuid te kalmeren
- Vermindert puistjes
- Zorgt voor sterker haar en stimuleert de haarzakjes.
- Verzorgt een vette en onzuivere huid
- Verhoogt de bloedstroom door het lichaam, waardoor de bloedsomloop verbeterd.
- Het is een probaat middel tegen hoofdluis.
- Gebruik verdunde rozemarijolie om stijfheid, als gevolg van griep, en reumatische pijn te verlichten.

Rozemarijolie heeft een verwarmende werking, ideaal om spierpijn te verlichten. Masserend aanbrengen op pijnlijke spieren.

Een aantal druppels olie kan ook als tonic of gezichtscreme gebruikt worden. Deze rozemarijolie is goed te mengen met het badwater en een douchegel voor rustgevend gevoel.

Inhaleer rozemarijolie om de luchtwegen vrij te maken. De verwarmende werking van rozemarijolie werkt goed tegen slijmvorming in het hoofd en in de borst.

Voor een gezond en glanzend haar verdeel je met een haarborstel 10 druppels rozemarijolie over je haar. Spoel het goed na.

### Achtergrond & geschiedenis

Rozemarijolie (*Oleum rosmarini*) komt van oorsprong uit de landen rond de Middellandse Zee en werkt ontsmettend en is antibacterieel, en werd vroeger veel gebruikt in ziekenhuizen. De rozemarijn werd dan samen met jeneverbes gebrand om de lucht te zuiveren en een herstel van de patiënten te bevorderen.

Al eeuwenlang wordt aangenomen dat rozemarijn het geheugen en de geest versterkt. Zo droegen de oude Grieken en Romeinen rozemarijn in hun haar voor een beter geheugen en meer intelligentie. Hippocrates de vader van de moderne geneeskunde, gebruikte rozemarijn bij lever- en milt problemen.

Tijdens bruiloften werd rozemarijn in geparfumeerd water gedoopt en in de bloemenkrans van de bruid gevlochten. De gasten kregen een goudkleurige rozemarijntak met zijden linten als teken van liefde en loyaliteit. Op begrafenissen gooiden nabestaanden rozemarijn op de kist nadat die was neergelaten in het graf, en in Spanje en Italië werd rozemarijn gebruikt als bescherming tegen heksen en boze geesten. Op het eiland Sicilië gelooft men dat rozemarijnstruiken vergeven zijn van jonge feeën, vermomd als slangen.

