



Rosmarinus officinalis Fytotherapie

SYNONIEMEN

Rozemarijn; rosemary

BESCHRIJVING

Inleiding

rozemarijn hoort tot de meest verwarmende en circulatiebevorderende planten die er zijn. Het groeit graag op warme, zonnige en beschutte plaatsen. Rosmarinus officinalis komt oorspronkelijk uit het Middellandse-Zeegebied, vooral op droge hellingen groeit het goed. Het verhaal gaat dat de vrouw van Eduard III van Engeland (Phillippa van Hainault) zo van de plant hield dat ze in de 14e eeuw als eerste de plant mee nam naar haar land en daar aanplante. In landen als Spanje, Frankrijk en Marokko kweekt men de plant op grote schaal, voor medicinale en culinaire doeleinden, voor de parfumindustrie en als tuinplant.

In ons land is het eveneens een geliefde plant in de kruidentuin. Al sinds de oudheid kweekt men de plant als tuinplant, maar een strenge winter met veel noordenwind overleeft rozemarijn niet. Rozemarijn ruikt heel geurig, verfrissend, opwekkend. De geur doet een beetje aan kamfer denken, is ook wel wat "scherp" en vervliegt snel. Bijen bezoeken de plant graag, rozemarijnhoning heeft ook echt die uitgesproken geur ervan. Het struikje heeft leerachtige, naaldvormige bladeren met een blauwgroene kleur. In de lente tot midden in de zomer heeft de struik kleine roze tot blauwe bloemetjes. De Nederlandse naam en de geslachtsnaam zijn vermoedelijk afgeleid van oude Latijnse namen als "rosmarinus" of "ros maris", hetgeen "dauw van de zee" betekent. Rozemarijn werd zo genoemd omdat ze meestal groeide in de buurt van de zee. Een andere verklaring omtrent de herkomst van de naam is dat de naam afgeleid zou zijn van de Griekse woorden "rhops" (struik) en "myrinos" (balsemachtig), verwijzend naar de aromatische geur van rozemarijn.

Volksgeneeskunde

In oude kruidenboeken schrijven auteurs haast mythische krachten toe aan rozemarijn, zoals bij zoveel traditionele planten. De plant beschermde tegen kwade geesten en werd aan doden meegegeven bij de begrafenis. Maar rozemarijn kon ook de mens jong en vruchtbaar houden, dus bij bruiloften nam rozemarijn zeker een belangrijke plaats in. Er doen zich vele humoristische verhalen de ronde, bijvoorbeeld dat rozemarijn het beste groeit in een moestuin van een huishouden waarde vrouw de baas is! En wat te denken van de volgende tip "als u zich zwak voelt, kook de bladeren dan in schoon water, was u zelf en u zult er stralend uitzien, ruik er vaak aan en het zal u jong houden" (Kruidenboek van Blanckes, 1525). Gerard schreef over rozemarijn "dat het kruid het hart troost en vrolijk maakt".

Van oudsher benut men de bovengrondse plantendelen als een tonicum bij uitputting, zwakte, depressie en vermoeidheid. Ook bij de behandeling van doorbloedingsstoornissen, reumatische klachten, hoofdpijn en spijsverteringsklachten is het een beproefd volksgeneesmiddel. Minstens zo geliefd is ook de toepassing van rozemarijnolie, welke een stimulerende werking heeft op het gehele stelsel.

Vaak voegt men rozemarijnolie toe aan lichaamsverzorgende producten, zoals badproducten, massageolie, voetbaden en zeep. Men bereidt zelfs haartonica met rozemarijn omdat rozemarijn de haargroei zou stimuleren en de kleur herstellen.

WERKING

- stimuleert de leverfunctie
- stimuleert de galfunctie (cholereticum)
- stimuleert de nierfunctie
- spasmolyticum
- tonicum en roborans
- antioxidant

Werkzame bestanddelen:

Etherische oliën (1-2.5%) als 1.8-cineol (20-50%), alpha- en beta-pineen (15-25%), rozemarijnkamfer (10-25%), bornylacetaat (5-10%), borneol (1-6%), campheen (5-10%), alpha-terpineol (12-24%), limoneen, linalool; polifenolen, flavonglycosiden als apigenine, luteoline, genkwanine en disometine; rozemarijnzuur met koffiezuur en alpha-hydroxydihydrokoffiezuur; bitterstoffen als picrosalvine of camosol (4.6%); alkaloïde rosmarinine; triterpezen als ursolzuur en oleanolzuur

Werkingsmechanisme

Van oudsher zetten fytotherapeuten *Rosmarinus officinalis* in bij doorbloedingsstoornissen en zwakte. Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat deze indicaties weliswaar gegrond zijn, maar dat de plant daarnaast andere, zeer bijzondere eigenschappen bezit welke minstens zo waardevol zijn. Extracten van de plant blijken bijvoorbeeld de lever- en galfunctie aanzienlijk te verbeteren waardoor dyspeptische klachten verminderen. Uitwendige toepassing van rozemarijn is van aanvullende betekenis bij reumatische aandoeningen en perifere doorbloedingsstoornissen. Daarnaast heeft de plant een mild antiseptische werking en activeert de wondgenezing. Extracten werken als tonicum voor de bloedsomloop en het zenuwstelsel. Rozemarijn werkt ter hoogte van de bloedvaatwanden, hetgeen de toepassing verklaart bij perifere doorbloedingsstoornissen en hypotonie (Van Hellemont).

Een opsomming van de farmacologische eigenschappen volgens de monografie van de ESCOP geeft enig overzicht:

- cholagogum en cholericum
- antihepatotoxicum/ hepatoprotectivum
- carminativum
- spasmolyticum
- anticonvulsivum
- antioxidant
- antimicrobieel
- antiviraal
- ontstekingsremmend
- diureticum
- cytotoxicum, tumorremmend
- roborans en tonicum voor het centrale zenuwstelsel
- lokaal: analgeticum en rubefaciens
- parasiticide (parasietendodend middel)
 - De monografie van de ESCOP meldt dat door het uitvoeren van verschillende dierstudies een antihepatotoxische werking is aangetoond, evenals een cholagogische en cholericiteit. Toepassing van hydrofiele rozemarijn extracten gaf een significante en snelle toename van de galproductie met een maximum in 30 minuten. In hetzelfde onderzoek bekeken deskundigen ook de verschillen tussen hydrofiele extracten bereid uit de hele plant en alcohol extracten bereid uit uitlopers. Extracten van jonge uitlopers lieten een toename in de galproductie zien van 114%, tegenover een toename van 47% met extracten van de hele plant! Vervolgonderzoek naar de cholagogische en cholericiteitseigenschappen met hydrofiele alcohol extracten bij dieren toonde een toename van de galproductie tot 138% binnen 40 minuten, gevolgd door een periode van iets tragere afgifte doch uiteindelijk leidend tot een toename van 218% in de galproductie binnen 105-120 minuten. Opmerkelijk!!!
 - Zeer veel verschillende rozemarijn extracten (zowel hydrofiel als lipofiel) zijn onderwerp geweest van even zoveel verschillende testen. Alle onderzoeken bewezen dat rozemarijn extracten krachtig antioxidantief werken, hetgeen wetenschappers met name toeschrijven aan de diterpenen, zoals camosol, rosmanol, camosolzuur en rozemarijnzuur. Zij vermoeden dat de antioxidantief werking voor 90% te danken is aan de werking van camosol en camosolzuur. Het rozemarijnzuur is daarnaast van grote waarde bij de behandeling van ARDS (Adult Respiratory Distress Syndrome) of te wel een shocklong. Symptomen van een shocklong zijn dyspnoe, cyanose, longoedeem door verhoogde doorlaatbaarheid van de longcapillairen. Mogelijke oorzaken zijn een ernstig trauma, shock, sepsis, verbranding of longembolie. Een gedeeltelijke verklaring voor het positieve effect van rozemarijnzuur schrijven wetenschappers toe aan de antioxidantief werking. Onderzoek wees uit dat een afname van de capillaire doorlaatbaarheid zowel door diosmine als rutine teweeg wordt gebracht.
 - De vluchtige oliën werken antibacterieel, antiviraal en fungicide tegen een zeer grote groep bacteriën, virussen en schimmels, waaronder *Salmonella typhi*, *Candida albicans*, Herpes simplex virus type 2 (afhankelijk van de gebruikte dosering remming van 2-100%), HIV-1 protease, *Stafylokokkus aureus* en *-albus*, *Vibrio cholerae* en *Escherichia coli*. De werkzame bestanddelen camosol en urosolzuur zijn voor deze eigenschappen verantwoordelijk. Ook ontstekingsremmende (huidontstekingen!) en cytotoxische werkingen zijn aangetoond.
 - Rozemarijnolie bij dieren toegepast viervoudigen binnen 30 minuten de motorische activiteit. Deze stimulerende werking is afhankelijk van de concentratie en hoeveelheid van 1.8 cineool. Zowel 1.8 cineool, bomylacetaat als alpha- en beta-pinenen hebben een spasmolytisch effect op de gladde spieren (in het bijzonder borneol); 1.8 cineool en bomylacetaat werken tevens spasmolytisch op de hartspier. Spasmolytische en analgetische effecten ontstaan door rozemarijnzuurderivaten.

INDICATIES

- functionele leverstoornissen
- virale hepatitis
- ter detoxificatie
- functionele galstoornissen
- galstenen (preventief)
- galsteenkoliëken (preventief)
- dyskinesie van de galblaas t.g.v. hyper- of hypotonie
- chronische cholecystitis
- cholangitis
- hypercholesterolemie
- nierfunctiestoornissen
- verminderde weerstand

- vermoeidheid

CONTRA-INDICATIES

Rozemarijn staat bekend als een emmenagogum en abortivum. Inname van de plant tijdens de zwangerschap en lactatieperiode wordt dringend ontraden. Toepassing als “keukenkruid” in kleine hoeveelheden is veilig. Patiënten die lijden aan epilepsie dienen de plant niet te gebruiken. Hete baden met rozemarijnbadproducten is gecontra-indiceerd bij patiënten met open wonden of grote huidlaesies; tevens bij koorts, acute ontstekingen, hypertensie en ernstige doorbloedingsstoornissen.

BIJWERKINGEN

Badproducten, cosmetica en toiletartikelen met rozemarijnolie kunnen erythema en contactdermatitis veroorzaken bij daarvoor gevoelige personen. Het optreden van fotosensibiliteit is eveneens gemeld. Rozemarijn olie bevat 10-20% kamfer, inname rozemarijnolie kan epileptische aanvallen veroorzaken.