



Rozemarijn

Rosmarinus Officinalis



Algemene informatie

Rozemarijn is een meerjarige *struik*, die niet heel winterhard is, en oorspronkelijk uit het Middellandse Zee - gebied komt. *Ros* betekend dauw en *mare* de zee; de dauw is een indicatie van hoe weinig water dit kruid nodig heeft: dauw is voldoende. De plant komt uit de lipbloemenfamilie.

De struik wordt maximaal 1 meter hoog, met houtige stengels met stugge blaadjes en witachtige bloemetjes. De plant bloeit het hele jaar en blijft groen in de winter.

In de magie gebruikt men de Rozemarijn als wierook om te zuiveren en negatieve invloeden buiten de deur te houden. Ook staat Rozemarijn voor herinneren en herinneringen. Rozemarijn kan je dan ook verwerken in zogenoemde 'smudge-sticks': een bundel bij elkaar gebonden gedroogde kruiden die je aan kan steken om met de rook een ruimte te zuiveren.

Inhoudsstoffen: onder andere etherische olie, bitterstoffen en looistoffen.



Verzorging

Vermeerdering via zaad gaat zeer moeizaam en we raden daarom aan het kruid te kopen, te krijgen of te stekken. We voegen de zaden aan deze les toe, dus je kan het proberen!

De bodem moet genoeg kalk bevatten en het kruid houdt van veel zon – wat niet verwonderlijk is gezien de herkomst van Rozemarijn. Het is een meerjarige struik, *maar* ze is maar matig winterhard en zal binnen gezet moeten worden als het echt goed gaat vriezen.



Werking

Rozemarijn hoort zowel bij de lessen over aansterken, als bij de lessen over de hersenen en geestelijke problematiek. Het is een kruid wat op de complete circulatie werkt van verschillende gebieden:

Circulatie in het bekkengebied, de spijsvertering en het zenuwstelsel. Het is een kruid om mee aan te sterken, waarbij de rozemarijn stimulerend werkt op spierverswakking, zwakke geheugens, en op de geest: rozemarijn werkt opmonterend en verwarmend voor het lichaam.

Het werkt spiritueel gezien op de doorstroming en doorbloeding van het onderlichaam, waardoor de cliënt meer gegrond raakt en meer energie van de aarde krijgt.



Let op!

Niet een te hoge dosis geven, i.v.m. de etherische olie. Niet gebruiken bij epilepsie en/of een hoge bloeddruk.



Verwerking

Het kruid is zowel vers als gedroogd te gebruiken, in de keuken, in bad en als ondersteunend/ geneeskrachtig kruid.

Culinair gezien zorgt rozemarijn in een gerecht voor een betere vertering van vet, net zoals tomaat. Het punt met rozemarijn is dat het snel overheerst, vooral als je het gebruikt in een gerecht wat lang op het vuur staat, zoals stoofpot.

De etherische olie kan je in bad doen, voor een betere bloedsomloop. Het blad kan je gebruiken in een kruidenthee, meerdere malen per dag, als ondersteuning bij zwakte. Ook de bloemetjes zijn eetbaar, en zien er in een gerecht leuk uit.

Voor een betere doorbloeding tijdens de menstruatie kan je een takje rozemarijn in een glas water koud wegzetten en verdeeld over de dag drinken.



Afbeelding van de rozemarijn