

Rozemarijn

Rosmarinus officinalis

(of Salvia rosmarinus)

www.vie-jola.nl
info@vie-jola.nl



"Ik geef je helderheid en warmte"

Lipbloemenfamilie - Lamiaceae



Volksnamen

Wierrookkruid, Meertau
(dauw van de zee)

Planttype:

Vaste plant

Hoogte:

Tot 6 meter

Blad:

Naaldvormig

Bloem:

Lila kleurige

Vrucht:

Kleine, aromatische,
zwarte zaadjes

Wortels:

Vezelig, uitlopend.

Zaaitijd:

maart/april

Standplaats:

zon/lichte schaduw,
in goed doorlatende grond.

Rozemarijn staat graag naast andere lipbloemigen en kan goed naast wortel, pastinaak, ui en knoflook.

GESCHIEDENIS

De medicinale eigenschappen van Rozemarijn waren al vroeg bekend, wat nog altijd doorklinkt in de naam officinalis. Oude geleerden, studenten en filosofen droegen kransen van dit geurige kruid om de geest helder te houden en het geheugen te ondersteunen. Zo werd Rozemarijn het kruid van de herinnering. Niet alleen van kennis en geleerdheid, maar ook van het diepere weten wie je bent en waar je vandaan komt.

AFKOMST

Zuid-Europa, Klein-Azië

FOLKLORE

Rozemarijn is sinds oudsher verbonden met rituelen voor bruiloften, begrafenissen en bescherming tegen ziekte. In Engeland en Europa werd het tijdens epidemieën en in kamers gebruikt om de lucht te zuiveren; het werd in wandelstokken en zakjes gedragen.

Legenda van Maria

Volgens een oud volksverhaal bloeide het oorspronkelijk met witte bloemen; toen Maria haar mantel over de struik legde tijdens de vlucht naar Egypte, werden de bloemen blauw.

Belangrijke inhoudsstoffen

Etherische olie

Ontkrampend,
verwarmend

Saponinen

reinigend

Flavonoiden

vaatversterkend,
anti-oxidant

Looistoffen

samentrekkend, afvoerend

Bitterstoffen

spijsvertering bevorderend

Calcium

voor goede skelet- en
spierfunctie

Vitamine B6

Voor goede zenuwfunctie,
aminozuurstofwisseling en
energiewaardhouding

Organische zuren

Regulatie van PH in het
lichaam

BOTANISCHE KENMERKEN

Paarse bloemen:

Werking op het zenuwstelsel

Vierkanten stengel:

weerstandverhogend

Aromatisch:

Werking spijsvertering en zenuwstelsel

Naaldvormig blad:

Prikkelend, stimulerend

BELANGRIJKSTE GENEESKRACHT

Zenuwstelsel:

Ontkrampend en verhelderend. Een oppepper bij vermoeidheid. Helpt beter te concentreren.

Spijsvertering:

Stimulerend en bevorderend. Bij slechte eetlust en slechte vertering.

Bloedsomloop:

Stimulerend, doorbloeding verbeterend. Bij winterhanden en -voeten, bij hoofdpijn door stress en spierpijn.

Recept Rozemarijnthee

Ingrediënten

- 1 theelepel gedroogde rozemarijn
- (of ± 2-3 g verse naaldjes)
- 250 ml heet water (van de kook af)

Bereiding

- Giet heet water over de rozemarijn
- Laat 5-10 minuten trekken (afgedekt i.v.m. behoud voedingsstoffen)
- Zeef af en drink warm



Dosering (traditioneel)

- maximaal 3 koppen per dag: bij voorkeur na de maaltijd

Let op! Vanwege de bloedstimulerende werking met mate gebruiken tijdens zwangerschap! Raadpleeg een deskundige!