



De magie van planten

Kruidengeneeskunde in de dagelijkse praktijk

ROZEMARIJN

ROSMARINUS OFFICINALIS

Gebruik:

Wanneer je een milde oppepper kunt gebruiken, bij bereiden van (rood) vlees, wanneer je moeite hebt met concentreren

Sensatie:

Verwarmend, drogend, kleverig

Smaak:

Scherp, pittig

Vindplaats:

Van oorsprong afkomstig uit het Middellandse Zeegebied, is gek op de zon en houdt niet van natte voeten, staat het liefst in rotsachtige of zelfs 'slechte' grond, kan goed tegen een stootje

Bruikbare delen:

Blad, twijgen, bloemen

Superkrachten:

Antioxidant, aromatisch, windafdrijvend, bloedsomloopbevorderend, antimicrobieel, zenuwstillend, leverondersteunend, ontspannend, hartondersteunend

MIJN LIEFDE VERKLAARD

Ik heb altijd een pot met een klein rozemarijnplantje naast mijn bureau staan. Als ik ergens mee bezig ben dat me onrust geeft en ik me moeilijk kan concentreren, pluk ik een takje af en rol dit tussen mijn vingers zodat ik de geur kan opsnuiven. Die geeft rust en een heerlijk helder gevoel in mijn hoofd, vergelijkbaar met het gevoel na een duik in de Atlantische Oceaan. Maar omdat ik midden in Brooklyn woon, haal ik de frisheid van de zee in huis met mijn rozemarijn. Als jij net zo'n liefhebber van de zee bent als ik, zal de vertaling van de Latijnse naam je vast ook aanspreken: dauw der zee. Niets zo verkwikkend als een potje zwemmen in de zee. Net als de zee kalmeert rozemarijn al die plekje waar de drukte wat te groot is, en geeft het juist een beetje extra energie als je wat ingedut bent.

DE MAGIE

Voor welke delen van je lichaam of je leven is rozemarijn geschikt? Voor alle delen waar sprake is van vertraging, verstopping of verstarring. De verwarmende werking is een stimulant voor je huid, je hart, je spijsverteringsstelsel, je spieren en je geest. Om de zoveel tijd spoel ik mijn haar niet met conditioner uit de winkel, maar met een eenvoudige infusie van rozemarijn in appelciderazijn. Sinds ik dat doe, kan ik mijn haar langer laten groeien en heb ik minder last van een droge en jeukerige huid. De vluchtige oliën in het kruid bevorderen de haargroei en gaan roosvorming tegen. Rozemarijn zorgt ervoor dat het bloed door je lichaam stroomt tot in plekken die wel een beetje beweging en een gevoel van openheid kunnen gebruiken. Het is een uitstekend tonicum voor je hart doordat het de bloedsomloop bevordert en ontstekingen tegengaat. Ook de andere spieren in je lichaam hebben baat bij die werkingen. Stel dat je op een avond oude fitnessclipjes van Richard Simmons hebt zitten kijken. Opeens denk je aan dat bootcamp waar je op zaterdagochtend langskomt op weg naar de bakker voor bagels tegen de kater. Briljant idee: je schrijft je in! Je hebt in geen weken of maanden iets aan sport gedaan en dan doe je achter elkaar een miljoen squats en ga je met veel te zware gewichten aan de gang. De dag daarna schreeuwt iedere vezel in je lijf om rozemarijnolie voor de broodnodige ontspanning. Maar ook als je last hebt van pijnlijke ontstekingen als gevolg van artritis of verwondingen geeft rozemarijn verlichting. Als ik denk aan rozemarijn, denk ik automatisch aan een lekkere ribeye-steak.

Die combinatie is niet voor niets een culinaire klassieker. De reden dat rozemarijn vaak gebruikt wordt in vleesgerechten is dat het de lever ondersteunt en helpt bij het verteren van vetten. Zo heb je minder kans op klachten zoals gasvorming en een te vol gevoel na een zware maaltijd.

GROEI EN BLOEI

Rozemarijn is een groenblijvende plant uit de muntfamilie. Als de omstandigheden een beetje meezitten is het dus echt een makkelijke plant. Langs de Amerikaanse noordwestkust zie ik soms struiken van bijna twee meter hoog, vol met bijen. Je voelt de energie al door je heen stromen als je er alleen maar langsloopt. De lagere delen van de plant zijn houtachtig, bovenin vind je groene, meer buigzame stengels waaraan de jonge blaadjes groeien. De toppen van de plant staan in de lente en zomer vol paarse bloemen.

KORTOM...

Soms zie je bij iemand in de badkamer een of meer geurende eucalyptustakken hangen. Ik gebruik daarvoor liever rozemarijn. Dat kost minder en de geur is nog verkwikkender. Ik laat me wel eens wat te makkelijk afleiden, waar ik me dan later schuldig over voel. Rozemarijn voorkomt dat ik daarmee in een spiraal terechtkom waarin ik me helemaal niet meer kan concentreren of, nog erger, ronduit depressieve gevoelens krijg. Rozemarijn houdt me kalm en herinnert me eraan dat ik in beweging moet blijven, zodat ik niet blijf steken in dingen die me van mijn doel afhouden. Dat kan vooral 's ochtends handig zijn, doordat ik met dit kruid de dag kan opfleuren voordat ik de kans krijg hem te verpesten met twijfels en negativiteit.

RECEPT FOCUSTHEE

¼ cup grofgesneden verse rozemarijn (blad en twijgjes)
½ sinaasappel in schijfjes van een halve centimeter dik
½ meycitroen in schijfjes van een halve centimeter dik
3 cups heet water
Honing

Deze thee is perfect als je moet studeren of rustig wilt lezen op een bewolkte dag, maar ook als je in de loop van de avond net dat kleine beetje scherpte kunt gebruiken, maar dan zonder cafeïne. Recept voor drie cups.

Leg de rozemarijn, sinaasappel en citroen in een theepot en giet het water eroverheen. Laat zeven tot tien minuten trekken en zeef de vaste delen eruit. Serveer in een theebeker en voeg honing toe naar smaak.

Foto: Christine Buckley, auteur

RECEPT WIEROOKBUNDELS

Bij het branden van smudge sticks worden vaak planten gebruikt waar we beter van af kunnen blijven: bedreigde soorten als witte salie en palo santo. Die kunnen we beter overlaten aan de bevolkingsgroepen die er van oudsher een speciale band mee hebben. Het goede nieuws is dat er voor iedere culturele achtergrond wel een geurige plant bestaat die geschikt is om mee te smudgen. In mijn geval is dat rozemarijn. Daarmee maak ik wierookbundeltjes in combinatie met andere populaire planten, zoals lavendel en tuinsalie. Een simpele, aromatische wierook kan zorgen voor een frissere lucht en helderheid van geest, zodat je je aandacht volledig kunt richten op de zorg voor jezelf en de mensen om je heen. Recept voor drie bundels.

1 bos verse rozemarijn
1 bos verse lavendel
1 bos verse tuinsalie

Ik gebruik bij voorkeur een paar stevige takjes rozemarijn, met daaromheen een of twee takjes per soort van de andere planten. Om deze kruidenbundel wikkel ik dan wat keukentouw. Wikkel het touw een paar keer rond de basis en laat een stukje los waar je later nog een knoop in kunt leggen. Wind het touw verder rond de bundel en uiteindelijk ook weer terug, zodat een zigzagpatroon ontstaat. Als je weer onderaan bent, knip je het touw af en bind je de uiteinden aan elkaar. Herhaal met de rest van de kruiden voor de overige bundels. Hang ze ondersteboven te drogen op een goed doorluchte plek, niet in direct zonlicht. Afhankelijk van de luchtvochtigheid zijn je bundels na een week of twee klaar voor gebruik.





Leuke abonnementenactie met dit boek,
kijk snel op de volgende pagina!

Scan de QR code voor
de boektrailer



RECEPT WEEKENBADZOUT

Na een week hard werken heb je wel een ontspannend en opwekkend bad verdiend, met epsomzout en lekkere kruiden. Ontspannend voor je hele lichaam, goed voor de doorbloeding van je benen, en een welkome ontspanning voor de geest. Recept voor circa acht cups.

Schil van drie citroenen
5 cups epsomzout
2 cups gedroogd rozemarijnblad
¼ cup hele kruidnagels

De eerste stap in de voorbereiding is het drogen van de citroenschil. Haal met een mesje de schil in brede repen van de vrucht en snijd deze in reepjes van circa een halve centimeter breed. Spreid deze uit over een stuk papier of een bord en laat ze drie dagen liggen om te drogen. Daarna kun je de overige ingrediënten toevoegen. Leg de gedroogde reepjes citroenschil, het zout, de rozemarijn en de kruidnagels in een grote schaal en roer alles goed door elkaar. Giet dat over in twee literpotten met wijde opening of iets vergelijkbaars. Als je je bad gaat aanmaken, giet of schep je een cup van het mengsel in een katoenen zak. Hang deze aan de badkraan terwijl je het bad vult, zodat het water door het zout en de kruiden stroomt. Voor je ogen verandert je bad in een heuse spa!

BOEKFRAGMENT UIT:

De magie van planten
Kruidengeneeskunde in de dagelijkse praktijk
Christine Buckley
ISBN: 978 94 93228 00 9
www.samsarabooks.com