

# Rosmarin

## Rosmarinus officinalis

En træagtig, flerårig busk med nålelignende blade og lyslilla blomster.

Navnet stammer fra græsk og betyder 'dug ved havet' og har ikke, som ofte antaget, noget med jomfru Maria at gøre.

Den vokser vildt ved middelhavet på kalkrig og næringsrig jord.

I Danmark kan den vokse på solrige veldrænedede steder, men den er kuldefølsom, og overvintrer helst i et frostfrit, lyst rum.

Den har en kraftig duft, der ifgl. gammel tro, skærmer mod onde ånder.

Jomfru Maria brugte busken som tørrestativ for vasketøjet og duften skyldes lugten af Jesu sved.

Man kan opformere sin plante, ved at knibe skud fra sidste år af i juni/ juli og anbringe dem i sandblandet jord, hvor den villigt slår rødder.

I drivhuse tiltrækker den bestøvende insekter.

Der findes forskellige varianter, en med brogede

blade og en art med nedliggende grene.

Rosmarin stimulerer afsondring af mavesaft og modvirker mavekrampe.

Udtræk af rosmarin virker bakteriehæmmende.

Rosmarin indeholder kamfer, der virker beroligende, og saponiner, der løsner slim.

I badevand virker den afslappende og fremmer blodgennemstrømning i hud og lemmer.

Til badevand bruges 50 g blade, der får et opkog i en liter vand, som trækker i 30 minutter og tilsættes badevandet efter at være blevet siet.

Rosmarin bruges i salver til gigt og behandling af krampe i benene.

*Gravide* frarådes at indtage meget rosmarin under svangerskabet, da den stimulerer musklerne i livmoderen.

Rosmarin bruges i kosmetik og mange herreparfumer og indgår i mange sydeuropæiske madopskrifter.