

Waarvoor wordt Salie gebruikt?

Smudge stick

Het branden van salie (ook wel *smudgen* genoemd) is een eeuwenoud ritueel afkomstig uit inheemse Amerikaanse tradities om ruimtes, objecten of personen energetisch te reinigen en negatieve energie los te laten.

1. **Ventileer goed**: Zet een raam of deur op een kier. Dit zorgt voor de afvoer van de rook en symboliseert het loslaten van oude energie. Let op: sla dit over of wees extra voorzichtig bij astma of huisdieren.
2. **Bepaal je intentie**: Sta even stil bij de reden waarom je het ritueel doet (bijvoorbeeld na een drukke periode, een verhuizing of om rust te creëren).
3. **Steek de salie aan:** Houd de saliebundel schuin naar beneden boven je vuurvaste schaal (of abalone schelp) en steek het uiteinde aan.
4. **Laat het smeulen**: Laat de vlam heel kort branden en blaas deze daarna uit zodat de salie gaat gloeien en roken.
5. **Reinig de ruimte**: Loop rustig door de woning en beweeg met de klok mee langs de muren, met extra aandacht voor hoeken, deuropeningen en donkere plekjes.
6. **Doof de salie**: Zet de salie na afloop uit in een schaal met zand of op de bodem van de abaloneschelp. Laat de ruimte hierna nog 10 tot 15 minuten goed uitluchten.

Salie thee

Saliethee heeft een lichtzoete smaak met aardse tonen en bevat van nature uit geen cafeïne, waardoor je ook 's avonds van een kop saliethee kunt genieten.

- Keel en mond: Werkt ontstekingsremmend en antibacterieel; helpt bij keelpijn, heesheid en ontstoken tandvlees (ook geschikt om mee te gorgelen).
- Spijsvertering: Ondersteunt de maag en darmen na een zware maaltijd, helpt tegen een opgeblazen gevoel en vermindert gasvorming.
- Overgangsklachten: Bevat fyto-oestrogenen die kunnen helpen bij opvliegers en overmatig transpireren.
- Luchtwegen: Werkt verzachtend bij hoest en lichte luchtweginfecties.
- Geest en geheugen: Heeft een kalmerend effect op het zenuwstelsel.



Aandachtspunten en gebruik:

- *Dosering: Drink maximaal 1 à 2 kopjes per dag. Overmatig gebruik (door de stof thujon) kan bijwerkingen geven.*
- *Niet tijdens zwangerschap of borstvoeding (het kan onder andere de melkproductie remmen).*

GM-WENSBOOM