

Lebitso le tloaelehileng, Rosemary

Tlhaloso

Rosemary ke setlama se lulang se le setalana nako eohle ea selemo. E hola ka bolele ba 1-2m. Ena le monko o monate, o khethehileng. Makhasi a teng a arotsoe hasesane, ana le lebala le lethokoa ba molora. Makhasi a eona a bopehile joalo ka nale, a metsu, a mafura, a lerotho ka holimo eaba bokatlase ba teng bo ba bosoeu. Rosemary etsa lipalesa tse boputsoa bo sa hlakang.

Setlama sena se lengoa libakeng tse ngata tsa South Afrika, ho bile ho bonolo le ho e lema le maloting a Lesotho. e lokeloa ho lengoa sebakeng se sireletsehileng, ka serapeng. ke setlama se sa tsabeng serame. E hola hantle mochesong oa 20-25. eka lengoa ele setlama sa serapeng. eka boela ea lengoa ho thibela khoholeho ea mobu, e sebelisoa ho thibela likokoanyana.



Ho lema Rosemary

Khaha ho tloha moo lekhasi le kopanang le methapo hore o tsebe ho itemela. Makhasi a qothiloeng setlameng se seholo aka lengoamobung o nonneng. Selemong sa pele bea setlama moo ho futhumetseng. Noesetsa khafetsa.

Bakeng sa moriana/ hae sebelisoa ele moriana

Rosemary e tsejoa ka bohlokoa ba eona hohle lefatseng ka lilemo lemo le nakong tsa bo 500BC. Ntle le ho tsejoa ka moo ho pheheloang hae omisitsoe kapa entse ele tala, makhasi a teng aka sebelisoa ho noka lijo joaloka nama, sopho le tse ling. Hangata e sebelisoa e le moriana, haholo-holo e e thusa ho batho ba nang le phallo e phahameng ea mali, sefuba e thusa le tsilong ea lijo e matlafatsa le ho thusa mali a motho, e thusa le batho ba lebalang ka hore ena le maro a thusang hore kelello e lule e khatholohile.

Tee

Tsela metsi a futhumetseng koping ebe o tsela khaba e nyane ea makhasi a omisitsoeng, ema metsotso e leshome. Noa kopi tse tharo ka letsatsi. E thusa haholo ha ona le bothata bam ala. Tee e matlae thusa ho thibela ho khathatsoa ke hlooho le sefuba.

Rosemary eka sebelisoa ho bolaea mafu a ka bang teng ka hanong. Eka thibela kapa hona ho folisa metso le bothata ba marenene. Eka boela ea sebelisoa ho hlatsoa moriri bakeng sa sekerefe

le bakeng sa hore moriri o o hole hantle. E tsele metsing a hlapang. Rosemary e bohlokoa haholobakeng saphallo ea mali.

Mafura

E bohlokoa haholo ho phekola maqeba a mollo.a etsa hore lintsintsi li seke tsa ba ngata.mafura a lokisirsoeng haa lokela ho sebelisoa bakeng sa ho noa.Mafura ana a sebelisoa ho tlotsa maqeba a kante. Mafura a rosemary aka etsoa ho latela mokhoa o fumanehang kapa o hlalositsoeng (www.wolfgangfasser.ch natural remedies) E thusa haholo bakeng sa manonyeletso a bohloko.

Ho kotula le ho omisa makhasi a Rosemary

Rosemary eka kotuloa nako eohle ka ho khaola qetellong ea lekhasi. Hona ho thusa setlama sa hau ho hola hape hantle. Haho hlokahaleho omisa makhasi a rosemary kaha a hantle hahalo haa ntse a le matala/ metsi kaha ke setlama se lulang se le setala, seka kotuloa nako eohle.

Ela hloko!

Bakhachane ba lokela ho ela hloko ho se sebelise rosemary e ngata, kaha ha e sebelisitsoe ele ngata eka baka bothata ba liphieo mokhachaneng le bohloko bo ka mpeng.