

## Rezepte Rosmarin:

- Tee
- Bade- und Speisesalz



### **Rosmarinnadeln**

riechen wunderbar nach Wald und Honig. Rosmarin hilft bei Kopfschmerzen und Müdigkeit. Es ist ein bewährtes Hausmittel zur Ankurbelung des Kreislaufs und der Durchblutung. Rosmarin enthält ätherische Öle, schleimlösende Stoffe sowie Gerbstoffe.

### **Rosmarin als Tee:**

Für einen Rosmarintee gegen nervöse Erschöpfung, aber auch bei Magen-, Darm- und Gallenproblemen, übergiessen Sie einen TL getrockneter Rosmarinblätter mit einem viertel Liter kaltem Wasser und bringen es zum Kochen. Anschliessend absieben. Zwei Tassen pro Tag können Sie trinken, aber ohne ärztliche Beobachtung nicht über einen längeren Zeitraum und nicht in stärkerer Dosis. In der Schwangerschaft sollte ebenfalls auf andere Heilkräfte der Natur zurückgegriffen werden. Der Tee wird auch bei niedrigem Blutdruck empfohlen.

### **Rosmarin als Badezusatz:**

Für einen Badezusatz zur Kreislaufanregung, zur Nervenstärkung und gegen rheumatische Beschwerden bringen Sie 50 g Rosmarin mit einem Liter kaltem Wasser zum Kochen, lassen das 30 Minuten ziehen und sieben dann ab. Den Sud geben Sie in das Badewasser.

### **Rosmarin im Speisesalz:**

Ganz fein gehackt in gutes Speisesalz geben. Das gibt Lammgerichten einen köstlichen Geschmack