

## Rozemarijn tegen hoofdpijn



Deze beschrijving is een vertaling uit een boek van de Turkse Prof. Dr. I. Saracoglu, die al meer dan 45 jaar met passie en liefde voor de natuur, onderzoek doet over geneeskrachtige planten en hun werking.

Hij biedt zijn kennis liever aan de wereld aan dan aan de farmaceutische wereld. Rozemarijn bevat veel antibacteriële eigenschappen ( in het boek worden 11 stoffen vermeld).

In de wintermaanden is het een goede beschermer tegen griep en luchtweginfecties. Het is een vriend voor de lever. Helpt bij een slechte bloedsomloop en koude voeten bij koud weer. Vermindert reumatische klachten.

### Gebruik bij hoofdpijn en migraine

Doe een kuur van 21 dagen, neem dan 3 dagen pauze en doe vervolgens nog een kuur van 21 dagen

Breng hiervoor 150-200ml water zonder chloor aan de kook.

Voeg vervolgens 1 volle dessertlepel Rozemarijn aan het water toe en laat het 9 minuten, met de deksel op de pan, zachtjes, tegen het kookpunt aan, trekken.

Giet het mengsel door een zeefje af en laat het afkoelen.

Drink deze thee lauw, slokje voor slokje 3x per dag, elke ochtend, middag en avond 1 uur na het eten.

Voor elke maaltijd vers voorbereiden.

Nooit voor de smaak iets extra's toevoegen.

Je kunt het recept na een tijdje opnieuw herhalen als de klachten terugkomen.