

Kamillenteerollkur

Kamillenblüten haben eine krampflösende und entzündungshemmende Wirkung. In einer Anwendungsbeobachtung bei gastrointestinalen Beschwerden wurde die Wirkung von 95% der Patienten als gut bis sehr gut bewertet.

Bei der Rollkur wird durch die Lagerung des Körpers der Tee in den oberen Darmabschnitten gleichmäßig verteilt. Das traditionelle Heilverfahren ist **besonders hilfreich bei Magenbeschwerden und Blähungen**.

Es muss sich zwingend um einen **losen Kamillenteer aus der Apotheke** handeln, denn nur Heilpflanzen "mit Arzneibuch-Qualität" enthalten ausreichend Wirkstoffe. Im Supermarkt bekommen Sie in der Regel nur Lebensmittel-Qualität.

Darüber hinaus verflüchtigen sich beim Kleinschneiden einer Pflanze viele Inhaltsstoffe - deshalb Arzneimitteltée nie im Teebeutel kaufen. Sie können jedoch ohne weiteres Einmal-Teefilter (z.B. Profissimo Teefilter von dm) befüllen und danach entsorgen. Das ist die alltagstauglichste Variante.

Zubereitung des Tees

- 1 Esslöffel getrocknete Kräuter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen
 - 10 – 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, gelegentlich umrühren
-

Durchführung der Rollkur

2 Tassen Kamillenteer frühmorgens auf nüchternen Magen trinken, dann hinlegen und jeweils 5 Minuten in der angegebenen Reihenfolge in folgenden Positionen verharren:

1. Rückenlage
2. Linke Seite
3. Bauchlage
4. Rechte Seite