ROLLKUR & KÜKALEIWA

FÜR MAGEN & VERDAUUNG

Für einen ruhigen Magen und eine gesunde Verdauung.

WAS IST EINE ROLLKUR?

Die Rollkur ist eine einfache Methode zur natürlichen Unterstützung bei Magenbeschwerden, Reflux, Völlegefühl und zur Anregung der Verdauung. Durch gezieltes Trinken und anschliessendes Umlagern wird die Schleimhaut des Magens gleichmässig benetzt. Traditionell wird sie mit heilenden Pflanzenwässern oder bitterstoffhaltigen Tees durchgeführt.

1. DURCHFÜHRUNG DER ROLLKUR

Benötigt wird:

200 – 300 ml Kamillentee (entzündungshemmend)

Ablauf:

1. Morgens nüchtern den Tee langsam trinken
2. Anschliessend je 5 Minuten in folgenden Lagen verweilen:
   - Rückenlage
   - Linke Seitenlage
   - Bauchlage
   - Rechte Seitenlage
3. Danach aufstehen, langsam bewegen, evtl. leicht frühstücken

Anwendungsdauer:

- 1 – 2 Wochen täglich, danach bei Bedarf

2. WAS IST KÜKALEIWA?

Kükaleiwa ist ein traditionelles Pflanzenpräparat aus der TEM (Traditionellen Europäischen Medizin), bestehend aus Kümmel, Kamille, Leinsamen und Wasser. Es wirkt schleimhautschützend, entzündungshemmend und beruhigend auf den Verdauungstrakt.

Wirkungen von Kükaleiwa:

- Linderung bei Gastritis, Reflux, Magenschmerzen, nervösem Magen
- Förderung der Schleimhautintegrität
- Entspannung des Verdauungssystems

3. ANWENDUNG VON KÜKALEIWA

Zutaten für 1 Portion:

- 1 TL geschroteter Leinsamen
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Kamillenblüten
- 200 ml Wasser

Zubereitung:

- Alles mit kochendem Wasser übergiessen, 10 – 15 Minuten ziehen lassen, abseihen
- Schluckweise trinken, idealerweise warm oder lauwarm

Tagesempfehlung:

- 1 – 3 Tassen täglich, jeweils vor den Mahlzeiten

HINWEIS

Rollkur und Kükaleiwa sind bewährte naturheilkundliche Methoden. Bei akuten Schmerzen, blutigem Erbrechen oder unklaren Beschwerden ist ärztliche Abklärung erforderlich.

GESUND NATÜRLICH

NATURHEILPRAXIS ST.GALLEN

WERDE NATÜRLICH GESUND

Für Fragen stehen wir dir gerne zur Verfügung.

+41 77 461 44 63

info@gesundnatuerlich.ch

www.gesund-natuerlich.ch

gesund_natuerlich