

Cura della Camomilla

www.ambrosinaturalmedicine.eu

Preparare una infusione con circa 300 ml di acqua ed un cucchiaino colmo di fiori di camomilla.

L'infuso si prepara come segue, alla sera dopo cena o prima di coricarsi:

Portare ad ebollizione l'acqua. Spegnerne il fuoco. Aggiungere il cucchiaino di camomilla e mescolare. Porre un coperchio ed attendere almeno 15 minuti. Poi mescolare e filtrare, spremendo il filtrato con il cucchiaino. Riporre tutto in un thermos.

Al mattino, mezz'ora prima di alzarsi, ovvero a stomaco vuoto, svegliarsi, bere tiepido l'infuso di camomilla a piccoli sorsi. Poi sdraiarsi 5 minuti a pancia in su; 5 minuti a pancia in giù, 5 minuti sul lato sinistro e 5 minuti sul lato destro. Può essere utile un temporizzatore.

Azione. La camomilla è una grande pianta erboristica. La più utilizzata in Inghilterra dai *Medical Herbalists* (Fitoterapeuti medici riconosciuti dal Governo Britannico e dagli Stati del *Commonweath*). Contiene dei principi attivi con azione analoga alla papaverina (ovvero rilassanti ed antinfiammatori).

Perché abbia efficacia come **antinfiammatorio sulla mucosa dello stomaco e dell'intestino**, questo trattamento va protratto ininterrottamente per 3 settimane.