

Kamilica



Biologija

Osnovni podatki

- Kraljestvo: Rastline
- Deblo: Kritosemenke
- Razred: Dvokaličnice
- Red: Košarnice
- Družina: Nebinovke
- Rod: Kamilice
- Vrsta: *Matricaria recutita*



Splošno

- Kamilica je danes najbolj znana zdravilna rastlina
- Uporablja se v strokovnem in ljudskem zdravilstvu
- Je enoletna rastlina
- Cvete od junija do avgusta, tudi septembra
- Zraste od 15-60 cm visoko
- Steblo je razvejano, cvetovi so rumene barve
- Ima značilen dišaven vonj

Zgodovina

- Že leta 1570 je znan zeliščar Hieronymus Bock zapisal, da je najboljši zdravnik kamilica
- Izvira iz J Evrope in S Azije
- Danes je razširjena po celi Evropi in v zmernih predelih S Amerike ter Avstralije
- V Sloveniji raste po obdelanih tleh, ob poteh in kot njivski plevel
- Latinsko ime je *Matricaria* (mater)
- Prvotno se je uporabljala pri porodih



Nabiranje in sušenje

- Nabiramo cvetove
lahko tudi listke in zgornji del stebela
- Nabiramo jih le ob sončnem vremenu
- Sušimo jih v senci
- Posušene kamilice hranimo na suhem mestu v dobro zaprtih posodah
- Zelo rade vsrkavajo vlago in iz tega razloga rade splesnijo



Zdravilni učinki

- Za pomiritev prebavil
- Lajšanje nespečnosti
- Blaži zaprtje
- Pomaga pri zobobolu
- Blaži bolečine in črevesne krče
- Pomaga pri duševnih težavah
- Pomaga tudi pri težavah z ledvicami in žolčnikom



Nezaželjeni učinki

- Lahko povzroča preobčutljivostne reakcije oz. alergije
- Večje količine kamilice povzročijo slabost in bruhanje in celo izpuščaje
- Pri dolgotrajni uporabi lahko pride do živčnega nemira in omotice
- Ob neuspešnem zdravljenju moramo tako najprej sebe vprašati ali smo z rastlino ravnali prav in šele nato kriviti rastlino samo

Uporaba

- o V kozmetiki
- o Za čaje
- o Kopeli
- o Olja



Zanimivosti

- Obstaja tudi verovanje, da ima kamilica čudežne lastnosti
- Z njo so si pomagali pri prepoznavanju čarovnic. Šopke kamilic so obešali s stropa. Če so zanihali, ko je v prostor vstopila ženska, so jo imeli za čarovnico

Misel

Kadar je zdravil preveč, bi bilo bolje z njimi zasuti morje in jo mahniti peš v Ameriko.

Kdor lahko pri zdravljenju shaja s kamilico, je le-ta zanj zadostno in najboljše zdravilo.

Literatura

- <http://www.pomurske-lekarne.si/si/index.cfm?id=1514>
- <http://www.lekarna-mozirje.si/Predstavitev/kamilica.html>
- <http://zdravplanet.blogspot.com/2008/01/prava-kamilica-matricaria-recutita.html>
- http://sl.wikipedia.org/wiki/Prava_kamilica
- <http://users.volja.net/copranje/kamilica.htm>
- Knjiga: Zdravilne rastline na Slovenskem, dr. Katja Galle - Toplak