



Kamilica

(Matricaria chamomilla)



O ne, kamilica ni samo za otroke. Nežno, ne pomeni šibko.

Kamilica ni samo nežna in mogočna, ampak izgleda tudi da dela 1001 različno stvar...od pomirjanja živčnega sistema, sproščanja mišične napetosti, koristi pri simptomih prehlada in gripe, spodbuja prebavo in modulira vnetja.

Baje so ugotovili, da so kamilico uporabljali že v Paleolitiku, nekje 800.000 let nazaj.

Energetika

Kamilica vsebuje veliko aromatičnih eteričnih olj, a ima tudi močno grenko komponento (še posebej pri bolj dolgotrajnem namakanju).

Deluje grelno na prebavo, a hkrati se jo uporablja tudi kot relaksacijski diaforetik (hladi) in podpira procese pri vročini. Kamilico težko nekam ukalupimo....moramo gledati na situacijo in na človeka.

Kamilica za stres, tesnobo, nespečnost in razdražljivost

Ob pitju močnega kamiličnega čaja lahko začutimo, da se nam ramena sproščajo, dihanje se poglobi in celotno telo se sprosti.



Kamilico že stoletja uporabljajo za pomirjanje živčnega sistema, tako pri otrocih, kot tudi pri odraslih. Všeč mi je bil zapis, da se kamilico uporablja pri cvilečih otrocih in pri odraslih, ki se obnašajo kot cvileči otroci.

Lahko se jo uporablja zvečer za spodbujanje spanja in doza tukaj je ključno – več kot jo uporabiš, bolj globok po učinek.

Opravljenih je bilo tudi več kliničnih študij, kjer so pokazali njen vpliv tako na depresijo kot tudi na tesnobo. Prav tako je ugodno vplivala pri ljudeh z blago do zmerno tesnobo, diagnosticiranih z generalizirano tesnobnostno motnjo.

Je relaksacijski nervin, kar pomeni da zmanjša napetost v živčnem sistemu in pomaga telesu, da se bolj vklopi v parasimpatično delovanje živčnega sistema.

Kamilica za mišično napetost, krče in bolečino

Kamilica deluje sproščujoče tudi na mišice – tako če je mišična tenzija povezana s stresom, kot tudi enostavna mišična napetost, ki privede do bolečine. Lahko pomaga tako pri resnih menstrualnih krčih, kot tudi pri glavobolih, ki jih spremlja preveč napetosti v zgornjem delu hrbta in vratu.

Bolečina lahko pogosto spremlja tudi čustven pretres, kamilica tukaj lahko pomaga celo na več nivojih.

V eni študiji so pokazali, da se je po dveh mesecih jemanja kamilice pri ženskah s PMS, bolečina ob PMS zmanjšala enako, kot pri jemanju protibolečinskih tablet, s tem, da so imele ženske, ki so jemale kamilico manj čustvenih simptomov PMS.

Prav tako pa so ugotovili, da topikalno olje kamilice izboljša simptome in funkcionalne stanje pri bolnikih s težjo obliko sindroma karpalnega kanala.

Za lajšanje mišične napetosti in bolečine kamilico lahko jemljemo interno kot čaj, tinkturo ali glicerit. Lahko pa se uporablja tudi zunanje na prizadetih delih kot macerat, razredčeno eterično olje ali kot mazilo.

Kamilica za simptome prehlada in gripe

Kamilica je lahko tudi odlična pomoč pri vročini, ki jo spremljajo bolečine in razbolelost. Med drugim je tudi precej pogosta, lahko »dobavljiva« oziroma jo imam pogosto doma na zalogi.

Kamilica na zniža temperature umetno, ampak sprošča napetost, ima relaksacijske diaforetične lastnosti in s tem »dovoli« vročini, da pobegne iz telesa skozi kožo. Pitje res močnega vročega čaja pa deluje tudi sedativno in tako pomaga bolniku, da si lažje spočije.

Zaradi svojih antispazmodičnih lastnosti pa lahko pomaga tudi pri kašlju, dobra je v kombinaciji z vlažilnimi zelišči, kot sta npr. slez ali vijolica.

Kamilica za prebavo

Kamilični čaj je lahko okusna pijača po večerji in krasno vpliva na prebavo. Ima tako grenke kot aromatične lastnosti, ki podpirajo našo prebavo.



Če imamo težave s prebavo zaradi živčnih vzrokov, kot je tesnoba, napetost...je zopet kamilica prava izbira in nudi olajšanje na mnogih nivojih.

Ker kamilica tudi uravnava vnetja, je koristna pri plejadi vnetnih težav v črevesju.

V študiji, kjer so raziskovali vpliv ingverja in kamilice na slabost in bruhanje pri bolnicah z rakom na dojki, i so prejemale kemoterapijo – so ugotovili, da je kamilica prav tako učinkovita kot ingver pri preprečevanju bruhanja, rahlo manj pa pri preprečevanju občutka slabosti.

Kamilica za uravnavanje vnetja

Zunanje lahko kamilico uporabimo kot oblogo, kopel, mazilo...za pomirjanje vnetnih procesov – npr. pri izpuščajih, opeklinah, tudi pri krvavečih dlesnih, vnetju ustne sluznice...

Ugotovili so celo, da je bila kamilica v obliki obkladkov bolj učinkovita od kreme s hidrokortizonom (kortikosteroidom) pri lajšanju srbeža in neprijetnega občutka pri bolnikih po operaciji stome (kirurško napravljena odprtina v trebušno votlino za izločanje urina in blata). Tistim, ki pa so prejemali kamilične obloge, pa so se rane tudi hitreje celile, imeli so manj bolečin in srbeža. Poleg tega pa uporaba kamilice tudi nima stranskih učinkov, po katerih so znani kortikosteroidi, kot je npr. tanjšanje kože.

Kamilica prav tako lajša vnetja sistemsko, kar so pokazali v študiji pri sladkornih bolnikih. Bolniki, ki so pili kamilični čaj 3 g, 3 x na dan takoj po obrokih (skupno 9 g na dan) so imeli po 8 tednih študije boljšo kontrolo sladkorja in pa povečano antioksidativno kapaciteto.

Kamilica za otroke

Eni meni ljuba zeliščarka pravi...«če bi morala izbrati eno samo zelišče za otroke, bi bila to kamilica«. Pomirja živčni sistem, podpira telo med prehladom in gripo in ima prijeten okus. Pogosto se jo uporablja skupaj s komarčkom pri trebušnik kolikah/krčih pri dojenčkih, kot tudi pri blaženju bolečine in nelagodnosti pri izraščanju zob.

Pokazali so tudi, da kamilica skupaj s pektinom pomaga zaustavljati akutno drisko pri otrocih, starimi med 6 mesecev in 6 let.

Zunanje se lahko uporablja pri vnetjih oči (ti. »pink eye«).

Uporaba

Kamilico se lahko uporablja na veliko različnih načinov.

Lahko kot **močan** čaj: 3 do 5 jedilnih žlic cvetov kamilice prelijemo s pol litra vrele vode in pustimo pokrito 20 minut. Ta čaj ni ravno prijeten, ker je precej grenek, ampak je pa idealen za sproščanje mišične napetosti, pomirjanje aktine tesnobe in spodbujanje spanja. Kamilica je rahlo diuretična, zato ni priporočljivo takega časa piti direktno pred spanjem.



Kamilica se lahko uporablja tudi kot tinktura, nadvse primerna npr. na potovanjih ali ko smo zdoma ali pa za uporabo zvečer, ko ni priporočljivo piti prevelikih količin tekočine kot pomoč pri nespečnosti, bolečini ali nočnemu spazmodičnemu kašlju.

Kamilica se lahko uporablja tudi kot hrana, lahko se naredi sirup ali pa npr. sladoledne lučke.

Zunanje se kamilica lahko uporablja kot macerat, obloga, mazilo, kot kopal ali kot razredčeno eterično olje.

Doziranje:

- Čaj: 1 do 9 g (1 čajna žlička do 5 jedilnih žličk) na skodelico
- Tinktura 1:5, 40% alkohol, 3-6 ml, 3x na dan

Previdnostni ukrepi

Nekaj malega ljudi je alergičnih ali občutljivih na rastline iz družine Nebinovke (Asteracea). Ti naj se kamilici izogibajo jo uporabljajo previdno.