

# Kamilka

(*Matricaria chamomilla*)



Kamilka (*Matricaria chamomilla*) patrí do čeľade astrovitých rastlín. Vyskytuje sa v každom regióne krajiny, obľubuje pasienky s alkalickou pôdou a suché lúky. Charakteristické sú pre ňu kvety s bielymi lupienkami a žltým lôžkom. Je to jednoročná rastlina vysoká 20 až 40 cm. Pestuje sa aj v záhradách. Na liečebné účely sa používajú kvety.

Kvet obsahuje 0,2 -0,7 % (môže dosiahnuť až 1,4%) oleja tmavomodrej farby, ktorého zložkami sú alkoholkviterpén flavonoidy (apigenín) a ich glikozidy, kumaríny (umbelliferón, herniarin), sliz. V starom Egypte bola kamilka posvätnou rastlinou boha slnka pre svoju zmierňujú-

cu silu pri horúčkach a úpaloch. Názov *Matricaria* sa odvádza od latinského slova „mater“ - matka. Keď boli matky a ženy choré, užívali kamilku. V starých zelinkárskych knihách čítame, že kamilka odstraňuje únavu a mierni bolesti.

Kamilka je jednou z našich najznámejších liečivých rastlín, ktorá sa nachádza v lekárskejších knihách takmer každej krajiny. Jej účinky sú mnohostranné a možno ich využiť vnútorne i na vonkajšie použitie.

Oleje, nachádzajúce sa v rastline pôsobia predovšetkým protizápalovo. Inhalovanie zmierňuje kašeľ a príznaky bakteriálnej infekcie dýchacích ciest a v prípade ochorenia sa u tejto liečivej rastliny dobre uplatňuje aj stimulačný účinok na fungovanie imunitného systému.

Aplikovateľná je aj pri zápaloch hltana a ústnej dutiny. Kloktaním alebo výplachmi možno odstrániť aj zápal d'asien. Pri zápale priedušnice sa kamilka odporúča v podobe inhalátora. Často je pri výskyte rán a áft v ústnej dutine najlepším liekom práve kamilka.

V podobe vodného roztoku je kamilka vhodná na pravidelné užívanie pri žalúdočných ťažkostiach, nevoľnosti, dávení a príznakoch črevných ťažkostí.

Na vonkajšiu aplikáciu sa kamilka používa na zápaly kože, akné, abscesy (hnisavé ložiská), ťažko liečiteľné rany, ako aj zápaly nechtového lôžka.

Jej ľudové pomenovania (matka panien, materská zelina) poukazujú na to, že je vhodná aj na liečenie menštruačných ťažkostí, zmiernenie kŕčov a nevoľnosti spojenej s menštruáciou. Používa sa aj na rôzne typy gynekologických zápalov a hemoroidy.

Kamilka upokojí bolestivé brucho, odstráni kŕče, uvoľní zastavené vetvy. Znižuje nervozitu a hyperaktivitu. V homeopatii používajú kamilku na zmiernenie bolesti zubov v prípade intolerancie pacienta voči bolesti a taktiež pri neurologických bolestiach.

Často je využívaná aj pri skrášľovaní, pretože znižuje suchosť pokožky, jej svrbenie a zápaly. Dobre pôsobí aj na vlasy, zvyšuje ich lesk a upokojuje podráždenú pokožku hlavy.



Všetky hore uvedené údaje slúžia pre informáciu a poučenie, nenahradzujú akúkoľvek liečbu predpísanú lekárom.