

Uporaba kamilice v ljudskem zdravilstvu



Kamilico v ljudskem zdravilstvu najpogosteje uporabljamo za pripravo čajev. Pomaga nam pri vnetjih, saj površinsko razkužuje in hkrati pomirja. Uporabni del rastline so cvetovi. Kamilica ima zelo široko uporabno vrednost in je hkrati tudi dekorativna. Za pridobivanje eteričnega olja je uporabna cela rastlina.

Kliknite na video za ogled predstavitve:



Zdravilnost kamilice in domača lekarna

Kamilica razkužuje in rahlo pomirja, deluje protivnetno in pomaga pri celjenju ran. Uporabljamo jo za spiranje ran, opeklin, ugrizov in drugih poškodb. Čaj iz kamilice grgramo pri vnetem grlu in ranah v ustni votlini ter vnetju sinusov.

Pomaga tudi pri prebavnih motnjah, boleznih želodčne in črevesne sluznice ter pri obolenjih ledvic in

omaga tudi pri prebavi, motnjah, boleznih želodca in črevesne sluznice ter pri obolenjih ledvic in mehurja.

KLIKNITE TUKAJ za predstavitev in naročilo knjige **Zeliščni vrt domača lekarna**.

Za pomoč pri nakupu pokličite na 031 848 038.

Vsestranska uporabna vrednost kamilice

Kamilica pomaga tudi pri težavah z lasiščem. Posušene cvetove kamilice dodajamo tudi v **blazine za mirnejši spanec**. Uporabna je tudi za poživlajoče, **sproščujoče kopeli** in za pripravo krepilne kopeli proti pordeli koži.

Kamilica je v vrtu lahko tudi **okrasna rastlina**. V tujini jo lahko najdemo sejano med razpoke v tlakovcih in skalnjakih. V Sloveniji največkrat barvno popestri zelenjavni vrt. Ta rastlina je uporabna tudi pri pridobivanju barv, saj daje značilno rumeno barvo.

Uporabna vrednost eteričnega olja

Etrično olje kamilice v aromaterapiji uporabljajo za pomirjanje, omilitev napetosti in stresa. Uporabno je tudi za lajšanje težav z izločali in prebavili. **Eterično olje kamilice** dodajajo mnogim kozmetičnim pripravkom. Zasledimo ga v kremah za roke, obraznih kremah, šamponih in celo detergentih za pomivanje posode.

Kamilica v domačem vrtu

Kamilica se v domačem vrtu večinoma zaseje sama. Pri čiščenju plevelov pazimo, da z vrta ne odstaranimo vse kamilice.





Kamilica v domačem vrtu.

V primeru, da si v vašem vrtu želite kamilico, jo sejete od konca marca naprej. Seme kali na svetlobi, zato ga samo rahlo potlačimo, da dobi stik z zemljo. Semena zato tudi veter ne bo odnašal, ker bo varno v stiku z zemljo.

Pripravite si pripravek za občutljivo kožo:

V kozarec za vlaganje stresemo kamilične cvetove in jih zalijemo s hladno stisanim oljem. Kozarec pokrijemo in pustimo stati tri tedne. Olje po treh tednih odcedimo in ga prelijemo v manjše temne stekleničke, ki jih shranimo v temnem prostoru.

Olje iz kamilice uporabimo za mazanje vnete in občutljive kože, ekcemov, aken ali za pripravo negovalnega mazila. Parna kopel za obraz koristi pri odstranjevanju ogrcev in za posvetlitev kože.

Recept za kamilično bešamelno juho:

Čajno žličko kamilic prepražimo na 5 dag masla. Dodamo eno jedilno žlico moke in takoj zalijemo s 125 ml mleka in 250 ml jušne osnove. Juho mešamo tako dolgo, da se zgosti in postane gladka. V primeru, da je juha pregosta, jo razredčimo z malo jušne osnove ali vode. Juho posolimo in ponudimo s popečenimi kruhovimi rezinami.

Kdaj smo previdni pri uporabi kamilice?

Kamilica lahko v večjih odmerkih povzroča bruhanje. Priporočamo, da z njeno uporabo ne

preiravate. Ugotovljeno je bilo, da čaj kamilice izsusuje sluznico, zato jo odsvetujejo pri spiranju oči.

Zeleni svet priproroča:

Knjiga **Zeliščni vrt domača lekarna** je zelo uporabna. S knjigo si boste pomagali pri poznavanju zelišč, njihovih lastnosti, učinkovin in uporabni vrednosti. DOPOLNJENA IZDAJA priročnika omogoča dobro poznavanje zelišč, njihovih lastnosti in uporabe.



KLIKNITE TUKAJ za predstavitev in naročilo knjige **Zeliščni vrt domača lekarna**.

Za pomoč pri nakupu pokličite na 031 848 038.

KLIKNITE TUKAJ za ogled ostalih knjig.