Kamille - Chamomilla recutita

Kamille - Chamomilla recutita

Plante:

Ettårig, 10-50 cm høy urt. Glatt, opprett stengel med blad som er to - tre dobbelt finnete, og med smale, broddspisse fliker. Tallrike blomsterkurver med gule rørkroner i midten og hvite tungekroner langs randen. Tungekronene bøyer seg etter hvert nedover. Blomsterfestet er kjegleformet og innhult (noe som skiller ekte kamille fra lignende arter). Fruktene er klebrige i fuktig vær. Hele planten har en behagelig, eplelignende duft.

Bruk:

Flores chamomillae, eller Flos matricaria: kamilleblomster. De nyutsprungne blomstene plukkes med høyst 2 cm lange skaft. Tørkes nøye ved en temperatur opptil 35º C. Oppbevares beskyttet mot lys og fuktighet. Kamilleblomster er i Norge klassifisert som handelsvare.

Virkning:

Betennelseshemmende, beroligende, krampeløsende, avslappende, innsovningsmiddel, fordøyelsesfremmende, anti-allergisk, smertestillende, sårhelende, kløestillende, bakteriedrepende, urindrivende, svettedrivende og reduserer tarmgass.

Hjelper mot:

Magesår, sår på tolvfingertarmen, for mye magesyre, mage- og tarmkatarr, kolikk, mellomgulvsbrokk, Crohn's sykdom, irritabel tykktarm, mageknip, tarmgass, hemorroider, menstruasjonssmerter, kramper i galleblære og galleveier, gikt, isjias, forkjølelse, influensa, bronkitt, snue, astma, allergi, eksem, kløe, bleieutslett, solbrenthet, furunkler, skinnebeinsår og andre sår, tannkjøttbetennelse, sprukken hud og søvnproblemer.

Generelt:

Kamille: Naturens milde og effektive universalmiddel

Kamille (Matricaria chamomilla) er en av våre eldste og mest brukte legeplanter. Den er spesielt kjent for sin evne til å roe ned både fordøyelsen, huden og sinnet.

© Viten.org

Kvalitet og dyrking

For å få full nytte av kamillens egenskaper, er ferskhet avgjørende.

- Lagring: Eteriske oljer fordamper over tid. Kamille som er eldre enn ett år, har betydelig redusert virkning.

- Sjekk blomstene: God kamille skal ha en tydelig eplelignende duft og friske farger. Grå eller brune blomster uten duft er tegn på at de er for gamle.

- Dyrk selv: Siden vanlig kamille er ettårig og frøene er lett tilgjengelige, er dette en urt man med fordel kan dyrke i egen hage for å sikre topp kvalitet.

Fordøyelsens beste venn

Ifølge eksperter som den tyske legen Rudolf Weiss, er kamille førstevalget ved betennelser i mage- og tarmsystemet.

- Magesår: Urten demper ikke bare symptomer, men kan bidra til reell helbredelse av magesår og sår på tolvfingertarmen ved bruk av store mengder over tid.

- Mageplager: Den er effektiv mot luft i magen, kolikk, irritabel tykktarm (IBS), Crohn's sykdom og magesyreoverskudd.

- Barnevennlig: På grunn av sin milde virkning er kamillete svært godt egnet for barn med fordøyelsesbesvær eller rastløshet.

Krampeløsende og beroligende effekt

Kamillens beroligende rykte skyldes i stor grad dens evne til å få muskulaturen til å slappe av.

- Muskelavslappende: Den virker direkte på glatt muskulatur, noe som hjelper mot menstruasjonssmerter og kramper i galleveiene.

- Søvn og nerver: Selv om den ikke påvirker sentralnervesystemet direkte, gir den betennelseshemmende og krampeløsende effekten en dyp ro som hjelper mot søvnløshet.

- Feber og forkjølelse: Som varm te virker kamille svettedrivende, noe som lindrer symptomer ved influensa.

Utvortes bruk og hudpleie

© Viten.org

Kamille er like effektiv på utsiden av kroppen som på innsiden:

- Sårheling: Brukes som omslag på betennelser, hudplager, eksem og sår som gror sakte (f.eks. skinnebeinsår).
- Munnhelse: Som gurglevann motvirker den tannkjøttbetennelse og dreper uønskede bakterier.
- Ledd og smerter: Eterisk kamilleolje utblandet i vegetabilsk olje kan masseres inn mot giktsmerter, mens kompresser kan lindre isjias.

Slik lager du kamilleomslag

- Hell kokende vann over kamilleblomster.
- La det trekke i 10 minutter.
- Dypp et rent tøystykke i teen og legg det på det berørte området.

Andre navn:

- Asteraceae - Kurvplantefamilien
- Latin: Chamomilla recutita
- Engelsk: Chamomile
- Norsk: Kamille
- Svensk: Kamomill
- Dansk: Kamille
- Tysk: Kamille
- Fransk: Camomille

© Viten.org