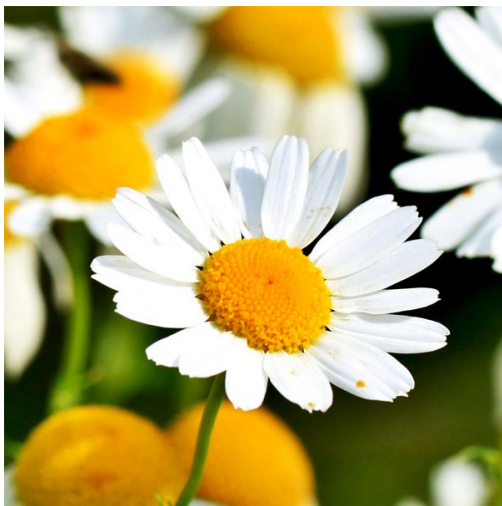


# OKTOBER 2018

Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	25	27	28
29	30	31				

## KAMILICA - MATRICARIA RECUTITA



Prava kamilica je rastlina iz družine nebinovk, ki raste po vsej Evropi in zmernih območjih Azije, prenesli pa so jo tudi v zmerne predele Severne Amerike in Avstralije.

Obstajata dve vrsti kamilice, ki se ju uporablja v zdravilne namene: nemška kamilica (*Chamomilla recutita* / *Matricaria recutita*) in rimska kamilica (*Chamaemelum nobile* / *Anthemis nobilis*)

Uporaba:

Kamilica je pogosto uporabljena zdravilna rastlina v pripravkih za pomiritev prebavil ter za lajšanje nespečnosti. Prav tako blaži zaprtje. Pripravlja se kot zeliščni čaj, in sicer v količini dveh čajnih žličk posušenih cvetov za skodelico čaja. Uporablja se tudi za grgranje pri vnetju ustne sluznice.

Najpomembnejša učinkovina v eteričnem olju kamilice je bisabolol.

Študije in na živalih kažejo na številne koristne učinke (blaži glavobole, pomaga pri kožnih alergijah, ekcemih in razdraženi koži, deluje antibakterijsko, pospešuje celjenje ran, izkazala tudi pozitiven učinek pri sladkorni bolezni) Vendar so za potrditev delovanja tudi pri ljudeh potrebne nadaljnje študije.

Uporablja se tudi v kozmetiki, zlasti v šamponih za svetle lase.

VIRI: [https://sl.m.wikipedia.org/wiki/Prava\\_kamilica](https://sl.m.wikipedia.org/wiki/Prava_kamilica)

Slika: <http://chamomilla.rs/product/caj-od-kamilice/>