

Bátran használhatjuk a címben szereplő sztár szócskát, talán nem tűnik nagyképűnek növényünk esetében, hiszen földkerekségünk egyik leggyakrabban és legsokoldalúbban felhasználható gyógynövényéről beszélünk. Legyen szó egészségről vagy szépségről, külső vagy belső felhasználásról, bizony gyakorta nyúlunk a kamilla valamelyik gyógyító, szépítő hatást eredményező formájához. Szinte nem is akad olyan embertársunk, aki megfázásra, torokfájásra ne kortyolta volna gyógyulást segítő teáját.

Sztár gyógynövényünk, a kamilla



Az orvosi székfűként (*Matricaria recutita*) is elhíresült virágunknak igen sok népi elnevezése akad: székfű, Szent Iván pipitér, nemes pipitér, pipitér, pipiske, anyafű, szikfű, szüzekanya, bubulyka. Népszerűségét mutatja, hogy a növénynev már naptárainkban is jelen van, előbb a Kamill férfi, majd a Kamilla női név formájában, melynek jelentése nemesi születésű. A pipitér név megtévesztő, mert a botanikában egy közeli rokon nemzet-

séget is így neveznek. A pipitérféléket gyakran összetévesztik a kamillával, de a fészkések között akad még jó néhány, melyet alig lehet megkülönböztetni rokonától, többek között ilyen a nálunk gyakori réti margitvirág is. A kamilla fontos ismertetőjegyének – a kúp alakú, belül üreges virágzati vacoknak –

- A kamilla virágából kinyert kék színű illóolajat leginkább görcsoldásra, gyulladásgátlásra és fertőtlenítésre használják, de enyhe nyugtatóként gyerekeknél is jól beválhat.
- A tea fogyasztása enyhíti a gyomor- és bélpanaszokat, szélhajtó és emésztésserkentő hatású is.
- Inhalálva köhögéscsillapító, segíti a tüdő és a légutak tisztítását, és fertőtleníti.
- Gargarizálva, vagy szájöblögetéssel elősegíti a fogíny, a száj és a torok gyulladásának gyógyulását.
- Külsőleg bőrbetegsége, aknéra, pattanásokra, tályogokra, körömápolásra, valamint sebgyógyításra is alkalmazható.
- A szépségápolásban is gyakran használatos, krém formájában a bőr szárazságára, viszketésre és gyulladáscsökkentésre is kiválóan alkalmas.
- Langyos főzetét a hajra öntve és bedörzsölve szókító hatású, fényesíti a haját, nyugtatja a fejbőrt.
- Fülbe cseppentve megszünteti a fül dugulást.
- Fürdőként nőgyógyászati, menstruációs illetve vajudási fájdalmakra is kiválóan alkalmazható.
- Használatánál ügyelnünk kell, mert a kamilla az arra érzékenyeknél allergiás bőrreakciót válthat ki.



Fűben, fában orvosság
rovatunk megjelenését
a Mecsek Tea gyártója,
a Mecsekdrog Kft. támogatta


Mecsek Tea
TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu

köszönhetően azonban könnyen elkülöníthetjük hasonló fajtársaiktól, nem is beszélve jellegzetesen intenzív illatáról.

A fészkes virágúak családjába tartozó kamilla a világon szinte mindenütt, így hazánkban is igen elterjedt, parlagokon, száraz réteken, szikes mezőkön, legelőkön találja meg magának a legideálisabb életfeltételeket, ezeken a helyeken általában nagyobb tömegben is előfordul. A növény jellegzetesen fehér szirmú, sárga színű fészkesvirágzatát használják fel gyógyászati célokra. Magyarországon évtizedek óta termesztik nemesített változatait, melynek magassága akár a 40 centimétert is elérheti, de a szikes talajon nem nő meg 10-20 centinél nagyobbra.

Az ókori egyiptomiak Ré napistennek ajánlották föl a kamillát, bőrüket gyakran dörzsölték be vele, mert csillapította a fájdalmat, a lázat, és enyhítette az izomfájdalmat és a görcsöket. Ezen jó tulajdonságainak köszönhetően a „napisten virágának” nevezték. Az ókori görög orvosok a fürdővízbe tették, és lenmaglisztes, kamillás pakolást helyeztek a tályogra, kelésre, ízületi gyulladásra, a sajgó testrészekre. A régi füvesemberek évszázadokon át használták a kamillát hasfájás, fejfájás, gyomorégés, gyomorrontás, hasmenés, vizeelési zavarok ellen. A szűzekanyja, anyafű népies elnevezés arra utalhat, hogy a nőgyógyászatban is használták menstruációs görcsök enyhítésére és a vajúadás idejének lerövidítésére. Fürdők, öblítések, gőzfürdők formájában nagyszerűen bevált az altesti gyulladások esetén is. A

kamilla a hasfájós babákat megnyugtatja, görcseket elmulasztja, talán erre utalhat a régi bubulyka elnevezés.

A múlt század harmincas éveiben a kamilla hungarikumnak számított, a legértékesebb drogot a szikes alföldi tájakról gyűjtötték be. Szedéséhez székfűszedő fésűt használtak, ehhez a folyamathoz igen nagy szakértelemre és tapasztalatra volt szükség. A begyűjtött drog nagy részét külföldre szállították, ami ékesen bizonyítja, hogy a magyar orvosi székfű azokban az időkben világhírű volt. A termesztett kamilla gyűjtésének nehéz munkáját napjainkban gépek végzik, de a Tiszántúl szikes vidékein található, értékes drogot adó sziki kamillát (*Matricaria chamomilla*) még ma is nagy mennyiségben kézi módszerrel, fésűvel gyűjtik be, és érdekesség, hogy a drog nagy részét ma is külföldön értékesítik.

Virágai májustól augusztusig gyűjthetők, szedésre a legalkalmasabb a napsütéses déli időszak, és amikor a növény fehér nyeles virágszirmai elkezdnek lefelé hajlani. Frissen és szárítva egyaránt felhasználható. Nem túlzás a kamillát a „mindenre jó” gyógynövénynek nevezni. Jótékony tulajdonságait a természetgyógyászok mellett a modern orvostudomány, a gyógyszer- és kozmetikai ipar is felismerte. A legújabb vizsgálatok azt bizonyítják, hogy elődeink mikroszkóp és vegyi elemzés nélkül is felismerték, és jól hasznosították a kamilla gyógyító erejét. Napjainkban számos teakeverék, kozmetikum fontos alapanyaga.

KÉP ÉS SZÖVEG: MÜLLER NÁNDOR



Győzze le a tavaszi fáradtságot a Tavaszi Zsongás teával!

A teakeverék élénkítő, serkentő, C-vitaminban gazdag összetevői révén a természethez hasonlóan Ön is megújulhat. Fogyassza rendszeresen ezt a gazdag aromájú teakülönlegességet, és a tavaszi fáradtságot csak hírből fogja ismerni!

Keresse webáruházunkban is!




Mecsek Tea

TERMÉSZETESEN HAT!

www.mecsektea.hu