**KAMILICA**

**Pripravki iz kamilice zdravijo ali lajšajo** glavobole, težave v meni, pomirjajo in uspavajo živčne otroke, pri nahodu, vnetju sinusov, pri izdrtju zob, pri vnetju grla, hripavosti, pomirja kašelj, pomaga pri slabokrvnosti, pomiri in zdravi vneto želodčno in črevesno sluznico, zdravi čir na želodcu, pospešuje apetit, preprečuje napenjanje, pospešuje prebavo, blaži žolčne in črevesne kolike, blaži menstrualne krče, vnetje mehurja, odpravlja beli tok, pomaga pri zlati žili, blaži bolečine pri revmi, protinu in ledvenem useku, celi rane, opekline, pomaga pri ekcemih, luskavici, vnetjih kože, spodbuja obnovo kože, zdravi vnete in razdražene oči, preprečuje potenje nog in rok.

**Kamilico uporabljamo kot** čaj (poparek), tinkturo, kopel, za inhalacije, za grgranje, za obkladke, sedežno kopel, parno kopel, blazinice, kreme, masažna olja z eteričnim oljem.

**Čaj** pripravimo kot poparek iz ene do dveh čajnih žličk posušenih zdrobljenih cvetov, ki naj stoji pokrit od 5 do 10 minut, precedimo in pijemo ne prevročega po požirkih. Pripravimo vedno svežega, da nam ne pogreni. Pijemo 3 do 4 skodelice dnevno. Čaj uporabljamo tudi za grgranje, za obkladke ali kopeli (obkladki proti bolečinam naj bodo topli). Pri bruhanju čaja ne pijemo. Kamilični čaj uporabljamo le v času bolezni, za zdravljenje.

**Blazinica proti kašlju**: v ponvi z malo masla segrejemo kamilice. Še tople damo v blazinico, ki jo položimo na prsni koš. Blazinica mora biti topla, ne vroča (Grilc).

**Čajna mešanica za otroke pri** **želodčnih težavah**: cvet kamilice 50 g, list poprove mete 30 g, list melise 15 g, korenika kolmeža 5 g. Naredimo poparek iz ene čajne žličke mešanice. Čez dan naj otroci spijejo 3 do 5 skodelic ne prevročega, nesladkanega čaja (Gale).

**Preprečevanje prehlada pri otrocih**: 10g kamilic, 10g šipka, četrt litra vode. Naredimo poparek, ki stoji 15 minut, osladimo z medom, pijemo največ tri skodelice dnevno (Babičini nasveti za dom).

**Za prehlad pri otrocih, ki ga spremljajo bolečine v grlu**: 20g lipovih cvetov, 20g kamiličnih cvetov. Poparek iz ene žličke mešanice na četrt litra vode naj stoji 5 minut, osladimo ga z medom, otroci naj pijejo po požirkih skodelico mlačnega čaja (Babičini nasveti za dom).

Zbrala: Marija Čuček