

KAMILICA



KAMILICA JE VERJETNO NAJBOLJ PRILJUBLJENA IN POZNANA LJUDSKA ZEL, KI JO UPORABLJAMO SKORAJ PRI VSEH BOLEZNIH.

✓ **ZDRAVILNI DELI KAMILICE:** NABIRAMO SAMO CVETOVE, CVETNE POPKE, NEŽNE LISTKE IN ZGORNJI DEL MEHKEGA STEBLA. KAMILICE SE NABIRAJO LE V SONČNIH DNEH. SUŠIMO JIH V SENCI.

✓ **DELOVANJE:** DELUJE PROTIVNETNO IN RAZSTRUPLJEVALNO, BLAŽI KRČE, DELUJE PROTI NAPENJANJU IN POSPEŠUJE CELJENJE.

KAMILIČNI ČAJ: MIRI KRČE PREBAVIL IN VETROVE, POMAGA PRI SLABEM APETITU, PRI TEŽAVAH S SPANECM IN PRI NEMIRU. POMAGA PRI TEŽAVAH V ŽELODCU IN TUDI KADAR IMAMO DRISKO.

KAMILIC NE SMEMO NIKDAR KUHATI, SAJ BI S TEM UNIČILI NAJVAŽNEJŠE ZDRAVILNE SNOVI. NAREDIMO SI POPAREK.

KAMILIČNI OBKLADKI: NAREDIMO SI POPAREK. OBKLADKI BLAŽIJO KOŽNA VNETJA, CELIJO RANE IN OPEKLINE, LAJŠAJO BOLEČINE, POMAGAJO PRI OTEKLINAH IN BLAŽIJO OČESNA VNETJA.

KAMILIČNA KOPEL: KOPANJE V POPARKU IZ KAMILIC ZDRAVI BOLEČINE IN KRČE.