

Kamomill

(Chamomilla recutita)

Egenskaper: Klassisk läkeört med många kvaliteer. Den eteriska kamomilloljan är antiseptisk, inflammationshämmande och kramplösande, speciellt för "oroliga magar" och lindrar och läker tarmbesvär som katarr, gaser, sår. Den har vidare visat sig vara, hudstimulerande, lindrande på menstruationsmärter och antiallergisk genom att hämma frisättning av histamin. Kamomill är också allmänt lugnande, avslappnande och sövande. Utvärtes används Kamomill som omslag vid sårskador och hudirritationer samt som bad, baddning eller inhalation i alla kroppsöppningar vid slemhinneinflammation, men även vid bensår, fistlar, hemoroider, bröstkörtelinflammation, blöjutslag och skavsår.

Dosering: 2 teskedar (1.5 gram [8.16 gram]) kamomillblommor per kopp beredes som infusion och intages mellan måltiderna. För utvärtes bruk beredes 3 gram per dl vatten som infusion.

