

KAMILICE, RIMSKA I NJEMAČKA

Chamaemelum nobile (L.) All. (= *Anthemis nobilis* L.)

Chamomilla recutita (L.) Rauschert. (= *Matricaria recutita* L.)

napisao: dr.sc. Stribor Marković

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

Botanički podaci



Pod imenom «kamilica» kriju se dvije ljekovite vrste, **rimska kamilica**, *Chamaemelum nobile* (L.) All. (= *Anthemis nobilis* L.) i **njemačka kamilica** *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert. (= *Matricaria recutita* L.). Kamilice su snažno aromatične trajnice visoke do 30 cm. Listovi su dvostruko ili trostruko perasto razdijeljeni. Cvjetne glavice su u

promjeru 2-2,5 cm, s bijelim obodnim jezičastim cvjetovima i žutim središnjim cjevastim cvjetovima. Kod nekih kultivara rimske kamilice cvjetne glavice su sastavljene samo iz brojnih jezičastih cvjetova. Cvjetište je čunjasto, ispunjeno kod rimske kamilice, a šuplje u njemačke kamilice. Cvjetište rimske kamilice je s ljuskama, dok ih kod njemačke kamilice nema. Rimska kamilica je zapadnoeuropska biljka, a proširila se u druge dijelove Europe. Karakterističan miris droga potječe od eteričnog ulja, a okus je gorak.

Dijelovi biljke koji se koriste

Koriste se osušene cvjetne glavice kamilica. Kvaliteta droge se ponekad gradira na temelju mase materijala koji nije cvjetna glavica (zaostale stabljike biljke).

Kemijski sastav (aktivne tvari)

Rimska kamilica sadrži germakronolide, apigenol i luteolol. Biljka sadrži 4-15 mL/kg eteričnog ulja vrlo intenzivnog mirisa koje je prozirne boje, a u čijem se sastavu ističu esteri: izobutil angelat, izoamil angelat i metil-alil angelat. Osim estera, ulje sadrži keton pinokarvon te laktone poput 3-dehidronobilina.

Njemačka kamilica za razliku od rimske kamilice sadrži bisabolane, flavonoide poput apigenin-7-glukozida, kumarine i fenolne kiseline. Najupečatljivija razlika u kemijskom sastavu dviju kamilica zamjećuje se kod eteričnog ulja. I dok rimska kamilica sadrži prozirno ulje bogato esterima, eterično ulje njemačke kamilice je duboko plave do plavo-zelene boje. Boja ulja potječe od kamazulena, spoja koji nastaje tijekom destilacije vodenom parom iz matricina. Na tržištu postoje dva glavna tipa eteričnog ulja njemačke kamilice, mađarski i egipatski tip, a oba su opisana u međunarodnoj ISO 19332 normi. Mađarski tip sadrži više kamazulena (5-22%), dok egipatski tip sadrži manje kamazulena (2-5%). Osim njih sadrži i bisabolol te okside bisabolola.

Indikacije

I rimska i njemačka kamilica tradicionalno su se koristile kao protuupalne i opuštajuće biljke za cijeli niz raznih tegoba i bolesti. Danas se zadržala primjena kod:

- manjih tegoba probavnog sustava poput grčeva, nadutosti, bolova raznih uzroka
- upalnih tegoba kože, očiju, i sluznice

U Hrvatskoj je dominantna upotreba njemačke, a daleko rjeđe rimske kamilice. Ona se zadržala kao jedna od rijetkih biljaka koju kupuje gotovo svako domaćinstvo, prije svega zbog vrlo blagog učinka, odsustva nuspojava ili toksičnosti, te česte upotrebe u djece i beba.

Ipak, upotreba kamilica ima svoje ograničenosti. Kod probavnih tegoba uglavnom je djelotvorna u stanjima spazama (grčeva), no rijetko će pomoći kod tegoba izazvanih lošim protokom žuči (kada će se koristiti koleretične biljke poput pripravaka listova artičoke), ili jake nadutosti (kada će se koristiti klasične biljke poput anisa, komorača ili kima). Jednako tako, u kožnim tegobama će pomoći samo kod lakših upalnih stanja kože

i manjih alergijskih reakcija, a rijetko će pomoći kod težih upalnih stanja poput psorijaze.

Eterična ulja njemačke i rimske kamilice, premda posve različitog kemijskog sastava, koriste se u topičkim pripravcima za upale kože različitih uzroka, u obliku krema ili ulja, pogotovo alergijskih bolesti kože i atopijskog dermatitisa. Eterično ulje njemačke kamilice ima jači antialergijski učinak ali za razliku od infuza te iste biljke, ne pokazuje spazmolitički učinak. Za razliku od njega, eterično ulje rimske kamilice pokazuje vrlo jak spazmolitički učinak u probavnom sustavu zbog prisustva estera. Mala «nezgoda» za upotrebu ovih ulja je njihova cijena: radi se o uljima koja spadaju u klasu skupljih eteričnih ulja te ćete za 5 mL morati izdvojiti, ovisno o podrijetlu i uzgoju, između 100 i 200 KN.

Hidrolat (cvjetna vodica) obje vrste kamilica, koji nastaje kao nusprodukt proizvodnje eteričnih ulja, vrlo je vrijedan tip ekstrakta. Koristi se u obliku obloga za oči kod alergijskog konjunktivitisa, za izradu obloga, tonika, te kao vodena faza u kremama za njegu kože atopičara te kod alergijskih i upalnih stanja kože. Oba hidrolata, a pogotovo hidrolat rimske kamilice, izvrsni su za njegu kože beba od prvih dana života. Ipak, oprez! *Hidrolat ne smije sadržavati ni konzervanse niti etanol!*



kamilica rimska

Način primjene i doze.

Upotreba cvjetova

Infuz (čaj) se priprema tako da se 3-4 grama suhog lista prelije s 150 mL kipuće vode, ostavi stajati 10 minuta i procijedi. Ta količina se priprema svježja tri puta na dan i pije između obroka. Čaj je najčešći način primjene ove biljke.

Tinktura koju kupujete mora biti spravljena od 1 dijela suhe biljke na 5 dijelova 50 % etanola. Pije se u dozi od 3-6 mL u čaši mlake vode tri puta na dan. Tinktura se rjeđe koristi.

Za obloge spravlja se infuz od 6-8g cvjetova. Nanosi se na kožu vatom, ili se rade oblozi od kompresa sterilne gaze ili vate natopljene svježim infuzom.

Na tržištu postoji vrlo veliki broj raznih kozmetičkih proizvoda, od losiona, šampona do krema, koji sadrže vodene ili alkoholne iscrpine kamilica. Pazite samo da proizvod doista sadrži pravi ekstrakt kamilice, a ne sintetske tvari slične ljekovitim spojevima iz biljke (poput racemičnog bisabolola).

Eterično ulje njemačke kamilice koristi se u kremama i uljima obično u niskom postotku (0,5-2%), budući da je vrlo jakog protuupalnog djelovanja. Tipična je upotreba ovog ulja zajedno s drugim protuupalnim maceratima (neven) ili biljnim uljima poput noćurka ili boražine. U istima dozama koristi se i eterično ulje rimske kamilice, vrlo često zajedno s eteričnim uljem njemačke kamilice. Iznimno rijetko eterično ulje rimske kamilice koristi se i oralnim putem, kod spazama (grčeva) probavnog sustava ili žučnog mjehura u dozi od 1-2 kapi.

Prijedlog recepture za protuupalno ulje: u tamnu staklenu bočicu od 30 mL nakapajte 6-10 kapi eteričnog ulja njemačke kamilice, dodajte macerat nevena u bademovom ili maslinovom ulju do vrha, i izmiješajte. Nanosi se na upaljeni dio kože dva puta dnevno. Ukoliko ovo ulje koristite za njegu beba, koristite manju količinu eteričnog ulja (6 kapi).

Kontraindikacije

Vrlo rijedak, ali bitan problem, je moguća alergijska reakcija na kamilice. Treba paziti na kvalitetu biljnog materijala, jer prisustvo drugih vrsta kamilice (poput vrste *Anthemis cotula*) može drastično povećati izgled da se desi alergijska reakcija. Alergijska reakcija manifestira se mučninom i proljevom, a ako se koristi kao oblog za kožu, kao crvenilo i svrbež. Ljudi alergični na kamilice uglavnom smiju koristiti njihova eterična ulja zbog odsustva alergeni spojeva, ali uz nužan oprez.

Obje kamilice su inače poznate kao posve sigurne i netoksične biljke.