

Kamilla (*Matricaria recutita*)

A kamilla, más néven orvosi székfű a legismertebb, legnépszerűbb és egyik legsokoldalúbban alkalmazható gyógynövényünk. Már az ókorban fontos gyógyító növényként tartották számon. Külsőleg és belsőleg is gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő hatású. Forrázata jótékony emésztési zavarok és hurutok esetén, külsőleg borogatásként, sebgyógyításra kiváló. Leghíresebb termőtája a szikes Hortobágy.

Előfordulása

A Földközi-tenger keleti medencéjéből származik. A búza gyommagjaként a mérsékelt övben széles körben elterjedt és meghonosodott. Hazánk egész területén megtalálható, de tömegesen inkább csak az Alföldön fordul elő.

Környezeti igényei

Fény- és melegigényes, szárazságtűrő faj. Gyökérsejtjeiben nagy mennyiségű nátriumsót képes felhalmozni, ezáltal igen sziktűrő. A szikes talajok jellegzetes növénye, a más növények számára már holt víznek számító nedvességet is hasznosítani tudja, így nem sok vetélytársa akad azokon a területeken.

Botanikai leírása

A kamilla a fészkesvirágzatúak (*Asteraceae*) családjába tartozik. Áttelelő egyéves, sekélyen gyökerező növény. Szára elágazó, hengeres, melynek magassága a termőhelytől és a taxontól függően 5-80 cm is lehet. Levelei szórt állásúak, vékonyak, sallangosan szeldeltek. A vadon termő kamilla április második felétől, míg a termesztett csak május közepétől virágzik. Fészkesvirágzata sárga csöves- és fehér nyelves virágokból áll. A vacok előbb félgömb alakú, majd a virágzás során megnyúlik, belül üreges lesz. Teljes virágzásban a fehér nyelves virágok vízszintesen állnak. Termése apró (1-1,5 mm),

szürkésfehér kaszat. A növény, különösen a virágzat illata kellemesen fűszeres. Bár jól ismert gyógynövény, mégis sokan összekeverik értéktelen, de különlegesen hasonló gyomfajokkal, pedig ezek általában teljesen szagtalanok, vagy éppen kellemetlen illatúak.

Hatóanyaga

Illóolaja rendkívül értékes, sok jótékony hatású komponenst tartalmaz. Jellegzetes kék színét a lepárlás során, hő hatására keletkező kamazuléntól kapja. Hatóanyagainak másik nagy csoportjába flavonoidok és nyálkaanyagok tartoznak.

Gyógyhatása, felhasználása

A kamillavirág forrázata külsőleg és belsőleg is alkalmazható, bizonyítottan gyulladáscsökkentő, görcsoldó és antibakteriális hatású. Tea formájában rendszeres fogyasztása enyhíti a gyomorpanaszokat és a bélgyulladás tüneteit, megszünteti a hasmenést,

oldja a hasi görcsöket. A kamilla kiváló nyugtató, segít ellazítani a testet és megkönnyíteni az elalvást, ezért fogyasztása stresszes életmód esetén jó alternatívát jelent a szintetikus készítményekkel szemben.

A kamillatea kisbabáknak, gyerekeknek is adható. Kivonatát a homeopátiában fogzási fájdalmak enyhítésére és nyugtalanság esetén használják.

A kamillás gőzölés enyhíti a köhögést és a légúti fertőzések tüneteit. Gargarizálással vagy szájöblögetéssel megszüntethetőek a fogíny, a száj és a torok gyulladásai. Bőrbetegségek, pattanás (akne), tályog, nehezen gyógyuló sebek, ill. körömágygyulladás kezelésére használható. Kötőhártya-gyulladás esetén a szem borogatására is kiválóan alkalmas. Fürdők, öblítések, gőzfürdők formájában nagyszerűen bevált az altesti gyulladások (hüvelygyulladás, aranyér, lábszárfekély) esetén is. Számos kozmetikai készítmény, bőrnugtató szappan, gyulladáscsök-



centő kenőcs alkotórésze. Természetes bőrfakító, az öregségi foltok halványítására, rendszeres használatával a haj világosítására használható. A haját fényessé varázsolja, a fejbőrt nyugtatja. Allergiás reakciót csak igen ritkán vált ki külsőleges alkalmazásnál.

Gyűjtése

Hazánkban a megtermelt kamillának nagyobb része vadon termő populációk begyűjtéséből származik. Az Alföldön a mai napig jelentős esemény a kamilla gyűjtése. A szikes területeken termelt kamilla ráadásul bizonyítottan magasabb hatóanyag-tartalommal rendelkezik. Az alföldi kamilla hungarikum, amely kézzel gyűjtött és válogatott, virágzata kompakt, nem esik szét, kevésbé porlik. A kamilla begyűjtése egy speciális eszközzel, az ún. kamillafésűvel történik. Ez egy nyélre erősített, 50-60 cm széles lapát, elülső részén 10-15 cm hosszúságú fogazással. A fésű letépi a fogai közé került virágokat és összegyűjti azokat. Az összegyűlt virágokat zsákokba téve, minél hamarabb a szárítás helyére szállítják.

Termesztése

A kamillát nagy területen termesztik. Monokultúrában is termesztendő, de ekkor gondoskodni kell a kiegyenlített tápanyag-utánpótlásról. A sekélyen szántott, jól elmunkált, asztallap simaságú talajra augusztus végén, szeptemberben vetik. Viszonylag gyorsan csírázik, de csírázásához fényt igényel, ezért a talajfelszínre vetik, majd hengerezik. A megfelelő állománysűrűség eléréséhez vetőmagként kribrátumot (szitálmányt) használnak, amely nagy-



jából fele-fele arányban tartalmaz magot és száraz csöves virágot. Tőrózsás állapotban telet át, a következő év legfontosabb feladata az állomány gyommentesen tartása. Betakarításra teljes virágzásban kerül sor, amikor a nyelvess virágok vízszintesen állnak, a virágzat illóolaj-tartalma ekkor maximális. A betakarítás speciális adapterrel ellátott géppel történik.

Elsődleges feldolgozása

Begyűjtés, betakarítás után a lehető legrövidebb időn belül szétterítik a virágzatokat, és padláson vagy műszárítóban kíméletesen megszárazítják. Szárítása és tárolása nagy odafigyelést igényel: hajlamos a befűledésre, ezért nem szabad vastag rétegben szárítani, hanem egyenletesen kite-

rítve, virág-virág mellett, így pár nap alatt megszárad. Szárítás után fontos a kíméletes rostálás, válogatás. A száraz kamillavirág igen sérülékeny, ezért leginkább papírdobozban érdemes tárolni, nedvességtől védett helyen. Az illóolaj kinyerésére a rövid szárral vágott kamillát frissen, gőzdesztillációval párolják le. A lepárlás különösen hosszú (20-30 óra), hogy minél teljesebb legyen a minőségi paraméterként szereplő kamazulénna való átalakulás és így az intenzív kék szín kialakulása.

Dr. Koczka Noémi

