



# Svenska Örtasällskapet

## Kamomill

### *Matricaria chamomilla*

Den tillhör familjen korgblommiga växter, *Asteraceae*

**Namnet** kamomill är en avledning av grekiskans *khamaimelon*, som betyder ungefär ”Äpple som växer på marken”. Det syftar på det krypande växtsättet och den äppel-liknande doften. Släktnamnet *Matricaria* kommer av latinets *matrix* som betyder livmoder. Blommans bas är ihålig och har liknats vid en livmoder. Synonyma (men kanske inte de som bör användas längre) namn på kamomill är *Matricaria recutita* och *Chamomilla matricaria*. Kamomill kallas ibland sötblomster. På norska heter den kamille eller kamilleblomst, på danska Vellugtene Kamille, på finska Kamomillasaunio, på isländska Kryddbaldursbrá, på engelska Scented Mayweed eller German chamomile, på tyska Echte Kamille.

**Beskrivning.** Vildväxande ettårig ört. Som det danska namnet anger, så är den aromatisk. Kamomill kan bli två upp till fem decimeter hög. Den breder ut sig 10 cm. Stjälken är kal, upprätt och ofta rikt grenig. Bladen är dubbelt till tredubbelt smalt uppflikade och liknar dillblad. Kamomill blommar från juni till oktober. Blomkorgarna är prästkragelika och sitter på långa skaft. De har vita strålblommor, som snabbt blir mer eller mindre nedåtböjda och gula femflikade diskblommor. Holkfjällen har vita hinnkanter. Blomfästet saknar fjäll mellan blommorna och blir topptigt, när frukterna börjar mogna och är då ihåligt i genomskärning. Frukterna är

knappt en millimeter långa och runda i tvärsnitt, på inre sidan har de smala, längsgående åsar. De saknar oljekanalerna.

**Förekomst.** Kamomill förekommer tämligen allmänt upp till Gästrikland, längre norrut är den sällsynt och den förekommer bara tillfälligt i de nordligaste landskapen. Den växer mest i åkrar, på vägkanter och annan kulturpåverkad mark. På trädgårdar är den lätt att hitta bland baldersbrå, där kamomill normalt är något lägre än och spädare än baldersbrå. Den kommer ursprungligen från södra och östra Europa, men är numera spridd i nästan hela Europa, såväl som i Kanada och USA. Första fynduppgift publicerades av Rudbeck i *Catalogus plantarum* 1658, men arten är känd sedan medeltiden. På Linnés tid var kamomillen, sötblomstret, mycket mer allmänt än baldersbrån. Nu är det tvärtom.

**Odling.** Kamomill vill ha full sol och lätt och genomsläpplig jord. Så så tidigt som möjligt på våren eller på hösten. Så ytligt i förberedda såådor eller brätten. Använd jordblandning av barkmull, torvmull och sand. Täck med perlite. Ställ gärna på en plats med undervärme, 19°. Avhärda och plantera ut eller i större kruka. Om man vill ha den som matta eller sittplats planteras den med ca 20 cm avstånd. Kamomill självsår sig lätt och små plantor som inte hinner blomma innan hösten kommer, övervintrar i varje fall i södra hälften av Sverige. Fröna tappar i grobarhet vid lång tids lagring, men kan ligga 10 -15 år i jor-



# Svenska Örtasällskapet

den och ändå börja spira. Tål torka bra. Hög halt av kväve och kalium i jorden är bra.

**Skörda** genom att samla blad vid behov. Ta blommorna fullt utslagna och torka. Den bör användas inom ett år. Vid längre lagerhållning bör temperaturen vara så nära 0 som möjligt.

**Mytologiskt och folktro.** I antikens Egypten var kamomillblomman helgad åt solen och för sina helande egenskaper dyrkad över alla andra örter. Det finns ett ordspråk om envisa motgångar. Att de är ”som kamomill – ju mer de trampas på desto mer brer de ut sig”.

**Innehållsämnen.** Innehållsämnen kan delas upp i vattenolösliga (lipofila) och vattenlösliga (hydrofila). De vattenolösliga ingår i den eterisk oljan (upp till 3%) med (-) ax-bisabolol (10-25%) och ax-bisabololoxid A och B (10-25%) och farnesen samt matricin, som omvandlas till det blåfärgade chamazulen. Den eteriska oljan kallas ibland blå kamomill, men kan också vara grön- eller brunaktig, beroende på halten av ämnet procamazulen. Bland de vattenlösliga är speciellt flavonoiderna betydelsefulla. Man har påvisat 19 olika flavonoider, i vilka ingår glykosider av quercetin och apigenin samt patulitrin och närstående substanser. Kumarinerna umbelliferon och herniarin. Protein, fett, niacin (B3), vitamin B1 och C. Det finns också vattenlösliga polysackarider (sockerarter).

**Användning.** Kamomillen är en av våra äldsta och mest kända läkeörter och används fortfarande i stora delar av världen. Främst har den inflammationshämmande, kramplösande och bakteriedödande effekt. I det gamla Grekland rekommenderades

kamomill mot feber och kvinnosjukdomar. Dioskorides använde den som förlossningsbefrämjande medel och som medel vid blåskatarr, väderspänning och lever-sjukdomar. I många av klostermedicinernas receptsamlingar framhölls kamomill som ett verkligt universalmedel. Redan under karolingertiden använde munkarna kamomillolja till munsköjning vid tandköttsinflammation. På 1500-talet ansågs kamomill vara den mest användbara läkeörten över huvud taget, och den nyttjades mot nästan alla besvär. Blommorna har samlats in till apoteken ända sedan 1700-talet och finns fortfarande med i den europeiska farmakopén.

Kamomillen har haft stor betydelse som ”kvinnoört”. Den verkar bland annat kramplösande och lindrande vid menstruationsvärk och förlossningar. Växtens namn *Matricaria* kommer av latinets *matrix*, som betyder livmoder, eftersom blombottens form är ihålig som en livmoder. Enligt signaturläran ansågs den därför bota kvinnosjukdomar.

Arvid Månsson Rydaholm skriver att ”Chamomilla, Chamilleblomma är av trehanda slag, och är såsom Galenus säger, varm och torr i den första grad, skall insamlas sist i maj månad, till att bränna vatten av skall det ske om midsommars tid av hennes blomster, blad och toppar, tillföre små hackat, och haver dessa 35 dygder”. En viktig och användbar ört således. Några av dygerna är: ”4. Kamomilleolja är en välsignad olja, ty hennes like står näppliga att finna när det gäller upplösande förmåga, för invärtes pinors stillande, genom klister eller ock utvärtes pålagd. 7. Om huvudet varder tvättat med detta vatten, då stärker det hjärnan. 12. Är ock hennes vatten gott för en svagan maga, om det drickes afton och morgon, 3 skedar tillika,



# Svenska Örtasällskapet

det hjälper.15 Hennes vatten är ock gott till illaluktande sår, om man tvättar dem där med, förty det rensar och helar dem väl, och borttager den onda stank.”

Enligt Stefan Källman kan man använda kamomillextrakt på huden mot inflammationer. Extraktet har visat sig vara bra mot svårläkta sår, lindriga eksem, tandköttinflammationer. mm. Det motverkar inte bara inflammationen, utan är också bakteriedödande (hudbakterier som *staphylococcer*) samt verksamt mot svampinfektioner på huden (*candida*).

Gör örtte av blommorna, det verkar svett drivande och lugnande vid feber, förkylning och nervös mage. Förr brukade man andas in den rogivande aromen som snus eller rökverk för att lindra astma och bota sömnlöshet. Teet motverkar också inflammationer och kan användas till sköljningar, omslag eller som gurgelmedel vid halsinfektioner. Det är även verksamt mot diarré, särskilt hos barn och som sittbad vid hemorrojder. Kamomill används invärtes vid kolik och katarr i magkanalen. Salva med kamomillextrakt kan strykas på sår och eksem. Sköljer man håret med kamomillte får det en ljusare lyster. Man kokar blommorna i 20 minuter.

Avkok på kamomill kan användas till ett väldoftande, rogivande bad. På skönhets-salonger serveras ofta kamomillte som avslappningsmedel för ansiktsmusklerna. Använd avkok till ögonbad eller ögonkompress mot svullnad och ringar under ögonen. Häll i badvattnet till hjälp för solbränd eller väderbiten hud.

Kamomill kan liva upp en tynande växt om den odlas strax intill denna. Man kan också duscha nyuppkomna fröplantor med stjär-

kande avkok. Kamomill påskyndar kompostering.

Man kan ha blommor och blad till potpurrier och doftkuddar.

**Romersk kamomill** *Chamaemelum nobile* enligt SKUD och detta namn används i de flesta böcker. Romersk kamomill har även kallats kamomillkulla.

Tillhör samma familj som kamomill men inte samma släkte. Romersk kamomill är flerårig till skillnad från kamomill som är ettårig. En 10-30 cm hög, hårig grönvit växt. Stjälken är först liggande, sedan uppstigande. Bladen är små, enkelt till dubbelt parflikiga med smala, korta flikar. Diskblommorna är gula, strålblommorna vita och den blommar juni till september. Blommorna är färre än hos ettårig kamomill. Holkfjällen är vitkantade. Blomkorgarna sitter ensamma. Frukterna är små med tre fina åsar. Doften är aromatisk. Smaken är bitter.

Romersk kamomill kommer från södra och västra Europa och Nordafrika. Den har funnits i Europa sedan åtminstone vår tideräknings början.

**Odling.** Romersk kamomill trivs bäst i ett svalare klimat i full sol med rötterna i kalkrik jord. Den kan förökas genom delning vår eller höst. Man kan också ta sidoskott på sommaren.

Enligt Kerstin Ljungqvist har den en stark och mycket speciell doft som påminner om vissa sorters tuggummi eller doftande suddgummin. Örten har ibland kallats ”växternas doktor” eftersom den kraftiga doften ansågs hålla andra växter i närheten vid god hälsa..



# Svenska Örtasällskapet

Den medicinska verkan är ungefär samma som för kamomill. Inom folkmedicinen har den använts som medel mot illamående och mardrömmar samt för att lindra och läka sår, eksem och blåmärken. En eterisk olja som destilleras av blommorna har inflammationshämmande och smärtlindrande verkan. den används bland annat i krämer och salvor. Te på romersk kamomill kan drickas mot matsmältningsbesvär, menstruationsproblem, stress och sömnsvårigheter.

Torkade blommor och blad kan blandas i potpurrier.

Den kan, liksom kamomill, användas som hårblekningsmedel. Allmänt känd blev växten på 1500-talet, då den togs i in farmakopéerna. Man använder blomkorgarna, som måste torkas snabbt i skugga. Om de torkade blommorna svartnar, förlorar de sin verkan.

Den romerska kamomillen är mycket tramp- och klipptålig och kan planteras mellan stenplattor eller som väldoftande gång eller ”gräsmatta”.

Om man sätter romersk kamomill nära lök, så skrämmer den bort insekter och ger därmed bättre lökskörd.

**Gatkamomill** *Matricaria discoidea* enligt SKUD Andra namn är *Matricaria suaveolens* eller *Matricaria matricarioides*.

Gatkamomill tillhör samma släkte som kamomill. Gatkamomill är en ettårig ört, som blir ca 10 - 20 cm hög. Stjälken är upprätt, rikt grenig. Den är aromatiskt doftande med något köttiga, 2-3 gånger pardelade, finflikiga, mörkgröna blad och gul-

gröna, små holkar utan kantblommor. Fästet för de små, rörliga diskblommorna är kägellikt och ihåligt. Den blommar från juli till september. Frukterna är drygt en millimeter långa, de har två längsgående oljekanalerna och oftast två längsgående åsar på den inre sidan.

Den har rik frösättning och fastnar lätt på fötterna hos djur och människor och sprids genom trafiken till både hamnar, lastbilscentraler och järnvägsstationer. Den växer, alltså, gärna på kulturpräglade marker som vägar och gårdsplaner. En växt som tål att trampas på.

Artnamnet *suaveolens* betyder doftande. Den innehåller mindre eterisk olja än vanlig kamomill. Den har dock ungefär samma medicinska verkan och kan nyttjas vid influensa, matsmältningsbesvär, som gurgelvatten eller vid behandling av hudåkommor.

Gatkamomillen användes mycket av Nordamerikas indianer, som lindrande medel vid menstruationer och förlossningar.

Gatkamomill är en sentida invandrare från Nordostasien och möjligen västra Nordamerika. Den beskrevs på mitten av 1800-talet.

**Baldersbrå** *Tripleurospermum maritimum* ssp *inodorum*. Ett vanligt namn på baldersbrå är *Tripleurospermum perforatum*. Detta namn tas dock inte upp i SKUD. Liknar kamomill men saknar kamomillens medicinska egenskaper.

Baldersbrå är ettårig och växer gärna på åkrar där den sprider sig ymnigt, en planta



# Svenska Örtasällskapet

kan producera 30 000 till 40 000 frön. Den liknar kamomill, men blomman har ett kompakt blomfäste och saknar kamomillens söta doft. Den blir ca 50 cm hög och stjälken är upprätt, grenig och kal med finflikiga dill-likade blad, vars flikar är spetsiga och tunna. Blomkorgarna är relativt stora, 2,5 – 3,5 cm breda, med smala, bruna hinnkanter på holkfjällen. De har vita tunglika strålblommor och gula rörformade diskblommor. Den kan ibland sakna vita strålblommor och små exemplar kan då förväxlas med gatkamomill. Blomfästet är, som prästkragen plattat. Det är mörkfyllt och inte, som hos kamomillen, ihåligt. Fruktarna är omkring två millimeter långa, trekantiga med tre tydliga ljusa ribbor.

Baldersbrå är en ytterst allmän växt i praktiskt taget hela Europa, Västsibirien, Central- och Östasien.

Betande boskap undviker den, för att den smakar illa och har hårda stjälkar.

Enligt folktraditionen förknippas blommornas vita kronbladskrans med asaguden Balder, vars ögonbryn beskrivs som solens strålar. I Eddan omnämns ett gräs, det vitaste av alla, som var så vitt som Balders brår (ögonhår eller ögonbryn). Blommorna har använts för att spå i kärlek på samma sätt som man kan göra med prästkragar. Man drog av kronbladen ett och ett och för varje blad sa man ”Älskar, älskar inte, älskar, älskar inte”.

**Kamomillkulla** *Anthemis cotula* enligt SKUD. Den kallas också surkulla för sin

fräna doft. (Namnet surkulla har också använts om baldersbrå.) Kamomillkulla är en ettårig ört och är mycket sällsynt. Den kan påträffas på frisk näringsrik lerjord, till exempel på åkrar, gårdar och vägkanter.

Kamomillkulla blir 20 – 50 cm hög och blommar i juni till september med stark och fränt doftande blommor som till utseende liknar kamomillen. Stjälken är ganska styvt upprätt, rikt grening och glest hårig. Bladen är ljusgulgrönaktiga med linjära flikar. Korgarna är 1,5 – 2,5 cm breda på korta skaft. Fruktarna är vårtiga, vilket skiljer den från andra arter i släktet.

”Surkullor.w. på vägar och gator, har stinkande lukt. Dekokten af örter och blomman, säges bota wattusot, modersjuka och körtelhårdheter. Paddor älska örten och hålla sig i dess granskap; men Bien skyder före. Loppor förswinna ur rummet, då den strös på golfwet. Gifwes åt kor emot andtäppa”. Ur *Anwising til Wäxt-Rikets kännedom* av Carl Fredrik Hoffberg 1792



# Svenska Örtasällskapet



**Sammanfattningsvis** visar läsningen att:

Kamomill, baldersbrå och kamomillkulla är mycket lika och kan förväxlas.

Romersk kamomill är flerårig, de övriga är ettåriga örter

Romersk kamomill och kamomill har medicinska egenskaper, gatkamomill har ungefär samma medicinska verkan, medan bladersbrå och kamomillkulla inte har medicinsk verkan.

**Varning.** Alltför stora doser av kamomill för invärtes bruk kan ge kräkningar och yrsel.

## **Källor:**

Björn Aldén och Svengunnar Ryman: Våra kulturväxters namn formas 2009

Lesley Bremness: Vår örtabok Prisma 1988

Det Bästa: Örtmedicin och växtmagi 2001

Steinar Dragland & Bertalan Galambosi: Produksjon og første-foredling av Medisinplanter Forskningsparken i Ås AS 1996

Marie-Louise Eklöf: Gröna apoteket Prisma 2007

Pater Kilian: Lilla Klosterapoteket W&W 2005

Stefan Källman: Vilda växter som mat och medicin. ICA bokförlag 1997 (2006)

Kerstin Ljungqvist: Nyttans växter Calluna förlag 2006

Carl-Fredrik Lundevall och Gebbe Björkman: Vilda växter i Norden ICA bokförlag 2007

Arvid Månsson Rydaholm: En mycket nyttig Örtabok Bokförlaget Rediviva 1987

Lisen Sundgren: Lisens örtspa för skönhet och välbefinnande prisma 2008

Den virtuella floran

Jekka McVicar: Örtaboken Wahlströms 1994

SKUD – Svensk Kulturväxtdatabas Sveriges lantbruksuniversitet



# Svenska Örtasällskapet

## Recept

### Kamomillte

1 rågad tsk kamomillblommor (torkade eller färska)  
1 tsk honung  
ev. citronskiva

Lägg blommorna i en värmd kopp. Häll över kokande vatten. Täck med ett fat och låt det dra i 3-5 minuter. Sila vätskan och tillsätt honung och eventuellt citron. Teet kan drickas varmt eller kallt.

### Kamomill vid utslag.

Torkade och fint pulveriserade blommor strös över eksem eller utslag.

### Lugnande bad med kamomill

2 liter vatten  
½ dl kamomillblommor

Bered som infusion. Häll upp vattnet i en kastrull och tillsätt kamomillblommorna. Lägg på lock och sätt på värmen. Precis innan vattnet börjar koka, när det sjunger i grytan, drar man kastrullen från plattan och låter infusionen dra (10-15 minuter). Sila sedan bort blommorna. Infusionen skall alltid dra under lock, annars ångar många nyttigheter bort. Hållbarheten är begränsad till 2-3 dagar i kylskåp, men den går bra att frysa in.

Häll ner infusionen i badet och andas in doften av den söta kamomillen.

### Kamomill som sköjmedel

Kamomill kan användas till sköjmedel efter hårtvätt, för att ge håret glans.

Häll 1 liter kokande vatten över en näve kamomillblad och låt det dra i 30 minuter.

Sila av vätskan och låt den svalna. Häll den igenom håret flera gånger.