

De kracht van kamille kruid is door de oude Egyptenaren ontdekt zij noemden dit het zonnekruid.

Kamille is het krachtige kruid van de zon ,is gelijkwaardig aan zonne energie, geeft warmte en bezielde kracht van binnenuit.

Kamille groeit overal en is zelfs gewoon in de Nederlandse natuur te vinden.

Wanneer er kamille wordt gebruikt zal het genezings proces gelijkmatiger en gemakkelijker gaan. Ook stimuleert het, het schoonmaken van de wond.

De kamille is een plant die op omgewerkte aarde, zoals op bouwterreinen, in de vroege zomerzon bloeit. Wat hij nodig heeft is licht lucht en zon.

De kamille wortelt niet diep, maar richt zich juist meer op de vorming van vele bloemetjes die etherische oliën bevatten.

In de bloem zit een kleine holte met lucht.

De blaadjes van de kamille zijn vertakt als een hertengewei; ze doen "luchtig" aan.

Als de zon op de kamille schijnt, is het een feestelijk, zomers gezicht.

De kamille is zelf licht, lucht en warmte. De kamille werkt dan ook ontkrampend.

Naast ontkramping heeft de kamille ook een ontstekings remmende eigenschap.

De etherische olie bevat Azuleen, een diepblauwe stof die ontstekings werend werkt. Etherische oliën zijn meestal kleurloos of gelig.

Dit blauw is heel anders van karakter. Blauw is een koele kleur. Het past bij een verkoelende werking op een -warme- ontsteking.

Kamille bloeit rijk en lang van voorjaar tot herfst.Voor medicinaal gebruik pluk je ze 's morgens, voordat de zon op de hoogste stand staat en voor de langste dag van het jaar.

Kamille werkt harmoniserend in de relatie tussen binnen en buitenwereld.

Het brengt rust bij overprikkeling en zet in beweging bij verkramping.

Het reguleert de lucht op een plaats waar het niet hoort(b.v darmen) en helpt daardoor bij darmkramp.

Of waar juist wel lucht moet zijn in het oor of het voorhoofd en het helpt dan bij een oor/voorhoofdontsteking.

Bij een ontregeld warmte mechanisme werkt kamille ontspannend.

Dus als je dan de kamille inzet zoals verder beschreven in de folder kun je soms een klein wonderdje verwachten.

*Jouw zorg als liefdevolle toewijding  
wordt tot WelDaad.*

*Kraamzorg*

*anno nu*

*met gebruik van*

*een al eeuwen oud kruid*

*Kamille*

*Collega's*

Deze folder is tot stand gekomen na het volgen van de cursus natuurlijke kraamzorg.

Om deze kennis ook aan jullie door te geven,beschrijf ik wat de mogelijkheden kunnen zijn om kamille in te zetten tijdens de kraamweek,bij de kraamvrouw en/of de baby.

Een geneeskrachtig kruid voor de inwendige mens maar ook voor de huid  
Drink het als thee en doe er je voordeel mee  
Gebruik het om te spoelen en men zal verlichting voelen  
Ga er mee stomen om ontstekingen te voorkomen  
Maak een een kamille olie kompres bij darmkramp of stress

*Kamille*

Wordt ook gebruikt in kraamanijs,een drank gemaakt van een anijs, een andere heilzame plant voor de kraamtijd Zo zie je dat natuurlijke planten een heilzame werking kunnen hebben tijdens de kraamtijd.



## KAMILLE THEE

### Om te drinken

Kamille kan onbeperkt gedronken worden en heeft een harmoniserende werking. Je kan zowel voor jezelf als voor de kraamvrouw lekkere kamille thee zetten. Gebruik een theelepeltje kamille bloemetjes op een glas warm water. Even 10 minuutjes laten trekken en eventueel afmaken met honing.

### Koude kompres

Bevroren kamille theezakjes kunnen gebruikt worden als koude kompressen zonder vriesschade, deze geven dan een heerlijke verlichting. Maak kamille theezakjes nat en leg deze op een bord in de vriezer. De bevroren zakjes kan je direct op een zwelling leggen. Denk aan een zwelling na het hechten, bij een ruptuur/knip of bij een brandende aambeil. Het geeft verlichting en verzacht de pijn en werkt ook nog eens ontsmettend.

## HYGIËNE/ VERZACHTEND

### Na de bevalling als verzachting bij het plassen

Meng 1 liter gekookt water met 2 eetlepels kamille bloemetjes, laat dit 10 minuten trekken. Handig is om het klaar te maken in een maatbeker/theepot. Zeef het boven een thermoskan. (blijft het mengsel lekker warm) Gebruik bij het spoelen telkens 1/3 van dit mengsel verdund met 2/3 water. Handig is om een wegwerp flesje te gebruiken. Laat de kraamvrouw spoelen bij elke toiletgang zolang ze het zelf fijn vindt. Bij onrustige hechtingen of aambeien kan je met de hierboven beschreven kamille oplossing de schaamstreek en het gebied van de anus met watten doordrenkt met deze oplossing schoon wassen. Fijn is het als moeder niet afkoelt, Leg hiervoor een kruik bij de voeten en zorg dat mama lekker toegedekt ligt. Gebruik een onderlegger om er geen kliederboel van te maken. Het beste kan je dit 3x daags herhalen. Mama kan dit ook zelf doen op het toilet.

### Rustgevend babybad

Soms werkt een kamille badje bij de baby rustgevend. Maak 1 liter kamille thee en voeg dit toe aan het badwater.

## ONTSMETTEND

### Bij een dreigende baarmoeder ontsteking

Meng 400 ml kokend water met een eetlepel kamille bloemetjes. Laat dit 4 minuten trekken. Plaats de kom in het toilet, d.w.z onder de toiletbril. De kraamvrouw gaat 15 minuten toegedekt op het toilet zitten met een boekje voor het tijdverdrijf. Leg zonodig een lekker warme kruik onder de voeten van de kraamvrouw. Het moet warm aanvoelen en mag niet branden. Dep daarna de schaamstreek droog en laat moeder nog even 30 minuten na rusten in bed. Geef zonodig de voeten weer een kruik en controleer dit na 15 minuten. Het is het beste om dit 2x daags te doen zolang de ontsteking dreigt.

## ONTSTRESSSEN/ ONTKRAMPEN

### Buikkompres voor moeder of kind

Onrust in de darmen kan tot rust gebracht worden met behulp van een kamille olie buikkompres. Darmkramp/ obstipatie, naweeën of onregelde warmtehuishouding en slaapstoornissen kunnen er ook mee verholpen worden. Je maakt een kamille buikwikkels als volgt. Neem een lapje katoen en druppel dit in met kamille olie. Verwarm dit lapje door het even in een plastic zakje op de kruik te leggen. Gebruik bij het wikkelen een wollen sjaal en een extra stukje vlies wikkels. Goede instructie vind je op onderstaande link. Deze moet je zeker eerst bekijken voor je eraan begint. <http://www.youtube.com/watch?v=te43NBFnWeo&feature=youtu.be> We spreken over een kompres wanneer we op een specifiekere lichaamsplek met een begrenst oppervlak een doek leggen en daarna omsluiten met een omslagwikkels. Tijdens het wikkels werk geef je er altijd aandacht en zorgzaamheid bij, zomaar uit vrije wil: aandacht voor je zieke medemens, aandacht in de uitvoering van het wikkels werk, aandacht voor de keuze van de plant, etc. En degene die ontvangt, leert voelen, met de ogen dicht, soms rustend of slapend, wat er van binnen in het eigen lichaam en met het gemoed gebeurt, leert ook geduldig en vol vertrouwen het eigen proces te dragen. Info bij [www.wikkelfee.nl](http://www.wikkelfee.nl)