

KAMILLE

Chamomilla Matricaria



Waarom echte
kamille niet zou
moeten ontbreken
in je huisapotheek..

Om maar met de deur in huis te vallen...

Kamille heeft zóveel toepassingen,
rond het kraambed, voor de baby en
voor alle gezinsleden!

Enkele voorbeelden;

Toepassingen als thee;

- opgeblazen gevoel van de buik
- gevoelige huid
- voor een betere slaap (voor groot en klein)
- ontspanning van een malend hoofd
- reinigt huid en zintuigen

Toepassingen als spoeling:

- kiespijn/keelpijn/aften
- vaginale klachten
- hechtingen in het perineum gebied
- verlichting van aambeien

Toepassingen als stoombad;

- bij beginnende verkoudheid
- dreigende baarmoederontsteking
- blaasontsteking

Toepassingen als klysma;

- bij beginnende koorts

Toepassing als nat compres;

- bij huidirritatie
- bij wondgenezing

Toepassing als warm oliecompres;

- bij darmkrampjes van kleine kinderen
- bij gevoelige baarmoeder
- beginnende baarmoederontsteking
- dreigende blaasontsteking
- gevoelige menstruatie
- voor een gezonde slaap
- ontspanning bij stress en onrust.

Een voorbeeld voor een toepassing:

Baby's met darmkrampjes:

Men neme:

- Een katoenen doekje ter grote van een ansichtkaart
- een warme warmwaterzak
- een beetje kamille olie
- een wollen buikwikkeldoek

Werkwijze:

- Besprenkel het doekje met olie
- verwarm het doekje in een plasticzakje voor, idem de wikkeldoek, op de kruik
- haal het doekje uit het plastic en leg het op de buik
- wikkeldoek eromheen, goed aansluiten zodat de warmte er niet tussenuit piept.
- het geheel tot de volgende voeding laten zitten.
- gebruik dit bijvoorkeur voor het slapen gaan.
- gedurende 6 weken ongeveer.

Hoe komt het dat kamille zo veelzijdig is?

Kamille wordt ook wel "moederkruid" genoemd.

Kamille heeft een stevige stengel en is stevig geworteld (geaard).

Kamille heeft fris groen, fijn ingesneden blad waar veel licht en lucht door heen kan en zon tot op de voet kan schijnen en verwarmen.

Het kamille bloemetje bestaat uit een geel hol hart van buisbloemetjes en een krans van stralend witte lintbloemetjes.

Samen kunnen ze veel warmte opvangen, verplaatsen en bewaren.

Kamille beheerst licht, lucht en warmteprocessen volkomen. Het werkt harmoniserend op de binnen en buitenwereld.

Wij mensen zijn erg afhankelijk van een goede temperatuur voor ons welbevinden; één graad hoger of lager en we voelen ons al niet lekker of zelfs ziek.

Kamille werkt ordenend op ons warmte organisme zodat he hoofd, de bovenpool (zenuw/zintuiggebied) koel houdt en de buik en voeten, de onderpool (stofwisselingsgebied en ledematen) warm.

Kamille ondersteunt de opname van lucht, daar waar teveel is of het niet thuis hoort.

Kamille kan evenwicht brengen tussen te grote wakkerheid of te grote dromerigheid.

Kamille reguleert.

Kamille ondersteunt zelfs kwakkelende gewassen in je moestuin.

Voor 1 liter olie zijn 200 kilo bloemen nodig.

Voor de analytici onder ons;

Werkzame stoffen zijn oa;

Chamazuleen (wordt gevormd tijdens stoomdestilatie uit matricin

Bisabolol (tegen krampen ed)

Belleferon (schimmeldoder)

Salicylzuur (pijnstillend, koortsverlagend)

Valepropiaten (ontspannend)

en nog veel meer.

Kortom; een bijzonder veelzijdig plantje!

Hoe kom ik aan kamille en de andere materialen?

Gedroogde kamille bloemetjes kan je kopen bij de biologische winkels.

Kamille-olie en wolwikkeldoeken zijn verkrijgbaar bij www.wikkelfee.nl

Verder informatie;

Boek: "Groeiwijzer" van Paulien Bom en Machteld Huber.

You-tube, zoek op "Kamillebuikcompres"

www.natuurlijkekraamzorg.eu/voorlichting

Deze flyer is tot standgekomen als eindopdracht voor de opleiding "Natuurlijke Kraamzorg" door

Marieke Hogendoorn-Andeweg