

Karakteristiek van de kamilleplant

De *Matricaria chamomilla* is een zoet ruikend 1 of 2 jarig kruid met een lengte tot ongeveer 60 cm hoogte en met een sterk vertakte stengel en fijn verdeelde blaadjes. De kamillebloem is net een **zonnetje** : een geel geurend bolletje met witte bloemblaadjes eromheen en lijkt dus op het Madeliefje. Kenmerkend is dat de bloemhoofdjesbodemp zich tijdens de bloei verlengt en kegelvormig wordt. Hierdoor buigen de bloemblaadjes naar beneden. De plant komt voor in heel Europa en is 1-jarig. Merkwaardig is dat kamille veel groeit op braakliggende (akker- en bouw-) landjes en in bermen. Grond dus waar de mens al eerder ingegrepen heeft maar nu een poosje laat rusten. Kamille planten bevatten een kleurloze chemische stof dat tijdens het destillatieproces uiteenvalt in het blauwe chamazuleen, wat zorgt voor de ontstekingsremmende werking. De beste olie wordt geproduceerd van bloemen die in de vroege ochtend geplukt zijn. De **geneeskrachtige werking** is het sterkst wanneer je de bloemen plukt voor 24 juni (Sint Jan) omdat de zon dan op zijn hoogste punt is gekomen. Daarna, als de dagen korter worden, neemt de werking af. Je plukt alleen de bloemetjes en droogt die, als het kan, bij 35 graden. Als de kamille goed gedroogd is, bewaar je deze het best goed afgesloten omdat het veel vocht aantrekt.

Werking

Kamille werkt :

- ontstekingswerend,
- pijnstillend op wonden en infecties en bevordert celvernieuwing
- sterk krampstillend,
- wondhelend,
- sterk kalmerend (zenuwstelsel),

- ontsmettend
- helend bij urineweginfecties en luierslag,
- ontspannend bij inslapen
- ordenend op het warmteorganisme zodat bovenpool koel en onderpool warm blijft

Bovendien kan de olie helpen stemmingswisselingen te reduceren. De **etherische olie** van roomse kamille en echte kamille lijken op elkaar, maar verschillen toch. Het meest gewaardeerde bestanddeel is blauw azuleen. Dit azuleen ontstaat door het destillatieproces. De olie van echte kamille versnelt herstel van de lever. Een eigenschap die vaak over het hoofd wordt gezien is dat het toxische bacteriële afvalstoffen neutraliseert. Deze afvalstoffen zijn vaak de oorzaak van koorts tijdens acute ziekten.

Gebruik

Kamille wordt gebruikt als :

- thee
- stomen neus/keelholte en blaasgebied
- spoelingen
- kompressen/buikomslag met olie

Gebruik tijdens de kraamperiode

Tijdens de kraamperiode kan zowel moeder als kind met ongemakken in aanraking komen. Daarbij kan het gebruik van kamille, al dan niet als olie, van onschatbare waarde zijn.

Een kopje thee gezet van kamillebloemen, eventueel gezet met honing, is kalmerend voor de kraamvrouw want het werkt harmoniserend op de geest (zenuwgestel), op de relatie

tussen binnen- en buitenwereld. Zo brengt het rust bij overprikkeling en zorgt voor in beweging zetten bij verkramping.

Wanneer de moeder na de bevalling hechtingen heeft zal het spoelen met een kamille oplossing zorgen voor een gunstig verloop van genezing want kamille heeft een ontstekingsremmende werking. Ook wanneer de hechtingen gaan zwellen kunnen bevroren theezakjes verlichting brengen want het werkt pijnverdovend. Er zal geen sprake zijn bevrozing want een kamillezakje kan niet teveel vocht opnemen. Bij ontdooing komt de kamille vrij.

Wanneer er zich problemen voordoen bij de spijsvertering kan een oliebuik kompres zowel bij moeder als baby oplossing bieden.

Babykrampjes zijn een samentrekkende, sluitende beweging waardoor lucht moeilijk uit het darmkanaal kan ontsnappen. Kamille ondersteunt de opname van lucht op plaatsen waar geen lucht hoort te zijn. Door toevoeging van warmte door middel van een buikkompres in combinatie met kamilleolie, treedt er weer ontspanning op. Kamille werkt ordenend op het warmteorganisme zodat het hoofd- en zenuwzintuiggebied koel en de stofwisselingsstelsel en ledematen warm houdt. Het kan zorgen voor evenwicht tussen te grote wakkerheid en te grote dromerigheid.

Het komt regelmatig voor dat de baby in de eerste dagen al rode plekken op de billen krijgt. Door de billen bij iedere luierwisseling te reinigen met een kamille oplossing breng je rust in dit gebied.

Yvonne Schrijver

Opleiding Natuurlijke Kraamzorg 2014

KAMILLE IN DE KRAAMTIJD