



KRUID VAN DE MAAND

tekst: Trudy van Diepen – www.kruidenvrouw.nl

De echte kamille



De Latijnse naam van de kamille is de *Matricaria recutita*.

Het is afgeleid van mater, dat moeder of moederzorg betekent. De officiële Nederlandse naam is 'de echte kamille'. In het algemeen heeft iedereen het over de kamille.

Geliefd kruid

Kamille groeit graag op bouwgronden, braakliggende grond of in de bermen. De plant is eenjarig en heeft lange stengels. De weinige blaadjes zijn fragiel en de bloemetjes lijken op madeliefjes. De echte kamille heeft een hol bloemhoofdje. De geur die de plant verspreidt, lijkt op appeltjes. Kamille woekert snel en kan andere planten in zijn omgeving verdringen of verstikken. Voor artsen uit de voorgaande eeuwen was kamille het belangrijkste geneesmiddel dat zij mensen adviseerden. Het was een geliefd kruid dat in elk huisgezin bekend was. Kramp in de maag en darm, constipatie, koorts en nervositeit, de kamille was dan op volle toeren met zijn werkzaamheden.

Kamille is de plantenmoeder

De etherische oliën, onder andere het chamazuleen, heeft een ontkrampende en daardoor ontspannende werking op ons lichaam. Ook pakt de plant ontstekingen aan, remt deze en verlicht de pijn. Het is inzetbaar bij opkomende infectieziekten met koorts zoals de griep, een holteontsteking en verkoudheid. Het kruid is ook geschikt bij kinderproblemen; ziek worden van heimwee, nieuwe school, nachtmerries en maagpijn. (De maag is het eerste orgaan voor het verteren van geestelijk voedsel.) Kamille is de plantenmoeder die voor haar mensenkind zorgt.

Warmte en rust

Als wij aan *Matricaria* denken, komen wij bij het woord moeder en moederzorg. Kamille helpt bij het proces van het loslaten. Een moeilijk proces voor de liefdevolle overbezorgde moeder die haar kind voor alle gevaren en fouten wil behoeden. Maar dit geldt eveneens voor het kind die zijn moeder niet kan loslaten. Voor het kind – en soms voor de

ouder – is er dan geen ruimte om te groeien, te falen en fouten te maken. Om te leren lopen op je eigen pad, zodat je je eigenheid voelt. Bij een echte moeder wil je warmte en rust vinden in moeilijke tijden; zij is iemand bij wie je weer met nieuwe energie het leven oppakt.

Wanneer kun je kamille gebruiken?

Bij stress, slapeloosheid, hoofdpijn, verkrampting en gebrek aan levenskracht. Bij heimwee gerelateerde aandoeningen, maagpijn, obstipatie, buikpijn, diarree, onrustig slapen, nachtmerries. Bij infectieziekten, griep, verkoudheid, blaasontsteking, oogontsteking, beginnende maagzweertjes en menstruatiespijnen. Kamille is een mooi kruid voor kinderen. Hoe tegenstrijdig het klinkt: kamille mag niet langdurig gebruikt worden (drie tot vier weken.) Dit geldt voor de thee en tinctuur. Het is niet geschikt voor zwangeren.

Toepassingen

- Thee
- Tinctuur gemaakt van de bloemen
- Zalf of olie: gemaakt van de bloemen, geschikt voor de babyhuid
- Stomen: bij holteontstekingen
- Compresse: bij vermoeide ogen of bij andere pijnlijke plekken
- FEZ-remedie: de Chamomile: echte kamille. Informatie vanuit FEZ: Positief: een sereen en zonnig karakter, emotioneel evenwicht. Negatief: gemakkelijk van streek, humeurig en geïrriteerd, emotionele spanning niet los kunnen laten, vooral in de maag of zonnevlucht.
- HEALINGHERBS-remedie (Bach-remedie): de Walnut: de walnoot. Het loslaten van de geestelijke navelstreng. Onbevangen open voor nieuwe dingen.
- De roomse kamille, een gekweekte soort, is even geneeskrachtig. Het is een vaste plant. De geur is zuurtjeszoet maar niet geschikt voor thee omdat de bloemetjes een bittere smaak hebben.