

## Kamille (*echte of blauwe*)

Latijnse benaming	<i>Matricaria Chamomilla</i>
Botanische familie	Asteraceae (Samengesteldbloemigen)
Gedistilleerd deel van de plant	Bloemhoofdjes
Geografie	Herkomst: Zuid en Oost-Europa, West-Azië, Noord-Afrika, India
Gecultiveerd	Wereldwijd in gematigd klimaat
Belangrijkste aromatische componenten	Farneseen, alfa-bisabolol, oxides
pH van het hydrolaat	3.3

### SIGNAATUUR

De eenjarige kleine of echte kamille groeit in het wild op alle terreinen. De plant kan tot 60 centimeter hoog worden, heeft rechte, kale, dunne stengels en fijn vertakte, geveerde bladeren. De kleine bloemhoofdjes hebben witte kelkblaadjes die naar beneden buigen op het einde van de bloei. Het kegelvormige hartje is geel en hol. Dit is een belangrijk kenmerk dat deze echte kamille onderscheidt van gelijkaardig uitzierende bloemsoorten. Zo kwam ze ook aan haar Griekse naam 'chamai-melon' dat 'lege appel' betekent. Kamillesoorten zijn goede tuinplanten omdat ze wegwijnende planten in hun omgeving weer nieuw leven kunnen inblazen. Kamillehydrolaat is een goede activator in de composthoop. Tijdens de destillatie van de verse bloemen wordt het chamazuleen geproduceerd dat zichtbaar is in de blauw gekleurde etherische olie die vele ontstekingen geneest. Het hydrolaat echter is kleurloos.

### BLAUWE KAMILLE ALS HYDROLAAT

- \* Heeft een antiallergische werking, zowel preventief als curatief naar hooikoorts en allerlei allergieën toe.
- \* Werkt kalmerend en rustgevend bij spijsverteringskrampen.
- \* Heeft een slijmoplossende werking.
- \* Verlicht spanningshoofdpijn.
- \* Ontkramp bij menstruatiepijnen.

### UITWENDIG

- \* Stoombad voor onzuivere, licht ontstoken huid.
- \* Oogbadje of kompres voor geïrriteerde, vermoeide of ontstoken ogen.
- \* Lotion: kalmeert en heelt de huid bij zonnebrand, zonallergie, huidallergie en netelroos.
- \* Warm kompres op pijnlijke zones met artritis en reuma.

### ELEMENT

Hout 

### SUGGESTIE VOOR BACHBLOESEM

Kerspruim, wilg, rotswater, maskerbloem

### ZELFHELING BIJ

- \* Woede die explosief geuit wordt of opgekropt blijft
- \* Een voortdurend aanwezig gevoel van ontevredenheid
- \* Verstard en isolerend denken
- \* ADHD en hoge prikkelbaarheid

### RESONEERT MET

- \* Inzicht in negatieve gevoelens over zichzelf, de anderen en het verleden
- \* Toelaten van menselijke warmte en genegenheid
- \* Spontaneïteit

### UIT DE PRAKTIJK

Preventief naar hooikoorts toe drink je gedurende de dag een eetlepel van dit hydrolaat, verdund in een liter bronwater. Drie tot vier weken voorafgaand aan de symptomen, start je deze kuur. Als verdere ondersteuning drink je deze bereiding gedurende het hele gevoelige seizoen.

In geval van zonallergie drink je bovenstaande bereiding een week voor het vertrek naar "de zon" en zet dit verder gedurende het hele verblijf. Elke avond het lichaam bestuiven met dit hydrolaat en laten opdrogen aan de lucht, kalmeert de huid.

Aanhoudend opgekropte woede en onmacht kunnen leiden tot ontstekingen, vaak voelbaar in de maag. Een energetische hydrolatenkuur kan preventief werken om maagontsteking te voorkomen. De kuur werkt helend zodat men vrij komt uit de greep van deze hevige emoties. Is er toch een ontsteking dan schakelt men over naar de etherische olie waarvan men drie keer daags een druppel inneemt na de maaltijd.

Wie last heeft van nachtmerries, drinkt 's avonds zo warm mogelijk een kopje infusie van kamille, versterkt met een koffielepel van dit hydrolaat.

Het hart klopt om te openen.