

Chamomilla Matricaria (Echte kamille)

Kook een keteltje water. Zet een, slakommetje in de toiletpot. Een eetlepel gedroogde kamille er in. Overgieten met het kokende water. En je hebt een stoombad waar je, op de WC.bril, boven gaat zitten. Kruik op de grond onder je voeten en een warme slaapzak om je benen en heupen kwartiertje 'chillen'. Voor vrouwen weldadig om bij blaasontsteking, pijn en ontsteking te verzachten en verminderen. Ook bij aambeien of andere pijnlijk beschadigingen in dat gebied, wat misschien meer aandacht verdient. Net als de kamille trouwens.

In het voor



jaar begint de plant vanuit zijn eerst gevormde rozetje van uiterst fragiele blaadjes, de hoogte in te groeien. Kamille kiest een warm droge plek op een bodem die vaak is omgewoeld. Bouwplaatsen (Noorderhaven?) nieuwe wegbermen of natuurgebieden. Waar zon is en onrust in de dorre bodem groeit kamille. De lange stelen zijn al even dun als de blaadjes en ook de bloemetjes die hun gele hartjes uitnodigend naar voren steken. Kamille heeft niets hoog te houden want zij is de kracht zelve. Het geheim is te herkennen aan dit bloemetje. Als je een bloemetje met een scherp mesje over de lengte doormidden snijdt, dan zie je in dat gele bolletje een lege ruimte . Het kenmerk van Chamomilla Matricaria. Er zijn vele kamillesoorten en dít wordt 'echte kamille' genoemd. Deze korte botanische uiteenzetting is interessant voor hen die de herkomst en de eigenheid van geneeskracht willen kennen alvorens zij er vriendschap mee sluiten en voor eigen gezondheid gaan gebruiken. 'Het Blauwe Huis' in het Drentse ruinen kweekt en oogst ze op de bio-dynamische wijze en kopen (bio-winkel) is in dit geval beter dan eigen vindsels. Ongeveer € 1,80 per zakje waar je dan heel veel mee kan doen.

Zoals bij ontstoken plekjes aan vinger, teen of andere ontstoken wonden. Maak de thee als boven beschreven, maximaal 5 minuten trekken en door een zeef. Vinger of teen in het afgekoelde badje. Andere wonden overgieten zodra de thee wat is afgekoeld. Itt soda of badedas (ja, dat schijn ook gebruikt te worden) is kamille naast ontsmettend ook verzachtend en helend.

De thee kan ook gebruikt worden voor een heet kompres op de buik bij obstiaptie of krampen in de buik. Niet geheel zonder trots kan ik zeggen dat ik meerdere keren een illius (complete darmafsluiting) heb bedwongen met dat hete kamillekompres. Het uit wringen van dat hete doordrenkte kompresje (b.v.een washandje) doe je in een droge theedoek om je handen niet te branden. Dan zo snel als mogelijk op de buik van je patiënt leggen. Katoenen en een wollen reep om de buik . Kruikje er op én aan de voeten. Dekens erover. Ook een goed middel tegen moelkijk inslapen. Het kompres en de lange wikkelrepen kunnen er na 20 minuten of in de loop van de nacht gewoon af. Wel warm houden die buik. Voor hen die niet zo handig zijn kan ook kamilleolie (Wala, Blauwe huis) gebruikt worden.

Besprenkel royaal een katoentje met kamilleolie, verwarm het onder een kruik en verder als boven beschreven.

Tip: kijk om je heen en sluit vriendschap met Kamille deze zomer!!!

Sorry voor alle reclame-uitingen, ik verdien er niets mee.

Marion