

## Echte Kamille !!!

**Kamille is een plant die iedereen kent al is het maar van de thee. Maar nog niet iedereen weet dat ik de kamille ook veelvuldig kan toepassen in de kraamzorg...**

**De kamille is een plant die in ons land veel voorkomt. Je kunt deze aantreffen langs wegen , op braakliggend terrein en zelfs tussen puin. De bodem waar die het liefste op groeit is een kalkachtige bodem die zout bevat. Waar een kamille verder om vraagt is: veel licht, lucht en zon. Kamille heeft een rustgevend en slaapverwekkend effect, maar tevens ook een medicinale werking bij maag- darmproblemen, menstruatie, pijn, hoofdpijn, infecties, hooikoorts, diabetes en kanker. De werking hiervan werd al door de oude Egyptenaren ontdekt en zij droegen dit kruid dan ook niet voor niets op aan de god van de zon.**

**Groei van de kamille : De kamille is een witte bloem met een warm geel hart die zich tijdens de groei richt naar de zon. Zij bloeit rijk en lang nl. van het voorjaar tot aan de herfst. Haar geur is zacht en aromatisch. Wil ik de bloem voor medicinaal gebruik plukken dan pluk ik haar in de vroege ochtend voordat de zon op het hoogste punt staat en vóór de langste dag van het jaar (21 juni / St. Jan).**

**Kamille neemt licht, lucht en zonnewarmte helemaal in zich op. Van het warmgele hart tot aan de wortels. Zij beheerst lucht, - licht en warmteprocessen dan ook volkomen. Kamille werkt harmoniserend op de relatie tussen de binnen -en buitenwereld van de mens. Zo kan kamille rust brengen bij overprikkeling en beweging bij kramp waardoor er weer ontspanning ontstaat. Verder kan zij regulerend werken daar waar lucht zit en niet hoort te zitten. Voorbeelden hiervan zijn bij darmkrampen en / of oorontstekingen.**

**In de kraamzorg pas ik dit veelvuldig toe door een buikwikkeltje te maken met kamilleolie. Dit kan zowel bij de kraamvrouw (voor naweeën of een gevoelige baarmoeder) als bij buikkramptjes bij de baby. Verdere mogelijkheden die ik heb voor het gebruik van kamille zijn :**

- **Het spoelen van (dreigende) ontstoken hechtingen.**
- **Compressen maken voor aambeien en / of pijnlijke hechtingen.**
- **Stoombad voor een dreigende baarmoederontsteking.**
- **En natuurlijk de thee voor extra rust en ontspanning.**

**Kamille heeft dus een diversiteit aan werkingen !!!**

**Wil je meer info hierover neem dan contact op met Kraamcentrum Echt e.o (0475-851318), of meld je bij ons aan voor Natuurlijke Kraamzorg !!**

**Tekst: Nancy Schoones, kraamverzorgende Natuurlijke Kraamzorg 2019**

**\*\* Het boek Uitwendige therapieën Ina Emous alleen 2<sup>e</sup> hands te koop, [www.natuurlijkekraamzorg.eu](http://www.natuurlijkekraamzorg.eu)**