

(Roomse) Kamille, samengesteldbloemigen.

Echte, gewone, kleine, wilde Kamille.

Matricaria recutita, syn. M. Chamomilla.

Andere vermeldingen in aanverwante familie:

Anthemis (Chamomillae vulgaris flos), Compositae.

D: Kamille, Gemeinde -, Feldkamille.

GB: Camomile

F: Chamomille, Petite Chamomille.

Algemeen.

De Anthemisfamilie omvat zo'n 50 soorten. We treffen ze in het wild aan op het Euraziatisch continent en in Noord-Afrika, telkens in de gematigde klimaatszone. De algemene bekendheid komt voort uit de wijdverbreide gewoonte de bloemen van de plant aan te wenden als geneeskruid. Zij komt voor in zowat elke geneeskrachtige thee en er werden letterlijk bibliotheken over volgeschreven.

De plant is behaard met varenachtige bladeren, de geur is aangenaam en de smaak bitter. Zij is overblijvend en dat maakt het haar mogelijk haar verspreidingsgebied goed te verdedigen. De bloempjes zijn margrietachtig en we vinden hen in alle grazige landschappen, van korenveld tot heide.

De naam Chamaemelum en zijn afleidingen komt van het Griekse woord chamaimelon, chamai = grond, melon = appel.

De geslachtsnaam Anthemis komt van de samentrekking van het Grieks anthos = bloem en het Latijn nobilis = edel.

De Egyptenaren hadden reeds uitgespit waartoe zijde plant konden aanwenden, hoofdzakelijk koorttoestanden, verkousheden, verrekkingen, verstuikingen en ingewandsontstekingen en natuurlijk gebruikten in navolging zowel de Grieken, Romeinen en Moren de plant. Bij de Saksen was het één van de negen heilige (=geneeskrachtige) planten.

De plant werd algemeen gebruikt in allerlei pijnlijke toestanden en als reukwerende stof om alle onappetijtelijke geurtjes tegen te werken. Zelfs winderigheid scheen zij te bestrijden.

Door de eeuwen heen heeft zij haar reputatie niet verloren. Zij blijft een stevige voet binnen houden in de kruidentuin en de huisapotheek.

Enkele soorten.

Stinkende Kamille - Anthemis cotula.

Is een eenjarige plant van 50 cm hoog met bloemetjes met geel hart en witte kroonblaadjes. De blaadjes zijn zeer vertakt. Zij komt voor in korenvelden en braakliggend terrein.

Vroeger werd zij ook aangewend als geneeskrachtige plant. Zowel de bloemen als de bladen werden gebruikt. De werking is minder dan de Roomse Kamille doch gelijklopend.

Geneeskrachtig gebruik.

Bloemen:

krampstillend middel

braakmiddel

tegen hoofdpijn, koorts en schurft

tegen dysenterie, wegblijvende en onregelmatige menstruatie.

Bladeren:

diuretisch en laxerend;

tegen aambeien.

De volledige plant tegen insecten.

Gele Kamille (Anthemis tinctoria).



Rechttopgaande, wollig behaarde plant. Zij is overblijvend. De bloemhoofden zijn geel. Ook deze soort wordt als bovenstaande aangewend.

Valse Kamille (*Anthemis arvensis*).



Ook deze plant is viltig met diep ingesneden blad. De onderkant van het blad is eveneens behaard. Haar belangrijkste aanwending is als koortswerend middel.

Echte Kamille (*Matricaria recutita*).



Het is zeer moeilijk deze plant te onderscheiden van hiervoor vermelde soorten. De gelijkenis is ontstellend, toch wordt ze ondergebracht bij een andere familie. *Matricaria* is afgeleid van *matrix*, omslag, baarmoeder. Haar toepassing lag vroeger in het aanbrengen van omslagen mer bepaald ter hoogte van de uterus, “*recutita*” betekent teruggeslagen en heeft betrekking op de kroonblaadjes.

De Echte Kamille heeft onbehaarde bladeren.
De bloembodem is hol. Op deze manier is zij gemakkelijker te onderscheiden van haar

dubbelgangers. Ook de kruidachtige geur en de bittere smaak helpt haar te erkennen.

De plant bloeit van mei tot augustus in tegenstelling tot de Valse Kamille, die later bloeit.

Het kruid groeit op bebouwde gronden en langs wegbermen. Het is verwilderd de hele wereld rond, hoewel uit onze streken afkomstig.

Zij wordt gebruikt voor alle klachten zoals hierboven beschreven, in het bijzonder voor kinderziekten, bij oorpijn en zenuwpijnen en bij maagklachten. In een honingdrank wordt zij genuttigd als slaapmuts.

Gebruikte delen.

Bloemen.

Let op de holle bloembodem bij het plukken of bij de aanschaf. Soms wordt de aangeboden thee vervalst met andere soorten of met margrietten.

Enkel pas ontloken bloemen komen in aanmerking omwille van de etherische oliën. De stengels mogen niet meegeplukt worden en het drogen gebeurt in de schaduw in één enkele laag bloemen. Besteed zorg aan de bloemen, alleen zo verkrijgt u het gewenste resultaat.

De bloemen bevatten een hele resem werkzame stoffen onder de vormen van oliën, harsen, alcoholen en zelfs (na drogen) salicylzuur (aspirine).

In detail bevatten kamillebloempjes:

- de blauwe olie azuleen met ontstekingswerende en krampstillende werking;
- bisabool;
- sesquiterpenterpenen;
- sesquiterpeenalcoholen;
- flavenoïdglycosiden (zweetafdrijvend);
- bitterstoffen;
- salicylzuur (verdovend, bloedverdunnend, koortswerend enz. = aspirine);
- vetten en cumarinederivaten.

De algemene werking kan worden omschreven als:

- krampstillend;
- kalmerend;
- gasafdrijvend;
- samentrekkend;
- zweetafdrijvend;
- ontstekingswerend en desinfecterend;
- verwekend.

De veelheid aan stoffen bewerkstelligt een complexe reactie. Daarbij moeten we in het oog houden dat de meeste ongemakken voortkomen uit een onevenwicht veroorzaakt door tekorten. De Kamille trekt deze zaken in evenwicht.

Bladeren.

Worden gebruikt omwille van de kruidige geur en als laxerend middel en tegen winderigheid.

Toepassingen.

Thee met Kamillebloemen wordt nooit gekookt en toch steeds heet aangemaakt om de vluchtige oliën te ontrekken en nog steeds heet opgedronken om ze niet de tijd te laten te ontsnappen.

Maag-, darm- en blaasklachten; buikpijn en menstruatiepijnen in het algemeen:

1 tot 2 koffielepels per kopje water. Zeven voor het drinken.

Bij griepige omstandigheden als zweetdrijvend en koortswerend middel:

4 delen Kamille

3 delen Vlier

3 delen lindebloesem.

Ontstekingen van slijmvliezen in mond neus enz. vergen ontsmettende en wondhelende eigenschappen .

Om het haar te laten glanzen laat men 100g Kamille gedurende 20 minuten koken in 1 liter water en gebruikt dit aftreksel als spoelmiddel.

Met alcohol van 60°vol% en een goede portie bloemen kunnen we tinctuur maken.

Deze tinctuur kan daarna gebruikt worden voor haarlotion en/of condensaat voor een infuus.

Kompressen met Kamillethee op de huid werken ontstekingswerend en verjongend door de ontspannende werking. Ligbaden met Kamille-extracten behandelen het hele lichaam.

De Roomse Kamille bezit ook de bovenvermelde eigenschappen. Hij is speciaal geselecteerd op officinaal gebruik.

Al bij al is Kamille zeker een welkome gast in elke kruidentuin. Door zijn wintervastheid vergt hij weinig voorzorgen. De enige problemen kunnen zijn uitbreidingsdrang zijn, maar daar weet een goede tuinman of -vrouw wel raad mee: oogsten of uitroeien!

Eric Callebaut.