

Algemene informatie

Kenmerkend voor kamille is de geur. Alleen al het ruiken aan een handvol kamillebloemen kan je helpen om tot rust te komen.

Kamille bevat vluchtige (essentiële) olie en bittere bestanddelen. Deze stoffen heten azuleen, flavonoïden en appelzuur en de geur is zeer kenmerkend.

Het kruid heeft verdovende eigenschappen die hoofdpijnen kunnen verlichten. Daarom verbetert de conditie van het tandvlees als de mond gespoeld wordt met kamillethee en ook bij kleine kinderen werkt het verzachtend bij het doorkomen van tandjes.



Kamille bevordert het maken van een nieuwe huidlaag over een wond. Het kruid ondersteund en helpt bij ochtendmisselijkheid, maagzuur, slapeloosheid en helpt het afweersysteem te bevorderen.

Daarnaast heeft het kruid verdovende eigenschappen die hoofdpijnen kunnen verlichten. Met afgekoelde kamillethee kun je dus een kompres maken en het voor een kwartier op je ogen te laten rusten. Dit is ontspannend en fijn bij vermoeide ogen.

Een oud en bekend huismiddel is stomen met kamille, zodat er vrij door de neus geademd kan worden. Doe hiervoor een handje gedroogde kamillebloemen in een kom met kokend water. Leg een handdoek over je hoofd en blijf een minuut of 10 boven de stoom hangen.



Achtergrond & Geschiedenis

De kamilleplant is één van de geneeskrachtigste planten van Europa en de bladeren van de plant zijn heldergroen, veervormig en ruiken naar appel.

Het gebruik van geneeskrachtige planten en bloemen is een aanvulling op een gezonde levensstijl, geen vervanging van de reguliere gezondheidszorg. Raadpleeg bij klachten ook altijd de huisarts.