

## Roomse Kamille

**Anthemis nobilis**

**Familie** Compositae - samengesteldbloemigen

### Soorten

**Roomse Kamille** Anthemis nobilis

**Wilde Kamille** Ormenis mixa

**Blauwe – Echte kamille** Matricaria chamomilla

### Botanie en Groeiwijze

Het is een meerjarig kruid met fijne, bijna vederachtige bladeren en margrietachtige bloemen.

### Klimaat en herkomst

De Roomse Kamille is een vrij algemeen plantje dat in gematigde gebieden overal in Europa groeit en veel wordt geteeld in Hongarije en Frankrijk.

### Extractie

De etherische olie wordt verkregen door waterdampdestillatie van de bloeiende toppen. De olie kan ook gedestilleerd worden uit gedroogde bloemen, deze olie heeft dan een vaalblauwe kleur die langzaam verkleurt naar groengeel. Voor 1 ltr. olie is 100 kg verse bloemen nodig.

### Geurervaring

Zoet, warm, kruidig en licht fruitig

### Geschiedenis

Kamille is één van de negen Saksische heilige kruiden, die "maythen" genoemd worden. Het plantje wordt beschouwd als "plantengenezer", dit omdat het de gezondheid van planten die in zijn nabijheid groeien bevordert.

### Therapeutische werking

*kalme beheersing – ongedwongen aanvaarding*

*Psyche:* Kamilleolie heeft een rustgevende en kalmerende werking waarin men zich behaaglijk kan ontspannen. De Roomse kamille wordt voor medische doeleinden gebruikt. De werking van Roomse Kamille is milder dan die van de Echte Kamille en is daarom in lage doseringen bijzonder geschikt voor kinderen, vooral als deze pijn of angst hebben.

### Gebruiksmogelijkheden

De Roomse Kamille wordt gebruikt vanwege zijn kalmerende invloed op ogen en huid en werkt spijsverteringsbevorderend.

*Gebruik Roomse Kamille o.a. bij;* allergieën, eczeem, psoriasis, jeuk, acne/jeugdpuistjes, herpes, wondjes, zweertjes, slijmvorming in de neus, stijve spieren en gewrichten, weinig eetlust, hoofdpijn, migraine, huiduitslag, menstratieklachten, depressies, slapeloosheid, hysterie, nervositeit, steenpuisten, insectenbeten, overgangsklachten, spit, oogklachten, menstruatie pijnen, prikkelbaarheid, stress en spijsverteringsstoornissen.

Roomse Kamille werkt koortswerend en verlichtend bij buikpijn, stijve spieren en gewrichten.

*Goed te combineren met;* Roos, Sinaasappel, Bergamot, Engelwortel, Lavendel, Marjolein, Nerili, Patchoeli, Salie, Ylang ylang en Geranium.



*Hier enige toepassingen van Roomse Kamille:*

- *Bij jeukerige huiduitslag bij allergische problemen;* meng 2 dr Roomse Kamille en 4 dr Helicryse met een eetlepel Calendula maceraat en wrijf daar de uitslag mee.
- *Bij lichte brandwonden, eczeem, jeugdpuistjes, psoriasis, herpes, jeuk, wondjes en zweertjes;* 2 tot 3 dr Roomse Kamille op een vochtig watje doen en hiermee meerdere malen per dag de wondjes deppen.
- *Kompres bij maag-darmkrampen, verharde spieren, spit;* voeg 10 dr Roomse Kamille toe aan 2 liter heet water, doop hierin een klein handdoekje, wring het licht uit en leg het zo heet mogelijk op de pijnlijke plek. Eventueel aan te vullen met 2 dr Lavendel of 2 dr Rozemarijn of 2 dr Sandelhout.
- *Als slijmoplosser bij allergische problemen, vooral bij slijmvorming in de neus en niezen;* meng 2 dr Roomse Kamille en 4 dr Helicryse in een schaalje heet water en damp 1 à 3x per dag.
- *Verdampen:* 3 dr Marjolein, 3 dr Lavendel en 3 dr Roomse Kamille in de aromalamp werken positief bij geagiteerdheid.
- *Rusteloze benen;* mengsel van 3 dr Roomse kamille, 3 dr Geranium en 3 dr Lavendel in 30ml basisolie doen en de benen mee masseren.
- *Nek schoudermassage;* 10 dr Marjolein, 8 dr Roomse kamille, 5 dr Pepermunt, op een basis van 50 ml amandel met jojobaolie.
- *Ontspannend bad tijdens de zwangerschap;* 10 dr Roomse kamille, 2 dr Mandarijn, 3 dr Lavendel, 2 dr Geranium.
- *Massageolie voor zwangere vrouwen;* 5 dr Roomse kamille, 2 dr Roos, 2 dr Neroli, goed schudden in 50 ml hazelnootolie.
- *Bij tandvleesontsteking;* spoelen met Roomse kamille hydrolaat.
- *Darmkrampjes bij baby's;* mengsel van 100ml basis olie, 5 dr Roomse kamille en 3 dr zoete Venkel hier het buikje zachtjes mee masseren.
- *Boosheid bij kinderen:* 2 dr Roomse kamille, 1 dr Jeneverbes en 5 dr Mandarijn
- *Premenstrueel probleem:* voeg 3 dr Roomse kamille toe aan een theelepeltje basisolie en masseer het mengsel in de huid van de onderrug en buik. U kunt ook 3 dr toevoegen aan een warm bad.



#### **Type mens**

Het Kamille-type is teleurgesteld en gefrustreerd in het leven.

#### **Parfum**

Top noot

#### **Energie**

Koel / neutraal vochtig  
Yin

#### **Hoofdelement**

Hout

#### **Symbolische betekenis van de plant**

Mild en zacht verbind ik je wonden.

#### **Praktijkervaring**

Ik gebruik Roomse kamille puur bij menstratiekrampen, 1 dr op mijn duimmuis en nippen, de krampen verdwijnen vrijwel gelijk. Ik masseer elke 2 weken een zwangere vrouw op de hydromed, met het massagemengsel wat hierboven beschreven staat, ze vindt het fantastisch. Het nek schoudermengsel met Roomse kamille en Marjolein gebruik ik bijna dagelijks met goed resultaat, speciaal om spanningshoofdpijn te verlichten.

## Chemische samenstelling

### Roomse kamille - *Anthemis nobilis*

#### **F = Monoterpenen (4%)**

3,2%  $\alpha$ -Pineen  
0,5% Campeen  
0,4%  $\beta$ -Pineen

#### **B = Sesquiterpenen (20%)**

tot 10% Sabineen  
tot 10%  $\beta$ -Caryophylleen

#### **K = Monoterpenolen**

2,8% Pinocarveol

#### **J = Sesquiterpenolen**

Farnesol, Nerolidol

#### **H = Aldehyden (tot 10%)**

#### **G = Ketonen**

13% Pinocarvone

#### **A = Esters (tot 80%)**

38,8% i-Butylangelaat  
8,8% i-Butylbutyraat  
3,8% n-Butylbutyraat  
0,4% Prenylacetaat  
0,4% n-Hexyltigliaat  
0,1 % i-Amylacetaat

#### **D = Oxiden (tot 25%)**

