

## Wilde kamille

*Ormenis mixa*

Gebruik **Wilde Kamille** o.a. bij; gevoelige huid, kolieken, hoofdpijn, slapeloosheid, migraine, amenorroe, menopauze, lever- en galcongestie. Wilde Kamille wordt in de aromatherapie nauwelijks gebruikt, ook omdat de werking niet vergelijkbaar is met die van Roomse Kamille of Echte Kamille.



*Enige toepassingen van Wilde Kamille:*

- *Als handcrème voor droge huid; meng 5 dr Wilde Kamille, 5 dr Citroen en 5 dr Lavendel met 25 ml. Cocos olie en 5 ml. Tarwekiem olie. Deze crème wordt bij warm weer vloeibaar.*
- *Kompres bij maag-darmkrampen, verharde spieren, spit; voeg 10 dr Wilde 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. De warmtewerking kan versterkt worden door een warmwaterzak op het kompres te leggen. Eventueel aan te vullen met 2 dr Lavendel of 2 druppels Rozemarijn of 2 druppels Sandelhout*

### Chemische samenstelling

#### **F = Monoterpenen (30%)**

17,5%  $\alpha$ -Pineen  
7,4% Limoneen  
1,5% Myrceen  
0,9% Campheen  
0,6%  $\beta$ -Pineen  
0,6% p-Cymeen  
0,5% Sabineen

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

1%  $\beta$ -Farneseen  
0,9% Caryophylleen  
0,5%  $\alpha$ -Cadineen  
0,4%  $\beta$ -Elemeen

#### **K = Monoterpenolen (5%)**

2,3% Borneol  
1,6% Linalool  
1% Geraniol  
0,2% Terpeneol-4  
0,2%  $\alpha$ -Terpineol

#### **J = Sesquiterpenolen (4%)**

2,8% trans-Pinocarveol  
1,2%  $\alpha$ -Cadinol

#### **G = MonoterpeenKetonen**

7,8% Fenchon

#### **A = Esters (4%)**

2,9% Bornylacetaat  
0,5% Geranylacetaat  
0,6% Bornyl-iso-butyraat

#### **D = Oxiden**

0,7% Caryophyllenoxide

