

Matricaria chamomilla L.

Matricaria recutita (L.) Rauschert

Familie Asteraceae

Botanische beschrijving

- Lintbloemen bijna altijd aanwezig, wit, al snel teruggeslagen.
- Hoofdjes tamelijk lang gesteeld.
- Doorsnee bloemhoofdjes 10-25 mm
- Buisbloemen geel en 5-tandig.
- Gemeenschappelijk bloembodem kegelvormig en hol
- Nootjes zonder olieklieren; pappus ontbrekend.
- Bladen 2-3 voudig geveerd, in lange lijnvormige slippen gedeeld, de middennerf slechts weinig breder dan de grotere zijslippen.
- Plant meestal met vrij sterke geur.
- 0,10-0,40 cm hoogte
- Bloeiperiode : mei-september
- Therofyt :geen winterknoppen, plant eenjarig
- Op open, vochtige tot droge, voedselrijke, omgewerkte grond in akkers en bermen
- KFK 999 : zeer algemeen

Gebruikte delen

De bloemhoofdjes, volledig geopend, vaak pas geplukt na het drogen van de gehele plant, met hooguit 2 cm van het steeltje; in de schaduw gedroogd.

Belangrijke inhoudsstoffen

- Etherische olien : chamazuleen, alfabisabolol
- Flavonoiden : quigenine, luteoline, quercitine, rutine, hyperoside, kaemferol
- Mucilaginosa : pectine-achtige slijmstoffen
- Cumarinen : umbelliferone, herniarine
- Bitterstoffen : matricin
- Looistoffen
- Vitamin B, C, zwavel, calcium, fructose

Eigenschappen – Orale inname

- Ontstekingswerend op slijmvliezen van o.a. spijsverteringsstelsel
- Beschermend tegen zweervorming in het maag-darmstelsel
- Verzachtend
- Krampopheffend, braakstillend (galkolieken, darmkrampen, menstratiekrampen, spastische colon, ...)
- Spijsverteringsstimulerend, maagversterkend, galdrijvend, windverdrijvend
- Kalmerend op het zenuwstelsel, emotioneel relaxerend, angstwerend, slaapopwekkend, zenuwsterkend
- Bevordert goede darmflora, ontgiftend;
- Infectiewerend tegen bacteriën en schimmels

Eigenschappen – Uitwendige toepassing

- Ontstekingswerend, ontsmettend
- Wondhelend, huidherstellend
- Jeukstillend
- Geeft haar een lichtere kleur

Verwerkingsvormen en doses

De aangeraden dosis voor volwassene bedraagt 2 tot 8 g bloemhoofdjes 3 maal per dag; voor kinderen 2 g, 3 maal per dag.

Waterige extracten bezitten meer een spasmolytisch (ontkrampend) effect, alcoholische extracten meer een anti-inflammatoir (ontstekingswerend) effect omdat ze meer lipofiele (vetoplosbare) componenten bevatten.

Moedertinctuur

Inwendig gebruik:

- bij chronische ontsteking van maag en darmen : 3 maal 30 tot 50 druppels of ½ tot 1 theelepel in een glas water per dag, 1 uur voor de maaltijd
- bij slapeloosheid : lagere dosis, bv. 3 maal 20 druppels per dag
- spoelingen, gorgelen, compressen : 5 % tot 10 % tinctuur

Uitwendig gebruik:

- spoelingen, gorgelen, compressen : 5 % tot 10 % tinctuur
- 3 tot 10 % in zalven en crèmes

Basisreceptuur voor een tinctuur

- Bij gedroogde kruiden neemt men 1:5 (kruid:alcohol)
- Bij verse kruiden (alcoholatuur) neemt men 1:2 (kruiden:alcohol)

Men gebruikt bij voorkeur ethanol die gewonnen is uit granen en verdund met gedestilleerd water. Of wodka van ronde de 40° is ook een goed alternatief.

De concentratie van de alcohol staat in functie van de aard van de planteninhoudstoffen die men wenst te extraheren.

Richtlijn (gedroogde kruiden):

- Looistoffen en glycosiden : 25 %
- Slijmstoffen : 25 %
- Alkaloiden : 45 %
- Etherische olien : 60 %
- Gommen/harsen : 95 %

Omzettingsregel

Voor de omzetting van concentratie van de alcohol gebruikt men volgend eenvoudig hulpmiddel :

Volume A x concentratie A = volume B x concentratie B

Men vertrekt bv. van 100 ml (volume A) van 96° (concentratie A) en die willen we verdunnen tot 60°

- $100 \times 96 = \text{volume B} \times 60$
- $\text{Volume B} = 9600 / 60 = 160$

Je moet dan $160 - 100$ (startvolume A) = 60 ml water toevoegen aan de alcohol van 96° om deze te verdunnen tot 60°

Infuus

Steeds te bereiden in afgedekte pot om de etherische olie niet te laten vervliegen

- Bij overgeefachtigheid : 1 koffielepel op een tas kokend water, 10 minuten overdekt laten trekken
- Als gorgel- en spoelmiddel, bij uitwendig gebruik : 30 gram tot 100 gram bloemen op 1 liter kokend water, 2 uur laten trekken, 2 tot 3 maal daags spoelen of gorgelen
- Om te inhaleren : 10 gram op 150 ml kokend water, dampen inademen onder een doek

Maceraat in olie

- bij zenuwpijn, zonnebrand, massage van hoofdhuid en lichaam
- bij slecht helende wonden, eczeem en allergische huidandoeningen (verzachtend), jeuk, reuma- en jichtpijnen

Warme methode : 50 tot 60 gram versgeplukte bloemen overgieten met ½ liter koudgeperste olijfolie, 2 u laten trekken au bain marie in een pan met kokend water, laten afkoelen en filteren.

Koude methode : 50 tot 60 gram bloemen overgieten met ½ liter koudgeperste olijfolie, 6 weken macereren op zonnige plaats, dagelijks schudden.

Baden

4 handenvol kamille op een vol bad of infuus van 50 gram op 1 liter water aan het badwater toevoegen

Kamillehydrolaaat

Bij het destilleren van bloemen, kruiden en andere plantenmaterialen worden enerzijds de etherische olie en anderzijds het hydrolaaat geproduceerd. Hydrolaten bevatten de in water oplosbare stoffen van de plant en een gering percentage etherische olien. Kamillehydrolaaat is veelzijdig te gebruiken; bv. In cremes, als gezichtswater, voor het maken van een masker van klei of leemaarde en in baden. Kamillehydrolaaat is verzorgend voor gevoelige, ontstoken, onzuivere en kwetsbare huid. Bijzonder geschikt voor een babybadje en in de verder babyhuidverzorging. Ook fijn als psychologische ondersteuning bij een 'nieuw begin'.

Vin de chamomille

Dit Frans recept parfumeert witte droge wijn, voor hen die een beetje uitgekeken zijn op kamille-infuus.

- 1 liter droge witte wijn
- 40 droge kamillebloempjes
- 300 g rietsuiker
- 1 klein glaasje rum
- ½ vanillestok

Laat dit alles 12 trekken, filter en bottel.

Cosmetisch gebruik

- De etherische olie uit de bloemhoofdjes wordt veel gebruikt in cosmetische producten: zeep, shampoo, haarlotion, massage-olien, cremes, parfums, ...
- Algemeen vervult echte kamille de rol van een verzachtende, ontstekingswerende en kalmerende component : zit veel in huidverzorgingsproducten voor gevoelige en fragiele huid, zit ook vaak in zonnebrandcremes.
- Een maceraat in olie is ideaal om een vermoeid gevoel uit het lichaam te masseren.
- Een aftreksel van kamillebloemen als huidlotion voor een frisse teinte, om haren mee te wassen en een mooie glans te geven, om blonde haren nog lichter van kleur te maken.

Culinair gebruik

- Echte kamille wordt gebruikt in de aanmaak van vermouth, sommige sherry's, likeuren (Benedictine) en aperitieven.
- Kamille-azijn voor salades, kamillewijn, limonade met kamillethee, kamille in boter, ...

Economisch belang

- Wereldwijd wordt jaarlijks zo'n 5000 ton kamille commercieel geoogst; vooral Argentinië; in Europa is Spanje de grootste leverancier.
- Er is een bescheiden rol voor de etherische olie in de voedingsmiddelenindustrie, bij het aromatiseren van kauwgom, ijs, gebak en suikergoed, waarvan het de fruitsmaak versterkt.
- Een aftreksel van de bloemen wordt gebruikt als voedend middel en tonicum voor de planten, bij zieke planten.
- Echte kamille wordt eveneens gebruikt als ingrediënt om de compostering te bevorderen.
- De plant is ook insectenwerend.
- Gele tot gouden verfstoffen worden uit de bloemen aangemaakt.

Waarschuwingen, nevenwerkingen, toxiciteit, contra-indicaties, interacties met geneesmiddelen

- Hoewel een heel interessant kruid bij kinderen, is het best echte kamille niet te langdurig te gebruiken !
- Na drie of vier weken gebruik best een week onderbreken
- Mogelijk zeer zeldzame nevenwerking zoals tragere reacties, minder alertheid, licht gevoel in hoofd, ...
- Geen chronische toxiciteit aangetoond
- Sommige mensen vertonen allergische reacties op planten van de Asteraceae

Productinformatie

Olijfolie (*Olea europaea*)

De beste olijfolie is de olie uit de eerste koude persing. In de landen rond de Middellandse Zee wordt de olie als geneesmiddel gebruikt. In de voeding waardevol vanwege de onverzadigde zuren. Stimuleert de spijsvertering en heeft een hoge geneeskundige werking bij lever- en galklachten. Olijfolie helpt infecties te voorkomen en ontstekingen te genezen, reumapijnen te verzachten en te ontgiften. Olijfolie heeft verwarmende eigenschappen. Olijfolie is ook een goede huidolie bij verharde, droge en schilferige huid. Werkzame stoffen: vitamine A, B, E, essentiële vetzuren.

Zonnebloemolie (*Helianthus annuus*)

Bij massages kan de olie puur gebruikt worden of 1:1 gemengd met jojoba, zodat de handen gemakkelijker over het lichaam glijden. Voor alle huidtypen en tegen huidproblemen. Slijmoplossend bij bronchitis en astma. Celvernieuwend, versterkend, voedend en verzorgend. Werkzame stoffen: linoleen- en oliezuur, vitamine A, E.