

# Etherische olie in de kijker

## Roomse kamille

(*Anthemis nobilis/Chamaemelum nobile*)



Etherische oliën zijn vooral interessant als ze naast een brede werkzaamheid ook uitstekend worden verdragen. Een olie die perfect aan dit profiel voldoet, is de etherische olie van Roomse kamille (*Anthemis nobilis/Chamaemelum nobile*), die bijvoorbeeld zelfs de zeer gevoelige huid niet irriteert en geschikt is voor kinderen. Roomse kamille is een olie die vooral kalmerend werkt op het zenuwstelsel en bijgevolg bij aandoeningen van nerveuze aard en krampen graag wordt ingezet. Verder wettigen ook de ontstekingswerende en antiparasitaire eigenschappen het voorschrijven van deze olie.

### Botanische aspecten

Roomse kamille is een tot 15 cm hoge, kruipende plant, die afkomstig is van het Middellandse Zeegebied. Ze houdt vooral van de lichte, zandige grond zoals men die in Frankrijk en België vaak aantreft. Kenmerkend voor deze plant zijn de kleine, alleenstaande madeliefjesachtige bloemen met centraal een kegel van gele buisvormige bloempjes en perifeer witte bloemblaadjes. De witgroene, geveerde bladeren verspreiden een appelachtige geur. Er zijn ongeveer 85 kg bloemen of bloeiend kruid nodig om via stoomdistillatie 1 liter van een lichtgele olie met een blauwe tint op te leveren. De geur ervan is zoet, fris en kruidig met een fruitige ondertoon.

### Belangrijke inhoudsstoffen

Vooraf alifatische esters met 36 à 40 % isobutylangelaat, 3,7 % isobutylisobutyraat, 2,8 % isoamylmethyl-2-butyraat, 2,7 % 2-methylbutylmethyl-2-butyraat en 0,9 % butylangelaat; ook ketonen met 10 à 13 % pinocarvone.

### Belangrijkste eigenschappen en indicaties; toepassingen

Roomse kamille is een olie met een sterke kalmerende werking op het centrale zenuwstelsel. We kunnen eraan denken om deze olie in te zetten bij een zenuwshock, een zwaar verdriet, bij stress, angst, hyperactiviteit en slapeloosheid. Ze is ook ideaal om iemand preoperatief tot rust te brengen en klaar te maken voor anesthesie.

- als enkel met Roomse kamille wordt gewerkt, kan men voor deze doelen de olie verstuuven via het geurlampje of er 5 à 10 druppels van in een emulgator aan het badwater toevoegen of ze voldoende verdund in een draagolie druppelsgewijs aanbrengen op de plexus solaris of de wervelkolom. Bij slapeloosheid kan één druppel aanbrengen op de neusvleugels vaak soelaas brengen.
- bij overdreven emotionaleiteit, verdriet, angst, "trac", opwinding en hyperactiviteit kan men met de volgende synergie werken: 10 druppels Roomse kamille, 10 druppels *Cinnamosma fragrans* (Saro), 10 druppels *Aniba roseodora* (rozenhout) en 20 druppels van een plantaardige olie (bv. abrikozenpitolie): 2 à 3 maal per dag 4 druppels op de plexus solaris aanbrengen en 3 druppels op de binnenkant van de pols, om deze onder de neus te houden en de oliën via een lange en diepe ademhaling te inhaleren.

Omdat ze het zenuwstelsel tot rust brengt, kan de etherische olie van

Roomse kamille ook ingezet worden bij diverse aandoeningen, als die het gevolg zijn van een onevenwicht in of overspanning van het zenuwstelsel.

We denken hierbij aan:

- krampen van de spijsverteringsorganen (maagkrampen, kolieken, spastisch colon): bvb. 20 druppels Roomse kamille, 30 druppels *Mentha X piperita* (Pepermunt), 30 druppels *Ocimum basilicum* ssp. *basilicum* (Exotische basilicum) en 20 druppels van een plantaardige olie (bv. abrikozenpitolie): 8 à 10 druppels daarvan op de buik aanbrengen 6 à 8 maal per dag volgens noodwendigheid
- maagzuur: bvb. 20 druppels Roomse kamille, 20 druppels *Mentha X piperita* (Pepermunt) en 10 druppels *Ocimum basilicum* ssp. *basilicum* (Exotische basilicum): 2 druppels van dit mengsel op een stukje brood innemen net na de maaltijd of volgens noodwendigheid
- opstoten van eczema en psoriasis
- pijnlijke maandstonden, spasmodie
- astma of ademhalingsmoeilijkheden: enkel op advies van een professioneel
- maag- of duodenumzweer (waartoe ook de ontstekingswerende werking van Roomse kamille bijdraagt): enkel op advies van een professioneel

Op de huid is Roomse kamille zowel kalmerend, ontstekingswerend als pijnstillend en ze kan dan ook ingezet worden bij jeuk, eczema, psoriasis, netelroos, ooglidirritatie. Voorbeelden:

- bij eczema: 1 druppel Roomse kamille, 1 druppel *Helichrysum italicum* (Strobloem), 1 druppel *Pelargonium X asperum* (roosgeranium) en 97 druppels *Calendula*-olie (goudsbloemolie): 3 maal per dag 4 à 6 druppels van dit mengsel op de letsels aanbrengen
  - bij urticaria (netelroos): 15 druppels Roomse kamille, 10 druppels *Eucalyptus citriodora* (*Citroeneucalyptus*), 5 druppels *Mentha X piperita* (Pepermunt) en 70 druppels *Calendula*-olie (Goudsbloemolie): 2 à 6 druppels lokaal aanbrengen, te herhalen volgens noodwendigheid
- Tenslotte is ook de antiparasitaire werking van Roomse kamille het melden waard. Vooral bij ingewandwormen, waaronder oxyuriasis (aarsmaden), kan ze ingezet worden naast bvb. de inname van gemalen pompoenpitten of oregano-olie: 20 druppels Roomse kamille, 15 druppels *Melaleuca alternifolia* (Tea tree), 15 druppels *Aniba roseodora* (Rozenhout) en 50 druppels van een plantaardige olie (bv. abrikozenpitolie): 3 maal per dag 4 druppels van deze synergie (kinderen: 2 druppels) onder de tong aanbrengen voor de maaltijden gedurende 10 dagen én 2 maal per dag 8 druppels lokaal aanbrengen op de onderbuik gedurende 10 dagen.