

Wie kann uns die Kamille bei der Selbstsorge unterstützen?

Die Kamille vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit. Sie kann auf der psychischen Ebene all jene Menschen unterstützen, die vor allem in ihrer Kindheit nicht genug bedingungslose Liebe bekommen haben. Mit bedingungsloser Liebe meine ich eine Liebe die unabhängig ist von Wohlverhalten oder gewünschter Leistung.

Die Kamille unterstützt uns, wenn wir uns nach Geborgenheit sehnen, wenn wir übertrieben angreifbar sind, sehr schmerzempfindlich oder reizbar und bei jeder Kleinigkeit ärgerlich und ungeduldig. Hier kann ein **Kamillentee** oder ein **Kamillenbad** wahre Wunder wirken.

Zubereitung: Eine Handvoll Kamillenblüten, frisch oder getrocknet mit kochendem Wasser übergossen, 10 Minuten ziehen lassen und entweder trinken oder ins Badewasser geben.

Die Kamille verhilft zu einer ruhevollen Sanftheit und lindert entzündliche und krampfartige Prozesse.

Kamillentinktur

Für die Winterzeit kann aus den Kamillenblüten eine Tinktur hergestellt werden, die dann bei Bedarf tropfenweise mit Wasser getrunken wird oder ins Badewasser kommt. Eignet sich auch sehr gut für Arm- oder Fussbäder. Kann auch mit Lavendel, Thymian oder Rosmarin gemischt werden.

Zubereitung Tinktur: Ein Glas mit getrockneten Kamillenblüten füllen und mit einem hochprozentigen Trinkschnaps, zum Beispiel Kirsch zudecken und 2 Wochen an die Sonne stellen und abseihen. In Flaschen abfüllen.

Kamillenöl

Das Kamillenöl hilft bei Entzündungen, Pilzen etc. der Haut, der Schleimhaut, der Augen und Nägel.

Zubereitung: Ein Glas mit getrockneten Kamillenblüten füllen und mit Olivenöl zudecken. 1 Woche an die Sonne stellen, abseihen und in kleine Fläschchen mit Pipetten einfüllen. Die Pipetten ermöglichen es der Flasche kleinste Mengen zu entnehmen ohne den Rest des Inhalts zu verunreinigen. Sehr vorsichtig dosieren, ausser zum einmassieren, zum Beispiel bei Bauchweh bei Kindern. Da darf das Öl ruhig etwas grosszügig angewendet werden. Der Bauch kann nach der Massage mit einer alten Gazewindel abgedeckt werden.