

3.1.5 Kamille soorten: echte, valse, roomse e.a.

Van kamille 📖 komen in Nederland en België twee soorten voor: echte kamille en schijfkamille. Daarnaast is er ook reukloze kamille, en een groep schubkamille (*Anthemis*) met gele, stinkende en valse kamille. En om volledig(er) te zijn vermelden we nog een andere plant, de Roomse kamille. De eerste en de laatste zijn (op dezelfde manier) bruikbaar.

Allen hebben bloemhoofdjes met een hartje van gele buisbloemen, daaromheen een krans van witte lintbloemen, en meestal fijn gedeeld blad. Ze zijn niet altijd gemakkelijk van elkaar te onderscheiden.

Schijfkamille (*Matricaria discoidea*, synoniem: *M. matricarioides*) onderscheidt zich van kamille doordat de witte stralenkrans (lintbloemen) compleet ontbreekt.

✝ Reukloze kamille (*Tripleurospermum inodorum*, ook *Matricaria maritima*, *M. inodora* en *M. perforata*) behoort tegenwoordig tot het geslacht klierkamille (*Tripleurospermum*) en heeft madeliefjesachtige bloemen en varenachtige, veervormig gekartelde bladeren.



De hoofdjes staan alleenstaand op een lange bloemsteel en bloeien vanaf juni. Het bloemhoofdje is half bolvormig en met merg gevuld. De bolvormige vruchten hebben drie ribben aan één kant, de andere kant heeft twee oliekliertjes. Herkenbaar door het ontbreken van geur.

Figuur 19 Holle bloembodem

Het geslacht schubkamille onderscheidt zich van het geslacht kamille (*Matricaria*), doordat er **stroschubjes** in het bloemhoofdje voorkomen. Dit zijn de vliesjes tussen de verschillende buisbloempjes. Deze **Anthemis**soorten hebben ook een gevulde **bloembodem** en de *Matricaria*soorten een holle.

- ⊗ Gele kamille (*Anthemis tinctoria*) ≡ heeft gele bloemblaadjes.
- ⊗ Valse kamille (*Anthemis arvensis*) heeft een zwakke geur in tegenstelling tot de stinkende kamille. Het bloemhoofdje is kegelvormig, met lancetvormige, gaafrandige, in een stijve punt uitlopende stroschubben. De behaarde plant heeft zeer diep ingesneden bladeren in segmenten die eindigen op een stekelpunt (die vaak bruingekleurd is).
- ⊗ Stinkende kamille (*Anthemis cotula*) heeft een stralenkrans van 12 tot 15 witte lintbloemen en een oranjegeel hart van buisbloempjes. De witte lintbloemen hebben aan de top drie tanden. De bloembodem is tijdens de bloei kegelvormig verlengd. De stroschubben ontbreken tussen de buitenste bloemen en zijn lijnvormig, en naar de top toe gespitst.

♫ *Als vegan visite bloemen meebrengt, is dat een geschenkje of een nagerechtje?*



Echte kamille (*Matricaria recutita*, synoniem: *Matricaria chamomilla* en *Chamomilla recutita*) heeft stroschubben en een herkenbare, aangename **geur**. **De bloembodem is hol**.

De **Roomse kamille** (*Chamaemelum nobile* of *Anthemis nobilis*) wordt ook wel maagbloempje of dubbele kamille genoemd en is een meerjarige, winterharde, plant. (Echte kamille is eenjarig.) Echte en Roomse kamille hebben dezelfde (geneeskrachtige) eigenschappen.

De stengel van Roomse kamille is slap, geribbeld, rond en lichtgroen. De plant heeft een kruipende wortelstam waarmee ze zich verspreidt. De in het wild groeiende variëteit heeft enkelvoudige bloemen, terwijl de gekweekte variëteit gevulde (tot dubbele) bloemhoofdjes draagt.

De smaak is bitter, zodat de thee ook bitter is.

Kamillethee is een bekende rustgevende thee. Roomse (*Chamaemelum nobile*) en Duitse of echte kamille (*matricaria recutita*) worden hiervoor gebruikt.

De bloemen zijn ook een natuurlijk schoonheidsmiddel. Ze worden gebruikt tegen ontstekingen en wallen onder de ogen. Kamille in het bad verzacht en bleekt de huid. Om het haar te blonderen en te verzorgen, kun je een bloemenafkooksel maken.

♪ Money ru(i)ns the world.

3.1.6 Warm weer: warm of koud drinken?

Koud drinken 📖 heeft een averechts effect, het laat je lichaamstemperatuur tijdelijk dalen. Dit wordt waargenomen door de thermostaat in je hersenstam. Die zorgt ervoor dat je temperatuur weer gaat stijgen. Je krijgt het dus extra warm. Door lauwwarme (kruiden)thee te drinken gebeurt het omgekeerde. De hitte van de drank zorgt voor een verhoging van je binnentemperatuur. Daar reageert je lichaam op door je thermostaat lager te zetten.

Britse onderzoekers raden melk aan als **dorstlessen**. De 'witte motor' beschermt beter tegen uitdroging 📖 dan sportdrinkjes en water. Melk bevat mineralen als kalium en natrium. Deze zouten houden vocht vast, maar verlaten het lichaam door transpiratie. Een tekort vergroot het gevaar op uitdroging.

Alcohol 📖 en koffie 📖 zijn echte boosdoeners, ze trekken (veel) vocht uit je lichaam, waardoor je juist nog meer dorst krijgt!

♪ Na dorst komt nadorst. Pol Vanhaverbeke