

## **Kamilleolie buikwikkelen en applicatie.**

### **Doel en werking.**

Kamilleolie doorwarmt de mens en bevordert ontspanning. Het bevordert resorptie van lucht op plaatsen waar geen lucht hoort te zijn. Kamille bevordert het gezonde midden en werkt in die zin ordenend op het warmteorganisme, dat het de bovenpool koel en de onderpool warm houdt. Kamille schept evenwicht tussen te grote wakkerheid of te grote dromerigheid.

### **Indicaties.**

- Darmkrampen, gasvorming in de darmen.
- Een onregelmatig ontlastingspatroon qua consistentie en/of frequentie (zowel bij diarree als bij obstipatie)
- Menstruatiepijn
- Overspannenheid en stress.
- Nerveuze, overactieve (kleine) kinderen.
- Ontregelde warmtehuishouding.
- Stoornissen bij het inslapen.

### **Contra-indicaties.**

- Koorts waarvan de oorzaak onduidelijk is.
- Acute buikklachten, zoals appendicitis (blindedarmonsteking).

### **Ritme**

- In acute situaties geef je de applicatie direct en herhaalt deze zo nodig gedurende 1 á 2 dagen.
- Bij chronische problemen geef je de olie applicatie gedurende 6 weken 1 tot 2 keer per dag en 6 dagen per week. Dit kan ook minder frequent.
- Geef de applicatie na de middagmaaltijd, bij verteringsproblemen en een ontregeld warmteorganisme direct na de warme maaltijd, liefst 's middags.
- Bij inslaapproblemen vóór het inslapen.

### **Werkwijze**

- Lees de basisrichtlijnen.

### **Benodigdheden**

- Kamille olie 10%, bij kleine kinderen een maceraat gebruiken.
- Voor een applicatie; katoenen doek (dubbelgevouwen) 15 x 30 cm, voor volwassenen, voor kinderen aanpassen aan het postuur
- Voor een wikkel; katoenen doek (dubbelgevouwen) 15 x 110 cm, afhankelijk van het postuur.

### **Duur**

Minimaal een uur of de gehele slaaperiode.

### **Waarschuw een arts wanneer;**

- De buikpijn niet verspreid om het navelgebied is maar de plek met een vingerdruk aangegeven kan worden,

- men niet spontaan bewegen wil,
- men gaat overgeven bij opkomende buikpijn,
- de pijn zo heftig is dat men iedere beweging vermijdt,
- men hoge koorts, kortademigheid of andere symptomen die op een ernstige aandoening duiden heeft.