



Quels sont les bienfaits de la camomille allemande ?

Quels sont les bienfaits de la camomille allemande ? Facile à planter ou bien à cueillir dans les champs, il est toujours utile d'avoir de la camomille chez soi. Elle peut être fraîche ou séchée en fonction de votre préférence. Découvrez les bienfaits de la camomille allemande ainsi que ses différents usages afin d'optimiser ses actions bienfaites. Apaisante, douce et calmante, la camomille allemande est un véritable cadeau de la nature. Les bienfaits de la camomille allemande

C'est une fleur simple et pourtant elle a mille vertus. La camomille contient une huile essentielle riche en proazulène, alpha-bisabolol, spiroéther et chamazulène. Elle renferme également des flavonoïdes, des glucosides amers (acide anthémique), des coumannes et des tanins. Cela confère à la camomille des propriétés anti-inflammatoires, antiallergiques, antispasmodiques, relaxantes, légèrement apéritives. Elle favorise également l'expulsion des gaz. On donne traditionnellement à boire aux enfants une infusion de camomille car son action douce est indiquée contre les douleurs abdominales, l'indigestion, les gastrites, les coliques et toutes formes d'irritation intestinale. Elle favorise également le sommeil chez les jeunes enfants en réduisant la tension nerveuse et l'irritabilité. On peut également ajouter une tasse d'infusion dans l'eau du bain afin de calmer les irritations cutanées et favoriser le sommeil. Son action antiallergique fait de la camomille une alliée contre le rhume des foins ou l'asthme. Les fleurs de camomille matricaire ne sont absolument pas toxiques, toutefois de rares cas d'allergie ou de dermatites de contact ont été



décrits. © Johannes Menge, Fotolia Les différents usages de la camomille L'infusion de camomille et son petit goût de pomme en fait un mode de consommation privilégié. À boire le soir avant de se coucher. La camomille peut aussi être ingérée sous forme de teinture, spécialement contre les irritations intestinales, à raison d'une cuillerée à café diluée dans 100 ml d'eau trois fois par jour. En usage externe, on s'en sert pour soigner les plaies sous forme d'onguent ou de crème. C'est la forme la plus utilisée pour traiter l'eczéma, les mamelons enflammés par l'allaitement et les démangeaisons. Une compresse imbibée d'une infusion bien corsée de camomille posée sur les paupières permet aussi de décongestionner les yeux irrités. Les femmes connaissent depuis longtemps l'effet légèrement éclaircissant de la camomille ainsi que les reflets dorés qu'elle procure à la chevelure. Note. La phytothérapie est utilisée en médecine traditionnelle depuis des siècles. Son efficacité et son innocuité restent toujours discutées. Et pour cause, comme l'explique l'Organisation mondiale de la Santé dans un rapport de 1998, « un nombre relativement petit d'espèces de plantes ont été étudiées pour d'éventuelles applications médicales ». Cet article s'inscrit naturellement dans cette démarche. Ajoutons que compte tenu des risques éventuels d'effets indésirables, d'interactions médicamenteuses voire de toxicité de certaines plantes, informez toujours votre médecin, si vous recourez régulièrement à la phytothérapie. Bibliographie : - Guide des plantes qui soignent, édition Vidal, 2010. - L'Encyclopédie des plantes médicinales, édition Larousse, 2001 et 2017. - Les plantes médicinales, Institut européen des substances végétales, mars 2015. - Ma bible des huiles essentielles, Danièle Festy, éditions Leduc.s, 2017. - Les huiles essentielles chémotypées, Dominique Baudoux et M.L. Breda, édition JMO. Source web Par futura-sciences