



# Camomille



**Superbe anti-inflammatoire, assez douce pour les petits; perçage de dents, muguets, coliques etc. Elle est aussi intéressante que la cortisone en application locale !**

<b>Noms communs</b>	camomille vraie, matricaire, camomille allemande, (anglais : camomile)
<b>Nom latin</b>	<i>Matricaria recutita</i>
<b>Famille</b>	Astéracées
<b>Description</b>	Annuelle à tige dressée. Petites fleurs jaunes ressemblant à une marguerite. Partie utilisée : fleur
<b>Origine</b>	Europe
<b>Culture et rusticité</b>	Rustique et facile à cultiver. Se ressème facilement d'elle-même. On récolte les fleurs à maturité lorsque les ligules blanches sont rabattues vers le bas.
<b>Usage</b>	Médicinal
<b>Nutrition</b>	Dans le thé, teneur élevée en flavonoïdes aux nombreuses propriétés fonctionnelles pour la santé et faible teneur en minéraux comme le calcium, potassium, magnésium et fluor
<b>Propriétés fonctionnelles</b>	Antispasmodique, anti-inflammatoire, antiseptique, carminatif, stomachique, nervin calmant, antihistaminique, tonique digestif
<b>Modes d'utilisations et dosages</b>	Infusion : 1 à 2 c. à thé par tasse, jusqu'à 4 tasses par jour. Teinture et glycérolé : 20-40 gouttes, selon l'âge. Autres : gargarisme, bain de vapeur, compresse, bain oculaire, huile, onguent etc
<b>Contre-indications</b>	Certaines personnes sont allergiques
<b>Conservation</b>	Au sec à l'abri de la lumière
<b>Idées recettes</b>	Utiliser l'infusion de camomille pour base dans un thé glacé, un smoothie ou dans un dessert