

ATELIER CAMOMILLE

Il existe deux sortes de camomille : la camomille allemande (ou "petite camomille") et la camomille romaine (ou "grande camomille"). Elles ont des propriétés à peu près similaires, mais certains disent que la camomille allemande est plus agréable à boire, d'autre part la camomille allemande a des propriétés éclaircissantes.



La Camomille Allemande

Matricaria recuita, famille des astéracées ou composées.
Parties utilisées : sommités fleuries et plante entière.

Description et lieu de vie

C'est une plante annuelle herbacée vivace de 15 à 60 cm de hauteur. Sa tige très ramifiée est unique avec des feuilles très découpées. Les fleurs blanches sont très petites et ont une forte odeur. On la trouve en mai jusque novembre, le long des chemins, sur les sols empierrés ou sur de vieux goudrons dans toutes les régions. Elle colonise volontiers les champs et les terrains à l'abandon. On peut la planter au jardin en massif, en pots, en jardinières, et bordure.

Usages et propriétés

On l'utilise surtout en tisane, parfois mélangée. Elle a des vertus antispasmodiques et analgésiques. Lorsque vous souffrez de digestions difficiles ou d'insomnie elle est efficace.

Elle peut être utilisée en cataplasmes et rinçages pour la conjonctivite et inflammation des yeux, de la peau ou des muqueuses. On peut également l'utiliser en lotion de rinçage pour les cheveux.

Compresse, rince-bouche et gargarisme

Infuser de 3 g à 10 g de fleurs séchées par 100 ml d'eau bouillante et laisser refroidir. On peut aussi employer 5 ml de teinture (1:5) ou 1 ml d'extrait fluide dilué dans 100 ml d'eau tiède.

Cataplasme

Utiliser une préparation contenant de 3 % à 10 % de fleurs.

L'huile essentielle de Camomille Allemande est :

- Anti-inflammatoire puissant
- Anti-allergique, anti-prurigineuse (calme les démangeaisons)
- Cicatrisante
- Décongestive (décongestionne la peau)
- Antispasmodique
- Hormon-like



La Camomille Romaine

Chamaemelum nobile, famille des astéracées ou composées.

Usages et propriétés :

elle est surtout appréciée pour les propriétés digestives de ses fleurs, qui soulagent aussi bien les maux d'estomac que les troubles intestinaux. Sédative, elle aide aussi à trouver le calme et le sommeil. En cosmétique, ses propriétés apaisantes et adoucissantes sont très appréciées, sous forme d'huile florale ou de lotion. Toutefois, contrairement à sa cousine allemande (*Chamomilla reticulata*), dont la décoction forte éclaircit les cheveux, elle n'a pas de propriétés tinctoriales.

Le nom de la plante est issu du grec. Il fait référence au fait que la camomille pousse près du sol (*chamos*) et que ses fleurs fraîchement écloses ont un parfum qui rappelle celui de la pomme (*melos*).

Diverses espèces de camomille ont fait l'objet de nombreux usages médicaux depuis l'Antiquité. On rapporte que le pharaon Ramsès II fut embaumé avec de l'huile essentielle de camomille romaine (*Chamaemelum nobile*). La camomille a été utilisée en Égypte ancienne pour traiter la fièvre et l'insolation. Au VI^e siècle, on l'employait, entre autres, pour soulager l'insomnie, les maux de dos, les rhumatismes et l'indigestion. À la suite des Égyptiens, les Grecs et les Romains auraient adopté cette espèce de camomille dont l'usage s'est répandu en Europe lors de l'expansion de l'Empire romain. Chez les Anglo-Saxons, la camomille (vraisemblablement la romaine) était considérée comme l'une des sept plantes sacrées.

Ingrédients de la camomille

La camomille contient plus d'une centaine de composés incluant des terpénoïdes et des flavonoïdes. Les terpénoïdes sont présents en grande quantité dans les huiles essentielles de fleurs de camomilles et possèdent des propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques et antispasmodiques. Les flavonoïdes protègent la plante des rayons UV et agents pathogènes grâce à ses propriétés antioxydantes.

L'huile essentielle de Camomille romaine est :

- Antispasmodique puissant
- Antalgique et pré-anesthésiante (calme et endort la douleur)
- Anti-inflammatoire
- Antiparasitaire
- Carminative, cholagogue
- Antiprurigineuse (calme les démangeaisons), antiallergique

PRÉPARATIONS

Lotion éclaircissant au miel et à la camomille allemande

Pour réaliser ce masque, il vous faut... 3 à 4 cuillères à soupe de miel crémeux ou liquide, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 4 cuillères à soupe de jus de citron, 3/4 d'une bouteille d'après-shampooing de 150ml (Soit bio du commerce, soit le mien pour ma part), 1 demi pot de yaourt d'infusion de camomille, 1 demi cuillère à café de gomme guar. Secouer le mélange avant utilisation & le conserver au frigo, si la lotion change d'odeur, de couleur ou d'aspect on jette.

Comment utiliser la lotion ?

Utilisez la lotion sur les parties que vous désirez éclaircir (mèches, toutes la chevelure, tie & dye...), exposez vos cheveux au soleil si possible ou laissez-la pénétrer toute une nuit. Plus vous renouvelerez les applications plus le processus d'éclaircissement sera rapide et vous gagnerez des tons. Bien secouer avant utilisation et le faire sur cheveux humides, non lavés. Les cheveux bruns à noirs, n'obtiendront que très peu d'effets, cette recette est surtout recommandée pour les cheveux châtain à blonds.



Spray éclaircissant à l'hydrolat de camomille allemande

Pour un flacon de 150ml, je verse ¾ d'hydrolat de camomille allemande avec ¼ de glycérine qui va hydrater le cheveu, ce spray s'utilise plusieurs fois par jour, exposer vos cheveux le plus possible au soleil pour un effet reflet garanti !



Petite recette :

l'infusion de fleurs de camomille étant légèrement amère, sucrez-la légèrement avec un peu de miel doux et ajoutez une cuillère à café d'eau de fleur d'oranger par tasse ; vous obtiendrez ainsi une tisane parfaite pour le soir.



Raideur de la nuque, torticolis chez l'adulte (Willem) :

HE Camomille romaine : 5 gouttes
HE Ravintsare : 15 gouttes
HE Eucalyptus citronné : 10 gouttes
HV Millepertuis : 20 ml

Quelques gouttes du mélange en massage doux puis énergique des muscles dorsaux et cervicaux.



Aigreurs d'estomac (Baudoux)

HE Camomille : 2 gouttes
HE Menthe poivrée : 1 goutte
HE Basilic : 2 gouttes

Choc nerveux chez l'adulte (NARD) :

HE Chamaemelum nobile (Camomille romaine) : 2 ml
HE Citrus aurantium ssp aurantium fe. (Petitgrain) : 2 ml
HE Boswellia carterii (Encens oliban) : 0,5 ml
HE Cinnamomum camphora (Ravintsare) : 0,5 ml
3 à 4 gouttes sur le plexus solaire, la face interne des poignets, sur la voûte plantaire ou le long de la colonne vertébrale 4 à 5 fois par jour.

