

La Matricaire!

La matricaire ou camomille allemande est une plante herbacée de la famille des **Astéracées**.

Elle pousse souvent dans les champs, les jardins et les bords des chemins.

On la reconnaît à :

- ses fleurs blanches avec un cœur jaune
- son odeur douce et caractéristique

La matricaire existe sous plusieurs formes :

- en fleurs séchées dans les tisanes
- en gélules pour les compléments alimentaires
- en crème pour la peau
- en huile essentielle très concentrée
- en eau florale pour un usage doux sur le visage



ORIGINE

La matricaire vient d'Europe et d'Asie occidentale, mais elle pousse aujourd'hui un peu partout dans le monde. Son nom vient du latin "matris", qui signifie "mère", car elle était traditionnellement utilisée pour soulager les douleurs maternelles et les troubles gynécologiques. Elle était déjà connue des Égyptiens, des Grecs et des Romains qui l'utilisaient comme plante sacrée et médicinale, et plus en la brûlant pour purifier les maisons ou fumiger le sommeil.

LES PRINCIPES ACTIFS

• de bisabolol

Alcool présent naturellement dans l'huile essentielle de matricaire, il a des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et cicatrisantes.

• de chamazulène

Composé bleu qui se forme lors de la distillation de la fleur, il a un effet anti-inflammatoire puissant, réduit les réactions allergiques et protège les cellules du vieillissement.

• d'apigénine est un flavonoïde, type de molécule naturelle présente dans beaucoup de plantes et a un effet calmant et relaxant, un rôle protecteur sur le système nerveux et anti-cancer.



Les Bienfaits!

La camomille matricaire est réputée pour sa douceur, mais ses bienfaits sont nombreux.

→ Elle exerce tout d'abord un effet antispasmodique, c'est-à-dire qu'elle calme les contractions involontaires des muscles. Elle est donc particulièrement utile en cas de crampes digestives, de coliques, de ballonnements ou de douleurs menstruelles.

→ Elle possède également une action anti-inflammatoire importante. En usage interne, elle apaise les inflammations du système digestif et, en usage externe, elle soulage les irritations cutanées, les eczèmes, les conjonctivites légères ou encore les piqûres d'insectes. Son huile essentielle, très concentrée, est utilisée en cosmétique naturelle pour calmer la peau sensible et réactive.

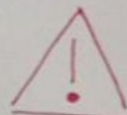
→ Mais il y a un des effets les plus connus de la camomille matricaire en son action sédative légère. Elle calme les tensions nerveuses, favorise l'endormissement, apaise les troubles de l'humeur et participe activement à toute sérénité aux efforts en cas de nervosité ou de sommeil agité. C'est une allée précieuse en période de stress, d'anxiété ou de surmenage émotionnel.

→ Enfin, elle possède des propriétés reminéralisantes, antifongiques et légères analgésiques. Elle est donc utile de son large spectre de petits maux du quotidien.

Comment faire une tisane

Ingrédients : 1/2 cuillère à café de fleurs séchées de matricaire
200 ml d'eau chaude

- + un peu de miel ou citron
- 1- Faire chauffer l'eau jusqu'à ébullition
- 2- Mettre la fleur dans un tamis
- 3- Verser l'eau chaude
- 4- Couvrir
- 5- Laisser infuser pendant 10 minutes
- 6- Filtrer
- 7- Boire doucement



Contre-indications

- Allergies aux plants de la famille des Astéracées s'abstenir car réactions cutanées ou respiratoires
- Sédation : en grande quantité peut provoquer des maux de tête, des nausées, des troubles nerveux.
- Huile essentielle déconseillée pour la grossesse et l'allaitement.
- Interactions avec d'autres médicaments : elle peut renforcer l'effet des calmants ou des anticoagulants.

ATTENTION!

