

## La Camomille Allemande

Nous sommes au printemps et c'est souvent à cette période de l'année que se déclenche les allergies... Les yeux, la gorge, le nez piquent et grattent... Les yeux sont larmoyants, on éternue... Bref on ne se sent pas en forme...

L'idéal serait de préparer l'organisme un mois avant l'arrivée du printemps en faisant des infusions de certaines plantes pour éviter d'avoir tous ces maux....

De plus en plus de personnes sont allergiques, **en premier lieu avant tout traitement il est préférable de découvrir le facteur causal qui déclenche l'allergie, puis en second lieu essayer de freiner la réaction allergique de l'organisme.**

**L'utilisation de certaines plantes associées à un style de vie sain avec une alimentation le plus possible de végétaux crus peut être un bon complément du traitement de désensibilisation spécifique.** (Les produits laitiers et leurs dérivés favorisent les réactions allergiques).

La camomille allemande est souvent prescrite et connue pour son effet relaxant, mais elle possède bien d'autres vertus.

Elle est utilisée comme :

- Antirhumatismale
- Cicatrisante, émolliente et antiseptique
- Emménagogue
- Fébrifuge et sudorifique
- Analgésique
- Antiallergique
- Tonique intestinal
- Sédatif et antispasmodique
- Plus de brillance des cheveux

### 1. Antirhumatismale

C'est l'huile de camomille qui est utilisée en friction pour les douleurs de lumbago, le torticolis, les douleurs rhumatismales et les contusions.

### 2. Cicatrisante, émollient et antiseptique

Utilisée pour ces cas cités, soit en usage externe (bain, compresse..), soit en usage interne (infusion).

- Blessure, Infection de la peau, anti-inflammatoire

**En usage externe pour nettoyer tout genre de blessures,** ulcères et infections de la peau.

Sous forme de compresses comme anti-inflammatoire pour soigner l'eczéma, les éruptions et autres affections de la peau

Dans son bain, désenflamment les hémorroïdes

**En usage interne,** l'infusion de camomille constitue un collyre très approprié pour effectuer des bains d'yeux en cas de conjonctivite ou d'irritation oculaire.

### 3. Emménagogue

La Camomille soulage les douleurs de règles et normalise sa périodicité. A prendre sous forme d'infusion.

### 4. Fébrifuge et sudorifique

La camomille abaisse la température et provoque la transpiration. A Prendre sous forme d'infusion

### 5. Analgésique

Calme les maux de tête et certaines névralgies. En prendre sous forme d'infusion.

## 6. Antiallergique

Son action **modératrice des réactions allergiques, comme l'asthme, la rhinite et la conjonctivite allergiques** a été démontrée. Son usage est recommandé dans les crises d'allergies aiguës, pour les calmer et en traitement de fond, comme préventif. On obtient de meilleurs résultats en **combinant les infusions et les bains d'yeux et irrigations nasales**.

## 7. Tonique Intestinal

La camomille **stimule le tube digestif**. Son effet consiste à réguler et normaliser le fonctionnement intestinal. A prendre sous forme d'infusion.

## 8. Sédatif et antispasmodique

La camomille est très **utile contre les spasmes de l'estomac et de l'intestin** dus à la nervosité et à l'anxiété. On peut l'utiliser pour les coliques en tout genre à cause de son effet relaxant et sédatif. A prendre sous forme d'infusion.

*Il est préférable de consulter un naturopathe ou un médecin pour déterminer la cause de l'allergie et déterminer le traitement le plus approprié.*

### Préparation de son Infusion

5 à 10 têtes par litre d'eau. Boire 3 à 6 tasses par jour bien chaudes

### Préparation de son huile de camomille

Mettre 100g de têtes dans 1/2L d'huile d'olive et chauffer au bain marie pendant 3 heures. Filtrer l'huile et la conserver dans une bouteille en verre.

### Préparation pour Bains d'yeux, irrigation nasales ou lavement

L'infusion doit être plus concentrée. Mettre 50 têtes par litre d'eau. Laisser reposer 20 minutes puis filtrer soigneusement avant l'emploi

### Préparation pour Bains Relaxants

Ajouter dans l'eau du bain 2 à 4 litre de cette infusion concentrée.

### Préparation de Compresses

Préparer son infusion concentrée et appliquer sur la zone affectée