

Utilisée depuis des siècles pour ses vertus médicinales, la camomille est une plante aux bienfaits multiples. Contrairement à ce que son qualificatif de « romaine » pourrait laisser penser, elle n'est pas indigène en Italie, on la retrouve au Portugal, au Maroc, en Algérie, en Espagne, en France, au Royaume-Uni, en Irlande. Cette plante herbacée vivace de la famille des Astéracées, se nomme aussi: camomille noble, grande camomille, *anthemis nobilis*.



Le saviez-vous ?

En huile essentielle, c'est une huile précieuse, il faut environ 100 kg de fleurs pour produire entre 400 ml et 900 ml d'huile essentielle !



Cuisine - Infusion - huile essentielle
Huile essentielle: relaxation, détente, irritabilité: 40 gouttes d'huile essentielle

de camomille dans un flacon, compléter avec de l'huile d'amande douce, mélanger. Appliquer sur les poignets, le plexus solaire, inspirer 3 fois.

Soin des yeux: Imprégnez 2 compresses oculaires avec l'infusion de camomille puis placez une compresse sur chaque œil. Vous pouvez renouveler ce soin jusqu'à 3 fois par jour pour décongestionner les yeux irrités.

Chocolat chaud infuse a la camomille:

- 1 tasse de lait de riz ■ 1 poignée de fleurs de camomille ■ 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre 100 %

Versez l'eau de riz (non salée) dans une casserole et portez à ébullition. Hors du feu, versez la camomille dans la casserole et laissez infuser pendant 15 minutes. Filtrez les fleurs. Ajoutez le cacao et le miel et réchauffez à feu doux en mélangeant avec un fouet jusqu'à ce que le chocolat soit lisse.

Précautions: déconseillée aux personnes asthmatiques, allergiques aux pollens d'armoise et aux femmes enceintes. Ceci dit, utilisez toujours votre bon sens pour une

efficacite optimum: respectez les doses, veillez à avoir une hygiène de vie qui correspond aux besoins humains (*exercices physiques, nature, gestion du stress, alimentation frugale et non industrielle*) du mieux possible.

Sonia Djelassi | Naturopathe et praticienne E.F.T. www.sonia-naturo.com