

MATRICAIRE



FICHE H.E

Nom scientifique :

Matricaria recutita (L.)

Famille :

Asteraceae



Obtenue par distillation de :

Fleurs (capitules)

Origine :

- Abondante en Europe, surtout en Hongrie, Yougoslavie.
- Afrique du Nord.



Hippocratus



CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Sesquiterpènes : chamazulène
- Sesquiterpénols : alpha-bisabolol
- Oxydes sesquiterpéniques : oxydes d'alpha-bisabolol A et B
- Lactones sesquiterpéniques
- Coumarines

PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- Stomachique
- Antispasmodique (bisabolol)
- Anti-allergique (chamazulène)
- Anti-inflammatoire
- Anti-oxydante
- Antivirale
- Psychostimulante





INDICATIONS généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

Interne

- Inflammation gastrique
- Colite spasmodique
- Asthénie psychique

Externe

En usage local :

- Eczéma sec
- Prurit cutané

ALLEGATIONS OFFICIELLES (s'il y a lieu)

- Favorise le confort digestif.
- Apaise les crampes liées au système digestif.
- Favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux.
- Apaisant, relaxant.



Hippocratus

POSOLOGIE habituellement conseillée



Pour une personne de 60 K :

- Une à trois gouttes par jour en cure courte (40 mg).
- 20 mg trois à quatre fois par semaine si utilisation sur une plus longue durée.

Usage local : dilution 10 à 15%.

- Une application une ou deux fois par jour en cures courtes de quelques jours.

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Hypersensibilité allergique possible.
- Éviter chez la femme enceinte et allaitante.
- Éviter chez l'enfant.

ANECDOTES

Elle a été dénommée « *camomille allemande* » en raison de l'intérêt porté par les populations des steppes d'Europe centrale où elle est abondante. Le nom de Camomille provient du grec khamaimêlon (pomme rampante) à cause de l'odeur agréable de pomme verte de ses feuilles. Le nom Matricaire vient de matrix (matrice) ou matricaria (femme) car elle est utilisée lors des troubles de la menstruation et lors de l'accouchement

