

CAMOMILLE ROMAINE



FICHE H.E

Nom scientifique :

Chamaemelum Nobile

Famille :

Asteraceae

Obtenue par distillation de :

Fleurs

Origine :

Europe occidentale et méridionale.



Hippocratus



CONSTITUANTS PRINCIPAUX

- Alcools monoterpéniques
- Aldéhydes
- Cétones
- Esters terpéniques
- Hydrocarbures monoterpéniques
- Lactones sesquiterpéniques
- Monoterpénols

PROPRIETES généralement reconnues par les médecins aromathérapeutes

- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antiprurigineuse
- Légèrement sédatrice
- Carminative
- Cholagogue
- Emménagogue
- Normotensive
- Parasiticide
- Antispasmodique





POSOLOGIE habituellement conseillée

Interne

- États de stress
- Baisse de vitalité
- Emotivité
- Troubles du sommeil
- Troubles de la ménopause
- Douleurs névralgiques
- Palpitations
- Suites de choc émotionnel

Externe

- Massages apaisants
- Douleurs dentaires
(poussées dentaires des enfants)





POSOLOGIE habituellement conseillée

Pour une personne de 60 K. :

- Une goutte deux à trois fois par jour en aiguë (40 à 60 mg).
- 20 mg trois à quatre fois par semaine si utilisation sur une plus longue durée.

PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Risque d'allergie commune avec d'autres Asteraceae (achillée, matricaire, arnica).
- Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.

ANECDOTES

Malgré son nom, elle était inconnue à Rome.

Son nom vient du grec kamaï (sur le sol) et mêlon (pomme) en raison de son caractère rampant et de son odeur rappelant celle de la pomme.

