



Camomille INFUSION

CALMANT NERVEUX ET DIGESTIF

Tonique nerveux, tonique digestif

Ingrédient

Camomille allemande	fleur	<i>Matricaria recutita</i>	Biologique
---------------------	-------	----------------------------	------------

POSOLOGIE

INTERVENTION : 3-5 tasses par jour, maximum de 2 semaines.

TRAITEMENT : 2-3 tasses par jour, au besoin.

MODE D'EMPLOI

Verser 1 litre d'eau bouillante sur 3 c. à table de plantes, couvrir et laisser infuser 15 minutes. Tamiser.

MODE D'ACTION

La camomille est à la fois calmante et anti-inflammatoire et c'est la complémentarité de ces deux actions majeures qui la rend si efficace pour soulager les troubles digestifs et nerveux. Carminative et digestive, l'infusion de camomille facilite la digestion et réduit les gaz et les ballonnements. L'action antispasmodique de ses flavonoïdes apaise les spasmes digestifs et les coliques, plus spécialement lorsqu'ils sont d'origine nerveuse. Elle calme les indigestions, la diarrhée, les symptômes d'infections du système digestif tel que la gastro-entérite et aide à régulariser le transit intestinal. Puisqu'elle relaxe les muscles lisses partout dans le corps, la camomille soulage les tensions des muscles, des tendons, des ligaments de même que les crampes menstruelles.

Ses huiles volatiles sont en partie responsables de ses actions anti-inflammatoire et inhibent la synthèse des leucotriènes. La camomille apaise l'inflammation de toutes les muqueuses dont celles de la bouche, des gencives et de l'estomac. Elle soulage le reflux et l'hyperacidité gastrique, les brûlures d'estomac et la gastrite. Elle a des propriétés anti-ulcère et le flavonoïde apigénine inhibe l'activité de certaines bactéries, dont *Helicobacter pylori*, responsable des ulcères d'estomac. Elle soulage les symptômes des maladies inflammatoires de l'intestin et du syndrome du côlon irritable.

Des études ont démontré que l'utilisation de la camomille, en combinaison avec d'autres plantes médicinales, soulage les coliques chez les bébés. Les principes amers de la camomille stimulent la circulation de la bile et la sécrétion des sucs digestifs. Elle stimule l'appétit et relance la digestion paresseuse.

La camomille a un effet calmant et est légèrement sédative. Elle apaise les enfants tendus qui sont hyperactifs, hypersensibles et dont le sommeil est perturbé. On l'utilise chez les bébés et les enfants qui sont irritables, anxieux et d'humeur changeante. La camomille facilite les périodes de poussées dentaires des bébés puisqu'elle réduit l'agitation, l'irritabilité et la sensibilité à la douleur.

Anticatarrhale et expectorante, *Matricaria recutita* soulage la toux grasse, la congestion nasale et les maux d'oreille. Elle est diaphorétique et stimule légèrement l'immunité. Cicatrisante, antiseptique et antifongique, elle est utilisée pour traiter le

muguet (*C. albicans*). Son action antihistaminique apaise les symptômes d'allergie et la bronchoconstriction en cas d'asthme. L'utilisation régulière d'infusion de camomille réduit l'incidence de troubles thyroïdiens.

Les principaux constituants de la camomille sont des flavonoïdes (apigénine, quercétine, rutine), des huiles volatiles (bisabolol, chamazulène, sesquiterpènes), polyphénols, coumarines, acides aminés, acide anthémique, choline, polysaccharides, acides gras et tanins.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

ESTOMIX pour les maux d'estomac, reflux gastriques.

COLONITHÉ dans les cas d'irritation de la muqueuse intestinale, colite, diverticulite.

CALMIX dans les cas de troubles du système nerveux.

MENSTRUUX pour les crampes menstruelles.

CURCUMA en teinture ou capsules pour l'inflammation.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système nerveux : troubles du sommeil, irritabilité, agitation, humeur instable.

Système digestif : reflux gastrique, brûlure d'estomac, gastrite, ulcère d'estomac, colique, inflammation intestinale, gastro-entérite, diarrhée, constipation, gaz, ballonnements.

Autres : poussées dentaires, aphte, inflammation des gencives, muguet, crampes menstruelles, tensions musculaires, mal des transports, toux grasse, congestion nasale, maux d'oreille, allergies.

HISTORIQUE

Chez les Égyptiens, c'est la *fleur du dieu Soleil*, vénérée pour sa capacité de soigner la fièvre. Dans la Grèce ancienne, elle était recommandée pour soulager les maux de tête, les coliques et les troubles nerveux de l'estomac. Au Moyen Âge, on parsemait les couloirs insalubres des châteaux avec des fleurs de camomille afin d'éloigner la maladie. Ce sont les immigrants d'origine allemande qui ont amené la culture et l'usage de la camomille aux États-Unis. Au 19^e siècle, elle devint une plante importante recommandée par les médecins éclectiques américains. La camomille fait maintenant partie de la pharmacopée officielle de 26 pays.

CONTRE INDICATIONS

Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité aux astéracées.

INTERACTIONS

Aucune connue.

RÉFÉRENCES

- Agah S., Taleb A., Moeini R., Gorji N., Nikbakht H., Soltani-Kermanshahi M. Chamomile efficacy in patients of the irritable bowel syndrome. *Der Pharma Chemica*, 2015, 7(4):237-241; 2015.
- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Amsterdam J.D., Shults J., Soeller I., Mao J.J., Rockwell K., Newberg A.B. Chamomile (*Matricaria recutita*) May Have Antidepressant Activity in Anxious Depressed Humans - An Exploratory Study. *Altern Ther Health Med*. 2012 ; 18(5): 44-49; 2012.
- Amsterdam J. D., Li Y., Soeller I., Rockwell K., Mao J. J. Shults J. A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial of Oral *Matricaria recutita* (Chamomile) Extract Therapy for Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Clinical Psychopharmacology*, 29(4), 378-382. doi:10.1097/jcp.0b013e3181ac935c; 2009.
- Barnes J., Anderson L.A., Phillipson J.D. Herbal medicines, 3rd Edition. London: Pharmaceutical Press; 2007.
- Becker B., Kuhn U., Hardewig-Budny B. Double-blind, Randomized Evaluation of Clinical Efficacy and Tolerability of an Apple Pectin-Chamomile Extract in Children with Unspecific Diarrhea. *Arzneimittelforschung*, 56(06), 387-393. doi:10.1055/s-0031-1296739; 2011.
- Blumenthal, Goldberg, Brinckmann. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Newton: Integrative Medicine Communications; 2000.
- Bone Kerry. A clinical Guide to Blending Liquid Herbs. St. Louis: Churchill Livingstone; 2003.
- Boon H., Smith M. The Complete Natural Medicine Guide to the 50 Most Common Medicinal Herbs. Toronto: Robert Rose; 2004.
- Bove Mary. An Encyclopedia of Natural Healing for Children and Infants, 2nd Edition. Keats Publishing: New York; 2001.
- British Herbal Medicine Association. A Guide to Traditional Herbal Medicines, 2003 Edition. Bournemouth: BHMA Publishing; 2003.
- Brown Donald J. Herbal Prescriptions for Health & Healing. Twin Lakes: Lotus Press; 2000.
- Chandler Frank. Herbs Everyday Reference for Health Professionals. Nepean: Canadian Pharmacists Association and the Canadian Medical Association; 2000.
- Christopher John R. School of Natural Healing. Provo: Christopher Publications; 1976.
- Das Moumita. Chamomile. CRC Press; Boca Raton: 2015.
- Engels G., Brinckmann J. Chamomile: *Matricaria chamomilla* (syn. *M. recutita*, *Chamomilla recutita*) HerbalGram Issue: 108 Page: 8-17, 2015; American Botanical Council; 2015.
- Felter H.W., Lloyd J. U. King's American Dispensatory. Portland: Eclectic Medical Publications; 1983.
- Foster S., Johnson L. R. Desk Reference to Nature's Medicine. Washington: National Geographic Society, 2006.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. *Materia Medica: Flora Medicina*; 2009.
- Gohar A.A., Zaki A.A. Assessment of some Herbal Drugs for Prophylaxis of Peptic Ulcer. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research* (2014), 13 (3): 1081-1086; 2014.
- Gomes V.T.S., Gomes R.N.S, Gomes M.S., Joaquim W.M., Lago E.C., Nicolau R.A. Effects of *Matricaria Recutita* (L.) in the Treatment of Oral Mucositis. *Scientific World Journal* Volume 2018, Article ID 4392184, doi: 10.1155/2018/4392184; 2018.
- Holmes Peter. *The Energetics of Western Herbs*, Vol. 2, 3rd Edition. Boulder: Snow Lotus Press; 1998.
- Kuo C.-H. et al. Apigenin has anti-atrophic gastritis and anti-gastric cancer progression effects in *Helicobacter pylori*-infected Mongolian gerbils. *Journal of Ethnopharmacology* 151 (2014) 1031-1039; 2014.
- Mao J.J., Xie S.X., Keefe J.R., Soeller I., Li Q.S., Amsterdam J. Long-term Chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) treatment for generalized anxiety disorder: A randomized clinical trial. *Phytomedicine*. 2016 December 15; 23(14): 1735-1742. doi:10.1016/j.phymed.2016.10.012; 2016.
- McIntyre Anne. *Herbal Treatment of Children*. London: Elsevier; 2005.
- Mehmood M.H., Munir S., Khalid U.A., Asrar M., Gilani A.H. Antidiarrhoeal, antisecretory and antispasmodic activities of *Matricaria chamomilla* are mediated predominantly through K⁺ -channels activation. *Mehmood et al. BMC Complementary and Alternative Medicine* (2015) 15:75 DOI 10.1186/s12906-015-0595-6; 2015.
- Riza E., Linos A., Petralias A., de Martinis L., Duntas L., Linos D. The effect of Greek herbal tea consumption on thyroid cancer: a case-control study. *The European Journal of Public Health*, 25(6), 1001-1005. doi:10.1093/eurpub/ckv063; 2015.
- Romm Aviva. *Botanical medicine for women's health*. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.
- Singh O., Khanam Z., Misra N., Srivastava M.K. Chamomile (*Matricaria chamomilla* L.): An overview. *Pharmacogn Rev*. 5(9): 82-95 Jan-Jun 2011; DOI:10.4103/09737847.79103; 2011.
- Thorne Research, Inc. *Matricaria chamomilla* (German chamomile) Monograph. *Alternative Medicine Review* Volume 13, Number 1 March 2008 *Alternative Medicine Review* Volume 13, Number 1; 2008.
- Wood Matthew. *The Practice of Traditional Western Herbalism*. Berkeley: North Atlantic Books; 2004.
- Yazdi H. et al. Hydro-alcoholic extract of *Matricaria recutita* exhibited dual anti-spasmodic effect via modulation of Ca²⁺ channels, NO and PKA2-kinase pathway in rabbit jejunum. *Avicenna J Phytomed*, 2017; 7 (4): 334-344; 2017.

Ingrédients certifiés biologiques.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ou OGMs.

Kacher, végane et non-irradié.

