

Camomille

Matricaria recutita



Il appartient à la famille des Asteraceae et est annuel.

Il peut atteindre 50cm et a des feuilles minces et recadrées.

Ses fleurs ressemblent à de petites marguerites blanches.

Plus d'informations à: https://www.amu.bio/_camomille

Cultivation

Il s'adapte au froid, bien qu'il préfère les climats tempérés.

Il a besoin de plein soleil, d'un sol riche en matières organiques et bien drainé.

Il peut être propagé par semis et repiqué lorsqu'il atteint une hauteur de 2,5 à 5 cm. Cela peut aussi se faire par division des rhizomes.

Histoire

Il est originaire d'Europe et d'Amérique du Nord.

Il est considéré comme l'une des herbes les plus anciennes utilisées par l'humanité.

Les anciens Egyptiens utilisaient leur fleur en infusions pour le traitement de diverses maladies.

Selon la légende, cette plante attire l'argent et symbolise la prospérité.

Utilisation

Quant à son usage médicinal, cette plante est indiquée pour les coliques, les problèmes digestifs, les brûlures et la conjonctivite, grâce à son action anti-inflammatoire.

Le thé à la camomille pris quotidiennement diminue les douleurs musculaires, les douleurs menstruelles, le stress, etc.

Les infusions de camomille sont également anti-allergiques et aident à purifier le corps.

En termes esthétiques, cette plante est couramment utilisée pour blanchir les cheveux. Son action apaisante sur la peau le rend très utilisé dans les crèmes.

Dans la cuisine, la camomille se combine avec des plats de viande, des coupes et des thés.