🌼 CAMOMILLE NOBLE ou ROMAINE (Chamaemelum nobile)

🌱 Pour 100 kg de fleurs : environ 400 à 900 ml d'huile essentielle.

🌸 Émotionnel & olfactif :

La camomille noble est une huile essentielle profondément apaisante et relaxante. Elle est particulièrement connue pour accompagner l'anxiété, le stress, les tensions nerveuses et les difficultés à lâcher prise.
Elle est notamment appréciée pour accompagner les chocs émotionnels, qu'ils soient récents ou anciens, et pour retrouver progressivement un état d'apaisement.
Chez l'enfant, son odeur douce peut accompagner les moments difficiles, les angoisses et les séparations, notamment lors de l'entrée à la crèche ou à l'école.

🌿 Une huile pour apaiser le corps et le mental :

Ses propriétés antispasmodiques, calmantes et anti-inflammatoires peuvent être recherchées pour apaiser les tensions nerveuses et certains inconforts physiques.
Elle est également apaisante pour la peau et peut accompagner les réactions liées aux tensions ou aux chocs.

👃 Comment l'utiliser ?

Olfaction : en inhalation sèche ou en diffusion pour créer une ambiance relaxante et favoriser l'apaisement.
L'olfaction peut être envisagée chez les enfants de moins de 4 ans.
Cutanée : toujours diluée dans une huile végétale, dans une dilution adaptée à l'objectif et à la personne. En cas de doute, demandez conseil avant utilisation.

⚠️ Précautions :

La camomille noble est généralement bien tolérée aux doses physiologiques. Elle est toutefois déconseillée aux personnes présentant une hypersensibilité aux Astéracées.