



La camomilla

La camomilla è una pianta annuale appartenente alla famiglia delle *Asteraceae* che comprende sette specie. I suoi fiori, che compaiono generalmente da maggio a ottobre vengono raccolti a scopi fitoterapici: questa pianta è infatti da secoli una grande protagonista di rimedi utili a contrastare i disturbi più comuni.

Caratteristiche e proprietà generali della camomilla

La *Matricaria Chamomilla* / *Chamomilla recutita*, chiamata solitamente *Camomilla comune* o *Camomilla volgare* è una pianta appartenente al genere *Chamomilla*. Oltre ad essere coltivata a scopi terapeutici, cresce spontanea nelle campagne o nei terreni incolti. Le sue proprietà sono simili a quelle della Camomilla romana, più concentrata e profumata e per questo utilizzata anche per la fabbricazione di liquori. Sebbene sia caratterizzata da un fiore piccolo e da uno stelo sottile, la camomilla è una pianta forte che si adatta a vari tipi di terreno e a differenti temperature. I suoi fiori, ricchi di olio essenziale, sono da sempre utilizzati per via delle loro proprietà benefiche e del loro aroma inconfondibile.

La camomilla è **antispasmodica** e **sedativa** del sistema nervoso, ed è per questo indicata in caso di dismenorrea e coliche intestinali. A questa proprietà si affianca la sua importante azione **carminativa** e **amaricante** che la rende un ottimo rimedio in caso di cattiva digestione. La camomilla è inoltre **antiossidante**, **analgesica**, **antisettica**, **antimicrobica**, **lenitiva**, **emolliente** e **antinfiammatoria**.

Maggiori utilizzi della camomilla

I capolini di camomilla si raccolgono generalmente da luglio ad agosto staccandoli delicatamente dallo stelo che avrà raggiunto un'altezza di circa 50 centimetri (fino ad 80 nelle piante coltivate). I capolini devono essere sistemati su una garza o su un foglio di carta in un solo strato e sistemati in un luogo caldo ma ombreggiato per 4 - 7 giorni. Una volta essiccati, i fiori potranno essere conservati in sacchetti di carta o in barattoli di vetro. I fiori di camomilla già essiccati sono facilmente reperibili in qualsiasi erboristeria. Per quanto riguarda l'**uso interno della camomilla** si raccomanda di prestare attenzione ai tempi di infusione come descritto di seguito.

- **Uso interno - L'infuso di camomilla** può essere usato per calmare l'ipereccitazione nervosa, favorire il rilassamento mentale e il sonno e per combattere l'insonnia legata ai disturbi digestivi. Risulta utile anche per sedare dolori mestruali, spasmi intestinali, coliche renali e biliari, alleviare nausea, vomito e meteorismo e trattare ulcere e infiammazioni della mucosa gastrointestinale.
Effetto sedativo o rilassante: circa 2 grammi di camomilla ogni 100 grammi di acqua per 3-5 minuti. Non superare il tempo consigliato di infusione.
Quantità o tempi di infusione maggiori possono provocare effetti indesiderati tra i quali eccitamento o nausea.
- **Uso esterno - L'infuso di camomilla** è impiegato per effettuare lavaggi del cavo orale e gargarismi in caso di gengiviti, afte e stomatiti. Risulta inoltre un buon trattamento in caso di infezione delle mucose, soprattutto vaginali. La sua azione antipruriginosa, cicatrizzante e rinfrescante rende l'infuso di camomilla un buon ingrediente per lenire infiammazioni della pelle, screpolature e ferite mediante impacchi. L'impacco di camomilla è indicato anche per trattare le infiammazioni della palpebra come le blefariti.
Circa 5 grammi di camomilla ogni 100 grammi di acqua per circa 10 minuti.
- **Uso esterno - L'oleolito di camomilla** ottenuto mediante la macerazione in olio di capolini secchi, allevia ustioni, pruriti e infiammazioni cutanee grazie alle proprietà lenitive e cicatrizzanti. Risulta inoltre ideale per un massaggio rilassante.

CURIOSITÀ

Il nome di questa pianta viene dal greco *kamai melòn* che significa "piccola mela" perché l'aroma dei suoi fiori è molto simile a quello delle mele renette. Per lo stesso motivo in spagnolo la pianta ha il nome di *manzanilla* (*manzana* significa infatti "mela")

Per via delle innumerevoli proprietà terapeutiche di questa pianta, gli Egizi consideravano la camomilla un'emanazione del dio sole Horus.

In passato i fiori secchi di camomilla erano utilizzati, al pari di altre piante, come tabacco da pipa.

Denominata "Medico delle piante", veniva anticamente piantata nei pressi di vegetali indeboliti per regalar loro forza e vigore.

In cucina è spesso utilizzata per aromatizzare torte e biscotti ai quali regala un aroma dolce e delicato.