

Camomilla (*Matricaria chamomilla*)

Famiglia: Asteraceae (Compositae)

Descrizione: E' una pianta erbacea annuale, con fusto alto fino a 50 cm nelle piante spontanee e fino a 80 cm in quelle coltivate; i fiori sono riuniti in capolini. Dove si trova: Cresce dal mare fino alla regione submontana, è comune nei prati, nei campi coltivati, lungo le strade e vicino alle case.

Parti utilizzate: I capolini fioriti. I capolini si recidono all'inizio della fioritura, in maggio- giugno, staccandoli dalla pianta con le unghie o con gli appositi pettini (non raccogliere i fiori in avanzato stato di maturazione poiché tendono, con l'essiccamento, a staccarsi dal capolino). I capolini si essiccano disponendoli in strati sottili in luogo aerato e all'ombra (maneggiare il prodotto con cura per evitarne il disfacimento); si conservano in recipienti di vetro al riparo dalla luce.

Proprietà:

Il principio attivo più importante della camomilla è l'essenza, i cui componenti fondamentali sono l'azulene (antinfiammatorio) e il bisabololo (calmante); la pianta contiene anche flavonoidi e cumarine, oltre ad un principio amaro tonificante; questa pianta esercita molti effetti, tutti provati dalla ricerca scientifica:

1-Calmante e antispasmodico: è molto utile per sedare gli spasmi dello stomaco e dell'intestino dovuti a nervosismo e ansia; è utile anche nella cura di ogni tipo di coliche, specialmente quelle renali e biliari (definite erroneamente epatiche), per il suo effetto notevolmente calmante e rilassante.

2-Tonico intestinale e carminativo: per quanto possa sembrare paradossale, la camomilla stimola la motilità del tubo digerente, e per questo si consiglia a chi è stato operato recentemente e a chi soffre di gas in eccesso, perché ne favorisce l'espulsione (effetto carminativo); effettivamente l'azione della camomilla consiste nel regolare il funzionamento dell'intestino.

3-Eupeptico: la pianta è indicata, come tisana, in caso di indigestione o di digestione pesante; calma la nausea e il vomito e stimola leggermente l'appetito; le camomille più amare esercitano un'azione eupeptica più intensa.

4-Emmenagogo: stimola la funzione mestruale, normalizzandone la quantità e la periodicità; allevia inoltre i dolori mestruali.

5-Febbrifugo e sudorifero: si consiglia a chi ha la febbre, soprattutto ai bambini, perché fa abbassare la temperatura e stimola la traspirazione.

6-Analgesico: calma i dolori di testa e alcune nevralgie.

7-Antiallergico: riesce a moderare le reazioni allergiche, come l'asma, la rinite e la congiuntivite allergica, e la sua efficacia è stata dimostrata scientificamente; si raccomanda per calmare le crisi allergiche acute e come cura di base per evitarle. I risultati migliori si ottengono combinando l'uso interno (tisane) con quello esterno (colliri, irrigazioni nasali).

8-CICATRIZZANTE, EMOLLIENTE E ANTISETTICO: per uso esterno dà buoni risultati per lavare ogni tipo di ferite, ulcere e infezioni della pelle; è stato dimostrato che l'azulene è efficace contro lo stafilococco emolitico e il Proteus; l'infuso di camomilla costituisce un ottimo collirio per fare lavaggi oculari in caso di congiuntivite o di irritazione oculare e si utilizza anche come antinfiammatorio, in impacchi, per eczemi, eruzioni e altre malattie della pelle. I lavaggi anali con l'infuso decongestionano le emorroidi.

9-Antireumatico: l'olio di camomilla si utilizza per fare frizioni in caso di lombaggine, di torcicollo, di dolori reumatici e di contusioni.

Altre applicazioni della camomilla:

-Contro gli insetti: la camomilla in bustine, posta negli armadi, allontana tarme e altri insetti.
-Rilassante: aggiungendo l'infuso, un po' concentrato, all'acqua del bagno.

-Cosmetica per i capelli: i capelli castani o rossi, lavati con infuso di camomilla, diventano più e brillanti.

Preparazione e uso:

Uso interno:

Per sedare gli spasmi dello stomaco, intestino. E' utile contro le coliche renali e biliari. Per chi soffre di gas in quanto regola l'intestino. In caso di digestione pesante, calma la nausea e il vomito, stimola leggermente l'appetito. Abbassa la febbre e stimola la respirazione. Calma i dolori di testa e alcune nevralgie. Antiallergico.

Infuso

Si prepara con 5-10 g di infiorescenze in 1 litro d'acqua (circa 5-6 infiorescenze per tazza): se ne prendono da 3 a 6 tazze calde al giorno.

Uso esterno:

Antiallergico quando si combina l'uso interno (tisane) con quello esterno (colliri, irrigazioni nasali). Lavare ferite, ulcere e infezioni della pelle. In caso di congiuntivite o irritazione oculare. Contro le emorroidi attraverso lavaggi anali.

Lavaggi oculari, nasali o anali

Si fanno con un infuso un po' più concentrato di quello per uso interno (fino a 50 g di infiorescenze in 1 litro); si lascia riposare per 15-20 minuti e si filtra con cura prima di usarlo. Per sedare gli spasmi dello stomaco, intestino. E' utile contro le coliche renali e biliari. Si usa come antinfiammatorio per eczemi, eruzioni e altre malattie della pelle.

Bagni

Si preparano aggiungendo all'acqua della vasca da 2 a 4 litri di questo infuso concentrato; questi bagni con acqua tiepida esercitano un'efficace azione rilassante e calmante.

Impacchi

Con l'infuso concentrato, si applicano sulla zona della pelle lesa. In caso di lombaggine, di torcicollo, di dolori reumatici e di contusioni.

Frizioni

Si fanno con olio di camomilla, che si prepara scaldando a bagnomaria, per 3 ore, 100 g di infiorescenze in mezzo litro di olio di oliva; si filtra l'olio e si conserva in una bottiglia.