

Camomilla è il nome comune della *Matricaria chamomilla*, erba spontanea nota per le sue proprietà calmanti e lenitive. La camomilla cresce nei prati e **in aperta campagna** ed è diffusa soprattutto in Asia e in Europa. E' riconoscibile per i suoi fiori dal cuore giallo e dai petali bianchi, che tendono a rivolgersi verso il basso, oltre che per il suo caratteristico ed inconfondibile profumo.

Il suo nome scientifico, "Matricaria", deriva dal latino "**mater**" (madre) e si riferisce all'utilizzo da sempre **prettamente femminile** di questa pianta, per la cura di se stesse e della propria famiglia. Si tratta di un'erba che ama i suoli umidi, che non teme l'esposizione al calore e ai raggi del sole. La camomilla normalmente **fiorisce** a partire **dal mese di maggio fino al mese di agosto**. La sua fioritura può prolungarsi anche fino alle prime settimane di settembre, nelle zone dal clima più mite.

I fiori di camomilla vengono **raccolti durante la stagione estiva** e lasciati essiccare all'aria, in luoghi asciutti e ventilati, per poi essere conservati all'interno di sacchetti di carta o di barattoli di vetro.



Proprietà e utilizzi

Nei tempi antichi la camomilla era già utilizzata per calmare le **nevralgie** e per tenere sotto controllo i **reumatismi articolari**. Nell'antico Egitto la camomilla veniva utilizzata per combattere la **febbre**. La medicina naturale la indica come rimedio per allontanare la stanchezza.

I fiori di camomilla essiccati vengono utilizzati per la preparazione di infusi che ne sfruttano le **proprietà benefiche**. Essi contengono vitamina B1 e vitamina C, oltre a oli essenziali, ferro, fosforo, potassio, rame e zinco. Alla camomilla vengono attribuite proprietà **antisettiche**, calmanti,

analgesiche, disinfettanti e **rilassanti**. Essa favorisce l'eliminazione da parte dell'organismo delle tossine e dei gas intestinali.

Per quanto riguarda gli **usi esterni**, la camomilla ha proprietà cicatrizzanti, emollienti e antinfiammatorie. Garze imbevute di infuso tiepido di camomilla vengono frequentemente utilizzate per calmare il **rossore oculare** e per dare sollievo agli occhi affaticati. Per le sue proprietà lenitive e decongestionanti, la camomilla è utilizzata nella preparazione di **cosmetici** per uso esterno. Il suo infuso è in grado di ravvivare i **riflessi dei capelli** chiari e può essere utilizzato per l'ultimo o il penultimo risciacquo dei capelli dopo lo shampoo.

L'infuso di camomilla può essere impiegato come **collutorio** in caso di gengiviti, ascessi e irritazioni del cavo orale. La camomilla è [tra le erbe](#) il cui infuso è considerato efficace per assicurare un **buon riposo notturno** e combattere l'**insonnia**. Una tisana alla camomilla può essere utile per alleviare i **dolori mestruali** e il **mal di stomaco**, oltre che per favorire la digestione e in caso di malattie da raffreddamento. L'infuso tiepido di camomilla, infine, può essere applicato sulla pelle con l'aiuto di una garza nei punti del viso e del corpo che presentino **lievi irritazioni**, al fine di alleviarle.

Tra le piante più conosciute e comunemente utilizzate c'è senz'altro la [camomilla](#) con i suoi fiori simili a quelli delle margherite, che riconosciamo subito in particolare per il loro profumo e apprezziamo per via delle doti sedative e calmanti che hanno sull'organismo. **Nella nostra dispensa di medicina naturale non dovrebbe mai mancare dato** che è adatta anche ai bambini.

Quando si parla di camomilla ci si riferisce in realtà ad una serie di **piante della famiglia delle Asteraceae**. Le due specie più comunemente utilizzate sono la **camomilla tedesca (Matricaria recutita)** e la camomilla romana (*Chamaemelum nobile*). Entrambe sono conosciute fin dall'antichità per le loro proprietà calmanti e anti-infiammatorie, ma la prima è quella che comunemente tutti utilizziamo.

Si ha notizia della camomilla **fin dai tempi degli antichi egizi** che la utilizzavano come sedativo ma anche per alleviare mal di testa, reumatismi e contro la febbre. Ma la popolarità di questa pianta è stata grande anche nella civiltà greca, in quella romana e poi nel medioevo quando il suo uso come **rimedio naturale di uso popolare** è diventato ancora più frequente.

PROPRIETA'

Si crede comunemente che la camomilla abbia doti sedative, in realtà non è tanto ciò a rendere questa pianta rilassante quanto le sue **doti antispasmodiche** che producono un rilassamento muscolare e di conseguenza possono aiutare anche a dormire meglio e a favorire un generale senso di benessere e calma.

Grazie alla presenza delle **mucillagini**, inoltre, la camomilla è una pianta dalle **proprietà antinfiammatorie** molto utile quando ci sono problemi a livello di stomaco, intestino o di altre mucose del corpo. E' inoltre in grado anche di agire positivamente quando sono presenti troppi gas intestinali.

Altre proprietà riconosciute alla camomilla sono quelle **antipiretiche** (ovvero in grado di abbassare la febbre), **antibatteriche**, **antimicotiche** e **analgesiche** ecco perché nell'antichità veniva anche applicata sulle ferite in modo da farle riassorbire più velocemente ed evitare infezioni.

Questa pianta è ricca di **flavonoidi**, ha dunque anche **doti antiossidanti**, e contiene un olio essenziale molto delicato che può essere utilizzato in diffusione in caso di insonnia e nervosismo o diluito in olio vegetale per massaggi su pelli secche o arrossate.

USI

Il modo più frequente in cui viene utilizzata la camomilla è **sotto forma di tisana**, ovvero preparare un infuso con i fiori secchi di questa pianta da bere oppure per effettuare impacchi e lavaggi.

Per uso interno la camomilla è utile ad **alleviare il nervosismo, aiutare la digestione, ridurre l'infiammazione intestinale** e favorire la regolare mobilità, trattare la gastrite, l'esofagite, **le coliche nei bambini** e **ridurre i crampi dovuti alla sindrome premestruale**.

Gli **impacchi esterni**, invece, possono essere utili ad alleviare problemi di tipo reumatico, eruzioni cutanee, emorroidi, piccole ferite, bruciore e rossore agli occhi. C'è poi la possibilità di **sfruttare i vapori benefici della camomilla** facendo ad esempio dei [fumenti](#) con acqua bollente in cui sono stati versati dei fiori secchi di questa pianta o una bustina di quelle già pronte, insieme ad un cucchiaino di bicarbonato. Questa tecnica è molto utile per alleviare i sintomi del raffreddore, della tosse o dell'asma.

L'infuso di camomilla, viste le sue doti antinfiammatorie e lenitive, può essere utilizzato anche per effettuare **gargarismi in caso di problemi alle gengive o infiammazioni in bocca**, lavande vaginali o clisteri. Infine c'è chi la utilizza per **aiutare i naturali riflessi dei capelli biondi** ad essere più splendidi.

CONTROINDICAZIONI

L'unica vera controindicazione della camomilla è in caso di **ipersensibilità o allergia verso la pianta**. **C'è poi chi la sconsiglia durante la gravidanza** in quanto potrebbe provocare delle contrazioni premature, la dose da assumere per arrivare a trovarsi in questa situazione dovrebbe però essere molto elevata, dunque anche in dolce attesa molte donne scelgono di utilizzare sporadicamente questa bevanda per favorire il rilassamento.

Se si utilizza per i bambini è bene rispettare le dosi suggerite dal pediatra in quanto superata una certa soglia la camomilla può far ottenere esattamente l'effetto contrario ovvero far diventare il bimbo più nervoso e con difficoltà ad addormentarsi.