

# CAMOMILLA

Famiglia: Compositae (Asteraceae)

Specie: *Matricaria chamomilla* L. sin. *Matricaria recutita* Rausch.

Habitat: Campi, bordi delle strade, ruderi e macerie dalla pianura alla collina.

Parte utilizzata: Pianta intera fiorita.

Epoca di raccolta: Inizio estate.

Pianta alta fino a 30-35 cm. con fusto articolato e foglie capillari. I fiori sono come le margherite ma con disco centrale di forma ovale che supera il piano della corolla. Esistono molte specie simili come la camomilla romana o quella "inodora" ma la vera camomilla si riconosce per il suo caratteristico odore dolciastro e penetrante.

## Curiosità

Il nome *matricaria* deriva da *matrix* = utero per via delle sue proprietà emmenagoghe. Il nome *camomilla* deriva invece dal greco *khamaimelon* = mela di terra o piccola mela.

## Principi attivi:

Olii essenziali 0,3-1,5% (alfa-bisabololo e alfa-bisabololo ossido A e B, farnesene), proazuleni (*matricina* e *matricarina*), flavonoidi (*apigenina*, *luteolina*, *patuletina*, *quercimeritrina*, *eupatoletina*), cumarine (*umbelliferone*, *erniaria*), polisaccaridi, sostanze amare, colina.

## Uso interno (Soluzione idroalcolica)

Possiede proprietà moderatamente sedative, antinfiammatorie, spasmolitiche, immunostimolanti, emmenagoghe, antidismenorriche ed euptiche.

Indicazioni: Ansia, nervosismo, insonnia, nevralgie, ulcera gastrica e duodenale, gastriti, amenorrea e dismenorrea, turbe della menopausa.

Posologia: 35 gocce in poca acqua tre volte al giorno prima o dopo i pasti.

## Tisana

La tisana si prepara con infuso all' 1-1,5%. Per un effetto calmante e conciliante del sonno non superare i 10 minuti di infusione.

Droghe sinergiche: ANICE VERDE, CARVI, ESCOLZIA, EUFRASIA, FINOCCHIO, IPERICO, LAMIO BIANCO, LIQUIRIZIA, MENTA PIPERITA, PARTENIO, PASSIFLORA, POTENTILLA, TIGLIO, VALERIANA OFFICINALE, ZENZERO

**Avvertenze ed effetti indesiderati:** Da non utilizzare in caso di sintomatologie diarroiche. L'uso per impacchi oftalmici, se protratto, può causare irritazioni. L'abuso può determinare assuefazione e quindi insonnia e nausea.