

LA CAMOMILLA



Di "camomilla" ne esistono numerose specie che spesso si confondono tra loro. Le più utilizzate per le loro proprietà terapeutiche straordinarie sono due:

- *Matricaria chamomilla* o *Matricaria recutita* chiamata anche camomilla comune o camomilla tedesca.
- *Anthemis nobilis* o *Chamaemelum nobile* chiamata anche camomilla romana

Appartengono entrambe alla famiglia delle Asteraceae (Compositae).



CAMOMILLA MATRICARIA *Matricaria chamomilla* o *Matricaria recutita*

La *Matricaria chamomilla* ha ispirato da sempre il simbolo della forza nelle avversità. Nell'antichità i giardinieri avevano l'abitudine di piantare della camomilla vicino a piante debilitate e sofferenti al fine di rafforzarle e da qui probabilmente è derivato il suo significato.



Ma la camomilla indica anche la calma e la pazienza derivati da numerose leggende, abbastanza fantasiose che si narrano un po' in tutto il mondo.

In ogni caso, che la camomilla sia il simbolo della forza nelle avversità e contemporaneamente della calma ne è testimonianza il fatto che nella tomba di Ramses II sono state trovate tracce di polline di camomilla probabilmente messe lì per dare al faraone la forza e la calma per affrontare il viaggio verso l'altra vita.

L'etimologia del nome "camomilla" deriverebbe dal latino "chamomilla" a sua volta derivato dal greco "khamaimelon" formato da "chamai = piccolo, nano" e da "mélon = mela" quindi "piccola mela" a ricordare il profumo che ricordano alcune varietà di mele. Questa ricostruzione sembra abbastanza fedele considerando anche il fatto che in altre lingue, ad esempio in spagnolo, la camomilla si chiama "manzanilla" cioè "melina o piccola mela".

L'etimologia del suo nome "matricaria" potrebbe derivare dal latino "mater = madre" o da "matrix = utero" perchè in passato veniva data alle donne partorienti perchè si sosteneva che avesse un'azione benefica sulla muscolatura nelle donne partorienti.

E' molto facile confondere la camomilla comune con altre simili ma se si tiene conto di alcune piccole cose, saremo in grado di non confonderla più.

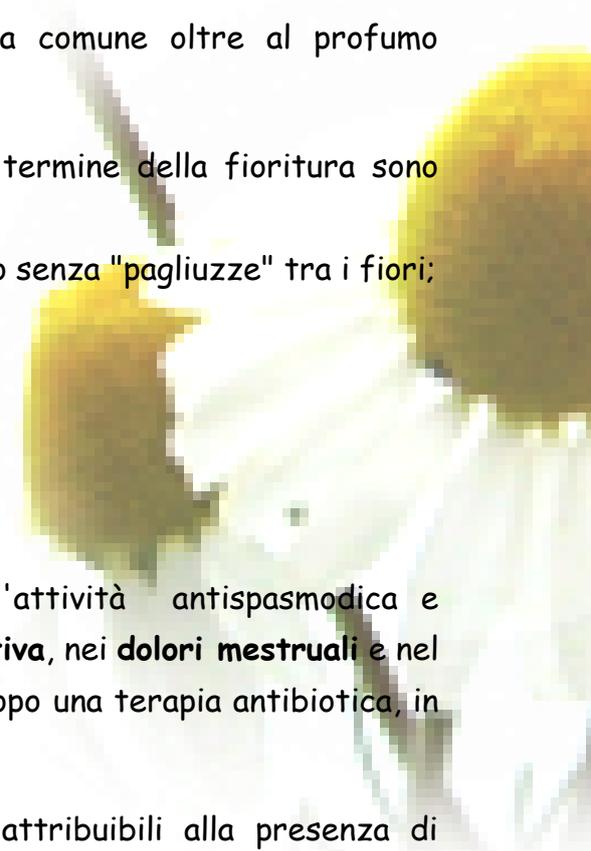
Infatti sono tre i caratteri distintivi della camomilla comune oltre al profumo caratteristico:

- le ligule bianche (i fiori esterni) dei capolini al termine della fioritura sono rivolte verso il basso;
- il ricettacolo florale è conico e cavo nel suo interno senza "pagliuzze" tra i fiori;
- le foglie sono incise in profonde lacinie.

Proprietà ed impiego

La Camomilla comune è conosciuta da sempre per l'attività antispasmodica e particolarmente indicata nella **colica intestinale e digestiva**, nei **dolori mestruali** e nel caso di **alterazione della flora batterica**, ad esempio dopo una terapia antibiotica, in quanto contribuisce a ricostruirla.

Gli effetti spasmolitici della camomilla comune sono attribuibili alla presenza di flavonoidi e altri composti idrosolubili, mentre i composti lipofili sono responsabili dell'attività antinfiammatoria della pianta. In seguito a quanto detto, si avrà un diverso effetto in base alla preparazione utilizzata: con un estrazione acquosa (infuso) si avrà un maggiore effetto antispasmodico, sedativo e antiossidante mentre con una estrazione in olio (oleolito e distillazione) si avrà principalmente un effetto antinfiammatorio, antisettico e lenitivo.



Inoltre i fiori di Camomilla comune, presentano proprietà **cicatrizzanti, ulcero protettive, antibatteriche e carminative**.

In pediatria la Camomilla è una pianta largamente impiegata, tanto che viene considerata la "prima medicina" dei bambini e viene considerata una bevanda alternativa al latte. Viene particolarmente indicata nell'**eruzione dentaria**.

Per uso esterno, gli estratti di camomilla sono consigliati soprattutto in prodotti applicati su **pelli infiammate, delicate, sensibili, irritate, acneiche**, con **couperose** o foruncoli, grazie alle proprietà antiflogistiche locali, antimicrobiche, cicatrizzanti e dermopurificanti. Ottima anche nelle affezioni della cavità orale (stomatiti, **gengiviti, afte**).

La tradizione popolare fa ricorso da sempre all'infuso di camomilla come lavanda nelle **infiammazioni delle mucose**, in particolare in quelle vaginali.

E' altresì impiegata in cosmesi come **schiarante** per **capelli**, per rendere più chiare le chiome castane e più lucide quelle bionde.

La camomilla viene applicata anche localmente negli occhi, sottoforma di infuso, nel trattamento della **congiuntivite**, per sfruttarne le proprietà lenitive.

I bagni nel decotto di Camomilla sono efficaci anche contro la **sudorazione** dei piedi, delle mani e hanno inoltre un'azione deodorante.

I fiori possono essere collocati tra la biancheria per dare un odore gradevole e tenere lontane le tarme.

CAMOMILLA ROMANA *Anthemis nobilis* L.

La Camomilla romana presenta azione farmacodinamica, anche se meno marcata, ed indicazioni analoghe a quelle della *Matricaria recutita* L. (**antiflogistica, antispasmodica, carminativa**).



Se ne differenzia, però, per una più spiccata attività **amarotonica** ed **emmenagoga**. È un utile spasmolitico nella dismenorrea.

La Camomilla romana può essere utilizzata, nella dispepsia e nel meteorismo, come spasmolitico, quindi, degli stati spastici del sistema gastrointestinale (flavonoidi). Grazie all'azione antibatterica e sfiammante viene utilizzata in soluzione per il **lavaggio di ferite** (infuso al 3%) e come **collutorio**.

L'acqua distillata di Camomilla romana viene consigliata per bagni oculari e lozioni palpebrali o cutanee in genere.

Estratti di camomilla romana trovano impiego elettivo in prodotti cosmetici dedicati al trattamento di pelle delicate e sensibili..



Uso in cucina

E' notoriamente usata in cucina per preparare degli ottimi infusi che sono bevuti o per uso terapeutico o semplicemente per deliziare il nostro palato: la *Matricaria chamomilla* fornisce un té più dolce e delicato rispetto a quello preparato con *Anthemis nobilis* che rimane più amarognolo

E' usata nelle confetture, nelle caramelle, nei gelati, nelle gomme da masticare e nell'industria dolciaria in genere e per aromatizzare i liquori quali ad esempio il Vermouth.

Trasformazione della Camomilla

Olio essenziale: lo sapevate che l'olio essenziale della Camomilla Matricaria e' di colore BLU?

Viene estratto per distillazione in corrente di vapore dai capolini freschi. I fiori tubulari sono di norma più ricchi di olio rispetto a quelli ligulati, inoltre il contenuto di olio delle infiorescenze è più elevato all'inizio che non alla fine della fioritura. Nei capolini aperti è maggiore il contenuto di camazulene, mentre i ritorni di freddo primaverili aumentano la quantità di bisabolossido. (N.B: il camazulene non è presente nel fiore fresco, ma si forma, in seguito a trasformazione chimica, dalla matricina durante il processo di distillazione). E' stato osservato che piante raccolte nelle ore più calde o pomeridiane registravano contenuti in olio più bassi rispetto a quelle raccolte nelle ore mattutine. La resa in olio essenziale oscilla intorno allo 0,04% su materiale fresco.

L'olio essenziale, responsabile delle sue proprietà aromatiche contiene: camazulene blu che vira al bruno alla luce, flavonoidi, cumarina, alcool, acidi grassi, glucosidi, potassio, vitamina C.

Tintura Madre

(1:1 su fiore fresco): si tratta di un macerato del fiore in alcool alimentare a 95°. In un contenitore di vetro si pone la camomilla a macerare con l'alcool 95° nei rapporti indicati. Si chiude con un tappo e si lascia al buio in un posto al caldo per almeno tre settimane agitando regolarmente per favorire l'estrazione dei principi attivi.





Oleolito

(1:2 su fiore fresco): si ottiene ponendo i fiori a macerare in un olio vegetale (consigliamo quello extravergine di oliva che ha un ottimo potere estraente); si lascia macerare al sole per almeno 4 settimane (di sole effettivo). Successivamente il macerato viene torchiato e filtrato con un filtro di cellulosa. L'oleolito va sempre conservato in un posto fresco al riparo dalla luce solare.

Essiccazione

Può avvenire all'aria sistemando i capolini su telai in strati sottili per 2-3 giorni. Per evitare l'imbrunimento del prodotto sono necessari frequenti rimescolamenti. L'essiccazione non deve mai avvenire al sole ma in un posto caldo e all'ombra. Oppure l'essiccazione può avvenire in essiccatoi a corrente d'aria calda (50-55 °C).



Scheda Tecnica

Nome scientifico Camimilla Matricaria	Matricaria chamomilla o Matricaria recutita
Camomilla Romana	Anthemis nobilis L
Famiglia	Asteraceae (Compositae)
Periodo balsamico	maggio
Descrizione	<p>I fiori sono ermafroditi (ci sono sia organi di riproduzione femminili e maschili) riuniti in capolini lungamente pedunculati posti su un ricettacolo vuoto e i fiori esterni hanno la ligula bianca mentre i fiori interni sono tubolosi con corolla gialla.</p> <p>L'impollinazione è entomofila.</p> <p>I frutti sono degli acheni a 5 coste sormontati da un cerchietto obliquo.</p> <p>Le foglie sono bipennate, di colore verde chiaro, spartite in lacinie sottili vale a dire con incisioni molto profonde.</p>
Habitat	<p>Originaria dell'Asia e dell'Europa Meridionale ed Orientale, la Camomilla viene coltivata in paesi dell'est europeo, ma anche in Spagna, Germania e Repubblica Ceca.</p> <p>E' una pianta erbacea annuale che si ritrova un po' ovunque nei terreni incolti, nelle zone asciutte e sassose fino a 500 d'altitudine. Presenta fusto eretto che arriva sino ad un'altezza di 50 cm, molto ramificato.</p>
Esposizione	<p>E' una pianta che ama il sole, l'aria ed il caldo. Viceversa non ama le correnti d'aria ed il vento eccessivo. Predilige i luoghi con inverni miti e con una buona umidità anche se non gradisce l'eccessiva umidità notturna.</p> <p>Nella coltivazione sono da tenere sotto controllo le infestanti che vanno regolarmente eliminate.</p> <p>Una lavorazione importante del terreno è l'eliminazione della crosta superficiale ma senza fare delle lavorazioni troppo profonde che farebbero sviluppare troppo in profondità l'apparato radicale.</p> <p>Si annaffia regolarmente in modo che il terreno rimanga sempre umido, non fradicio. Un'irrigazione costante, specialmente prima della fioritura e dopo la raccolta dei fiori è importantissima.</p>

Fioritura	<p>Fiorisce a partire dal mese di maggio e per tutta l'estate ed i semi maturano da agosto a settembre.</p> <p>Una particolarità che ci fa facilmente riconoscere la <i>Matricaria camomilla</i> è che le ligule bianche (i fiori esterni) dei capolini al termine della fioritura sono rivolte verso il basso.</p>
Raccolta	<p>I fiori vanno raccolti all'inizio della fioritura, quando i capolini non sono ancora ben schiusi e sono ancora di un bel colore bianco.</p> <p>E' preferibile fare la raccolta in giornate asciutte e preferibilmente la sera quando le piante sono ben asciutte e prive di rugiada per non compromettere la successiva essiccazione.</p> <p>Se il prodotto è destinato alla distillazione per ottenere oli essenziali, si utilizza il prodotto fresco o appena appassito e viene raccolta in genere tutta la pianta intera (foglie, fusto, fiori) in quanto a livello industriale non ci sono macchine in grado di raccogliere solo i capolini (il peso dei capolini è di 1/4 dell'intera pianta).</p> <p>In considerazione del fatto che la fioritura non è mai contemporanea, si dovranno fare più raccolte nell'arco della stagione di fioritura.</p>
Moltiplicazione	<p>La <i>Matricaria camomilla</i> può essere tranquillamente moltiplicata per seme.</p> <p>I semi vanno seminati in primavera in piena terra. E' uno dei pochi semi che ha necessità della luce per germinare. Occorre lavorare il terreno in modo da eliminare la crosta superficiale e renderlo meno compatto ed interrare il semi molto poco.</p> <p>La germinazione avviene in circa 3 settimane.</p>
Curiosità	<p>La <i>Matricaria chamomilla</i> è conosciuta fin dai tempi più antichi. Già gli antichi egizi ne conoscevano le sue proprietà. In passato i fiori di questa pianta venivano usati come tabacco da pipa.</p> <p>Forse non tutti sanno che è utile per le piante. Infatti il suo infuso è capace di accelerare la fermentazione delle sostanze organiche per cui si può preparare in un angolo del proprio giardino un fertilizzante naturale mescolando terriccio, residui organici della cucina e del giardino e mescolando il tutto con l'infuso di camomilla.</p>





I rimedi naturali a base di CAMOMILLA che vi propone Rosa Selvatica

CREMA VISO ALLA CAMOMILLA

per pelli delicate e sensibili

La Camomilla, presente in questa crema sotto forma di estratto e di olio essenziale, è da sempre utilizzata in cosmesi per le pelli sensibili e delicate, grazie alle sue proprietà calmanti, antidolorifiche e antispasmodiche. Insieme agli estratti di Achillea e Sambuco svolge un'azione lenitiva sulle pelli tendenti alla couperose, strapazzate da vento, sole e freddo. L'olio essenziale di Lavanda, che rigenera la pelle rovinata, è accompagnato dal piacevole profumo orientale dello Ylang Ylang e dal Limone. L'Olio d'Oлива che aiuta a rendere la pelle morbida ed elastica contrastandone l'invecchiamento, agisce in armonia con la Cera d'Api e il Burro di Karitè, che la proteggono dagli agenti atmosferici. La Propoli interviene con la sua azione antiradicalica, antibatterica e dermopurificante mentre il Benzoino serve a stabilizzare il prodotto nel tempo.

Prezzo al pubblico: € 20,00



ACQUA AROMATICA DI CAMOMILLA

Calmante, rinfrescante, decongestionante, per pelli delicate, arrossate, con desquamazione e prurito. Ideale per occhi gonfi e stanchi.

Prezzo al pubblico: € 10,00



OLIO ESSENZIALE DI CAMOMILLA ROMANA

Azione antispasmodica, antisettica, analgesica, antinevralgica, digestiva, sedativa. Indicato in caso di coliche, tensioni, insonnia, problemi mestruali, crampi, dolori vari.

Prezzo al pubblico: € 38,00



TISANA ALLA CAMOMILLA

Sedativa, protettiva dello stomaco, allevia i dolori mestruali.

Prezzo al pubblico: € 4,00



Inoltre potrai trovare la Camomilla sotto forma di vari estratti nei seguenti prodotti:



- Shampoo alla Lavanda per capelli delicati;
- Detergente intimo.

ROSA SELVATICA



Azienda Agricola e Laboratorio Cosmetico delle Dott.sse Ferrari
Produzione artigianale e vendita COSMETICI BIOLOGICI e 100% NATURALI

Via Dei Gonzaga 183/B, 42124 Sesso, Reggio Emilia. Tel.: 0522-531226
E-mail: rosaselvatica.cosmetici@gmail.com www.rosaselvatica.it
Facebook: <http://www.facebook.com/pages/Rosa-Selvatica/216963085107389>
Per la Lombardia: Via Filatoio 3 int 6, 23886 Colle Brianza (LC)
Tel: 0399260042 - Cell: 3311161959