

● Camomilla <-----

ANTISTRESS NATURALE

Della pianta di camomilla vengono in genere raccolti i fiori, preferibilmente dopo aver perso i petali ma prima di essersi essiccati sulla pianta stessa.

I capolini si essiccano disponendoli in strati sottili all'ombra; si conservano poi in recipienti ermetici di vetro al riparo da fonti di luce ed umidità.

Da questi fiori si producono infusi che notoriamente vengono utilizzati per i loro effetti blandamente sedativi.

La camomilla è dotata di buone proprietà anti-infiammatorie, locali ed interne, e costituisce un rimedio calmante tipico dei fenomeni nevralgici (sciatica, trigemino lombaggine e torcicollo).

Questo grazie a certi componenti dell'olio essenziale (alfa-bisabololo, guaiazulene, camazulene e arnesene), ad una componente flavonoide (soprattutto apigenina, quercetina, apiina e luteolina) ed ai lattoni matricina e des-acetil-matricarina. Il suo potere antiflogistico a parità di principio attivo (in peso) è stato comparato a quello del cortisone.

Queste combinazioni di principi attivi ne fanno un buon risolvete negli spasmi muscolari e nei reumatismi.



...un pò di storia

La Matricaria chamomilla 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.

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.