

CAMOMILLA: Sedativa del sistema nervoso, aromatica, antispasmodica, ulcero-protettiva, nella cefalea, nell'insonnia, dolori di stomaco

Erboristeria

Inviato da : Antonella Ianniello

Pubblicato il : 30/10/2023 9:30:00



CAMOMILLA: Sedativa, calmante della muscolatura liscia, dolori di stomaco, mestruali, ulcera, ernia iatale. Parti usate, le sommità fiorite.



CAMOMILLA, camomilla matricaria

ATTIVITÀ CAMOMILLA: aromatica, ANTIFLOGISTICA, antispasmodica, ulcero-protettiva, lenitiva, antimicrobica, utile nelle difficoltà digestive, nella cefalea, nell'insonnia, nella dismenorrea (mestruazioni dolorose), nelle turbe della menopausa, sedativa del sistema nervoso

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11249>

Denta i tanti bambini, i loro sorrisi alle mangiache, della famiglia delle Asteraceae, si usano contro i dolori e gli stitici. Secondo la medicina Ayurvedica *A. ulu* è *pitte* e *disturba* i digesti nel sistema nervoso, epato e della vescica. Ha una buona attività antinfiammatoria, spasmolitica, di aiuto negli stati di infibria, intolleranza ai dolci, tendenza alla colera, nevralgia, isomiia, dolori alla pianta del piede, gonfiore, coliche gastro-intestinali, gastroenterite, uso gastro-duodenale, intestino irritabile, meteorismo, aiuta la costituzione della flora batterica distesa in seguito alla assunzione di antibiotici. Dolori mestruali, mal di testa, stati ansiosi, coliche, dolori di stomaco, di aiuto per alcune urticarie allergiche. *A. cumingii* un ottimo rimedio digestivo, ha una azione rilassante sul tessuto muscolare liscio e sull'apparato digerente, previene ed accelera la guarigione dell'ulcera gastrica, ha anche una buona azione lenitiva su dolori ed infiammazioni articolari ed artritiche, disette digestive che causano l'infiammazione vaginale come la Candida Albicans, e lo streptococco, impedisce la replicazione del virus della Poliomielite. *E. immunitudinaria* efficace nella prevenzione delle infezioni, stimola il sistema immunitario, un infuso di canomilla *A.* un coadiuvante efficace contro il raffreddore e l'influenza, utile nelle idiossimmie, anche la fame ed *A. ulu* quindi utile nelle diete dimagranti. L'olio di Maticaria ha proprietà antinfiammatorie come l'idrossocortone, ma senza effetti collaterali. *E.* indica anche nelle turbe della menopausa

Per uso esterno, i flavonoidi *Ā* come l'apigenina e la luteolina, hanno attiv $\bar{A}$ antinfiammatoria, antimicrobica, fare un decotto molto concentrato da applicare su ustioni e ferite, affezioni del cavo orale farne degli sciacqui a base di Camomilla Si possono fare delle lavande a base di Camomilla per le infezioni vaginali, perch $\bar{A}$ $\bar{n}$ ripristina la flora batterica interna. $\bar{A}$ se messa nell'acqua del bagno aiuta a rilassarsi in caso di nervosismo, $\bar{A}$ usarsi per uso esterno nelle infiammazioni della pelle, nell'eczema, nelle dermatosi, nelle congiuntiviti. L'olio di camomilla $\bar{A}$ germicida e battericida, l'azulene $\bar{A}$ cicatrizzante e antinfettivo, si impiega in saponi e creme, come emolliente e desodorante, e schiarente dei capelli, l'olio essenziale di Camomilla, $\bar{A}$ diluito in olio di Rosa Mosqueta poche gocce, di olio di Camomilla, aiutano nell'orticaria, nel prurito vulvare, nelle ulcere delle gambe (l'olio essenziale di Camomilla va bene aggiunto all'olio essenziale di rosa e geranio), aggiunto all'olio camforato si friziona in caso di reumatismi e dolori di gotta.

PRINCIPI ATTIVI. Il p*hi*ù importante $\bar{A}^+$ il camazulene, antinfiammatorio, bisabololo, colina, inositol, mucillagini, apigenina-7-glucoside, apigenina, acetilglucoside, apigenina, luteolina, quercetina, rutina, flavonoidi, cumarine, acido caprilico, acido monilico, azulene (L'olio essenziale contiene $\bar{A}$ il camazulene $\bar{A}^+$ responsabile della colorazione blu)

CONTROINDICAZIONI, cautela in chi è allergico alle Asteracee, ad alte dosi può essere depressiva, causare nausea, vomito, disturbi intestinali, insonnia. Alle dosi consigliate è una pianta sicura.

PREPARAZIONE, come INFUSO, versare dell'acqua calda sui fiori di camomilla, lasciare in infusione non più di 2 minuti filtrare e bere, un tempo eccessivo di infusione può scurire la bevanda e in soggetti sensibili, avere come effetto quello di eccitare invece di calmare e provocare insonnia, o come DECOTTO, mettere in acqua fredda e far bollire qualche minuto filtrare e bere, o usare per via esterna.

QUESTE NOTE NON INTENDONO SOSTITUIRSI AL PARERE MEDICO CHE VA CONSULTATO ALL'INSORGENZA DEI PRIMI SINTOMI.

^

^