

## Camomilla matricaria L.

> Erba Off.



### Utilizzo e proprietà curative

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 amaro.

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.

L'olio essenziale della camomilla comune contiene: camazulene blu che vira al bruno alla luce, flavonoidi, cumarina, alcool, acidi grassi, glucosidi, potassio, vitamina C.

La camomilla comune aiuta nel caso di dolori di stomaco e in quelli mestruali e nelle malattie da raffreddamento.

E' importante per le proprietà antiinfiammatorie ed antispastiche esercitate sull'apparato digerente, e queste unite a quella di conciliare il sonno, ne fanno un rimedio prezioso anche per l'infanzia. Spesso infatti sono proprio disturbi come le piccole coliche, così frequenti in tutti i bambini, ad impedire un buon sonno.

### Proprietà medicinali

Antalgico

Antinfiammatorio

Antisettico

Antispasmodico

Sedativo

Tonico

Eupeptico (che aiuta la digestione)

Emmenagogo (promuove il ciclo mestruale)

Carminativo (favorisce l'espulsione dei gas intestinali).

### Descrizione Botanica e profilo pianta

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 fiorale è conico e cavo nel suo interno senza "pagliuzze" tra i fiori;

le foglie sono incise in profonde lacinie.

I fiori sono ermafroditi (ci sono sia organi di riproduzione femminili e maschili) riuniti in capolini lungamente peduncolati posti su un ricettacolo vuoto e i fiori esterni hanno la ligula bianca mentre i fiori interni sono tubolosi con corolla gialla.

L'impollinazione è entomofila.

I frutti sono degli acheni a 5 coste sormontato da un cerchietto obliquo.

Le foglie sono bipennate, di colore verde chiaro, spartite in lacinie sottili vale a dire con incisioni molto profonde.

### **Habitat**

Predilige terreni freschi, non aridi e tendenzialmente acidi. Il terreno deve essere sciolto e ben drenato in quanto pur avendo necessità di terreni umidi non ama i ristagni idrici. La camomilla non ama terreni particolarmente fertili nè troppo ricchi di sostanza organica.

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.

Attenzione ai ristagni idrici che non sono tollerati.

Quando si annaffiano bisogna fare attenzione a non bagnare i capolini. E' quindi da evitare l'irrigazione a pioggia ma preferire quella a scorrimento o per infiltrazione laterale altrimenti i capolini possono annerirsi prima della maturazione.

E' una pianta che non ama terreni particolarmente fertili per cui se viene coltivata come annuale è preferibile non apportare concimi.

Se si pensa di allevare questa pianta come biennale allora si fa una concimazione di fondo completa all'impianto o alla prima lavorazione del terreno.

