

CAMOMILA



Classificação científica

Reino: Plantae, Divisão: Magnoliophyta, Classe: Magnoliopsida
Ordem: Asterales, Família: Asteraceae, Gênero: Matricari, Espécie: M. recutita

Nome binomial *Matricaria recutita*

A **camomila-vulgar**, **camomila** ou **camomila-alemã** (*Matricaria recutita*) é uma planta da família Asteraceae.



É uma planta com uso medicinal, cosmético, alimentar e em outras áreas. A sua origem mais provável é a Europa e América do Norte, onde é muito comum nos jardins públicos, sendo que as partes mais usadas são as flores e as folhas.

Surpreende pela grande versatilidade: além de planta ornamental, produz um chá calmante e digestivo, suaviza a pele e embeleza os cabelos. Trata-se de uma das ervas mais antigas a ser utilizada pela humanidade. O aroma intenso despertou o interesse pela planta e estudiosos antigos, atraídos pelo seu perfume doce, acabaram por descobrir inúmeras propriedades que viriam a tornar a camomila tão famosa.

Reza a lenda que atrai dinheiro se plantada ao redor da casa, que afasta o mau-olhado e também simboliza prosperidade.

Pode ser ainda usada em Aromaterapia, pois o seu óleo essencial é sedativo e anti-fúngico. Adequa-se para o tratamento de queimaduras solares.

Uso Medicinal

Os egípcios usavam-na no tratamento da malária; devido a sua acção anti-inflamatória, o chá é indicado para problemas digestivos, cólicas uterinas, e tem efeito sedativo (infusão flores ou chá da flor de camomila); para queimaduras de sol (compressas ajudam a refrescar e evitam a vermelhidão da pele), conjuntivite e olhos cansados (aplicar compressas com infusão do preparado das flores).

Como chá usado diariamente diminui as dores musculares, tensão menstrual, stress e insônia, diarreia, inflamações das vias urinárias; misturado ao chá de hortelã com mel

combate gripes e resfriados; banho com *sachet* de camomila é sedativo e restaurador de forças. O chá acalma bebês e crianças e ajuda a combater vermes.

Na forma de infusão é útil para o fígado, antialérgico, dores de reumatismos, nevralgias; ajuda a purificar o organismo e aliviar a irritação causada pela poluição. Age como sudorífico.

AVISOS:

- não deve ser utilizada em doentes que tomem medicamentos com ‘varfarina’, pois potencia os riscos de hemorragia,
- não deve ser utilizada por quem estiver a fazer radioterapia, pois como possui propriedades anti-oxidantes, impede que a radiação destrua as células saudáveis e as malignas.

Uso em Cosmética - A camomila é muito utilizada para clarear o cabelo. A planta actua progressivamente nos pigmentos capilares de forma a atribuir ao cabelo um tom mais claro, chegando mesmo ao louro natural. Existem disponíveis no mercado dezenas de champôs de camomila e ainda outras loções aclaradoras que também recorrem a este processo natural.

A camomila é muito utilizada em cremes, devido à sua acção tratante e suavizadora. Em determinados casos, a camomila actua regenerando a pele, restituíndo-lhe a luminosidade e retirando o ar seco e envelhecido.

À base de camomila de agricultura biológica, a gama **PURE CALMILLE** -Yves Rocher

assegura (a preços muito acessíveis) de forma excelente toda a protecção e hidratação essenciais para a pele no dia-a-dia (PELE NORMAL – todas as idades).



(Foto: Creme Suave rosto e corpo - boião 125 ml – 5,29 €)

Copyright

SoNatural