

# Bioinfuso di Camomilla, quante virtù!

*L'antichissimo rimedio che  
dona equilibrio nelle avversità...*



di Fabio Nocentini

*Se ti senti un po' agitato  
perché il ventre hai  
maltrattato,  
c'è il rimedio più adeguato.  
Farmacisti e dottorini ti  
dan pillole e pozioni  
ma al pancino, quando  
duole, camomilla gli ci vuole.  
Per passar la notte tranquilla  
basta una calda camomilla.  
Troppo facile? Che vuoi,  
la natura ne sa più di noi.*

**SONIA FORGIA**

La camomilla vanta un'antica tradizione come pianta capace di indurre calma e serenità e donare la forza necessaria per affrontare i momenti difficili. Nelle bende della mummia del faraone Ramsete II sono state trovate tracce di polline di camomilla, probabilmente perché in Egitto le si attribuiva la virtù di infondere coraggio nell'affrontare il viaggio ultraterreno. La

*Matricaria chamomilla* porta con sé il simbolismo della calma, della fermezza d'animo e, come segnala il suo nome latino, è utile anche per alleviare i disturbi dell'apparato genitale femminile: *matricaria* deriva da *matrix*, cioè "utero". I principi attivi più interessanti sono concentrati nei fiori gialli tubulari o pistilli del disco centrale del capolino, dove è presente anche la più elevata concentrazione di sostanze volatili (oli essenziali). Pertanto, la parte della pianta più utilizzata a scopi terapeutici è rappresentata dai fiori del disco centrale del capolino. Purtroppo in commercio si trovano più facilmente i capolini interi, completi di fiori bianchi ligulati e con maggiore difficoltà i soli fiori tubulari.

## Le proprietà del Bioinfuso

Alcune aziende produttrici offrono filtri di alta qualità già pronti (bustine simili a quelle del tè) per l'infuso di camomilla, nei quali sono contenuti i soli fiori tubulari gialli, filtri che sono da preferire a quelli contenenti elementi del capolino intero. Bisogna dunque fare attenzione a cosa si acquista e scegliere materiale proveniente

da agricoltura biologica o biodinamica. Nell'olio essenziale di camomilla troviamo azulene, bisabololo e ossidi del bisabololo A e B; nelle infiorescenze *matricaria* e flavonoidi. Questi principi attivi hanno effetti antispasmodici, antidolorifici, antinfiammatori, antibatterici e calmanti.

L'infuso è indicato negli stati infiammatori del tratto gastrointestinale (gastrite, colite, enterite, difficoltà digestive) e negli spasmi gastrointestinali soprattutto su una base di ansia e nervosismo. **L'infuso di camomilla può stimolare la funzione mestruale, regolando il ciclo e alleviare i dolori mestruali.** Come febrifugo e sudorifero è consigliabile soprattutto ai bambini; come analgesico può essere utile contro mal di testa e nevralgie. L'applicazione esterna è vasta e interessante, come vedremo più avanti. Se il contenuto di olio essenziale è sufficientemente elevato, l'infuso esercita anche un'azione sedativa più marcata. Può quindi essere utile aggiungere a una tazza di infuso 2-3 gocce di olio essenziale di Camomilla, avendo cura di stemperare l'essenza in un cucchiaino di miele liquido



o di malto di cereali (riso, mais, orzo), così nel contempo si dolcifica la bevanda.

### Preparazione e assunzione

Infondere un cucchiaino da minestra ricolmo di capolini (circa 3 g) in una tazza di acqua bollente, coprire e filtrare dopo 5-10 minuti, oppure ricorrere alle bustine già pronte. L'infuso deve essere preparato sempre fresco, non è possibile conservarlo in quanto perde le sue proprietà in breve tempo. La posologia media è di una tazza, eventualmente arricchita con olio essenziale come detto sopra, 3 volte al giorno. Poiché non esistono controindicazioni per la camomilla e, solitamente, non si hanno effetti collaterali, i rischi di sovradosaggio sono minimi.

### Altri utilizzi

In applicazione esterna l'infuso concentrato può essere utile in molti casi. Conviene raddoppiare la dose di capolini secchi (2 cucchiaini) o di bustine-filtro (2 per tazza), oppure aggiungere 4-5 gocce di olio essenziale stemperandole in un bicchiere contenente un dito di brandy o di alcool alimentare da liquori: si mescola bene per far sì

che l'alcool scioglia l'essenza, quindi si versa la miscela nella tazza contenente l'infuso. Il rimedio così preparato viene utilizzato per lavaggi e impacchi nelle patologie della pelle (dermatiti, eczemi, arrossamenti ed emorroidi). Come collutorio (sciacqui e gargarismi) e per pennellature è indicato nelle affezioni delle gengive e del cavo orale (afte, gengiviti, stomatiti, tonsilliti). L'infuso, ancora caldo, è consigliabile per inalazioni (suffumigi) nei disturbi respiratori (raffreddore, tosse, sinusite). In ginecologia si possono effettuare lavande e irrigazioni vaginali a effetto lenitivo e antibatterico. Gli occhi gonfi e stanchi, colpiti da congiuntivite o da altri disturbi, vengono spesso aiutati da impacchi effettuati con l'infuso tiepido (in questo caso senza aggiungere le gocce di olio essenziale!). In pediatria lo si impiega come lozione nelle dermatiti da pannolino. 💧

### Fabio Nocentini

Naturopata, si occupa di discipline naturali tra cui aromaterapia, rimedi vibrazionali, test kinesiologici e radiestesia. Autore di vari libri, tiene corsi e consulenze.

### ESTRAZIONE DELL'OLIO ESSENZIALE DI CAMOMILLA BLU E CURIOSITA'

Per ottenere 10 ml di olio essenziale puro 100% di *Chamomilla matricaria-recutita* occorrono circa 5-6 kg di fiori. Viene estratto per corrente di vapore dalle piante fresche. Il suo profumo forte e aromatico è una **NOTA DI CUORE** e l'elemento che lo caratterizza è l'Acqua. Il pianeta di riferimento è Mercurio, il suo segno zodiacale è la Vergine.

### LA CAMOMILLA ROMANA

Esiste un'altra varietà di camomilla che non troviamo allo stato spontaneo ma solo in specifiche coltivazioni. E' la Camomilla romana o *Anthemis nobilis* e appartiene alla famiglia delle Asteracee. L'olio essenziale che si estrae dai capolini dei fiori ha un colore chiaro e indicazioni simili a quelle della Camomilla blu, ma la resa è maggiore. Di questo tipo di camomilla non si hanno notizie storiche, solo nel 1500 viene citata come pianta infestante presente a Londra. Anche con la Camomilla romana si può preparare un infuso calmante e rilassante, contro insonnia e problemi digestivi, ma il suo aroma risulta più amaro rispetto a quello della camomilla comune.



## LIBRI DI AROMATERAPIA

La speciale raccolta di testi  
complementari!!!

**NOVITA'!**

Scopri sul sito  
[www.florapisa.it](http://www.florapisa.it)  
e acquistali direttamente  
da FLORA srl