
Camomilla romana

Famiglia: Composite

Origine: Europa

Sebbene la camomilla romana sia originaria dei luoghi incolti, sassosi e aridi dell'Europa meridionale è rimasta praticamente sconosciuta ai dotti dell'antichità ed esclusa dalle loro opere; un fatto singolare se si pensa che era in uso già nell'antico Egitto.

Attualmente la sua coltivazione come pianta medicinale è sviluppatissima soprattutto nell'Europa orientale e meridionale. Si tratta di una pianta erbacea alta 30-40 cm, che emana un profumo aromatico e gradevole; molto ramificata, produce numerosi fiori a capolino, simili a margherite. La si incontra su fondi sabbiosi, incolti, prati aridi, ai bordi delle strade e mista alle colture di cereali.

La fioritura avviene in primavera e in estate. Si raccolgono i fiori un po' prima della fioritura completa, possibilmente in giornate belle e asciutte; si fanno quindi seccare rapidamente all'ombra in luogo ben ventilato e si ritirano in un recipiente ermeticamente chiuso e al riparo dall'umidità.

L'infuso di camomilla romana ha proprietà antispasmodiche, toniche, stomachiche (coadiuvanti della digestione). Come leggero sedativo del sistema nervoso è utile contro i disturbi mestruali e alcune allergie, come pure per la depurazione intestinale.

In cosmesi la si usa per schiarire i capelli biondi e per curare il cuoio capelluto.

Infuso contro emicrania, nevralgie e vomito nervoso: un cucchiaino di minestra di capolini in una tazza di acqua bollente; lasciar riposare un'ora e prenderne 2 o 3 tazze al giorno dopo i pasti.

Bagno tonificante e calmante contro i dolori e la fatica, i reumatismi, la sciatica, la lombaggine ecc.: aggiungere semplicemente all'acqua del bagno un infuso concentrato.

Olio per massaggi e frizioni contro i dolori: mettere a macerare i fiori secchi sminuzzati in olio di oliva, scaldare a bagno maria mescolando ogni tanto; filtrare con un telo e conservare in un vaso ben chiuso.

Bagno oculare contro la congiuntivite, gli occhi rossi e affaticati: usare infuso piuttosto diluito e tiepido.