

ANDAR PER ERBE a cura di Patrizia Boaglio

## CAMOMILLA ( *Matricaria chamomilla* L.)

E' una pianta erbacea annuale alta da 20 a 40 cm. I fiori hanno il capolino di circa 2 cm di diametro e somigliano ad una margheritina con i petali rivolti all' ingiù.

Il profumo è aromatico e piacevole.

E' comunissima, cresce nei campi incolti, sui detriti, nei campi di grano e di mais da 0 a 800 m di altitudine.

Fiorisce da maggio ad agosto.

Purtroppo l'esasperata concimazione chimica e gli erbicidi la stanno facendo scomparire.

Si raccolgono i capolini preferibilmente sotto il sole di mezzogiorno.

Le sue proprietà sono medicinali.

E' un calmante se usata come infuso ( fiori ) ; è veramente eccezionale per curare le infiammazioni oculari come l'orzaiolo ( impacco ); buoni risultati si ottengono con sciacqui per il mal di denti e con gargarismi per il mal di gola.

In passato l'infuso di fiori di camomilla era usato nel risciacquo per schiarire i capelli (ancora oggi lo shampoo alla camomilla che si trova in commercio ha questa funzione); le sommità fiorite ( come quelle della lavanda e come le foglie di alloro ) venivano collocate tra la biancheria per tenere lontano le tarme.

Il nome “ matricaria “ viene dal latino “ mater “= madre . Infatti veniva e viene ancora molto utilizzata dalle madri e dalle donne per i disturbi mestruali.

Un'avvertenza: le proprietà medicinali e insetticide della camomilla durano un solo anno dalla raccolta.

