



Camomila – a planta e os seus benefícios

Inês Pedro Pereira, Manuel Castro, Ana Clara Ribeiro, Maria João Cebola
Instituto Universitário Egas Moniz, Almada, Portugal – UC: Farmacognosia e Fitoterapia
(MICF)

Reino: *Plantae*

Ordem: *Isifonus*

Família: *Asteraceae*

Género: *Matricaria*

Espécie: *Matricaria Recutita* (Camomila Alema)

Cultivo: É uma planta anual nativa da Europa, ela pode atingir 30 a 50 cm de altura. Adapta-se se praticamente a qualquer tipo de terreno. Ela necessita de um local em clima ameno, com temperatura abaixo de 20°C.



Infusão

 Normalmente a concentração mais forte é usada em casos de ansiedade.

 Camomila diminui significativamente a pressão arterial sistólica, aumentando o débito urinário.

 Anti-inflamatório, ameniza TPM e cólicas, favorece sistema digestivo, melhora o sistema imunológico.

Administração:

150ml de água a ferver e adicionar 0,5 a 4g de flores desidratadas.

Cápsulas

 Extrato desta planta em cápsulas, tem uma concentração maior e o efeito é desencadeado de forma mais rápida.

 É importante procurar um profissional habilitado para avaliar a necessidade do uso desse extrato em cápsulas.

Administração:

300 a 500g; 2-3 vezes por dia

Óleo essencial



Líquido extraído por hidrodestilação das flores da camomila

Tem sido usada para tratar:



Assaduras, mamilos rachados, infecções de ouvido e olhos, incluindo ductos lacrimais bloqueados, conjuntivite e inflamação nasal

Administração:

1 a 2 gotas no local a massagar; 1-2 por dia

Contra-indicações



O único real inconveniente de camomila é em caso de hipersensibilidade ou alergia à planta.



Alguns médicos desaconselham o seu uso durante a gravidez, pois pode causar contrações prematuras.

Curiosidades

O chá de camomila é um dos chás mais usados, na chávena e fora dela. Para além das propriedades calmantes e digestivas, também funciona muito bem na área da estética.

Possui um efeito cicatrizante e tem o poder de clarear a pele e o cabelo, fazendo parte de diversas fórmulas de champô, sabonetes, cremes, etc.

Referências

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2995283/>

<https://www.msdmanuals.com/pt/profissional/tópicos-especiais/suplementos-alimentares/camomila>