

CALMA, ... CAMOMILLA!

Roberto Salvioni

Si fa presto a dire camomilla: prendi una tazza di camomilla e starai meglio, ti passa tutto, l'ansia, il mal di stomaco, il mal di pancia, lo stress, la digerisci bene, dormi meglio ed è anche buona. Che si vuole di più? È una delle erbe più conosciute e usate, da sempre; in tutta l'area mediterranea se ne consuma a migliaia di tonnellate. In tutto il mondo è coltivata, anche in modo intensivo, e impiegata in farmacia, come vedremo, ma anche molto in cosmetica per le sue proprietà antinfiammatorie, schiarenti e decongestionanti. Bisogna subito dire che quando parliamo di camomilla ci riferiamo a due diverse varietà, distinte dal punto di vista botanico ma simili per le proprietà: quella comune, dei prati, o tedesca, e quella romana, o inglese, più grande dalle qualità affini anche se più blande. La più conosciuta è la prima, *Matricaria chamomilla* delle Asteraceae, la si trova ovunque in campagna ed ora è in piena fioritura; la droga, è solo il caso di accennarlo, è costituita dai fiori, anzi dalle infiorescenze, come vedremo. La camomilla romana, o inglese, o *Anthemis nobilis* L. sempre delle Asteraceae, è caratterizzata da infiorescenze più grandi, prevalentemente bianche; proviene quasi esclusivamente da coltivazione perché pochissimo presente allo stato selvatico. Dunque parliamo della *Matricaria*, la camomilla comune dal caratteristico profumo di mele, come ci ricorda il suo nome comune (camomilla deriverebbe dal greco *chamaimelon*, cioè *chamài* = piccolo, *umile* e *mèlon* = mela).

Ricordo molto bene che da bambino mi è stato insegnato a raccogliercela: con le dita delle mani a mo' di pettine staccare i fiori più belli, porli in un cestino per poi distenderli all'ombra e seccarli lentamente. Oggi questa raccolta si fa raramente e solo per diletto, perché il mercato ci offre un prodotto ottimo, pulito, efficace ed anche economico, raccolto con apposite macchine in grandi quantità. Originaria dell'Europa meridionale e occidentale, ma anche dell'Africa settentrionale, oggi viene intensamente coltivata un po' dappertutto, vista la richiesta, ed anche molto

negli Stati Uniti ed in Argentina. È una pianta cosiddetta ruderale, da luoghi incolti e sassosi, lungo i bordi dei viottoli ed anche nei campi di frumento, insieme ai papaveri; alta fino a 50 cm. Ha foglie caratteristiche, molto incise, quasi filiformi, e molte infiorescenze, dette capolini. Già, infiorescenze costituite da molti particolarissimi e piccolissimi fiori:

gano verso il basso: questo è il momento migliore per la raccolta, il tempo balsamico, quando i principi attivi sono presenti in quantità e qualità ottimali.

Il fitocomplesso è costituito principalmente da un olio essenziale dal caratteristico colore blu, che contiene camazulene, alfa bisabololo, flavonoidi e cumarine. Queste sostanze

nelle malattie renali, vescicali, epatiche ed anche nella cura del mal di testa. Con il tempo il suo uso si orientò prevalentemente nel trattamento dei disturbi digestivi, algie e dolori viscerali, itterizia, per far venire le mestruazioni alle donne ed esteso ai problemi connessi al parto: addirittura per calmare i calci del feto, arrestare un travaglio prematuro, lenire i dolori al seno e al capezzolo, sopprimere la secrezione latte e calmare le coliche gassose del neonato. Quest'ultima indicazione è tuttora ed universalmente applicata: la camomilla è stata la prima medicina di tutti noi. Queste applicazioni spiegano anche il nome dato al genere, *Matricaria*, dal latino *matrix* e dal greco *mètra* che vogliono dire utero. Ma forse l'uso più comune che se ne fa oggi è ancora quello di blando sedativo nervoso: una buona tazza di camomilla scalda le mani, rilassa lo stomaco, ma anche l'animo, il cuore, le tensioni e forse aiuta a riflettere e decidere con calma e meglio.

Tutti sappiamo fare bene un buon infuso, esistono peraltro dosi già pronte in bustine filtro, comunque, se questa estate avrete voglia di raccogliere a mano un po' di capolini di camomilla nelle nostre campagne, dopo averli ben essiccati, usatene un cucchiaino colmo per tazza di acqua bollente, per 2-3 minuti, filtrate e addolcite, magari con miele. Molto importante è l'uso della camomilla in cosmetica, sotto forma di lozioni, shampoo, estratti, creme e colliri, ma anche clismi e lavande vaginali, in cui si sfruttano le sue proprietà antinfiammatorie e rilassanti molto utili soprattutto per pelli delicate e soggette ad arrossamenti e screpolature come quelle dei bambini. Chi ha i capelli biondi avrà senz'altro usato shampo e lozioni alla camomilla per schiarirli e dare loro più luminosità, come si ha notizia che facessero, pensate, anche i Vichinghi. Giova al trattamento delle ferite per favorire il processo di cicatrizzazione e lenire le irritazioni. Una pianta, insomma, dalle vaste applicazioni, molto presente nella nostra vita, fin dalla nascita, e poi... può bastarne veramente una tazza per farci ritrovare un po' di serenità.



PILLOLE VERDI: IL DISSETANTE KARKADÈ

Tutti conosciamo l'Ibisco, la pianta d'appartamento in tante varietà dai bellissimi fiori colorati a forma di tromba. Appartiene alla grande famiglia delle Malvaceae che comprende circa 150 specie, originaria delle zone temperate d'Europa, Nord America e zone tropicali. La varietà africana che ci interessa è chiamata *Hibiskus sabdariffa* o Tè rosa dell'Abissinia o Karkadè, un tempo molto consumato come bevanda, annoverato in Italia fra i prodotti coloniali provenienti dall'Eritrea, allora colonia italiana. Con i fiori secchi, si trovano di qualità ottima, si fa un infuso dal bel colore rosso intenso dalle eccezionali proprietà dissetanti e un gradevole sapore leggermente acidulo e rinfrescante. È una bevanda da consigliare vivamente per l'estate, non contiene sostanze eccitanti come caffeina o teina ed è adatta anche ai più giovani.

Conviene prepararne una buona quantità la mattina, con zucchero e limone, e tenerla in frigo per il consumo giornaliero.

la parte interna dell'infiorescenza è costituita da fioricini tubolari gialli, maschili, contornati da altri fiori, da 12 a 20, bianchi, femminili, detti ligulati, come lingue, che sembrano i petali di un unico fiore. I due tipi di fioricini, quelli tubolari gialli e quelli ligulati bianchi, sono attaccati al ricettacolo che è conico e cavo. A maturazione i fiori bianchi si pie-

hanno molte azioni ed i preparati di camomilla si impiegano sia per uso interno che esterno. Agli antichi Egizi i fiori a capolino della camomilla ricordavano il sole, la maggiore delle loro divinità, e li usavano contro le febbri, in particolare la malaria. Il greco Dioscoride e il romano Plinio, nei loro trattati di medicina, raccomandavano l'uso della camomilla