

Os benefícios da camomila como planta medicinal em todo o mundo

VANESSA SARDINHA DOS SANTOS

A camomila (Matricaria chamomilla), que pertence à família Asteraceae e é nativa da Europa, é bastante utilizada na medicina tradicional. Trata-se de uma planta herbácea, anual e que apresenta flores em capítulos, sendo as centrais amarelas e as marginais brancas. Popularmente ela é chamada também de camomila-alemã, macela-nobre, maçanilha, matricária, camomila-da-alemanha, camomila-legítima, entre outras denominações.

A camomila é uma das plantas medicinais mais conhecidas e utilizadas no mundo, pois apresenta compostos importantes que estão distribuídos de maneira diferente em cada

parte. Suas flores, principal parte utilizada, apresentam altos níveis de substâncias, como os flavonoides, cumarinas e o óleo essencial alfa-bisabolol, que podem ser usadas no tratamento de vários problemas de saúde.

BENEFÍCIOS - Essa planta é bastante conhecida por sua propriedade antiespasmódica, anti-inflamatória, carminativa, ansiolítica, cicatrizante, antibacteriana, calmante e analgésica. Dessa forma, é frequentemente usada para tratamento de feridas estomacais, doenças inflamatórias do trato gastrointestinal, cólicas gastrointestinais, febre, gripe, dor de dente e ouvido, insônia, dores de cabeça,

imagem ilustrativa



A camomila é bastante utilizada na medicina popular

queimaduras, indigestão, terçol, irritações nos olhos, constipação, diarreia, dermatite de contato, eczema, mucosite, entre vários outros problemas.

Além disso, a camomila também é usada como aromatizante, fazendo parte da composição de sabonetes, perfumes, shampoos e cremes, bem como para aromatizar alimentos e bebidas. Destaca-se também seu uso em clareamento de cabelo e limpeza de pele.

Riscos do uso de Camomila- Apesar de a camomila ser considerada uma planta segura, o consumo de todas as plantas medicinais deve ser feito com cautela. Alguns trabalhos relatam que bactérias podem contaminar a erva e desencadear o botulismo infantil. Sendo assim, esses trabalhos não recomendam o uso do chá de camomila para crianças com idade infe-

rior a um ano. Além disso, algumas pessoas podem possuir alergia a algum componente da planta, não sendo recomendado, assim, o seu uso. Saiba mais sobre os riscos que envolvem a utilização de plantas medicinais com o texto: Riscos do uso de plantas medicinais.

Como preparar a camomila?- A camomila é muito utilizada na forma de infusão. Para prepará-la, basta ferver cerca de 200 ml de água e adicionar uma colher de flor de camomila seca na água ainda quente. Feito isso, basta aguardar cerca de 10 minutos que ela já está pronta para o consumo. Essa solução também pode ser usada para preparar uma compressa para a pele.

NOVELAS



Vitória contrata detetive para vigiar Cristina e Inocência e dá ordens a Marcos para usar seu nome e seu prestígio para que as duas não consigam emprego. Luísa fica fora de si diante da neta e faz um comentário sobre sua mãe que deixa Cristina intrigada. Padre Ângelo ouve a mãe humilhando Cristina e intercede a favor da filha.



Luciana diz a Lara que nunca namorou Halley. Lara diz a Halley que não existe mais nada entre eles e os dois se beijam. Copola e Irene fazem juras de amor. Silveirinha se oferece para empresariar duas meninas que formam uma dupla sertaneja. Flora diz à uma detenta que seu nome é Donatela. Donatela dá um cão labrador para Zé Bob e ele se emociona. Donatela relembra a infância com Flora. Flora, criança, diz que Donatela é sua favorita. Fim.



Cristiano tem mais uma evidência para crer que Angel é a culpada pela morte de Alex. Diante das circunstâncias, ele toma uma decisão. Fabricio inicia o tratamento contra a doença. Ariel descobre que Blanche deu remédios a Laila para emagrecer. Visky suspeita de Cristiano. Giovanna descobre que Cristiano destruiu provas da investigação para proteger Angel.



Vicente quase atropela Frederico, que cai na rua e arranha sua calça. Regina liga para Raul, conta que Isabela teve uma recaída da depressão e que está agressiva, por isso ele não deve levar a sério se ela telefonar e dizer que ela quer lhe sequestrar e roubar a herança. Mateus conta o que aconteceu para o pai.