

# Camomila

*Matricaria recutita*



É da família *Asteraceae* e é anual.

Pode crescer até 50cm e possui folhas finas e recortadas.

As suas flores assemelham-se a pequenas margaridas brancas.

Mais informação em: [http://www.amu.bio/\\_camomila](http://www.amu.bio/_camomila)

## Cultivo

Adapta-se ao frio, embora prefira climas temperados.

Necessita de sol pleno, solos ricos em matéria orgânica e bem drenados.

A sua propagação pode ser feita através de sementeira e transplantada quando atingir 2.5 a 5 cm de altura. Esta pode ser feita igualmente por divisão de rizomas.

## História

Tem origem na Europa e América do Norte.

É considerada uma das ervas mais antigas utilizada pela humanidade.

Os antigos egípcios usavam a sua flor em infusões para o tratamento de várias doenças.

Segundo a lenda, esta planta atrai dinheiro e simboliza a prosperidade.

**Utilização**

No que toca ao seu uso medicinal, esta planta é indicada para cólicas, problemas digestivos, queimaduras e conjuntivites, graças à sua acção anti-inflamatória.

O seu chá tomado diariamente diminui as dores musculares, dores menstruais, stress, etc. As infusões da camomila são também anti alérgicas e ajudam a purificar o organismo.

Em termos estéticos esta planta é comumente utilizada para clarear o cabelo. A sua acção suavizadora da pele faz com que seja muito utilizada em cremes.

Na culinária a camomila combina com pratos de carne, sobremessas e chás.