

***Marticaria chamomila* (χαμομήλι)**

Ίσως το «άνθεμον» κατά Ιπποκράτη

«ανθεμής» κατά Διοσκουρίδη

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Χαμηλό ποώδες, μονοετές, αρωματικό φυτό.

Υπάρχει παντού και ιδιαίτερα σε χέρσους τόπους.

Πήρε το όνομά του από το ιδιαίτερο άρωμα μήλου (τα μήλα που βρίσκονται χαμαί).

Ήταν αφιερωμένο στο θεό Ήλιο (δηλαδή στον Απόλλωνα).

ΧΡΗΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ

Ο **Ιπποκράτης** το χρησιμοποίησε

- ως εμμηναγωγό (*Περί γυναικείης φύσιος Β΄ 185*)

ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

Συλλέγεται από τον Απρίλιο έως και τον Ιούνιο, αποξηραίνεται σε σκιά και χρησιμοποιείται για όλο το χρόνο.

Καταναλώνεται συνήθως ζεστό ως αφέψημα ακόμη και για μη θεραπευτικούς λόγους.

Χρησιμοποιείται ως αντιφλεγμονώδες, αντιαλλεργικό και άριστης ποιότητας αντισηπτικό-απολυμαντικό. Έχει αντιφλογιστικές, σπασμολυτικές (άρα και εναντίον των κολικών), αντιπυρετικές, ευκοίλιες, χολαγωγές, διουρητικές, ανθελμινθικές, σιελογόνες και καταπραϋντικές ιδιότητες. Επιτυγχάνει χαλάρωση και καταπολεμά την αϋπνία.

Ως αντισηπτικό και καταπραϋντικό της φαγούρας, χρησιμοποιείται σε πλύσεις και αλοιφές για δερματικά προβλήματα και ερεθισμούς των ματιών.

Χρησιμοποιείται σε κομπρέσες π.χ. για την ισχιαλγία.

Το αιθέριο έλαιό του χρησιμοποιείται ευρύτατα στην αρωματοποιία, στη σαπυνοποιία και σε διάφορα προϊόντα ομορφιάς:

- σε πολλά προϊόντα περιποίησης δέρματος
- σε σαμπουάν (δίνει λάμψη σε ανοιχτόχρωμα μαλλιά)
- σε κρέμες για ξηρές, ευαίσθητες επιδερμίδες, διογκωμένα αγγεία, ακμή και αλλεργίες του δέρματος

