



- 1. Ηρεμεί τα νεύρα** και ανακουφίζει από έντονα συναισθηματικά προβλήματα.
- 2. Χρησιμοποιείται κατά της αϋπνίας** (ενισχύοντας τον ύπνο), της ανησυχίας και της νευρικής έντασης. Αρκεί να πιείτε λίγο χαμομήλι 30 με 45 λεπτά πριν ξαπλώσετε στο κρεβάτι. Θα καταφέρει να διώξει τα άγχη σας, να σας χαλαρώσει με το απαλό του άρωμα και τελικά να σας οδηγήσει σε ένα βαθύ και ποιοτικό ύπνο, δρώντας χαλαρωτικά στο νευρικό σύστημα.
- 3. Είναι ηρεμιστικό σε καταστάσεις στρες, ημικρανίες, νευραλγίες και ζαλάδες.** Το χαμομήλι είναι γνωστό για τις φυσικές αγχολυτικές του ιδιότητες, οι οποίες βοηθούν στη χαλάρωση των νεύρων, ενώ έχει χρησιμοποιηθεί για την αγωγή της Γενικευμένης Αγχώδους Διαταραχής. Μπορείτε να ανακόψετε την αυξανόμενη πορεία ενός πονοκεφάλου ή μιας ημικρανίας, πίνοντας λίγο αφέψημα χαμομηλιού, το οποίο θα σας ανακουφίσει πριν ο πόνος γίνει χειρότερος.
- 4. Επουλώνει τις πληγές,** τα εγκαύματα και καταπραΰνει τα εκζέματα.
- 5. Είναι αντιφλεγμονώδες** (το οφείλει στα συστατικά χαμαζουλίνη και α-δισαβολόλη). Είναι ωφέλιμο απέναντι σε διάφορες φλεγμονές, συμπεριλαμβανομένων και των γαστρεντερικών μολύνσεων, φλεγμονών των ματιών ή του δέρματος, του εντέρου, των ελκών στο στόμα, της ουλίτιδας κ.ά. εφαρμόζοντας τοπικά αφέψημα χαμομηλιού, το οποίο έχουμε αφήσει να κρυώσει, προσφέρουμε λύση σε διάφορα δερματικά προβλήματα, από ακμή, μέχρι ερεθισμούς του δέρματος και μολύνσεις από μύκητες. Σύμφωνα με έρευνες, μάλιστα, η τοπική εφαρμογή χαμομηλιού σε έκζεμα μπορεί να έχει το 60% της αποτελεσματικότητας μιας κρέμας με 0,25% υδροκορτιζόνης. Ακόμη, οι κομπρέσες με αφέψημα χαμομηλιού μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματικές.
- 6. Τονώνει το ανοσοποιητικό.** Έχει αποδειχτεί ότι το χαμομήλι έχει τη δυνατότητα να αυξήσει την παραγωγή των λευκών αιμοσφαιρίων, τα οποία με τη σειρά τους βελτιώνουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος, απαλλάσσοντας μας από τα κρυώματα και τις ιώσεις που «κολλάμε» όταν το ανοσοποιητικό μας είναι πεσμένο. Ακόμη, όμως, κι αν αρρωστήσουμε με γρίπη ή συνάχι, η εισπνοή ατμού από το εκχύλισμα του χαμομηλιού μπορεί να καταπραΰνει το κρύωμά μας και να μειώσει την καταρροή.
- 7. Είναι αντισπασμωδικό** (λόγω της παρουσίας φλαβονοειδών και δισαβολόλης).
- 8. Έχει αντισηπτική και αντι-ερεθιστική δράση.**
- 9. Έχει αντιμολυσματικές ιδιότητες** για το στομάχι και προστατευτική δράση ενάντια στα έλκη.
- 10. Διαθέτει αντιπυρετικές και αντιαλγικές ιδιότητες.**
- 11. Είναι εμμηναγωγικό και ανακουφίζει από τους πόνους της περιόδου.** Σε περιπτώσεις γυναικολογικών προβλημάτων, όπως κράμπες περιόδου, το χαμομήλι μπορεί να καταπραΰνει τον πόνο, ενώ ακόμη και σε περιπτώσεις κολπίτιδας, οι πλύσεις με χαμομήλι ανακουφίζουν την κατάσταση.
- 12. Ανακουφίζει τα παιδιά από τους πόνους της οδοντοφυΐας.**
- 13. Είναι χρήσιμο για τη νευρική δυσπεψία, τους κολικούς, τον τυμπανισμό και τα αέρια.** Το αφέψημα χαμομηλιού μπορεί να μας ανακουφίσει από το φούσκωμα και τα ενοχλητικά αέρια, όπως επίσης και να ανακουφίσει τα συμπτώματα του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου. Σε συνδυασμό, μάλιστα με τσάι δυόσμου, ενδέχεται να φέρει καλύτερα αποτελέσματα. Ακόμη, μειώνει τα επεισόδια των κολικών, όπως και τη διάρκεια της διάρροιας, ενώ βοηθά σημαντικά στη χαλάρωση του στομάχου.

14. Τα υπεργλυκαιμικά συμπτώματα και ο διαβήτης μπορούν να ελεγχθούν με την κατανάλωση χαμομηλιού, σύμφωνα με έρευνες, καθώς το χαμομήλι μειώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και αυξάνει την αποθήκευση γλυκογόνου στο ήπαρ.

15. Είναι φυσικό παυσίπονο σε ρευματικούς πόνους και σε περιπτώσεις κυστίτιδας.

16. Αυξάνει την όρεξη, σε περιπτώσεις ανορεξίας.

17. Είναι ευεργετικό για υπερκινητικά και ανήσυχα παιδιά

18. Είναι χρήσιμο στην ουλίτιδα (και σε άφθες) και ως οφθαλμική πλύση (σε πόνους ματιών ή στο κριθαράκι).

Βελτιώνει τους μαύρους κύκλους και το πρήξιμο στα μάτια: Αν αντιμετωπίζετε τέτοιου είδους προβλήματα στα μάτια, χρησιμοποιήστε φακελάκια με χαμομήλι, τα οποία έχετε εμβαπτίσει σε ζεστό νερό και τοποθετήστε τα σε κλειστά βλέφαρα (ή κάντε το ίδιο βουτώντας λίγο βαμβάκι στο αφέψημα χαμομηλιού). Οι μαύροι κύκλοι θα μειωθούν, ενώ η τανίνη του χαμομηλιού μπορεί να περιορίσει το πρήξιμο.

Ποιοι πρέπει να το αποφεύγουν

* Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων χαμομηλιού είναι γνωστό ότι προκαλεί πεπτικό ή το γαστρεντερικό ερεθισμό . Λαμβάνοντας περισσότερο από τη συνιστώμενη δοσολογία του Χαμομηλιού , η οποία περιορίζεται σε 3 έως 4 φορές την ημέρα, μπορεί να προκαλέσει διάρροια, έμετο και ναυτία. Μελέτη του Πανεπιστημίου του Maryland Medical Center δείχνει ότι τα παιδιά κάτω των 18 ετών δεν πρέπει καταναλώνουν περισσότερο από το ήμισυ της δόσης των ενηλίκων κάθε μέρα. Τα παιδιά από 5 ετών και κάτω δεν πρέπει να καταναλώνουν περισσότερο από μισό φλιτζάνι του τσαγιού την ημέρα. Το Χαμομήλι συσσωρεύεται στο σώμα, έτσι ώστε οι παρενέργειες μπορούν να εμφανιστούν, για μία μεγάλη δόση, μετά από αρκετές ημέρες.

* Οι έγκυες γυναίκες μπορούν να χρησιμοποιήσουν χαμομήλι για να ανακουφίσει την πρωινή αδιαθεσία, ναυτία και έμετο , αλλά αν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να είναι επιζήμιο για την εγκυμοσύνη.

* Επισημαίνεται ότι άτομα που είναι αλλεργικά στις μαργαρίτες και τα χρυσάνθεμα, μπορεί να είναι αλλεργικά και στο χαμομήλι και για το λόγο αυτό πρέπει να το αποφεύγουν. Έχουν περιγραφεί περιπτώσεις έντονων αλλεργικών αντιδράσεων σε άτομα που έπιναν ρόφημα από χαμομήλι.

* Επίσης το χαμομήλι μπορεί να επηρεάσει την απορρόφηση σιδήρου από το έντερο. Έτσι ασθενείς που πάσχουν από έλλειψη σιδήρου ή που παίρνουν σίδηρο πρέπει να ξέρουν για τη σχέση χαμομηλιού και απορρόφησης σιδήρου.

* Οι πάσχοντες από άσθμα.

* Οι πάσχοντες από έλλειψη σιδήρου. Μπορεί να επηρεάσει την απορρόφηση σιδήρου από το έντερο.

* Όσοι ακολουθούν φαρμακευτική αγωγή με αντικαταθλιπτικά, ηρεμιστικά, υπνωτικά, και άλλα συναφή σκευάσματα.