

## **Χαμομήλι:** το ταπεινό βότανο και οι ανεκτίμητες ιδιότητές του



Ταπεινό στην εμφάνιση, αλλά πολύ σημαντικό σε φαρμακευτικές ιδιότητες, αναφέρει ο Διαιτολόγος - Διατροφολόγος Κωνσταντίνος Κούτσικας.

Ήδη από την αρχαιότητα, χρησιμοποιείτο για θεραπευτικούς σκοπούς. Καταναλώνόταν για ενοχλήσεις του στομάχου, του εντέρου ή της χολής.

Το συνιστούσαν σε γυναίκες, για τη μείωση των πόνων κατά την έμμηνη ρύση.

Επιπλέον, χρησιμοποιείτο τοπικά ως επίθεμα σε πληγές, για να επουλωθούν πιο γρήγορα.

Οι ουσίες και η δράση του χαμομηλιού έχουν ερευνηθεί σημαντικά σε ερευνητικό επίπεδο, πιστοποιώντας τις περισσότερες από τις θεραπευτικές του ιδιότητες.

Οι ιδιότητες του χαμομηλιού οφείλονται σε δραστικές ουσίες όπως η κουμαρίνη, τα αιθέρια έλαια, τα φλαβονοειδή, το αζουλένιο, κάδμιο και μεταλλικά στοιχεία.

Σήμερα, η πιο διαδεδομένη ιδιότητα του χαμομηλιού έχει σχέση με την ικανότητα του να ηρεμεί τα νεύρα και να χαλαρώνει, διώχνοντας την αϋπνία και ενισχύοντας τον ύπνο.

Επιπλέον, είναι γνωστό για τις αντισηπτικές, καταπραΰντικές και αντιαλλεργικές του ιδιότητες.

Χρησιμοποιείται ευρέως για τα έλκη του πεπτικού, το φούσκωμα και την καούρα.

Ανακουφίζει από τα αναπνευστικά προβλήματα, τα κρυολογήματα, το βήχα, τον πυρετό, τα προβλήματα της χοληδόχου κύστεως, τα εντερικά αέρια, τη γαστρίτιδα, τις αιμορροΐδες, τη δυσπεψία, την αϋπνία, τις στομαχικές φλεγμονές και τους δερματικούς ερεθισμούς.

Με εξωτερική εφαρμογή συντελεί στην επούλωση των εγκαυμάτων και των εκζεμάτων, ενώ είναι χρήσιμο στην ουλίτιδα και στις οφθαλμικές πλύσεις.

Οι κομπρέσες με αφέψημα χαμομηλιού είναι καταπραΰντικές για κάθε είδους δερματικό πρόβλημα.

Το χαμομήλι βρίσκει πολλές εφαρμογές στον χώρο της αισθητικής, κυρίως λόγω των ευεργετικών και καταπραΰντικών ιδιοτήτων του στο δέρμα.

Αποτελεί βασικό συστατικό σε προϊόντα καθαρισμού, ντεμακιγιάζ αλλά και ενυδάτωσης του δέρματος.

Τα φλαβονοειδή που περιέχει έχουν θετικά αποτελέσματα επί της περιφερικής κυκλοφορίας παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον στις αντιδράσεις φλεγμονής, λόγω της αντιοξειδωτικής τους δράσης