

Χαμομήλι: Ένα ευεργετικό βότανο με πολλές ιδιότητες



Το χαμομήλι είναι ένα από τα πιο ευεργετικά βότανα με πολλές θεραπευτικές ιδιότητες.

Πήρε το όνομα του από το άρωμα του και την χαμηλή ανάπτυξή του (μήλο του εδάφους). Ταπεινό σε εμφάνιση, αλλά με πολύ σημαντικές ιδιότητες, θεωρείται από τα πιο χρήσιμα φαρμακευτικά φυτά. Η δράση του εξάλλου είναι γνωστή από

την αρχαιότητα, καθώς οι αρχαίοι Έλληνες εκμεταλλεύονταν τις πολύτιμες και καταπραυντικές του ιδιότητες. Σύγχρονες έρευνες επαληθεύουν την χρησιμότητα του χαμομηλιού ως φάρμακο σε ένα ευρύτατο φάσμα παθήσεων.

Το φυτό αναγράφεται επισήμως στην ευρωπαϊκή Φαρμακοποιία. Κανένα από τα συστατικά του χαμομηλιού δεν μπορεί να δράσει τόσο από μόνο του, όσο το σύνολο των συστατικών στοιχείων. Τα άνθη δίνουν ένα αιθέριο έλαιο που έχει βαθύ κυανό χρώμα. Χάρη στη συνεργασία των αιθέριων ελαίων με τα φλαβονοειδή, τις κουμαρίνες και τις βλεννίνες αποκαλύπτονται οι θρεπτικές αξίες του χαμομηλιού. Τα σπουδαιότερα συστατικά του αιθερίου ελαίου του χαμομηλιού είναι η **άλφα-δισαβολόλη** και η **χαμαζουλίνη**, στις οποίες οφείλονται οι αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες του.

Το χρώμα του χαμομηλιού οφείλεται στην χαμαζουλίνη. Είναι ένας υδρογονάνθρακας που έχει αντιφλεγμονώδη δράση και ανακουφίζει από τον πόνο. Η χαμαζουλίνη και η δισαβολόλη είναι υπεύθυνα επίσης για την δράση του χαμομηλέλαιου στο δέρμα και στο βλεννογόνο. Η δισαβολόλη επουλώνει τις πληγές και έχει αντιφλεγμονώδεις και αντιμολυσματικές ιδιότητες για το στομάχι. Ο συνδυασμός μαζί με τη χαμαζουλίνη είναι ένα ισχυρό αντιβακτηριακό.



Αξίζει να σημειωθεί ότι το χαμομήλι μεταξύ άλλων περιέχει **κάλιο, μαγνήσιο και ασβέστιο**.

- Το **κάλιο** συνεισφέρει στη μεταφορά νευρικών ερεθισμάτων, στον έλεγχο της μυϊκής συσταλτικότητας και στη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης.
- Το **μαγνήσιο** συμμετέχει στον σχηματισμό των οστών, των δοντιών και των τενόντων, στη μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων, την απελευθέρωση ενέργειας από τους μυς, την παραγωγή πρωτεϊνών, τη χαλάρωση των αιμοφόρων αγγείων και του καρδιακού ρυθμού.
- Το **ασβέστιο** συμμετέχει στο σχηματισμό του σκελετού, διατηρεί τον ρυθμό της καρδιάς, τη μυϊκή σύσπασση και τη μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων, καθορίζει ποιές ουσίες περνούν από τις κυτταρικές μεμβράνες.

Φαρμακευτικές ιδιότητες και δράσεις:

- Ηρεμεί τα νεύρα και ανακουφίζει από έντονα συναισθηματικά προβλήματα.
- Χρησιμοποιείται κατά της αϋπνίας (ενισχύοντας τον ύπνο), της ανησυχίας και της νευρικής έντασης
- Ηρεμιστικό σε καταστάσεις στρες, ημικρανίες, νευραλγίες και ζαλάδες
- Επουλώνει τις πληγές, τα εγκαύματα και καταπραύνει τα εκζέματα
- Είναι αντιφλεγμονώδες (το οφείλει στα συστατικά χαμαζουλίνη και α-δισαβολόλη)
- Είναι αντισπασμωδικό (λόγω της παρουσίας φλαβονοειδών και δισαβολόλης)
- Αντισηπτική και αντι-ερεθιστική δράση

- Αντιμολυσματικές ιδιότητες για το στομάχι και προστατευτική ενάντια στα έλκη
- Αντιπυρετικές και αντιαλλεργικές ιδιότητες
- Είναι εμμηναγωγικό και ανακουφίζει από τους πόνους της περιόδου
- Ανακουφίζει τα παιδιά από τους πόνους της οδοντοφύιας
- Χρήσιμο για τη νευρική δυσπεψία, τους κολικούς, τον τυμπανισμό και τα αέρια
- Φυσικό παυσίπονο σε ρευματικούς πόνους και σε περιπτώσεις κυστίτιδας
- Αυξάνει την όρεξη σε περιπτώσεις ανορεξίας
- Είναι ευεργετικό για υπερκινητικά και ανήσυχα παιδιά
- Χρήσιμο στην ουλίτιδα (και σε άφθες) και ως οφθαλμική πλύση (σε πόνους ματιών ή στο κριθαράκι)

Να μην ξεχνάμε όμως ότι θέλει προσοχή στην υπερκατανάλωση καθώς μπορεί να επιφέρει ναυτία, πονοκεφάλους, αύξηση των καρδιακών παλμών και αϋπνίες. Επιπλέον, το αιθέριο έλαιο θα πρέπει να αποφεύγεται εντελώς από τις εγκύους αφού είναι διεγερτικό της μήτρας.