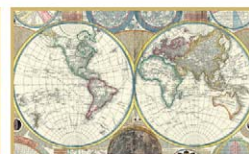


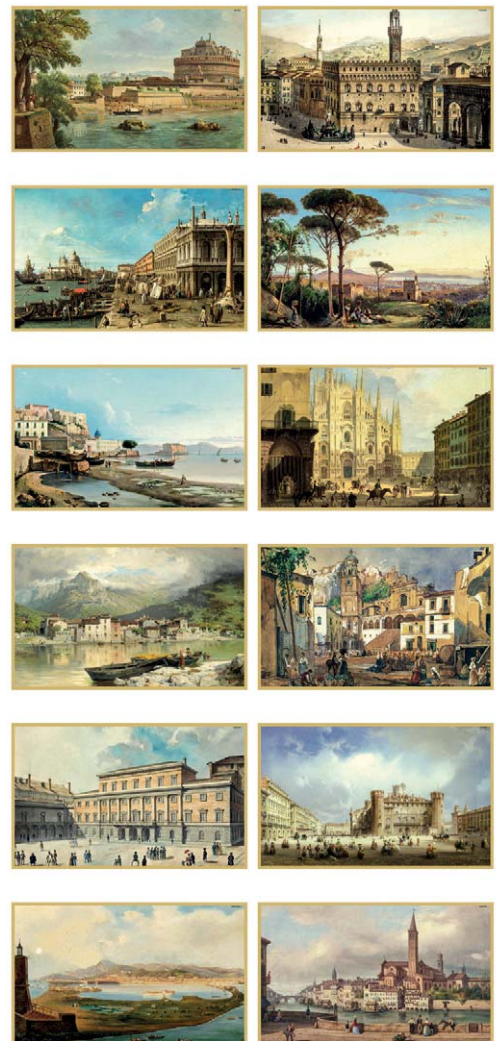
04_T_12_A_01

Antiche mappe



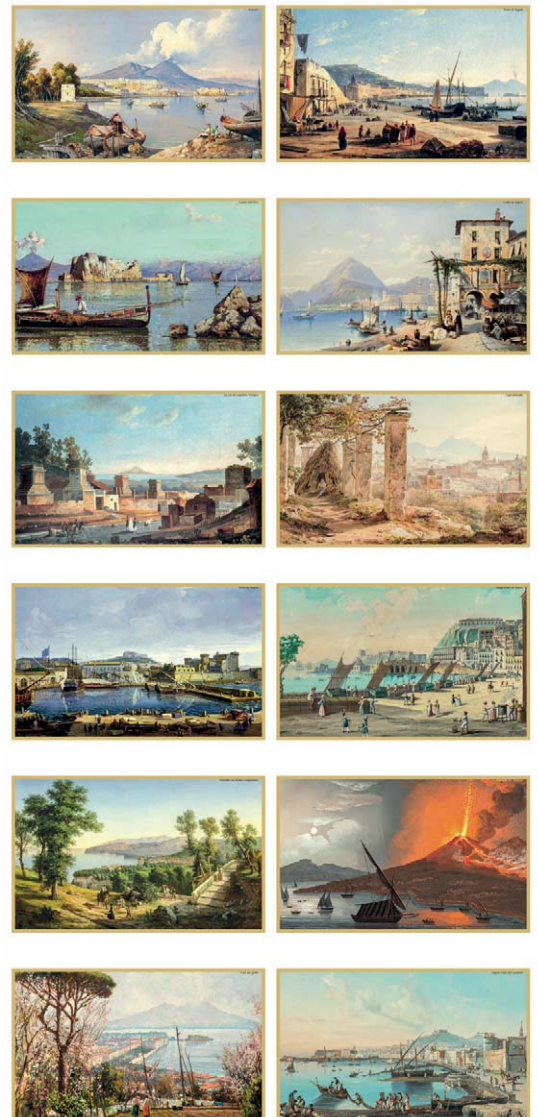
04_T_12_A_02

Italia antica



04_T_12_A_03

Napoli antica



Gennaio 2027



Camomilla

La camomilla, appartenente principalmente ai generi *Matricaria* e *Chamaemelum*, è una pianta nota per le sue proprietà calmanti e benefiche. La camomilla più comunemente utilizzata è la *Matricaria chamomilla* (camomilla tedesca) e la *Chamaemelum nobile* (camomilla romana). Originaria dell'Europa e dell'Asia occidentale, la camomilla è ampiamente coltivata e apprezzata in tutto il mondo. I fiori di camomilla contengono oli essenziali, flavonoidi e composti antiossidanti che conferiscono loro proprietà antinfiammatorie e rilassanti. La camomilla è comunemente utilizzata per preparare tisane, conosciute per alleviare lo stress, l'insonnia e i disturbi gastrointestinali. La sua azione calmante la rende un rimedio popolare per ridurre l'ansia e promuovere il sonno. Inoltre, la camomilla è impiegata esternamente per il trattamento di irritazioni cutanee e affezioni dermatologiche. Bagni o compressi di camomilla possono contribuire a lenire la pelle infiammata o irritata. La camomilla è spesso ben tollerata, ma alcune persone possono essere allergiche ai membri della famiglia *Asteraceae*, a cui appartiene la camomilla. È consigliabile fare attenzione nell'uso frequente di camomilla durante la gravidanza, poiché possono esserci interazioni con alcune condizioni. In sintesi, la camomilla continua a essere una risorsa versatile e ampiamente apprezzata nella medicina tradizionale e nella sfera del benessere, offrendo una gamma di benefici per la salute mentale e fisica.

© editrice L'Espresso - Firenze

Edizione

1	ven	Mario Wade di Dio - Capodanno	Sett. 55
2	sab	ss. Basilio e Gregorio	
3	dom	s. Genesio	
4	lun	ss. Eusebio e Carlo	Sett. 1
5	mar	s. Anello	
6	mer	Epifania di N.S.	
7	gio	s. Raimondo di Peñafort	●
8	ven	s. Massimo	
9	sab	s. Giuliano	
10	dom	Battesimo di Gesù	
11	lun	s. Igino	Sett. 2
12	mar	s. Costo	
13	mer	s. Elio	
14	gio	s. Felice	
15	ven	s. Mauro	2
16	sab	s. Marcello	
17	dom	s. Antonio abate	
18	lun	s. Liberata	Sett. 3
19	mar	s. Maria	
20	mer	ss. Sordani e Fabiano	
21	gio	s. Agnese	●
22	ven	s. Vincenzo	●
23	sab	s. Eusebio	
24	dom	s. Francesco di Sales	
25	lun	Conversione di s. Paolo	Sett. 4
26	mar	ss. Tito e Timoteo	
27	mer	s. Angela Merici	
28	gio	s. Tommaso d'Aquino	
29	ven	s. Costantino	●
30	sab	s. Martina	
31	dom	s. Giovanni Battista	



04_T_12_A_05

Emozioni

