

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.

© editore L'Espresso - Firenze

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

