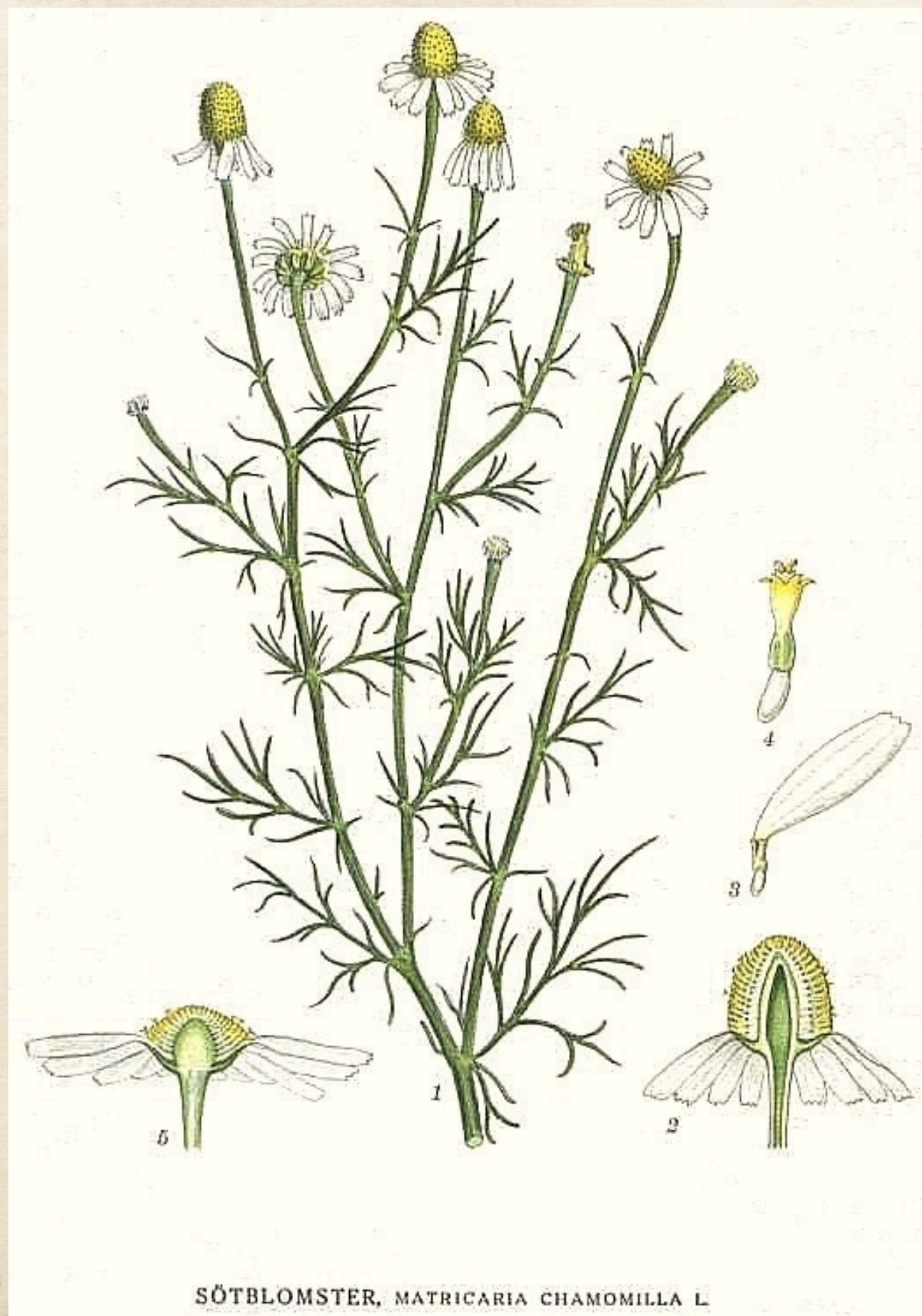


HERBARIUM BENVERDE



Camomila - *Matricaria chamomilla* L.

*Ilustração botânica em domínio público –
C.A.M. Lindman, Bilder ur Nordens Flora (1901–1926)*



SÖTBLOMSTER, MATRICARIA CHAMOMILLA L.



Ilustração botânica histórica – *Matricaria chamomilla*
Otto Wilhelm Thomé, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz*
(1885)



Descrição original:

Representação botânica clássica da camomila verdadeira, destacando características morfológicas utilizadas na identificação da espécie.

Fonte: Domínio público – Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé, 1885. Digitalização: Wikimedia Commons.

Descrição botânica

Matricaria chamomilla L.

Síntese morfológica e taxonômica da espécie



1. Classificação taxonômica

- **Reino:** Plantae
- **Ordem:** Asterales
- **Família:** Asteraceae
- **Gênero:** Matricaria
- **Espécie:** *Matricaria chamomilla* L.



2. Morfologia geral da planta

Arquitetura e porte

Planta herbácea anual, aromática, de porte baixo a médio (geralmente entre 20 e 50 cm), com caule ereto e ramificado. Adapta-se bem a locais ensolarados e solos bem drenados, formando touceiras leves e delicadas.

Folhas

- Alternas, finamente divididas (aspecto “rendado” ou plumoso).
- Segmentos estreitos, lineares, de textura macia.
- Coloração verde a verde-claro, com aroma suave quando friccionadas.
- Dispostas ao longo do caule, acompanhando a ramificação.

Inflorescência e flores

- Capítulos florais terminais, semelhantes a pequenas “margaridas”.
- Flores liguladas brancas na periferia (“pétalas”) e flores tubulares amarelas no centro.
- Disco central tende a se elevar com a maturação, formando receptáculo cônico.
- Receptáculo oco — característica-chave para identificar a verdadeira camomila (*Matricaria chamomilla*).

Rizoma

- Sistema radicular fasciculado e relativamente superficial.
- Crescimento rápido e ciclo curto, típico de plantas anuais.
- Boa adaptação em solos leves, com umidade moderada e boa drenagem.

Uso etnobotânico e evidências científicas

Matricaria chamomilla L.



1. Usos Tradicionais

A camomila possui registro histórico de uso medicinal em diferentes culturas da Europa, Ásia e regiões do Mediterrâneo, sendo tradicionalmente associada ao cuidado suave do corpo e da mente.

Entre os usos populares mais descritos destacam-se:

- Auxílio ao relaxamento e ao descanso noturno.
- Redução da ansiedade leve e da inquietação emocional.
- Alívio de desconfortos digestivos e cólicas leves.
- Uso tradicional em infusões após refeições pesadas.
- Compressas e preparações externas para irritações cutâneas.
- Empregada em rituais de cuidado infantil e acolhimento familiar.
- Associada simbolicamente à tranquilidade e ao equilíbrio emocional. “Onde floresce a camomila, o repouso encontra caminho.”

2. Evidências Científicas Atuais

Pesquisas contemporâneas sobre *Matricaria chamomilla* corroboram diversos usos tradicionais observados ao longo da história:

- Ação ansiolítica leve: flavonoides como a apigenina interagem com receptores relacionados ao relaxamento.
- Efeito digestivo: atividade antiespasmódica auxilia no alívio de desconfortos gastrointestinais leves.
- Propriedades anti-inflamatórias: alfa-bisabolol e camazuleno contribuem para redução de processos inflamatórios leves.
- Cuidado dermatológico: extratos apresentam potencial calmante para pele sensível.
- Atividade antioxidante: compostos fenólicos auxiliam na neutralização de radicais livres.

3. Tabela Comparativa

Aspecto	Tradição Popular	Evidência Científica
Digestão	Infusão após refeições para conforto digestivo	Ação antiespasmódica e anti-inflamatória descrita em estudos fitoterápicos
Relaxamento e sono	Bebida calmante antes do descanso	Apigenina associada ao efeito ansiolítico leve
Pele sensível	Compressas calmantes tradicionais	Alfa-bisabolol com atividade anti-inflamatória
Sistema nervoso	Planta de acolhimento emocional	Estudos sugerem modulação leve do estresse



Segurança, Preparo Tradicional e Referências

1. Segurança e precauções

- Geralmente considerada segura quando utilizada em quantidades moderadas.
- Pessoas sensíveis a plantas da família Asteraceae (como margarida, arnica e crisântemo) devem usar com cautela.
- Gestantes, lactantes e pessoas em uso contínuo de medicamentos devem buscar orientação profissional antes do uso regular.
- Preparações concentradas e óleo essencial requerem diluição adequada e acompanhamento especializado.
- Não utilizar como substituto de tratamentos médicos prescritos.

2. Preparo tradicional

Infusão suave das flores)

- 1 colher de sopa (aprox. 2–3 g) de flores secas de camomila.
- Adicionar em 200–250 ml de água quente.
- Tampar e deixar em infusão por 5 a 10 minutos.
- Coar antes do consumo.

Uso externo tradicional)

- 1 a 2 vezes ao dia, conforme uso cultural.

(Este conteúdo possui caráter informativo e cultural, não constitui prescrição.)

3. Referências científicas

- McKay, D. L.; Blumberg, J. B. (2006) — A Review of the Bioactivity and Potential Health Benefits of Chamomile Tea. *Phytotherapy Research*.
- European Medicines Agency (EMA) — Assessment report on *Matricaria chamomilla* L.
- PubMed Database — Estudos clínicos sobre *Matricaria chamomilla*.
- Biodiversity Heritage Library — Registros botânicos históricos.
- Lindman, C.A.M. — Bilder ur Nordens Flora (1901–1926).

*Referências consultadas disponíveis mediante solicitação.



Benverde
Sabores do Bem



HERBARIUM BENVERDE

O Herbarium Benverde reúne conhecimento botânico, tradição cultural e referências científicas com o objetivo de preservar e compartilhar saberes sobre plantas medicinais. Cada volume integra pesquisa histórica, observação da natureza e educação em saúde baseada no uso responsável das plantas.

Este material possui caráter educativo e informativo, valorizando o encontro entre ciência, cultura e cuidado natural

Espécie apresentada:

Matricaria chamomilla L. — Camomila

Pesquisa e edição

Pesquisa, curadoria botânica e edição editorial:

Projeto Benverde

Ilustrações botânicas em domínio público:

- Otto Wilhelm Thomé — Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz (1885)
- C.A.M. Lindman — Bilder ur Nordens Flora (1901-1926)

Acervos digitais:

- Wikimedia Commons
- Biodiversity Heritage Library
- Missouri Botanical Garden

Direitos editoriais @ Benverde, 2025.

Permitida reprodução com citação da fonte.

“Entre folhas, memórias e raízes, nasce o saber que atravessa gerações.”