



Nome científico: *Matricaria recutita* L.

Sinonímia Científica: *M. chamomilla*; *M. courrantiana*.

Nome popular: Camomila, Camomila-alemã, Camomila-comum, Camomila-da-alemanhã, Camomila-húngara, Camomila-verdadeira, Camomila-vulgar, Macela-nobre, Margaça, Matricaria.

Família: Arastaceae

Parte Utilizada: flor (inflorescência) e caule

Composição Química: óleos essenciais, sesquiterpenos, azulenos (camazuleno), lactonas sesquiterpênicas, flavonóides, cumarinas, taninos, ácidos fenólicos, angélicos, mucossacarídeos, matricina, resinas, taninos, princípios amargos, mucilagens, polissacarídeos, éteres bicíclicos, ácidos orgânicos, vitamina c

Formula molecular: N/A **Peso molecular:** N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

Camomila é uma planta herbácea conhecida desde a antiguidade, pelos egípcios, gregos e romanos, devido às suas propriedades medicinais, cosméticas, ornamentais e aromáticas. Ela apresenta caule ereto, glabro e ramificado, de pequeno porte, alcançando cerca de 30 a 50 cm de altura. Suas folhas são verdes, lisas na página superior e recortadas em segmentos afilados. As inflorescências do tipo capítulo são semelhantes às das margaridas, com centro amarelo e corola simples de pétalas brancas. A floração ocorre na primavera e verão.

A camomila é uma planta versátil, com muitas qualidades. Ela pode ser utilizada no paisagismo, na formação de maciços e bordaduras, em grupos e conjuntos com outras plantas, assim como em vasos e jardineiras. Ela adiciona um ar alegre e campestre aos canteiros, quebrando a austeridade, com seu aspecto singelo e seu perfume delicado e doce. É erva indispensável na horta de medicinais e aromáticas. A camomila exerce papel repelente de insetos e ácaros e torna-se uma excelente companheira para outras plantas.



Indicações e Ação Farmacológica

Estudos apresentaram atividade anti-inflamatória, antisséptica e antiespasmódica do estômago e duodeno; efeito sedativo em pacientes submetidos a cateterismo; colutório (extratos diluídos) produziram efeitos refrescantes e adstringentes, e em creme apresentou atividades anti-inflamatórias, anestésico leve, refrescante e desodorante, em pacientes com infecções cutâneas na perna, aplicado concomitantemente com o tratamento em curso.

A atividade terapêutica da camomila é determinada pelos princípios ativos lipofílicos e pelos hidrofílicos.

A atividade predominante do extrato aquoso é espasmolítica, enquanto o extrato alcoólico apresenta uma atividade antiflogística. O camazuleno possui reconhecida atividade anti-inflamatória, que é reforçada pela presença de matricina e alfa bisabolol.

O alfa bisabolol possui propriedades antiflogísticas, antibacterianas, antimicóticas e protetora de mucosas agindo assim contra úlcera. Sua atividade espasmolítica musculotrópica é equivalente a da papaverina.

Outros princípios ativos também apresentam propriedades espasmolíticas como os flavonóides e as cumarinas, sendo que à estas últimas atribui-se o efeito inibitório do crescimento de certos microrganismos.

A colina apresenta ação antiflogística. As mucilagens retêm água, levando a uma ação emoliente e protetora de peles secas e delicadas, pela formação de uma fina película sobre a pele.

O princípio responsável pela coloração é a apigenina, flavonóide que complexa-se com sais metálicos naturais (Ca, Al). Este complexo, em condições ideais de pH e forças iônicas, fixam-se às fibras queratínicas, revestindo-as sem penetrar no núcleo destas.

Os flavonóides não são apenas adsorvidos pela superfície da pele após aplicação cutânea, mas penetram nas camadas mais profundas da pele, o que é importante para seu uso como antiflogístico.

Ao se aplicar a camomila topicamente favorece-se a ação de outros princípios ativos como flavonóides, taninos e compostos fenólicos captadores de radicais livres. Na



elaboração de cremes com óleo essencial de camomila a 0,5% tem observado útil ação em inflamações venosas. De alguma maneira, a atividade anti-inflamatória da camomila responde a ação conjunta de vários elementos. Até mesmo, os esteróides teriam um papel dentro do processo antiinflamatório favorecendo a liberação de ACTH a nível supra-renal. Já o extrato aquoso da flor apresentou efeitos anti-inflamatórios em modelos experimentais de ratas com edema. Outras propriedades tais como: ótima ação antisséptica e relaxante do músculo liso permite bons efeitos a nível digestivo. Cabe considerar que a camomila encontra-se reconhecida, entre outras plantas, pela Farmacopeia Nacional da Argentina em sua 6ª edição e também se encontra aprovada pela FDA norte americana.

O óleo essencial e os flavonóides são os responsáveis por praticamente todos os efeitos farmacológico conhecidos. O efeito ansiolítico que a camomila apresenta está relacionado com o flavonóide apigenina, o qual, é capaz de se ligar a receptores GABA- A cerebrais (de maneira similar aos benzodiazepínicos) sem que sejam reconhecidos por anticorpos antibenzodiazepínicos.

A apigenina provoca um bom efeito ansiolítico, porém sua ação sedante é dez vezes menor do que a do diazepam, sem provocar relaxamento muscular. Esta ação é muito interessante do ponto de vista farmacológico, pois, é capaz de diminuir a ansiedade sem provocar depressão do sistema nervoso central. A atividade antiespasmódica que essa planta apresenta é de exclusiva ação da apigenina, mas estudos recentes confirmam que essa atividade depende tanto dos componentes do óleo essencial como dos flavonóides e cumarinas. Isso explica a ação antiespasmódica de uma infusão na qual praticamente não se registra presença de apigenina.

Toxicidade/Contraindicações

É contraindicado na gravidez e lactantes. Não há causas que apontem em estudos intoxicação pelo uso da camomila.

Dosagem e Modo de Usar

- **Infusão:** 2-3 xícaras, depois das refeições;



- **Pó:** 300-500 mg, de uma a três vezes ao dia;
- **Extrato seco (1:5):** 0,3-1 g ao dia, divididas em três tomadas;
- **Extrato seco solúvel:** dissolver 6g (1 colher sobremesa) em 200 mL de água quente ou fria.
Consumir de 1 a 3 vezes ao dia;
- **Tintura:** 5-10 ml uma a três vezes ao dia, diluídos em meio copo d'água;
- **Extrato glicólico:** 0,5 – 5 %;
- **Extrato fluído:** 3%, de 2 a 6 ml ao dia
- **TM:** Tomar de 20 a 30 gotas duas vezes ao dia.

Referências Bibliográficas

LORENZI, H. **Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas.**

ALONSO, J. **Tratado de Fitofármacos y nutracéuticos.** Ed. Corpus, 2004.