

Prefere clima frio e seco, sendo tipicamente plantada no Brasil, no inverno. É propagada através de sementes e prefere solos arenosos e bem drenados, mas responde bem à adubação. É uma cultura bastante rústica e resistente a pragas. Colhe-se somente as flores para produção de óleo essencial, sendo que a colheita se dá na fase em que as pétalas das flores estejam orientadas para baixo e a coloração do capítulo floral passar de amarelo-limão para amarelo-ocre. Evita-se a colheita quando as flores estejam com excesso de umidade (primeiras horas do dia), para impedir a rápida fermentação, e nas horas mais quentes do dia, quando há perda excessiva do óleo essencial por evaporação. A produção de óleo essencial gira em torno de 300 a 500g de óleo por hectare.

### Aroma

O óleo essencial de camomila é de coloração azul intensa, viscoso, intensamente doce, com uma nota frutal. Sem estar diluído, o odor do óleo essencial é quase intoxicante e varia com o passar do tempo: vai perdendo a coloração azulada e adquire um aroma semelhante ao tabaco. O sabor é ao mesmo tempo amargo e herbáceo.

O óleo de camomila é usado em minutas quantidades em perfumes de alto valor, fornecendo uma nota de fundo, duradoura.

Devido ao alto preço e facilidade de aquisição da versão sintética dos principais componentes, o óleo de camomila azul é frequentemente adulterado no mercado. Procure sempre fornecedores confiáveis de óleos essenciais e prefira óleos com padrão FCC (Food Chemicals Codex).

### Saúde

O óleo essencial de camomila é tradicionalmente usado como calmante e no tratamento de reações antiinflamatórias.

### Propriedades clinicamente comprovadas

- Tônico digestivo (+)
- Antiinflamatório, cicatrizante (++)
- Antialérgico
- Descongestivo
- Antiespasmódico (++)

### Benefícios psico-emocionais

- Redução de stress, insônia, ansiedade
- Redução da irritabilidade.

### Ingredientes Ativos

- Sesquiterpenos: Camazuleno (<5%), trans-β-farneseno, Germacreno D;
- Álcoois Sesquiterpênicos: α-bisabolol, farnesol; Óxidos Sesquiterpênicos: α-óxido de bisabolol.

### Reações Adversas

- Não conhecidas

### Indicações

- Dermatoses (++)
- Dispepsia (++)
- Cistites.

### Comentário

- O óleo essencial é considerado seguro para uso alimentar pelo FDA (Food and Drug Administration)

### Culinária

Como aromatizante alimentício, o óleo essencial de camomila é principalmente usado em licores.

CAMOMILA AZUL	GOTAS DE AROMATIZANTE / 100g DE ALIMENTOS
Bebidas alcoólicas	2
Massas	5-7
Sorvetes	2
Gelatinas	3-6
Bebidas não-alcoólicas	1
Doces	4-6