

MANZANILLA

Nombre vulgar: Manzanilla, manzanilla común

Nombre científico: Matricaria chamomilla L., Matricaria recutita L.

Familia: Compuestas

Hábitat: En tierras cultivadas, terrenos arenosos y baldíos.

Características: Hierba aromática anual de la familia de las compuestas de hasta 60 cm de altura. Tallos glabros erectos. Hojas divididas con lóbulos dentados. Flores en capítulos de hasta 2'5 cm de diámetro; lígulas blancas, que cuelgan a medida que maduran; flósculos amarillos, pentalobulados en un receptáculo cónico.

Componentes activos:

- Ácidos: Alfa-bisabolol (flor), ascórbico, salicílico, cafeico, cáprico, gentísico, linoleico, palmítico, oleico, péctico (planta)
- Vitaminas: C (ácido ascórbico)
- Pigmentos : Luteolina, apigenina, cuarcetin (pigmentos amarillos)
- Alcoholes: farnesol, geraniol, borneol (planta)
- Mucílago
- Azuleno
- Chamazuleno
- Farneseno
- Matricarina
- Patuletina
- Jaceidina
- Hiperosido
- Axilarina
- Colina
- Azúcares: fructosa, galactosa (planta) glucosa (flor)

Propiedades medicinales:

Uso interno

Digestiva, hepática, biliar, antiespasmódica y carminativa. Por su condición de protector y reparador de la membrana gástrica es muy adecuada en todas aquellas afecciones en las que esta afectado algún órgano del aparato digestivo favorece las digestiones difíciles y ayuda a expulsar los gases del aparato digestivo, de igual manera es interesante en casos de espasmos intestinales. Igualmente es muy adecuada en casos de úlcera gástrica, gastritis, cólicos, etc. El azuleno, por su valor antiulceroso, así como los valores antiespasmódicos de la jaceidina y el ácido gentísico pueden conllevar estas propiedades. Aunque parece ser que es el bisabolol el componente que presenta el mayor valor antiinflamatorio y reparador. También hay que mencionar el valor de esta planta como colagogo, es decir que estimula la producción de la bilis (la patuletina es el componente que le infiere este valor) y hepática, protegiendo el hígado o ayudando cuando aparece alguna enfermedad del hígado. (Infusión de una cucharada de flores secas por taza de agua). Tomar de 2 a 3 tazas por día.

- Vomitiva: Cuando se toman infusiones más cargadas de lo visto anteriormente y en ciertos tratamientos muy prolongados, aunque este último caso no es muy habitual, puede

producir el vomito, siendo interesante esta propiedad en caso de haber ingerido algún producto tóxico.

- **Anti-colesterol:** El colesterol depende del funcionamiento de los ácidos grasos en el organismo. La presencia de colina ayuda a eliminar las grasas de la sangre lo que conlleva a una disminución del colesterol en las arterias, previniendo la arteriosclerosis, la degeneración de la vesícula biliar y los riñones. (2 o 3 tazas al día de la infusión de una cucharadita de flores secas por taza de agua).
- **Emenagoga:** Facilita la menstruación, evitando los dolores correspondientes. Igualmente resulta útil para combatir los espasmos que se producen en el síndrome premenstrual o durante la menstruación. (La misma infusión mencionada anteriormente).
- **Diurético suave:** Favorece la eliminación de líquido en el cuerpo, por lo que resulta interesante no solamente en caso de obesidad, sino también en aquel conjunto de dolencias que mejoran con la eliminación de agua y la consiguiente eliminación de toxinas y especialmente el ácido úrico: enfermedades circulatorias, hepáticas, gota, artritis, etc.

Uso externo

- **Piel:** Su riqueza en mucílagos le confiere un valor reparador de las afecciones de la piel, La gran presencia de componentes con propiedades antisepticas y vulnerarias - apigenina, chamazuleno, ácido genticóico, etc - la hacen muy conveniente en el cuidado y reparación de las afecciones de la piel: granos, heridas, ampollas, dermatitis, orzuelos, etc. (Aplicar compresas mojadas sobre la parte afectada. Los baños se realizarán con una infusión bien cargada de flores secas en un par de litros de agua, durante 15 minutos aproximadamente. Las flores deben ser de la cosecha anual. No deben guardarse más de un año.) Por sus propiedades antisépticas las infusiones bien cargadas de manzanilla resultan ideales para realizar enjuagues bucales para impedir las infecciones que pueden causar las llagas de la boca. (Infusión de una cucharada y media de flores por vaso de agua. Realizar enjuagues bucales. No tragar, la manzanilla muy cargada resulta vomitiva).
- **Dolores articulares:** En casos de reuma, ciática, dolor articular, etc, se deben realizar fricciones con el líquido resultante de la maceración de 2 onzas de flores secas en un litro de aceite de oliva durante un par de horas. Guardar el líquido en un recipiente oscuro y bien cerrado y aplicar cuando se sienta dolor.
- **Ojos:** Cuando tengamos los ojos enfermos - conjuntivitis, alergias, ojos cansados, orzuelos etc - la presencia de varios componentes antiinflamatorios y antisépticos, así como los ácidos cafeico y linoleico, inhibidores de la reductasa alta, enzima presente en el cuerpo humano cuyo exceso puede producir daños corporales, especialmente en los ojos, la hacen especialmente adecuada como colirio ocular natural (Infusión durante 15 minutos de una cucharada de flores secas en una taza de agua. Mojar una gasa y aplicar sobre los ojos) No administrar en caso de conjuntivitis alérgica o fiebre del heno.
- **Sistema nervioso:** Utilizada externamente en baños ejerce una función sedante suave, por lo que resulta muy adecuada para los desajustes del sistema nervioso, entre ellos la mejora de los síntomas físicos de la depresión (Poner al agua del baño el líquido resultante de una infusión de flores secas bien cargada. Se puede también añadir unas 15 gotas de esencia).

Recolección: Las flores deberán recogerse desde la primavera hasta el primer tercio de verano.

Secado: Deberán secarse a la sombra.

Almacenamiento: En bolsitas de papel filtrante.

Conservación: Conservarse solo durante un año como máximo, en un lugar cerrado y oscuro.