

## SERIE. CUIDANDO NUESTRA SALUD

# MANZANILLA



**En la antigüedad esta planta originaria del sudeste de Europa y de Asia era considerada como una de las doce hierbas sagradas otorgadas a la humanidad por el Dios Woden y los egipcios dedicaban la manzanilla al Dios Sol, por sus propiedades curativas. Fue introducida a México por los españoles y rápidamente fue incorporada a nuestra tradición de medicina herbolaria. Prácticamente todos y todas hemos tomado un té de manzanilla para calmar un dolor de estómago, o simplemente para tranquilizarnos, pero sabías que...**

**Su nombre científico** es “*Matricaria chamomilla*”. “*Matricaria*” proviene del latín “*Matriz*” y significa útero, e indica las propiedades ginecológicas que posee la planta. Y “*Chamomilla*” es una palabra griega que se deriva de “*Chamia*” que significa “pequeña miel”.



### SUS CARACTERÍSTICAS SON...

La manzanilla es una hierba que mide de 20 a 50 cm de altura. Su tallo es liso, brillante y ramificado. Con hojas estrechas y largas, de color verde intenso,

Las flores se sitúan en el extremo de las ramas, forman un botón floral con una cabeza amarilla rodeada de pétalos blancos.

El fruto es diminuto en forma oval formando cinco costillas visibles. Toda la planta desprende un aroma que recuerda el de la manzana, en alguna regiones recibe el nombre de camomila.

La planta concentra principalmente sus principios activos en la flor; en ella se encuentran proporciones considerables de esencia, y compuestos como ácido salicílico, ascórbico, y vitamina C, entre otros. Las ramas y las hojas también tienen pero en menos concentración, por lo que su calidad es inferior.



### Y LA PUEDES USAR PARA ....

**Dolor de muela.-** Alivia el dolor provocado por caries, prepara una infusión con planta seca y realiza enjuagues fríos las veces que sean necesarias.

**Inflamación de párpados.-** Prepara una infusión (Té) con una cucharada de flores secas en un vaso de agua, deja que se enfríe y aplica una compresa (mojar una gasa) sobre los párpados durante 15 minutos.

**Inflamación de pies, por cansancio.-** Prepara una infusión de flores secas (80 gramos en un litro de agua) y realiza un baño de pies durante 15 minutos y efectuar un masaje.

**Dolor por artrosis.-** Prepara una maceración (poner en un frasco oscuro 2 tazas de flores secas en un litro de aceite de oliva y dejar reposar durante cuatro horas), aplica un poco del líquido en el área don-

de se presente el dolor y realizar fricciones. El resto de la maceración se puede conservar hasta un mes, con el frasco bien tapado.

**Boca seca o Xerostemia.-** Prepara una infusión con una cucharada de planta seca en una taza de agua, y realiza gárgaras con el té.

**Catarro Nasal:** Prepara una infusión con uno o dos puñados de flores en un recipiente en dos litros de agua, realiza vaporizaciones con el preparado.

**Irritación de la garganta:** Prepara una infusión con dos cucharadas de flores de manzanilla por una taza de agua, deja reposar y realiza gárgaras varias veces al día.

**Alivia el dolor de cabeza:** Prepara una infusión de flores (40 gramos por litro de agua), y toma de 1 a 5 tazas al día.

**Alivia las molestias de la gripa:** Calienta en baño María durante dos horas 25 gramos de flores en 250 mililitros de aceite vegetal. Exprime para envasar. Este preparado se frota sobre el pecho y la espalda.

**Alivia el dolor menstrual:** Prepara una infusión con 20 gramos de manzanilla en dos litros de agua, y ponla en una tina con agua; realiza por 15 minutos un baño de asiento.

**Favorece la digestión y ayuda a expulsar gases intestinales:** Toma una infusión preparada con 30 gramos de manzanilla en un litro de agua y toma una taza después de cada comida.

**Calma náuseas y vómito:** Preparar una infusión con 10 gramos de manzanilla en un litro de agua, tomar entre tres y seis tazas diarias calientes.

**Alivia las afecciones de la piel:** (eccemas, erupciones, dermatitis, ampollas, heridas). Prepara una infusión concentrada, con 20 a 50 gramos de manzanilla en un litro de agua, deja reposar durante 10 minutos y filtrarla antes de utilizarla; aplica compresas en la zona afectada con la infusión caliente.

**Relajante:** Prepara una infusión con 20 a 50 gramos de flores secas de manzanilla en un litro de agua, déjala reposar durante 15 minutos, fíltrala y enjuágate con el líquido preparado.

**Ayuda a eliminar los hongos de las uñas de las manos y pies:** En una infusión preparada con dos cucharaditas de manzanilla en una taza de agua, agrega el jugo de dos limones, moja las uñas con el líquido preparado y deja que este se vaya secando poco a poco.



### SI QUIERES SEMBRARLA

La manzanilla es una planta que se adapta a todos los climas, menos los demasiado fríos. La puedes cultivar en huertos familiares utilizando macetas, huacales, y todos aquellos recipientes que sirvan para sembrar una planta. Es recomendable no utilizar botes de aluminio o metal. Coloca las semillas de manzanilla a una profundidad de 2 a 5 mm. y cúbrealas con capa de tierra negra finamente cernida (colada). Coloca la maceta en un lugar iluminado, y trata de mantener la tierra húmeda, utiliza una regadera para evitar que la semilla se ahogue. La semilla empieza a germinar en 15 días; y la cosecha la puedes realizar cuando las flores se encuentran completamente abiertas esto es entre dos a tres meses. Corta las ramas con las flores abiertas y colócalas limpias sobre un pedazo de papel de estraza a la sombra. Cuando estén secas guárdalas en una bolsa de papel estraza, y escribe en una etiqueta o directamente su nombre común y nombre científico y la fecha de recolección.



### RECUERDA QUE...

- ✓ No puede ser administrada a niños menores de 2 años, ni a mujeres embarazadas o que estén amamantando
- ✓ A niños(as) mayores de 2 años dársela en pequeñas cantidades.
- ✓ Evitar preparar infusiones en recipientes de aluminio.
- ✓ Evita tomar infusiones de manzanilla durante más de un mes.
- ✓ En algunas personas de piel sensible, puede provocar irritación.
- ✓ Las flores de manzanilla, no deben guardarse por más de un año, ya que van perdiendo sus principios activos.
- ✓ Que si tu malestar persiste debes acudir al médico(a)

Elaboración: Patricia Urbietta. Diseño: Estelí Meza

Este material se realizó con recursos del Fondo Proequidad Quinta Emisión del Instituto Nacional de las Mujeres. Empero el Inmujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las autoras del Presente Trabajo. Puede reproducirse total o parcialmente siempre cuando se cite la fuente y no se use para fines de lucro o proselitistas.