

El dorado aroma de la manzanilla

Originaria de Europa y Asia Menor la manzanilla es una hierba que crece en terrenos secos y soleados, de forma silvestre en los márgenes de los caminos. También se cultiva en los huertos debido a sus grandes virtudes y efectos.

Desde muy antiguo se ha utilizado la manzanilla en la medicina popular debido a sus significativas propiedades medicinales. Entre los principios activos de esta pequeña planta destaca el aceite esencial que se obtiene de sus flores. Uno de los principales usos de la manzanilla es para aliviar trastornos digestivos. Existen muchas variedades de especies de esta planta de tallos finos y muy ramificados, con pequeñas flores amarillas y blancas. La forma más corriente de administrar la manzanilla es mediante infusión de flores secas, unas seis cabezuelas por taza, lo más caliente posible.



La Manzanilla

A la manzanilla se le atribuyen diversas propiedades. Entre ellas la de ser sedante y tranquilizante usándose con frecuencia para *trastornos digestivos*, sobre todo de origen nervioso. Favorece las digestiones difíciles y ayuda a expulsar los *gases* del aparato digestivo. También en casos de *espasmos* intestinales, *úlceras gástricas* y *cólicos*, entre otros. Se reconoce además sus propiedades como *relajante muscular* (antiespasmódico) y para disminuir la *inflamación*. Por sus cualidades analgésicas se usa para calmar los malestares de la *menstruación* y el síndrome premenstrual. Si se prepara una infusión muy cargada puede producir el *vómito*, que en caso de ser necesario, puede servir de ayuda.

Entre las propiedades de la manzanilla, también destaca la presencia de *colina*, que ayuda a eliminar las grasas de la sangre lo que permite una *disminución de coles-*

terol en las arterias, previniendo la arteriosclerosis, la degeneración de la vesícula biliar y los riñones.

Entre su *uso externo* destaca para la *piel* ya que está indicada en el cuidado y recuperación de diferentes aspectos como dermatitis, heridas, granos o ampollas, entre otras, en las que es adecuado colocar una compresa mojada en agua de manzanilla en la parte afectada. Por sus cualidades antisépticas bucales es adecuada para impedir las infecciones que pueden causar las llagas de la *boca*, o dolores de encías.

Los *ojos* cansados o la conjuntivitis encuentran en la manzanilla una gran aliada y un fantástico colirio natural. Para ello se puede hacer un infusión con una cucharada de flores secas en una taza y se aplica con una gasa sobre los ojos.

También ha destacado la manzanilla para aclarar el color del *cabello* rubio, de manera que es muy usado en champús con este fin.

La manzanilla además de tomarse en infusiones sólo, es adecuada para mezclarla con otras plantas como el anís, tila, valeriana, entre otras para obtener infusiones combinadas, según sea el efecto deseado ■

