

LO VERDE EN CASA

La manzanilla, planta muy común en jardines de diversos tamaños, frecuentemente utilizada en nuestros hogares en forma de infusión para distintos padecimientos, fundamentalmente para los estomacales, es una hierba perenne, de tallos densos, nativa de Europa, que alberga entre sus hojas innumerables beneficios para la salud, algunos muy conocidos y otros, quizás no tanto, pero hablemos de esta planta que la naturaleza pone a nuestra disposición.

La manzanilla

La manzanilla, cuyo nombre científico es *Chamaemelum nobile* fue descrita por Carlo Allioni, médico, naturalista y botánico italiano y publicado en *Flora Pedemontana* 1: 185. 1785.

Su denominación científica se deriva de Chamaemelum: nombre genérico que deriva del griego chamai que significa “baja, enana”, melón, “manzana”, y nobile: epíteto latino que significa “notable, famosa”. De manera que denominación con que los botánicos la nombraron se puede interpretar como famosa manzana terrena.

Las características de la planta de la manzanilla es la de poseer un tallo procumbente de hasta 26 cm de largo, glabro o suavemente pubescente. Forma matas densas. Presenta hojas sésiles, alternas, bi- o tripinnatilobuladas, finamente divididas, con los folíolos lineares. En posición terminal presenta en verano una inflorescencia (disposición de las flores sobre las ramas o la extremidad del tallo) en forma de capítulopaniculado. Los floras radiales son unos 20, con la lígula blanca, mientras que los del disco son numerosos, hermafroditas, con la corola amarilla, las puntas de las anteras ovadas y el

extremo del estilo trunco. La cabeza floral no supera 1 cm de diámetro

Uso

La manzanilla es conocida desde tiempos inmemoriales como una planta de uso medicinal. Sus efectos terapéuticos están asociados a propiedades digestivas, carminativas, sedantes, tónicas, vasodilatadora y antiespasmódica. El aceite esencial se emplea en aromaterapia, y la infusión de las flores se aplica al cabello para aclararlo.

La manzanilla protege y repara la membrana gástrica del estómago, favorece aquellas digestiones complejas y contribuye a sacar los gases del aparato digestivo. Por su parte el té es muy efectivo en los espasmos intestinales, y desde la



época de los romanos se utilizaba para quitar el dolor de estómago.

Asimismo, esta planta es muy efectiva en úlceras gástricas, gastritis, diverticulitis, cólicos y como estimulante en la producción de bilis. La manzanilla protege el hígado y lo ayuda cuando aparece una enfermedad hepática.

Es también antiséptica, cicatrizante y calmante. Es recomendada en casos de nerviosismo, insomnio, calambres y migrañas. Además de tomarla como infusión se sugiere hacer vaporizaciones para disminuir la sinusitis y alergias en las vías respiratorias. Cura pequeñas heridas, dermatitis y encías sangrantes. En casos de gripe favorece la sudoración y depuración de la fiebre tomando unas gotas mezcladas en infusión de tilo o manzanilla.

Varias instituciones recomiendan tomar una infusión de una cucharada de hojas secas de manzanilla por taza de agua. Para las úlceras es muy conveniente ingerir de 2 a 3 tazas de por día de infusiones mixtas de manzanilla, tila y naranjo (infusión mixta a partes iguales de flores de manzanilla, tila y naranjo. Una cucharadita por taza durante 30 minutos, 3 tazas al día).

Por otra parte, muchas mujeres y hombres la utilizan para aclarar y dejar más brillante el cabello y es considerada desde épocas remotas como uno de los tintes naturales más efectivos. La manzanilla proporciona tonos dorados a las personas de cabellos claros. Igualmente puede ser utilizada para disimular las canas con una decocción de 4 cucharadas de flores de manzanilla por medio litro de agua. Filtrar y utilizar este líquido para enjuagar el cabello después de cada lavado.

Si el cabello tiene mucha grasa capilar, la manzanilla puede ser un buen remedio. Es buena para



Detalle de la flor

equilibrar los cueros cabelludos grasos, además de ayudar a revitalizar y fortalecerlo de forma totalmente natural.

Por sus propiedades antiséptica es ideal en los enjuagues bucales para impedir las infecciones que pueden causar llagas de la boca con una infusión de una cucharada y media de flores por vaso de agua. La manzanilla, que se bebe en China desde hace más de 3 mil años, contiene distintas propiedades entre ellas, antineurálgica, antiinflamatoria, anti-diarreica, emoliente, calmante, antiespasmódica, antiséptica y antimicrobiana.

En la actualidad, la manzanilla está siendo utilizada por médicos y científicos para tratar enfermedades de la piel y el cabello.

Una de las pocas infusiones que existen para bebés o niños de cualquier edad es precisamente el té de manzanilla, ya que es una de las plantas que no causan efectos secundarios.

Para los más pequeños de la casa se aconseja fría o tibia, cuando hay cólicos o algún dolor. Como curiosidad podemos agregar que, después del agua, es una de las bebidas que más se ingieren en el mundo, y no sólo por su exquisito sabor, también porque posee elementos compuestos por antioxidantes muy beneficiosos para enfrentar el cáncer y disminuir los efectos del envejecimiento.

Esperamos que este recorrido por las propiedades de la manzanilla le hayan animado a consumir regularmente este tipo de infusión... ¡Ah! y si en su hogar dispone de un pequeño espacio de tierra, digamos un cantero o una maceta de área amplia, cultívemola para tenerla a nuestra disposición cuando la necesitemos. ¡Hasta la próxima!



Flores secas de la *Chamaemelum nobile*.