

LO VERDE EN CASA

Matricaria recutita, es el nombre científico de una de las plantas más conocidas en nuestros hogares La manzanilla o Camomila. Originaria de Europa occidental y el norte de Asia, la manzanilla se caracteriza por contar con un porte herbáceo y una floración de uso medicinal.

MANZANILLA: el amarillo que debe iluminar nuestros hogares

Por CAROLINA SANSÓN

Desde la antigüedad esta planta es usada en numerosas regiones debido a sus propiedades medicinales y beneficiosas para la salud. Empezó creciendo en abundancia en los Balcanes para luego ser introducida en Europa central y en países como Italia, Bulgaria o Rusia.

La manzanilla o camomila presenta un tallo erguido, ramoso y puede llegar a alcanzar una altura aproximada de 50 cm. Contiene hojas pinnadas, alternas, segmentadas y tienen una ligera capa de pelusa.

Propiedades Medicinales:

Esta planta, de utilización medicinal, sirve tanto para tratar problemas digestivos, los nervios o el colesterol, como para el cuidado de la piel o de los ojos.

Problemas digestivos: La manzanilla tiene propiedades medicinales digestivas, carminativas y hepatobiliares. Se usa para fortalecer el sistema digestivo con el fin de que trabaje de forma óptima y así mejorar nuestra salud. Tomada en infusión, es recomendable beberla después de comidas muy abundantes y se aconseja para aquellas personas que sufran de dispepsia. Además, por sus pro-

piedades carminativas, ayuda a expulsar los gases del aparato digestivo.

Para la Gastritis, úlceras y problemas intestinales: Es adecuada para enfermedades relacionadas con el aparato intestinal, ya que sus propiedades antiinflamatorias, protectoras y reparadoras de la membrana gástrica, hacen que la camomila sea útil para tratar gastritis, dolores de barriga, úlceras digestivas o para la recuperación de operaciones como la apendicitis o la cirugía de la vesícula.

Para el cuidado del hígado: Provoca la expulsión de la bilis de la vesícula y por tanto es adecuada para el hígado. Sus propiedades sedantes y antiespasmódicas son perfectas para calmar el intestino cuando se producen cólicos biliares.

Para la mujer: La manzanilla se puede utilizar para afecciones relacionadas con el cuerpo de la mujer. Sus propiedades medicinales facilitan el flujo, la periodicidad y la cantidad de la menstruación. También es útil para aliviar sus dolores o para evitar los espasmos que se producen en el síndrome premenstrual.

Propiedades relajantes: Aumenta los niveles de serotonina,

por lo que se usa para tratar el estrés, la ansiedad y el insomnio.

El colesterol: La colina, componente presente en la manzanilla, ayuda a eliminar las grasas de la sangre y, como consecuencia, el colesterol en sangre disminuye. La infusión de esta planta es adecuada para personas con problemas de salud como la arteriosclerosis, degeneración de la vesícula biliar y de los riñones.

Colirio natural de ojos: Los fomentos de manzanilla son perfectos para aliviar y luchar contra la conjuntivitis, los orzuelos o los ojos cansados. La camomila cuenta con componentes antiinflamatorios y antisépticos lo que la hacen especialmente adecuada como colirio natural. Igualmente se usa para disminuir las ojeras.

Para la piel: La manzanilla contiene mucílagos, esto le confiere un gran valor para reparar los daños de la piel. Entre las principales aplicaciones están granos, cortes, heridas, ampollas o dermatitis. También se puede usar para tratar hongos en las uñas de pies y manos.

Como antiinflamatorio y calmante: Contiene propiedades antiinflamatorias que ayudan a combatir el dolor. Se utiliza para

reducir el dolor de articulaciones o de espalda. Para esto se usa el aceite de camomila elaborado con un aceite base y unas gotas de aceite esencial de manzanilla. El dolor de muelas también se puede aliviar realizando enjuagues con la infusión fría de la manzanilla.

Cultivo:

Para la plantación, se deben colocar las semillas a una profundidad que sea el doble o triple del tamaño de la propia simiente. Hay que tener especial cuidado en esto pues si se entierran a mucha profundidad no germinarán. Es importante que se rieguen con cuidado y con una cierta regularidad para favorecer la germinación y el desarrollo de la planta. En aproximadamente 15 días comenzarán a brotar las plantas.

Clima: Esta planta se suele desarrollar en cualquier tipo de clima, siendo el idóneo uno con temperaturas templadas.

Luz: La manzanilla crece muy bien cuando recibe la luz del sol directamente. Prefiere estar a pleno sol por lo que es recomendable situarla en espacios soleados. Si no es posible ubicarla en zonas con estas características de luminosidad no pasa nada, puesto que también puede desarrollarse de forma más moderada en lugares de sombra.



Riego: Requiere de una cantidad de agua concreta. Es preferible regarla de menos a regarla de forma abundante ya que puede aguantar mejor la falta de agua que el exceso de ella.

Cómo hacer infusión de manzanilla

Calentar agua en un recipiente y después que hierva echar una cucharadita de flores de manzanilla seca y tapar el recipiente. Deja reposar durante 5 minutos y después colarla y listo.

Como vimos, la manzanilla es una alternativa natural perfecta para tratar diferentes dolencias. Así que los invito a cultivarla en casa pues, además de ser una actividad muy gratificante, puede ser una excelente manera de iniciarse a la hora de empezar un jardín o huerto, ya que es una planta rústica que no requiere de grandes conocimientos o experiencia para ser cultivada y siempre será útil tanto con fines terapéuticos como por el placer de beber una sabrosa infusión de manzanilla.

