

Manzanilla

Nombre científico: Matricaria spp.
Manzanilla, Manzanilla común, German chamomile,
Camomille vraie, Camomilla comune, Kamille



ORIGEN

Noble planta nativa de Europa, África y Asia, ampliamente utilizada desde muchos siglos A. de C. en todo el mundo por sus muchas virtudes. Su nombre Matricaria deriva del latín matrix que significa útero y que alude a las propiedades ginecológicas que posee. Dioscórides dice de ella que "tiene la fuerza de calentar y de adelgazar", entre otras muchas bondades.

Es muy probable que en Chile haya sido introducida tempranamente por los conquistadores españoles. En la época colonial, además de su uso doméstico, formaba parte de varios preparados medicinales de la farmacopea de entonces, como el ungüento de bayas de laurel que se usó en el siglo XVIII y el emplastro mucilago, ambos recetados para combatir diversos males. Fue el febrífugo de los antiguos y se empleó en casos de reumatismo y gota. En las poblaciones indígenas del país la información sobre su empleo es reducida.

CARACTERÍSTICAS Y COMPUESTOS

Características

Planta herbácea anual de la familia de las Compuestas. Alcanza entre 20 y 60 cm de altura según las condiciones de vida que encuentre. Sus hojas finamente divididas se ubican alternada sobre erectos y ramificados tallos y sus flores, tipo margaritas, se encuentran terminalmente sobre pedúnculos largos y delgados. Las flores externas, femeninas, poseen un pétalo color blanco, y las centrales, hermafroditas, son tubulares y de un intenso color amarillo.

Compuestos

Su aceite esencial contiene éteres y alcoholes de distinta naturaleza. Además de pequeñas concentraciones de taninos, ácidos orgánicos y salicílicos. También vitamina C.

CUIDADOS

Requiere exposiciones muy soleadas y suelo bien aireado. Por su rusticidad soporta condiciones adversas, pudiendo diseminarse profusamente. Se siembra directamente sobre suelo preparado en otoño-invierno, floreciendo durante la primavera y también puede reproducirse por almácigo y trasplante. Es ideal para ubicar en aquellos sectores poco cultivados y/o áridos incrementando así la biodiversidad.

Las flores se recolectan entre fines de primavera y principios del verano, cuando aún están frescas, y se usan de inmediato o se secan extendidas a la sombra guardándolas para su uso posterior. Se recomienda conservarlas sólo durante un año como máximo y en un lugar cerrado y oscuro.

PRINCIPALES USOS

Medicinal

Uso interno

Tal vez sea esta hierba la más popular de todas las plantas medicinales. Es el remedio universal indicado para trastornos digestivos, hepáticos y biliares. Gran antiespasmódico y carminativo, que por su condición de protector y reparador de la membrana gástrica es muy adecuada en todas aquellas afecciones en las que está comprometido algún órgano del aparato digestivo. Favorece las digestiones difíciles, ayuda a expulsar los gases y flatulencias, evita los espasmos intestinales, los dolores

de estómago, y es muy adecuada para las úlceras gástricas, las gastritis, los cólicos, etc. De igual manera funciona como emenagoga, aliviando los dolores y efectos colaterales de la menstruación, y colagogo, es decir que estimula la producción de bilis y protege al hígado, o lo ayuda cuando aparece alguna enfermedad que lo ataca. También elimina 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.

Por sus propiedades sedantes se recomienda también en el tratamiento de la

ansiedad, angustia, tensión nerviosa, insomnio, dolores de cabeza, arritmias del corazón u otras, como efectos físicos de naturaleza psicósomática producidos por la depresión, como pueden ser las palpitaciones y la acidez.

Es también útil como diurético suave, favoreciendo la eliminación de líquido en el cuerpo, por lo que resulta interesante no sólo en caso de obesidad, sino también en aquel conjunto de dolencias que mejoran con la eliminación de agua y la consiguiente eliminación de toxinas como las enfermedades circulatorias, hepáticas, la artritis, gota, etc. Y es efectivo en el tratamiento de problemas

de la piel como cicatrizante y como anti-alérgico.

Uso externo

Para la congestión de las vías respiratorias se prepara una infusión y se inhala el vapor, y haciendo gargarismos alivia las irritaciones de garganta y la laringitis. En lavados o compresas se pueden tratar la conjuntivitis, las heridas y las úlceras. En champús y lociones, aclara y abriga los cabellos claros.

Culinario

Aromatizante en licorería

