

Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)



Otros nombres: Camomila, caspi, caspicaracho, chiraco, manzanero, manzanilla común, matricaria, Pedro Hernández

Nombre en inglés: Chamomile

Parte Utilizable: Toda la planta



Propiedades curativas

La manzanilla es tan popular en Alemania, que muchos la llaman "capaz de cualquier cosa". Indudablemente tiene numerosas aplicaciones en el campo de la salud. Un gran número de estudios ha comprobado su acción tradicional como ayuda de la digestión. Numerosos compuestos químicos que integran el aceite de manzanilla, como el bisabolol, ejercen una acción relajadora sobre los músculos lisos del tracto digestivo (acción antiespasmódica.) También se reconoce su utilidad para prevenir las úlceras del estómago y apresurar su curación. La conocida propiedad antiespasmódica de la manzanilla la hace útil para aliviar los calambres que se producen durante la menstruación. Aunque parezca extraño también se la emplea para estimular la menstruación. Esta aparente contradicción se debe a que también posee una sustancia estimulante de las contracciones uterinas. La manzanilla se emplea también como tranquilizante nervioso, porque deprime la acción del sistema nervioso central. Su infusión remedia los estados de ansiedad. Se la ha usado tradicionalmente para aliviar los dolores artríticos. Esta planta tiene propiedades antiinfecciosas. Aplicadas como compresa sobre una herida reduce el peligro de infección. Se ha demostrado que destruye los hongos de la *Candida albicans* que causan infecciones vaginales, como también algunas bacterias (estafilococos). En caso de cortaduras, raspaduras o quemaduras, aplicar sobre la parte afectada la infusión concentrada, una vez fría. Investigadores británicos descubrieron que la manzanilla ejerce una acción estimulante sobre los macrófagos y los linfocitos B del sistema inmune, encargados de combatir los microorganismos infecciosos



Recomendada para las siguientes enfermedades

[Eccema](#)

[Sarampión](#)

[Rubéola](#)

[Varicela](#)

[Conjuntivitis](#)

[Irritación de la córnea](#)

Resfrío común

Hipertensión arterial

Úlceras varicosas

Cólicos

Gastritis

Dolores menstruales

Jaqueca



Preparación ([Ver preparaciones](#))

- **Infusión:** Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 2 cucharaditas de flores de manzanilla, y dejar reposar de 10 a 20 minutos.
- **Tintura:** Usar de ½ a 1 cucharadita disuelta en 1 taza de agua, tres veces al día.
- **Compresas:** La infusión fría se aplica sobre la parte afectada, utilizando pedazos de tela de gasa o algodón. También se utiliza esta misma preparación para baños tibios y en inhalaciones



Dosificación ([Ver dosis recomendadas](#))

Beber hasta 3 tazas (750 ml) de infusión al día



Ingredientes Activos

Aceite esencial volátil (camazuleno), aceite de bisabal, mucílago, cumarina, flavonas, mucinas, ácidos grasos y azúcar



Contraindicaciones

Si se aplica a la piel por tiempo prolongado puede mancharla con una coloración amarillenta