

MANZANILLA

Chamomilla recutita (L.) Rauch. =
Matricaria recutita L.

FAMILIA: ASTERACEAE

Algo de la historia de la planta:

Probablemente se trata de la “infusión reina”, cualquier persona, en casi cualquier lugar del mundo la ha tomado en alguna ocasión; los cirujanos digestivos la indican como primera bebida para los recién operados para comprobar en las horas siguientes, tras la emisión de flatulencias, que el movimiento intestinal se ha restablecido. Y en cualquier lugar el “agüita guisada” por excelencia para los trastornos digestivos infantiles es la infusión de manzanilla.

Descripción

Planta herbácea de hasta medio metro de altura; tallos muy ramificados, algo estriados, erectos; hojas alternas, divididas, lineares, de color verde intenso. Flores características con capítulo floral redondo y amarillo rodeada de lígulas blancas.

Origen y ecología

De origen incierto pues desde la antigüedad se ha extendido profusamente en todo el mundo. Naturalizada. No amenazada.

Localización

En campos y lugares incultos, en linderos y caminos, y entre cultivos y huertas de medianías de todas las islas: L, F, C, T, P, G, H.

En Agaete: en huertas o cultivos donde permanezca su semilla.



Parte utilizada

Capítulos florales

Principios activos fundamentales

- ✓ Aceite esencial: alfa bisabolol y camazuleno.
- ✓ Cumarinas: umbeliferona
- ✓ Flavonoides: apigenina, apigetrina, apiína, luteolina, quercetina, quercimeritrina y rutina.
- ✓ Polisacáridos mucilaginosos
- ✓ Lactonas sesquiterpénicas: matricina, matricarina.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

▪ **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

En medicina popular la manzanilla es la infusión digestiva por excelencia; indicada en estados inflamatorios y cólicos digestivos, náuseas, distensión abdominal, flatulencias; y como sedante suave en casos de ansiedad, insomnio o dolores de cabeza. También es muy recurrida como tratamiento local de inflamaciones o infecciones de piel y mucosas como en conjuntivitis, inflamaciones bucofaríngeas, etc..

▪ **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**

La flor de manzanilla posee actividad antiinflamatoria, antimicrobiana y antialérgica demostrada en los componentes activos de su aceite esencial y flavonoides. Actividad antibacteriana y antivírica de las cumarinas. Actividad antiespasmódica de flavonoides y alfa bisabolol. El alfa bisabolol posee además acción anti-ulcerosa.

▪ **Derivadas de ensayos clínicos**

Estudios clínicos en humanos han demostrado la eficacia antiinflamatoria y cicatrizante de una crema

con extracto de manzanilla en comparación con una crema con hidrocortisona.



También se ha documentado clínicamente la acción sedante de la manzanilla que inducía un sueño profundo en 10 de 12 pacientes sometidos a cateterización cardiaca.

(Barnes, Joanne. Anderson, Linda A. y Phillipson, J. David. 2004).

▪ **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

La Comisión E del Ministerio de Salud alemán, la Sociedad Cooperativa Europea en Fitoterapia (ESCOP) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), coinciden en sus monografías como indicaciones para la flor de manzanilla:

En administración oral para el alivio de síntomas como cólicos digestivos, inflamaciones de la mucosa digestiva, las flatulencias y las náuseas. En aplicación externa se indica en enjuagues o gargarismos para las inflamaciones de la mucosa bucofaríngea, en

inhalaciones del tracto respiratorio y en lavados de la zona anogenital.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

Probablemente debido a la presencia de lactonas sesquiterpénicas en su composición, la manzanilla presenta riesgos de reacciones alérgicas en personas sensibles a las plantas de la familia de las asteráceas.

Las cumarinas pueden interferir la terapia anticoagulante.

El uso de preparados a base de manzanilla no se recomienda a lactantes en la primera dentición.

No se recomienda el uso habitual de manzanilla durante el embarazo o la lactancia. *(Barnes, Joanne. Anderson, Linda A. y Phillipson, J. David. 2004).*

Dosis y forma de administración

Uso interno en infusión de una cucharada de las de postre de 5 mls. = 2-3 grs. de flores secas de manzanilla para una taza de agua de 150 mls.; verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 mins., y colar. . Tomar tres veces al día.

Ejemplos de utilización

Infusión de manzanilla para uso externo

Una infusión concentrada de flor de manzanilla preparada con 5-10 grs. gramos de planta para 1 litro de agua de agua hirviendo, dejando reposar tapada durante 15 minutos, es muy útil para el lavado local de las mucosas inflamadas en lavados nasales, oculares o rectales, o en compresas sobre la piel.



Infusión de manzanilla y otras para las cefaleas o migrañas

- Flores de manzanilla, 30 grs.
- Hojas y sumidades de menta, 30 grs.
- Hojas y sumidades de verbena, 30 grs.
- Corteza de naranjo amargo, 10 grs.

Tomar una cucharada sopera de 10 mls. = 5 grs. de la mezcla; verter agua hirviendo sobre las plantas en una taza de agua de 150 mls.; dejar reposar tapada por 5-10 mins. para luego filtrar. Tomar tres veces al día.

Testimonios de los Sabios de Agaete

- **D. Antonio Melián Rosario,**
“Antonio el de Feliciano”:
“Pa los dolores de la regla se usaba agua de manzanilla”.

- **D. José Santana Medina,**
“Pepe”: *“La hierba de manzanilla la hacian mucho pa la barriga, y el poleo pal catarro. La hierba colacaballo también la usaban”.*

- **D^a Carmen Jiménez Ramos:**
“Esto es poleo pal catarro, ...la manzanilla pa la barriga, esto es yerbahuerto ...pa la sopa, esto es el tomillo más bien pa dolor de barriga. Esto es laurel, cuando estábamos malos de catarros, lo hervíamos y nos tomábamos unas tacitas de agua de esto.

- **D^a Carmen Jiménez Ramos:**
“El pazote pa la barriga, a mi me gustaba mucho. Manzanilla, tila, orégano, una tacita en ayunas era bueno. Para dormir la tila era muy buena. Todavía es y las tengo, las más que yo tengo la ruda, el romero, hierba luisa. Antes que nada la manzanilla y el poleo.

S. Jorge Cruz Suárez

“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”. Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.