

Manzanilla



1.-NOMBRE CIENTIFICO: *Matricaria chamomilla / Recutita.*

2.-CLASIFICACION BOTANICA: -

Familia: Asteraceae.

-Género: Matricaria.

-Especie: chamomilla.

DIARREA, COLICOS ESTOMACALES, FARINGITIS, ESTOMATITIS, INFECCIONES VAGINALES Y LEUCORREA, FACILITAR EL PARTO, GASTRITIS, CONJUNTIVITIS, DOLORES REUMATICOS, SEDANTE DE LOS NERVIOS.

-El término Chamomilla significa en griego "pequeña miel".

"**Manzanilla**", tiene un gran valor energizante, llamado por eso el "desayuno de los pobres", en infusión bien caliente se utiliza como sudorífico; también en las indigestiones y en los flatos.

Gastritis: Tomar un litro diario de agua hervida de manzanilla.

-Infusión de manzanilla sirve a los nervios, contra dolores de cabeza, contra jaquecas.

-Un ramo de flores de manzanillas debajo de la funda de la almohada al acostarse sirve a un sueño bonito

3.- DESCRIPCCION BOTÁNICA: Herbácea de hasta 40 cm, anual, ramificada, aromática, tallo erecto; hojas sésiles, divididas en lacinias lineares; flores en cabezuela reunidas en corimbo, con disco grande, amarillo y en domo; lígulas blancas vueltas hacia abajo; olor muy característico.

4.-COMPONENTES ACTIVOS: El órgano que concentra los principios activos es la flor; en ella se encuentran proporciones considerables de esencia, y también otros compuestos como ácido salicílico (a partir del cual se obtiene la aspirina) o vitamina C. Contiene ácido etéreo, ácido isobutírico, ácido metilcrotonico, azuleno, antosterol, antosterina, glucósido de la apigenina, antemol, ácidos grasos libres, inositol. La esencia (0,5 a 1%) es muy aromática y soluble en alcohol.

El estudio fotoquímico y ensayo anafiláctico del extracto de la planta en animales de laboratorio sensibilizados (cobayos), demuestran que disminuye significativamente las manifestaciones propias del Shock anafiláctico. Al parecer su acción antialérgica es por su acción protectora sobre la pared de la célula cebada, evitando así la salida de histamina.

5.-PARTES UTILES: La planta entera (especialmente sus hojas y flores).

6.- DISTRIBUICION: Costa, Sierra y Amazonia. Crece desde los 500 a 3,500 m.s.n.m.

7.- USOS: La manzanilla es la infusión que se puede encontrar en cualquier bar. Su uso más popular es para combatir las digestiones pesadas, pero sus cualidades no terminan aquí, y su verdadero papel curativo lo tiene en los dolores menstruales: la infusión se prepara con 5 o 6 flores por taza y se toma tres veces al día.

USO TRADICIONAL

- **Alergias:** Tomar en infusión durante 15 minutos una cucharada de flores secas en una taza de agua. Mojar una gasa y aplicar sobre los ojos. No administrar en caso de conjuntivitis alérgica o fiebre del heno.
- **Ampollas:** Aplicar compresas mojadas sobre la parte afectada. Los baños se realizarán con una infusión bien cargada de flores secas en un par de litros de agua, durante 15 minutos aproximadamente. Las flores deben ser de la cosecha anual. No deben guardarse más de un año.
- **Anticancerígeno:** Previene o mejora procesos cancerosos. Infusión de una cucharada de flores secas por taza de agua. Tomar de 2 a 3 tazas por día.
- **Anticolesterol:** Elimina las grasas de la sangre entonces, disminuye el colesterol en las arterias. Tomar 2 ó 3 tazas al día de la infusión de una cucharadita de flores secas por taza de agua.
- **Arterioesclerosis:** Tomar 2 ó 3 tazas al día de la infusión de una cucharadita de flores secas por taza de agua.

- **Artritis:** Infusión de una cucharada de flores secas por taza de agua. Tomar de 2 a 3 tazas por día.
- **Artrosis:** Realizar fricciones con la maceración de 2 onzas de flores secas en un litro de aceite de oliva durante un par de horas. Guardar el líquido en un recipiente oscuro y bien cerrado y aplicar cuando se sienta dolor.
- **Ciática:** Realizar fricciones con la maceración de 2 onzas de flores secas en un litro de aceite de oliva durante un par de horas. Guardar el líquido en un recipiente oscuro y bien cerrado y aplicar cuando se sienta dolor.
- **Cólicos:** Tomar en infusión una cucharada de flores secas por taza de agua. Tomar de 2 a 3 tazas por día.
- **Cólico Infantil:** Hervir manzanilla 10 gramos, agua 150 ml, darlos cucharaditas durante el día.
- **Conjuntivitis:** Tomar en infusión durante 15 minutos una cucharada de flores secas en una taza de agua. Mojar una gasa y aplicar sobre los ojos. No administrar en caso de conjuntivitis alérgica o fiebre del heno.
- **Cortes:** Aplicar compresas mojadas sobre la parte afectada. Los baños se realizarán con una infusión bien cargada de flores secas en un par de litros de agua, durante 15 minutos aproximadamente. Las flores deben ser de la cosecha anual. No deben guardarse más de un año.
- **Digestiva, Antiespasmódica y Carminativa:** Es protector y reparador de la membrana gástrica y ayuda a expulsar los gases del aparato digestivo. Tomar en infusión una cucharada de flores secas por taza de agua. Tomar de 2 a 3 tazas por día.
- **Depresión:** Alivia los efectos psicossomáticos de la depresión como palpitaciones, acidez, dolor de cabeza, etc. Tomar en infusión una cucharada de flores secas. Tomar una taza por las noches antes de dormir.
- **Dermatitis:** Aplicar compresas mojadas sobre la parte afectada. Los baños se realizarán con una infusión bien cargada de flores secas en un par de litros de agua, durante 15 minutos aproximadamente. Las flores deben ser de la cosecha anual. No deben guardarse más de un año.
- **Digestiones Difíciles:** Tomar en infusión una cucharada de flores secas por taza de agua. Tomar de 2 a 3 tazas por día.
- **Diurético Suave:** Favorece la eliminación de líquido en el cuerpo. Infusión de una cucharada de flores secas por taza de agua. Tomar de 2 a 3 tazas por día.
- **Diverticulitis:** Tomar en infusión una cucharada de flores secas por taza de agua. Tomar de 2 a 3 tazas por día.
- **Dolores Articulares:** Realizar fricciones con el líquido resultante de la maceración de 2 onzas de flores secas en un litro de aceite de oliva durante un par de horas. Guardar el líquido en un recipiente oscuro y bien cerrado y aplicar cuando se sienta dolor.
- **Dolores de Muelas:** Alivia el dolor de muelas por caries. Realizar enjuagues fríos con la infusión de la planta seca tantas veces al día como se desee.
- **Emenagogo:** Evita los dolores de la menstruación. Tomar 2 ó 3 tazas al día de la infusión de una cucharadita de flores secas por taza de agua.
- **Enfermedad de Crohn:** Relaja el intestino irritado. Tomar en infusión una cucharada de flores secas. Tomar una taza por las noches antes de dormir.
- **Espasmos Intestinales:** Tomar en infusión una cucharada de flores secas por taza de agua. Tomar de 2 a 3 tazas por día.
- **Flatulencia:** Tomar en infusión una cucharada de flores secas por taza de agua. Tomar de 2 a 3 tazas por día.
- **Gastritis:** Tomar en infusión una cucharada de flores secas por taza de agua. Tomar de 2 a 3 tazas por día.
- **Gota:** Infusión de una cucharada de flores secas por taza de agua. Tomar de 2 a 3 tazas por día.
- **Granos:** Aplicar compresas mojadas sobre la parte afectada. Los baños se realizarán con una infusión bien cargada de flores secas en un par de litros de agua, durante 15 minutos aproximadamente. Las flores deben ser de la cosecha anual. No deben guardarse más de un año.
- **Heridas:** Aplicar compresas mojadas sobre la parte afectada. Los baños se realizarán con una infusión bien cargada de flores secas en un par de litros de agua, durante 15 minutos aproximadamente. Las flores deben ser de la cosecha anual. No deben guardarse más de un año.
- **Hinchazón de los Pies:** Rebaja la hinchazón de los pies, su dolor y su cansancio. Realizar una infusión con un buen puñado de sumidades floríferas. Realizar masajes de los pies utilizando este líquido.
- **Hipermetropía:** Tomar en infusión durante 15 minutos una cucharada de flores secas en una taza de agua. Mojar una gasa y aplicar sobre los ojos. No administrar en caso de conjuntivitis alérgica o fiebre del heno.
- **Insomnio:** Tomar en infusión una cucharada de flores secas. Tomar una taza por las noches antes de dormir.
- **Intoxicación Alimentaria:** Disminuye los síntomas estomacales de la intoxicación alimentaria. Tomar en infusión una cucharada de flores secas. Tomar una taza por las noches antes de dormir.
- **Miopía:** Tomar en infusión durante 15 minutos una cucharada de flores secas en una taza de agua. Mojar una gasa y aplicar sobre los ojos. No administrar en caso de conjuntivitis alérgica o fiebre del heno.
- **Nerviosismo:** Tomar en infusión una cucharada de flores secas. Tomar una taza por las noches antes de dormir.
- **Obesidad:** Infusión de una cucharada de flores secas por taza de agua. Tomar de 2 a 3 tazas por día.
- **Ojeras:** Disminuye las ojeras producidas por venitas hinchadas debajo de los ojos. Tomar en infusión una cucharada de flores por vaso de agua. Enfriar bien. Mojar una gasa y aplicarla durante un cuarto de hora debajo de los ojos.
- **Ojos:** Es antiinflamatorio y antiséptico y actúa como colirio ocular natural. Tomar en infusión durante 15 minutos una cucharada de flores secas en una taza de agua. Mojar una gasa y aplicar sobre los ojos. No administrar en caso de conjuntivitis alérgica o fiebre del heno.
- **Ojos Cansados:** Tomar en infusión durante 15 minutos una cucharada de flores secas en una taza de agua. Mojar una gasa y aplicar sobre los ojos. No administrar en caso de conjuntivitis alérgica o fiebre del heno.
- **Orzuelos:** Aplicar compresas mojadas sobre la parte afectada. Los baños se realizarán con una infusión bien cargada de flores

secas en un par de litros de agua, durante 15 minutos aproximadamente. Las flores deben ser de la cosecha anual. No deben guardarse más de un año.

- **Piel:** Repara las afecciones de la piel. Aplicar compresas mojadas sobre la parte afectada. Los baños se realizarán con una infusión bien cargada de flores secas en un par de litros de agua, durante 15 minutos aproximadamente. Las flores deben ser de la cosecha anual. No deben guardarse más de un año.
- **Problemas Circulatorios:** Infusión de una cucharada de flores secas por taza de agua. Tomar de 2 a 3 tazas por día.
- **Problemas en la Vesícula Biliar:** Tomar 2 ó 3 tazas al día de la infusión de una cucharadita de flores secas por taza de agua.
- **Problemas Renales:** Tomar 2 ó 3 tazas al día de la infusión de una cucharadita de flores secas por taza de agua.
- **Reumatismo:** Realizar fricciones con la maceración de 2 onzas de flores secas en un litro de aceite de oliva durante un par de horas. Guardar el líquido en un recipiente oscuro y bien cerrado y aplicar cuando se sienta dolor.
- **Sedante:** Tomar en infusión una cucharada de flores secas. Tomar una taza por las noches antes de dormir.
- **Sinusitis:** Desinflama los senos y elimina los gérmenes causantes de la inflamación. Diluir un par de gotas de aceite esencial en un par de litros de agua y realizar inhalaciones.
- **Sistema Nervioso:** Es sedante, actúa en los desajustes del sistema nervioso. Poner al agua del baño el líquido resultante de una infusión de flores secas bien cargada. Se puede también añadir unas 15 gotas de esencia.
- **Úlcera Gástrica:** Tomar en infusión una cucharada de flores secas por taza de agua. Tomar de 2 a 3 tazas por día.
- **Uñas:** Para eliminar los hongos de las uñas de las manos y de los pies. Mojar las uñas con jugo de limón, dejando que este se vaya secando poco a poco.
- **Vomitiva:** Induce al vómito, utilizar en caso de ingerir algún producto tóxico. Se da cuando se toman infusiones más cargadas de lo visto anteriormente.
- **Xerostemia o Boca Seca:** Ayuda a aumentar la producción de saliva. Tomar en infusión una cucharada de planta seca por taza de agua. Realizar gárgaras con el líquido resultante y beber el líquido.

8.- PREPARACION Y DOSIS: la infusión se prepara con 5 ó 6 flores por taza y se toma tres veces al día.

Uso interno:

- **Infusión:** una cucharada de postre por taza. Infundir diez minutos. Tres o cuatro tazas al día, antes de las comidas.
- **Aceite esencial:** 2-3 gotas, una a tres veces al día. Recomendamos no superar las 5 gotas por toma.
- **Pulvo:** 300-500 mg por dosis, una a tres tomas al día.
- **Extracto fluido (1:1):** 20-50 gotas, una a tres veces al día.
- **Tintura (1:5):** 50-100 gotas, una a tres veces al día.
- **Extracto seco (5:1):** 0,3 a 1 g/día, en tres tomas.
- **Jarabe (5-10% de extracto fluido):** 10 a 50 g/día.

Uso externo

- **Infusión:** 50 a 60 g/l, aplicar en forma de compresas, lociones, lavados, baños oculares (isotonizar), colutorios, irrigaciones vaginales o enemas.
- **Extracto glicólico (1:5),** extracto fluido incoloro, extracto fluido, tintura, en forma de lociones, geles o cremas.
- Oleato de manzanilla

“si desea más información contáctese a Info@inkaplus.com”