



Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)

- ✦ **Nombre científico:** *Matricaria chamomilla* (sinónimo: *Matricaria recutita*)
- ✦ **Familia:** Asteraceae
- ✦ **Otros nombres comunes:** Camomila, camomila alemana, manzanilla común, German chamomile (inglés)



Beneficios de la Manzanilla



1. Calmante digestiva y carminativa

- Alivia **dolores estomacales, indigestión, náuseas, gases, cólicos y espasmos.**
- Eficaz contra **síndrome del intestino irritable (SII)** y gastritis leve.



2. Sedante suave y relajante nervioso

- Reduce la **ansiedad, el estrés, la irritabilidad y el insomnio leve.**
- Ideal como infusión antes de dormir.



3. Antiinflamatoria y analgésica

- Calma **dolores menstruales, musculares o de cabeza.**
- También usada para **aliviar inflamaciones internas y externas.**



4. Antiséptica, cicatrizante y emoliente (uso externo)

- En lavados, compresas o baños oculares: útil en **conjuntivitis, heridas, eccemas o dermatitis.**
- Suaviza y protege pieles sensibles o irritadas.



5. Antialérgica y antiespasmódica

- Modula la respuesta alérgica y previene espasmos digestivos o respiratorios leves.

Contraindicaciones y Precauciones

 **Evitar o usar con precaución en los siguientes casos:**

- **Alergia a plantas de la familia Asteraceae** (caléndula, árnica, ambrosía).
 - **Uso excesivo en embarazo:** aunque es segura en dosis moderadas, en altas dosis puede tener efectos emenagogos.
 - **No combinar con anticoagulantes** sin consulta médica (puede potenciar su efecto).
-

Composición Química de la Manzanilla

1. Aceites esenciales (bisabolol, camazuleno, farneseno)

- Potentes antiinflamatorios, antisépticos y carminativos.

2. Flavonoides (apigenina, luteolina, quercetina)

- Antioxidantes, ansiolíticos y moduladores del sistema inmunitario.

3. Lactonas sesquiterpénicas

- Contribuyen al efecto antiespasmódico y antiinflamatorio.

4. Ácidos fenólicos (cafeico, clorogénico)

- Antioxidantes y protectores gástricos.

5. Mucílagos

- Suavizan mucosas digestivas y respiratorias.
-

Efectos de sus Componentes

- **Calmante digestiva** → Alivia molestias estomacales y cólicos.
 - **Sedante natural** → Relaja sin causar somnolencia excesiva.
 - **Antiinflamatoria** → Disminuye dolor y enrojecimiento.
 - **Antiséptica y cicatrizante** → Sana heridas leves y calma irritaciones cutáneas.
 - **Antiespasmódica** → Previene y alivia espasmos gastrointestinales y musculares.
-

Manzanilla (*Matricaria chamomilla* L. / *Matricaria recutita* L.)

- ✦ **Nombre científico:** *Matricaria chamomilla* L. (sinónimo: *Matricaria recutita* L.) [WIKIPEDIA](#)
 - ✦ **Familia:** Asteraceae (Compuestas).
 - ✦ **Otros nombres comunes:** manzanilla común, manzanilla alemana, camomila, camomila alemana, “hierba de las madres”.
 - ✦ **Parte utilizada:** capítulos florales secos (flores completas).
 - ✦ **Uso tradicional:** planta **digestiva, antiinflamatoria, antiespasmódica, calmante y cicatrizante**; utilizada tanto por vía interna como externa.
-

Usos medicinales tradicionales y modernos

Tradicionales

Utilizada desde el antiguo Egipto y Roma, la manzanilla es una de las plantas más universales en medicina natural:

- 🌿 **Digestiva y carminativa:** combate indigestión, cólicos, náuseas, gases y gastritis.
- 💧 **Antiespasmódica:** alivia calambres abdominales, cólicos menstruales o intestinales.
- 🌸 **Sedante leve:** calma ansiedad, nerviosismo, insomnio y tensión emocional.
- 🌺 **Antiinflamatoria y cicatrizante:** útil en úlceras, aftas, dermatitis, heridas y ojos irritados.
- 🗨️ **Descongestionante respiratoria:** en vapores y gárgaras para resfriados o dolor de garganta.
- 🧒 **Infantil:** ideal para cólicos, fiebre, dentición y trastornos digestivos leves.

Usos modernos validados

- **Trastornos digestivos funcionales:** comprobado científicamente como eficaz en gastritis, síndrome de intestino irritable (SII) y dispepsia.
 - **Propiedades antiinflamatorias y antioxidantes:** acción directa sobre mucosas digestivas y piel.
 - **Efecto ansiolítico y sedante suave:** mejora el sueño y reduce síntomas de ansiedad.
 - **Antibacteriana y antifúngica:** eficaz contra bacterias intestinales patógenas y hongos como *Candida*.
 - **Terapia tópica:** calma piel irritada, eczema, conjuntivitis o quemaduras leves.
-

Composición química y principios activos

Aceite esencial (0.3–1.5%)

- **Bisabolol y óxidos de bisabolol A y B** → antiinflamatorios y protectores gástricos.
- **Camazuleno** (derivado azul del matricin) → antiinflamatorio y antioxidante.
- **Farneseno y espatulenol** → antiespasmódicos y antimicrobianos.

Otros compuestos importantes

- **Flavonoides:** apigenina, luteolina, quercetina → sedantes, antioxidantes, antialérgicos.
- **Cumarinas:** umbeliferona, herniarina → antiespasmódicas y antiinflamatorias.
- **Mucílagos y polisacáridos:** emolientes y protectores de mucosas.
- **Ácidos fenólicos:** ácido cafeico y clorogénico → antioxidantes, hepatoprotectores.



Tabla 1. Principios activos y efectos terapéuticos

Principio / Grupo	Fuente	Efectos principales
Bisabolol / Camazuleno	Aceite esencial	Antiinflamatorio, cicatrizante, protector gástrico.
Apigenina / Luteolina (flavonoides)	Parte aérea	Sedantes, ansiolíticos, antioxidantes, antiespasmódicos.
Umbeliferona / Herniarina (cumarinas)	Flores	Relajantes musculares suaves, antiinflamatorias.
Mucílagos y polisacáridos	Flores	Calmantes digestivos, suavizantes de mucosas.
Ácidos fenólicos (cafeico, clorogénico)	Parte aérea	Antioxidantes, hepatoprotectores.

Evidencia científica moderna

- **Efecto digestivo y antiespasmódico:**
Extractos acuosos reducen contracciones intestinales y alivian dolor abdominal en SII y dispepsia funcional.
➤ Mecanismo: inhibición del calcio intracelular y del óxido nítrico en músculo liso intestinal.
- **Antiinflamatoria y cicatrizante:**
Camazuleno y bisabolol actúan sobre mediadores inflamatorios (COX-2, TNF- α) y aceleran reparación epitelial gástrica y cutánea.
- **Ansiolítica y sedante:**
Ensayos clínicos (Universidad de Pensilvania, 2016) mostraron que el extracto de manzanilla redujo significativamente la ansiedad generalizada (GAD) sin efectos secundarios relevantes.
➤ Mecanismo: unión de la apigenina a receptores GABA-A.
- **Antibacteriana y antifúngica:**
Eficaz frente a *Staphylococcus aureus*, *Helicobacter pylori* y *Candida albicans*.
- **Dermatología y oftalmología natural:**
Infusiones filtradas usadas en compresas oculares reducen conjuntivitis leve y blefaritis.

La evidencia moderna respalda plenamente los usos tradicionales de la manzanilla como **planta calmante, digestiva, antiinflamatoria y equilibrante nerviosa**.

Precauciones, toxicidad y contraindicaciones

- **Seguridad general:**
Planta muy segura. Apta para niños, adultos y ancianos.
 - **Precauciones:**
 - Personas con **alergia a Asteráceas (margaritas, crisantemos, ambrosía)** pueden presentar reacciones leves.
 - Evitar el uso simultáneo con anticoagulantes (por contenido en cumarinas).
 - No usar aceites esenciales concentrados internamente sin supervisión.
 - **Embarazo y lactancia:**
Infusiones suaves son seguras; evitar extractos concentrados.
 - **Efectos adversos raros:**
Somnolencia leve o irritación ocular si se usa infusión sin colar perfectamente.
-

Formas de consumo y preparación seguras

 **Tabla 2. Preparaciones medicinales de Manzanilla**

Forma / Preparado	Fórmula / preparación	Dosis / frecuencia	Indicaciones
Infusión interna	1–2 g (1 cdita) de flores secas por 200 mL de agua caliente; reposar 10 min.	1 taza 2–3×/día.	Indigestión, gases, gastritis, ansiedad leve.
Infusión concentrada (uso externo)	10 g en 250 mL agua; colar con gasa.	Aplicar como compresas tibias 2–3×/día.	Conjuntivitis leve, piel irritada, heridas.
Baños relajantes	50 g de flores en 2 L de agua caliente; añadir al baño.	15–20 min por la noche.	Estrés, insomnio, contracturas.
Gárgaras o enjuagues	2 g por 100 mL de agua caliente.	2–3×/día.	Dolor de garganta, aftas, inflamación bucal.
Aceite o ungüento	Macerar 20 g de flores en 100 mL de aceite vegetal 15 días al sol.	Aplicar en piel 2×/día.	Eccemas, dermatitis, quemaduras leves.

 Consejo práctico:

Para bebés con cólicos, puede prepararse una infusión muy suave (½ cdita en 200 mL de agua) y administrar tibia en pequeñas cucharaditas o aplicar tibia sobre el abdomen con paño de algodón.

Identificación botánica, hábitat y especies similares



Descripción botánica:

Planta anual aromática de 20–50 cm de altura, tallo delgado y ramificado.

Hojas alternas, finamente divididas.

Flores dispuestas en capítulos terminales, con **lígulas blancas y centro amarillo cónico hueco** (rasgo que la distingue de la *Anthemis nobilis*).

Aroma dulce y afrutado.

Hábitat:

Originaria de Europa oriental; cultivada en climas templados de todo el mundo. Prefiere suelos arenosos, soleados y bien drenados.

Especies similares:

- *Anthemis nobilis* (manzanilla romana): aroma más fuerte, ligeramente amarga, con más ésteres.
- *Matricaria discoidea* (manzanilla bastarda): flores sin pétalos blancos.
- *Artemisia spp.* (ajenjos): olor más amargo y resinoso, de otro género.

👉 La manzanilla más terapéutica es *Matricaria chamomilla* (alemana) por su alto contenido en bisabolol y camazuleno.

Síntesis terapéutica

Acción principal	Sistema	Efecto terapéutico
Antiinflamatoria	Digestivo / piel	Calma mucosas, úlceras, dermatitis.
Carminativa y antiespasmódica	Digestivo	Alivia cólicos, gases, náuseas.
Sedante leve	Nervioso	Reduce ansiedad, insomnio, tensión emocional.
Antiséptica y cicatrizante	Cutáneo / bucal	Desinfecta y regenera tejidos.
Antialérgica y calmante	Inmunológico / piel	Reduce inflamación y picor.



Notas prácticas para tu bitácora Remedia

- Ideal en **fórmulas digestivas y relajantes** junto con:
 - *Toronjil (Melissa officinalis)*
 - *Lavanda (Lavandula angustifolia)*
 - *Tila (Tilia mexicana)*
 - *Hinojo (Foeniculum vulgare)*
 - En **fórmulas para piel**, combinar con *caléndula* y *rosa de castilla*.
 - En **infusiones nervinas**, mezclar con *pasiflora* y *valeriana*.
 - **Aceite macerado o hidrolato de manzanilla**: ideal como tónico facial calmante, para bebés o
-

Visión desde la Medicina Tradicional China (MTC)

Nota: la manzanilla no es una droga clásica de la farmacopea china, pero muchos fitoterapeutas integrativos la “traducen” a los conceptos de la MTC. Lo que sigue es esa lectura energética.

Naturaleza, sabor y meridianos

- **Naturaleza (Qi):** ligeramente **tibia a neutra**.
- **Sabor:** **dulce–amargo**, aromática.
- **Meridianos a los que entra (tropismo):**
 - **Bazo–Estómago (Tierra)** → digestión, cólicos, fermentaciones.
 - **Hígado (Madera)** → tensión emocional, estancamiento de Qi.
 - **Corazón / Shen (Fuego)** → ansiedad, insomnio suave, emociones.

Resumen: Manzanilla **armoniza el Jiao Medio** (Bazo–Estómago) y **libera suavemente el Qi de Hígado**, calmando al mismo tiempo el **Shen** (espíritu).

Funciones energéticas principales

1. **Regula el Qi de Hígado y armoniza Hígado–Bazo**
 - En MTC, el Hígado gobierna el libre flujo del Qi. Cuando hay **estancamiento de Qi de Hígado** (estrés, frustración, enojo contenido), ese Qi se “mete” al Bazo–Estómago → distensión abdominal, gases, digestión con nudo en la boca del estómago.
 - La manzanilla, con su aroma suave y sabor amargo-dulce, **mueve el Qi estancado** y ayuda a que la Madera (Hígado) deje de atacar a la Tierra (Bazo–Estómago).
 2. **Armoniza Estómago y calma la rebelión de Qi hacia arriba**
 - Útil cuando el Qi de Estómago “sube” en vez de descender:
 - náuseas, eructos, acidez, vómito leve por nervios.
 - La manzanilla **hace descender el Qi de Estómago**, relaja el músculo liso y protege la mucosa.
 3. **Calma el Shen (espíritu) y armoniza Corazón–Intestino Delgado**
 - El Corazón, en MTC, alberga el **Shen** (la mente, la conciencia).
 - La manzanilla, al relajar el Qi de Hígado y armonizar la digestión, **disipa calor e inquietud del Corazón** y baja la “rumiación mental”.
 - Muy indicada en:
 - insomnio por preocupación,
 - ansiedad leve,
 - “nervios en el estómago”.
 4. **Dispersa Viento emocional y algo de Viento-Frío/Viento-Calor superficial**
 - En infusión caliente + inhalación del vapor, se puede usar en fases iniciales de resfriado con tensión en la nuca y cefalea leve tipo tensión (similar a dispersar un poco de viento).
 - No es una gran planta “antiviral” en MTC, pero sí ayuda a **relajar el cuerpo** mientras el sistema defensivo actúa.
-

Patrones de desarmonía donde la manzanilla encaja bien

a) Estancamiento de Qi de Hígado atacando al Estómago (Hígado y Estómago desarmonizados)

- Síntomas típicos:
 - Distensión epigástrica que empeora con el enojo o estrés.
 - Eructos, náusea, gases, digestión lenta.
 - Emocional: irritabilidad, suspiros frecuentes, “bola en la garganta”.
- Rol de la manzanilla:
 - Mueve el Qi de Hígado suavemente.
 - Armoniza Estómago, alivia espasmo y náusea.
 - Calma la irritación emocional asociada.

b) Desarmonía Hígado–Bazo (SII por estrés)

- Síntomas:
 - Alternancia diarrea/estreñimiento.
 - Abdomen hinchado, gases, dolor que mejora con calor.
 - Emociones: preocupación + enojo contenido.
- Manzanilla:
 - Regula el Centro (Bazo–Estómago),
 - calma espasmo intestinal,
 - suaviza la afectación del Hígado sobre el Bazo.

c) Insomnio y ansiedad por desarmonía Hígado–Corazón / Bazo–Corazón

- Dificultad para conciliar el sueño, mente que no se apaga, sueños agitados.
- Palpitaciones leves por nervios, sensación de “nudo en el pecho y en el estómago”.
- Manzanilla:
 - armoniza el Centro (cuando el “nudo” está en el estómago),
 - baja suavemente el calor agitado en Corazón,
 - calma Shen en casos suaves.

d) Trastornos digestivos en bebés y niños (frío en Bazo–Estómago + Shen inquieto)

- Cólicos, gases, llanto por la noche, sueño inquieto.
 - Manzanilla en infusión muy suave:
 - calienta y armoniza el Centro,
 - ayuda a expulsar gases,
 - relaja el sistema nervioso inmaduro del bebé (a través de la leche materna o microdosis).
-

Formas de uso desde la lógica MTC

- **Infusión posprandial (después de comer):**
 - 1 cucharadita de flores, 10 min de reposo, tomar tibia.
 - Objetivo: **armonizar el Jiao Medio**, evitar que el Qi de Estómago suba, prevenir gases y distensión.
 - **Fórmulas “a la occidental con lógica china”:**
 - Manzanilla + Menta (o Hierbabuena) → libera Hígado, armoniza Estómago (similar a la intención de *Xiao Yao San*, salvando la distancia).
 - Manzanilla + Melisa (Toronjil) + Lavanda → calma Shen, desbloquea Hígado, regula Corazón.
 - Manzanilla + Hinojo + Anís → calienta Bazo–Estómago, dispersa humedad y frío, mejora cólicos.
 - **Temperatura de la preparación:**
 - **Caliente / tibia:** para frío en Bazo–Estómago, cólico, tensión muscular.
 - **Templada:** para cuadros digestivos con calor y acidez, pero no muy fríos (no dar helada).
-

Correspondencia con los Cinco Elementos

- **Elemento Tierra (Bazo–Estómago):**
 - Color amarillo del disco central de la flor, sabor dulce, acción sobre digestión → típica firma de Tierra.
- **Elemento Madera (Hígado):**
 - Su capacidad de mover el Qi y aliviar irritabilidad la conecta con la Madera.
- **Elemento Fuego (Corazón):**
 - Calma el Shen y baja el calor emocional -> relación secundaria con Fuego.

Podrías resumir en tu ficha:

En MTC manzanilla armoniza la Tierra afectada por la Madera, calma el Fuego del Corazón y hace descender el Qi rebelde del Estómago.

Visión espagírica / alquímica (planetaria y vibracional)

Aquí vamos a la lectura **hermética** / **astrológica** / **vibracional** de la manzanilla.

Regencia planetaria y elemento

Muchos autores de herbolaria tradicional europea ven a la manzanilla como:

- **Planeta principal:** ☉ **Sol**
 - Por sus flores como pequeños soles (centro amarillo radiando pétalos blancos).
 - Por su capacidad de traer **calor suave, ánimo, claridad y “luz” al sistema nervioso y digestivo.**
- **Planeta secundario:** ☿ **Mercurio**
 - Relación fuerte con la **comunicación intestino–cerebro**, los nervios, las digestiones nerviosas, los cólicos infantiles (Mercurio = movilidad, nervios, intestino).
- **Elementos predominantes:**
 - **Fuego suave** (Sol) → calor templado, despejar tristeza, dar ánimo.
 - **Aire** (Mercurio) → movimiento del Qi, regulación del sistema nervioso y pensamientos.

Si lo quieres muy sintético para tu ficha:

Regencia espagírica: Sol (primario), Mercurio (secundario).

Elemento: Fuego templado que se expresa a través del Aire (mente, nervios, Qi).

Signatura y lectura simbólica

- **Flores como soles en miniatura:**
 - Disco central amarillo (Sol) rodeado de pétalos blancos (claridad, pureza).
 - Signatura de una planta que **ilumina, aclara y centraliza**, especialmente en medio del caos emocional o digestivo.
 - **Aroma dulce y tierno:**
 - Invita a la relajación, a “dejar de pelear” con la vida.
 - Funcionaría como un bálsamo solar para niños interiores heridos y para el adulto agotado.
 - **Hábitat y carácter:**
 - Planta humilde, que crece cerca de caminos, campos y espacios comunes → **sol medicinal de la gente**, de acceso sencillo.
-

Espagiria: lectura de sal, azufre y mercurio

En espagiria se trabaja con los tres principios:

- **Mercurio (espíritu / energía sutil):**
 - Se extrae principalmente en la **tintura alcohólica**, donde van los aceites esenciales y componentes volátiles (bisabolol, camazuleno...).
 - En manzanilla, este Mercurio es **calmante, aromático y móvil**, que libera tensiones y lleva la información al sistema nervioso.
- **Azufre (alma / cualidad, calor interno):**
 - Representado por su capacidad **antiinflamatoria, digestiva, sedante**; es el “carácter” cálido y protector de la planta.
 - Se asocia a la parte **solar** de la manzanilla: calor que consuela, no que quema.
- **Sal (cuerpo / estructura):**
 - Sería la **ceniza purificada de la planta** después de la calcinación (en espagiria clásica se queman los restos vegetales y se lixivian para recuperar las sales minerales).
 - Estas sales anclan la información solar–mercurial al cuerpo físico: tejido digestivo, sistema nervioso, piel.

La tintura espagírica completa reunifica estos tres principios (Sal + Azufre + Mercurio) para expresar la “firma solar de la manzanilla” de forma más nítida.

(No te doy instrucciones de laboratorio paso a paso para no meternos en temas de seguridad; lo importante para tu ficha es la idea conceptual.)

Uso espagírico: niveles de acción

En visión espagírica, manzanilla trabaja en 3 niveles:

1. **Cuerpo (Sal):**
 - Reduce espasmos, calma cólicos, mejora digestión, desinflama mucosas.
2. **Psique / Alma (Azufre):**
 - Disuelve patrones de irritabilidad, ansiedad infantil, insomnio por preocupación.
 - Lleva suavidad donde hay dureza, paciencia donde hay enojo.
3. **Espíritu (Mercurio):**
 - Aporta claridad mental, sueño reparador, sueños más “limpios”.
 - Ayuda a comunicar lo que el cuerpo siente (somatizaciones digestivas).

Por eso se la puede ver como una planta que **alinea plexo solar (digestión, voluntad) con corazón y mente**.

Correspondencias vibracionales: chakras, sonidos, frases

Esto lo puedes poner como subcuadro “visión vibracional” en tus fichas.

Chakras afines:

- **Manipura (plexo solar)** – centro de la digestión y la autoestima.
- **Anahata (corazón)** – calma emocional y ternura.

Día y hora planetaria sugerida para trabajo espagírico con manzanilla:

- **Día:** Domingo (Sol) – soporte vitalidad y ánimo.
- **Hora secundaria:** hora de Mercurio (especialmente para temas digestivos y mentales).

Nota musical / tono recomendado:

- Muchas tradiciones asocian el plexo solar con la **nota Mi (E)** y el mantra **RAM**.
- Podrías sugerir: entonar un **“RAAAM”** largo y suave mientras se toma la infusión/tintura, visualizando un sol amarillo en el plexo.

Frases / afirmaciones (puedes ponerlas en un recuadro):

- *“Transformo lo que vivo en alimento para mi crecimiento.”*
- *“Mi digestión y mis emociones se relajan y fluyen con suavidad.”*
- *“Estoy en paz conmigo, con los demás y con la vida.”*
- *“El sol de la calma ilumina mi estómago, mi mente y mi corazón.”*

Vibración emocional clave de la manzanilla:

- Del **enojo infantil / berrinche / frustración** → a la **ternura, paciencia y confianza**.
- Del **nudo en el estómago** → al **abrirse y digerir** (alimento y experiencias).

Chamomilla recutita sin. Matricaria recutita (Compuestas)

MANZANILLA

El sabor ligeramente amargo y aromático de la manzanilla, que recuerda al de las manzanas, es muy familiar para los que gustan de tomar infusiones de hierbas. Sin embargo, los variados usos medicinales de esta planta no son bien conocidos. Es una hierba excelente para muchos desórdenes digestivos y para la tensión nerviosa y la irritabilidad. Externamente, se utiliza para la piel inflamada y el eczema. La manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*, p. 184) está muy relacionada con ésta y se utiliza de forma parecida.



La manzanilla es una hierba útil que se cultiva para uso casero.

HÁBITAT Y CULTIVO

La manzanilla crece silvestre y se cultiva en la mayor parte de Europa y otras zonas templadas. Las semillas se siembran en primavera u otoño y las flores se recogen cuando están totalmente abiertas, en verano.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (proazulenos, farnesina, α -bisabolol, espiroéter)
- Flavonoides (antermidina, luteolina, rutina)
- Glicósidos amargos (ácido antémico)
- Cumarinas
- Taninos

EFFECTOS PRINCIPALES

- Antiinflamatorio
- Antiespasmódico
- Relajante
- Carminativo
- Amargo suave
- Antialérgico

INVESTIGACIÓN

■ **Ensayos en Alemania** En Alemania se probó en 1987 una crema elaborada con manzanilla para ver su capacidad para sanar heridas y dio resultados muy positivos. En 1993, un ensayo

realizado con manzanilla y otras cuatro hierbas demostró que eran las más eficaces para aliviar el cólico infantil.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Problemas digestivos** La manzanilla se ha tomado para los problemas digestivos por lo menos desde el siglo I d.C. Al ser suave y eficaz, es muy adecuada para los niños. Esta hierba sirve para el dolor, la indigestión, la acidez, la gastritis, los gases, la hinchazón y el cólico. También se utiliza para la hernia de hiato, la úlcera péptica, la enfermedad de Crohn y el síndrome de colon irritable.
- **Tensión** La manzanilla, que contiene espiroéter, un antiespasmódico muy fuerte, relaja los músculos doloridos y tensos y calma el dolor del período. También alivia la irritabilidad y favorece el sueño, en especial en los niños.
- **Irritación** La manzanilla es muy útil para la fiebre del heno y el asma. Los proazulenos producen camazuleno cuando se destila vapor, que es un buen antialérgico. Externamente, puede aplicarse a la piel inflamada o con picazón y al eczema. También descansa los ojos.

AUTOMEDICACIÓN

- **Asma leve**, p. 301.
- **Catarro y fiebre del heno**, p. 312.
- **Cólico**, p. 318.
- **Eczema**, p. 300.
- **Espasmos estomacales**, p. 305.
- **Indigestión**, p. 307.
- **Insomnio**, p. 309.
- **Mordeduras y picaduras**, p. 303.
- **Náuseas del embarazo**, p. 317.
- **Ojos irritados y cansados**, p. 310.
- **Pezones doloridos**, p. 315.



MANZANILLA
Añual de aroma dulce que crece hasta 60 cm, de hojas divididas muy finas y flores blancas.

PARTES UTILIZADAS

Las cabezuelas de las flores pueden utilizarse frescas o secas. Deben recogerse en el día que abren, cuando los componentes activos son más potentes.



Flores frescas

Las flores contienen aceite volátil en el que se encuentran sustancias antialérgicas

Flores secas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencias La planta fresca puede producir dermatitis. No ingerir el aceite esencial salvo bajo supervisión profesional. No utilizar el aceite externamente durante el embarazo.



Crema (preparación, p. 295). Frotar sobre la piel inflamada o con picazón.



Infusión de flores (ver p. 290). Para dormir bien por la noche, beber una taza antes de acostarse.

Aceite esencial Para la incontinencia de orina, mezclar 5 gotas con 20 ml de un aceite portador y aplicar.

■ **INFUSIÓN** Para relajar a los niños muy cansados y malhumorados, preparar una infusión con 4 cucharaditas de la hierba seca en 500 ml de agua (ver p. 290), colar y añadir al baño.

■ **UNGÜENTO** (preparación, p. 294). Frotar sobre la piel inflamada o dolorida.

■ **TINTURA** (preparación, p. 291). Para el síndrome de colon irritable, tomar una cucharadita con 100 ml de agua tres veces al día.

Matricaria recutita

MANZANILLA

Los anglosajones consideran la manzanilla como una de las nueve plantas sagradas que nos fueron dadas por el dios Wotan para salvar al mundo. La planta exhala un aroma muy particular que en la Grecia antigua se describió como «manzana de tierra», y produce unas flores acres que se usan para preparar infusión casera.

PARTES UTILIZADAS: flores, aceite esencial.

PRINCIPALES APLICACIONES: es una buena planta sedante y con acción calmante sobre el sistema digestivo, y al mismo tiempo muy adecuada para los lactantes y los niños, porque alivia los dolores cólicos y de la dentición. Es apropiada para el insomnio, así como también para problemas cutáneos e irritaciones.

PRECAUCIONES:

- No utilice el aceite de manzanilla durante el embarazo.
- La planta fresca puede causar erupciones cutáneas por contacto en individuos sensibles.



Planta fresca

Melaleuca alternifolia

ARBOL DE TÉ

Las propiedades curativas del aceite del árbol de té australiano fueron primero investigadas por los franceses en los años veinte, y se pudo comprobar que era uno de los mejores antisépticos. Actualmente, es de amplia aplicación en los preparados comercializados, y es importante para el tratamiento de muchos procesos infecciosos por su acción antifúngica y antibacteriana.

PARTES UTILIZADAS: aceite esencial.

PRINCIPALES APLICACIONES: se utiliza como antiséptico para muchas infecciones cutáneas, como las aftas o el acné. El aceite también puede emplearse para realizar friegas en el pecho o para inhalaciones en caso de resfriado, y constituye un magnífico enjuague capilar para la infestación por piojos.



Planta fresca



Aceite esencial

Melilotus officinalis

MELILOTO

Es una planta con flores amarillas que al secarse produce un olor característico a heno recién cortado. Antiguamente constituía el principal ingrediente de un conocido ungüento «curalotodo» casero, y en la actualidad se sigue utilizando para el tratamiento de afecciones cutáneas, así como para problemas venosos.

PARTES UTILIZADAS: partes aéreas.

PRINCIPALES APLICACIONES:

estimula la curación de las lesiones de los vasos sanguíneos, de forma que puede ser útil en las venas varicosas o, en forma de pomada, para el eccema varicoso. El meliloto también se utiliza para algunos tipos de dolor menstrual, depresión e insomnio, y es especialmente recomendable para los ancianos.

PRECAUCIONES:

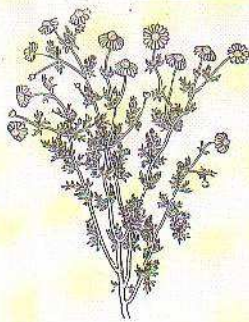
- El meliloto no debe ser utilizado por personas en tratamiento con medicamentos anticoagulantes como la warfarina.



Hojas secas

Chamaemelum nobile-Chamomilla recutita

MANZANILLA-CAMOMILA



"La manzanilla ... es muy adecuada para la naturaleza humana y... es buena contra el agotamiento..."
William Turner, 1551

LLAMADA "MANZANA DEL SUELO" por los antiguos griegos debido a su olor, la manzanilla era "maythen" para los anglosajones, una de las nueve hierbas sagradas otorgadas al mundo por el dios Woden. Las dos especies empleadas medicinalmente –la manzanilla romana (*C. nobile*) y la camomila (*C. recutita*)– tienen virtualmente las mismas propiedades y aplicaciones. A la camomila solía llamársele "matricaria", en referencia a su papel como hierba ginecológica.

Vasco: Bitxilora - larranbillo
Catalán: Canamilla romana - de l'Urgell o d'Aragó
Gallego: Maceia - camomila

Carácter

Amargo, fundamentalmente cálido, húmedo.

Constituyentes

Aceite volátil (incl. azulenos), flavonoides (incl. rutina), ácido valerianico, cumarinas, taninos, salicilatos, glucósidos cianógenos.

Acciones

Antiinflamatoria, antiespasmódica, sedante, antiemética.

Partes empleadas

FLORES

La flor secada en casa puede ofrecer más sabor que las bolsitas vendidas comercialmente. Los herboristas medievales desarrollaron variedades de flor doble para aumentar la cosecha de partes útiles. Se recogen durante todo el verano. Deben secarse rápidamente para que conserven su rico e intenso aroma durante meses.



Flores frescas
(*C. recutita*)



Flores secas



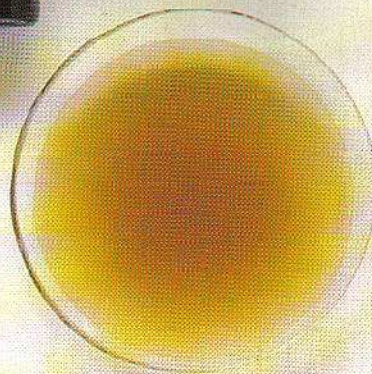
Ungüento

Homeopática

Las tabletas de manzanilla o la tintura diluida pueden servir de ayuda en la dentición y los cólicos infantiles, para las menstruaciones dolorosas o durante el parto.

ACEITE ESENCIAL

Destilado de flores frescas desde el medievo, el aceite se emplea para una gran variedad de problemas, incluyendo el eccema y el asma. El auténtico aceite de camomila es extremadamente caro y tiene un color azul profundo debido a los azulenos que contiene.



Tintura

Aplicaciones

FLORES



INFUSIÓN Se emplea para el síndrome del colon irritable, la falta de apetito y la indigestión. Por la noche una taza alivia el insomnio, la ansiedad y el estrés. Se añaden 200-400 ml de infusión colada al agua del baño del bebé por la noche para favorecer el sueño.



TINTURA Se emplea para el colon irritable, el insomnio y la tensión.



POMADA Se usa en las picaduras de insectos, las heridas, el eccema pruriginoso y la irritación anal o vulvar.



ENJUAGUES Se emplea la infusión para las inflamaciones bucales.



BAÑO DE OJOS Se disuelven 5-10 gotas de tintura en agua templada para la conjuntivitis o el cansancio de ojos.



INHALACIONES Se añaden 2 cucharadas de flores a una cazuela de agua hirviendo para el catarro, la fiebre del heno, el asma y la bronquitis.



ACEITE ESENCIAL

LOCIÓN Para el eccema se emplean 5 gotas de aceite de manzanilla en 50 ml de hamamelis destilado.



INHALACIONES Para los catarros nasales, el asma o (bajo supervisión médica) la tos ferina, se ponen 2-3 gotas en agua templada que se deja en la habitación por la noche.

PRECAUCIONES

- No deben superarse las dosis de la planta y debe rehuirse por completo el aceite durante el embarazo, ya que es un estimulante uterino.
- La manzanilla puede causar dermatitis por contacto, especialmente cuando se toman baños de sol en prados húmedos.

Manzanilla

(*Matricaria chamomilla*)

La Manzanilla es una hierba muy conocida y consumida como bebida. Sin embargo, muchas veces se subestiman sus increíbles poderes medicinales. Pertenece a la familia botánica Asteraceae.

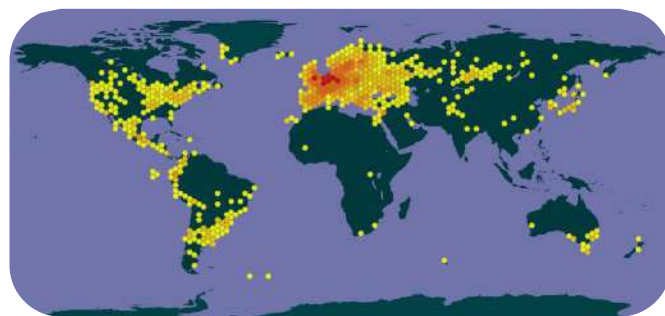
Identificación: La Manzanilla es una planta que crece entre 20 y 40 cm de altura, con tallos delgados y erectos que se ramifican. Sus hojas están dispuestas de forma alterna a lo largo de los tallos y tienen una apariencia delicada, similar a un "helecho", con muchos segmentos finos. Cada hoja mide de 2 a 5 cm de largo y de 1 a 2 cm de ancho, es de color verde claro y tiene una textura ligeramente áspera. Las flores de la Manzanilla aparecen en pequeños discos en la parte superior de los tallos. Cada flor es una pequeña cabeza con un diámetro de 1 a 2 cm. Estas cabezas tienen pétalos blancos que forman la parte externa y un centro amarillo. Las flores atraen abejas y mariposas porque producen néctar.



El cáliz de la flor, que la protege antes de abrirse, es pequeño y verde. La parte colorida de la flor está formada por los pétalos blancos y el centro amarillo. Después de la floración, la planta produce frutos que son pequeñas cápsulas secas, llamadas aquenios, que contienen las semillas. Estos frutos son ligeros y se desprenden fácilmente, dispersando

las semillas con el viento u otros medios naturales. La Manzanilla tiene un sistema de raíces finas y superficiales, que ayudan a la planta a fijarse en el suelo y a absorber agua y nutrientes. Crece mejor en suelos bien drenados y puede cultivarse en áreas con sol directo o luz solar parcial. La planta es fácil de cuidar y es popular en jardines debido a sus bonitas flores y delicadas hojas.

Ocurrencias registradas: A continuación, se presenta un mapa de lugares donde esta planta ha sido avistada y registrada en la red internacional GBIF (Global Biodiversity Information Facility). Sin embargo, la ausencia de registro no significa que no exista en una localidad determinada, solo que aún no ha sido confirmada y registrada en la red GBIF.



Usos medicinales: La Manzanilla se consume con mayor frecuencia como té, pero también puede tomarse como tintura o como hierba encapsulada seca.

Alergias y eccema: Para condiciones alérgicas, incluida la piel con picazón y el eccema, pruebe el Aceite Esencial de Manzanilla. El proceso de destilación al vapor altera las propiedades químicas del remedio, otorgándole propiedades antialérgicas. Como el aceite esencial es muy fuerte, dilúyalo en un aceite portador para usarlo directamente en la piel.

Asma, bronquitis, tos ferina y congestión: Use un tratamiento de vapor para la congestión. Agregue dos cucharaditas de pétalos de flores de Manzanilla a una olla de agua hirviendo. Inhale el vapor hasta que el moco se libere. O agregue de 2 a 3 gotas de Aceite Esencial de Manzanilla a un vaporizador y úselo durante la noche.

Problemas digestivos: La Manzanilla relaja los músculos, incluidos los músculos del sistema digestivo. Esto la convierte en un buen tratamiento para el dolor abdominal, la indigestión, la gastritis

y la hinchazón. También se utiliza para la enfermedad de Crohn y el síndrome del intestino irritable.

Cólico: La Manzanilla es conocida por ser segura para su uso en bebés. Agregar una taza de té al baño del bebé por la noche alivia el cólico y ayuda a dormir.

Dolores musculares: La acción antiespasmódica de la Manzanilla alivia la tensión muscular. Calma los músculos doloridos y los dolores corporales.

Insomnio: La Manzanilla es calmante y sedante. Una taza de té de Manzanilla, tomada antes de acostarse o durante la noche, ayuda a dormir. Si se necesita una acción más fuerte, utilice una tintura.

Lavado ocular, conjuntivitis e infecciones oculares: Para problemas oculares, pruebe un lavado ocular preparando un té fuerte de Manzanilla. Esta mezcla alivia la fatiga ocular y trata infecciones. Suelo combinarlo con otras hierbas como la Mil-hojas.

Advertencias: Aunque es poco común, algunas personas tienen reacciones alérgicas a la Manzanilla. Las personas con alergias a la familia Asteraceae, incluida la ambrosía y los crisantemos, deben tener precaución al consumir Manzanilla.

Recetas: Té de Manzanilla. Use de 1 a 2 cucharaditas de flores secas por 1 taza de agua (150 ml). Vierta el agua hirviendo sobre las hierbas, tape, deje enfriar y cuele. Beba 3 tazas al día. Para dormir mejor, tome 1 taza 30 minutos antes de acostarse.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=8370958

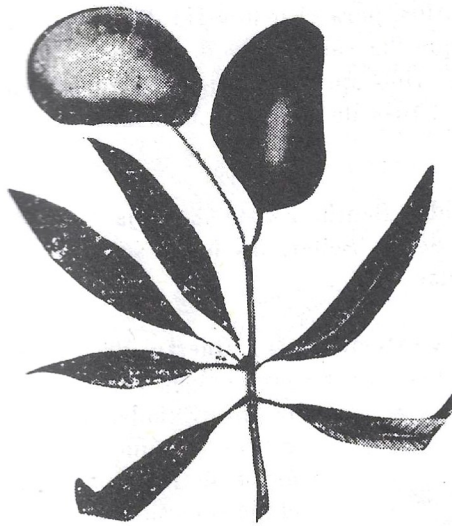
Jengibre

(*Zingiber officinale*)

El Jengibre es una planta ampliamente utilizada en diversas culturas, conocida por su sabor picante y aroma característico. Cultivado principalmente en regiones tropicales, es un ingrediente esencial en la gastronomía. Es una de las plantas más versátiles, seguras y poderosas que conozco con fines medicinales. Pertenece a la familia botánica Zingiberaceae.

Identificación: El Jengibre es una planta herbácea con características muy distintivas, que puede crecer hasta una altura de 1,5 metros. Su componente principal es el rizoma, que es la parte subterránea y carnosa de la planta. El rizoma tiene una cáscara marrón oscura y una parte interna amarilla. Esta es la parte que utilizamos en la cocina y en la medicina, y tiene una textura fibrosa y jugosa. Las hojas del Jengibre son largas y estrechas, con una forma similar a una lanza y bordes ligeramente ondulados.





MANGO
Mangifera indica.

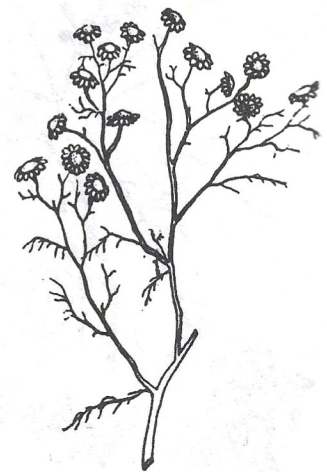
ta originaria de Asia. El cocimiento de la corteza o la almendra seca y pulverizada se usa contra las diarreas crónicas; las hojas contra el asma y la tos. Se dice que las semillas son antihelmínticas y que la resina que mana del tallo tiene propiedades antisifilíticas. La infusión de las hojas se toma contra los catarros vesicales.

MANZANO. *Malus communis* L. Según el doctor Leopoldo Hernández Chávez, la tintura de la raíz da una reacción favorable para la curación de la diabetes.

MANZANILLA. *Matricaria chamomilla* L. Es una planta europea, pero se cultiva en nuestro país y es de uso corriente. Las flores contienen de 0.2 a 0.36% de aceite volátil y ácido antémico, además de resina, sustancia amarga, malatos, tanatos y pequeñas cantidades de tanino. Se emplea en infusión contra los espasmos, los cólicos y la gastritis nerviosa. Tiene propiedades tónicas, estomáquicas y sudoríficas.

Referencias: Farmacopea Mexicana.

Manzanilla romana. *Anthemis nobilis* L. Es originaria de Europa, pero se cultiva en el país. El cocimiento se emplea como estimulante y carminativo, recomendado es-



MANZANILLA
Matricaria chamomilla.



MARAÑÓN
Anacardium occidentale.

pecialmente a las personas débiles, histéricas y dispépticas.

Dosis: 15 grs. de flores en agua hirviendo, para tomar dos o tres veces al día.

También se destilan las flores y se extrae la esencia. Se suele administrar en dosis de 1 a 5 gotas en agua, recomendándose contra la flatulencia y contra los cólicos.

Referencias: Farmacopea Mexicana.

MARAÑÓN. *Anacardium occidentale* L. Existe cultivado en los Estados del Sur. El

crecimiento de la corteza se emplea contra la diarrea, contra las hinchazones articulares de origen sifilítico y contra la diabetes. El aceite del pericarpo se emplea contra las úlceras y contra algunas afecciones cutáneas; pero es peligroso por ser un cáustico enérgico. (Véase Plantas Útiles de la Flora Mexicana. México, 1959).

Referencias: G. Aguirre Benavides, El Marañón. Bol. Soc. Bot. de México. II. Artículo de D. Mariano Bárcena, El Marañón. La Naturaleza, tomo I, pág. 335.

MARGARITA. *Karwinskia latifolia* St. Es un arbusto que se encuentra en Sinaloa, Nayarit, Jalisco y Morelos). En Nayarit toman el crecimiento de las hojas contra las fiebres y para purificar la sangre. Se dice que es algo purgante.

En un artículo publicado en los Anales del Instituto de Biología (Vol. III. I. p. 61. México, 1932), por el doctor José de Lille, dice que el doctor Luis Lozano, de Ocotlán, Jal., afirmó que esta planta tiene la propiedad de blanquear en corto tiempo las lesiones leprosas. Con tal motivo el doctor De Lille se propuso estudiarla. Al efecto hizo varias

Maravilla

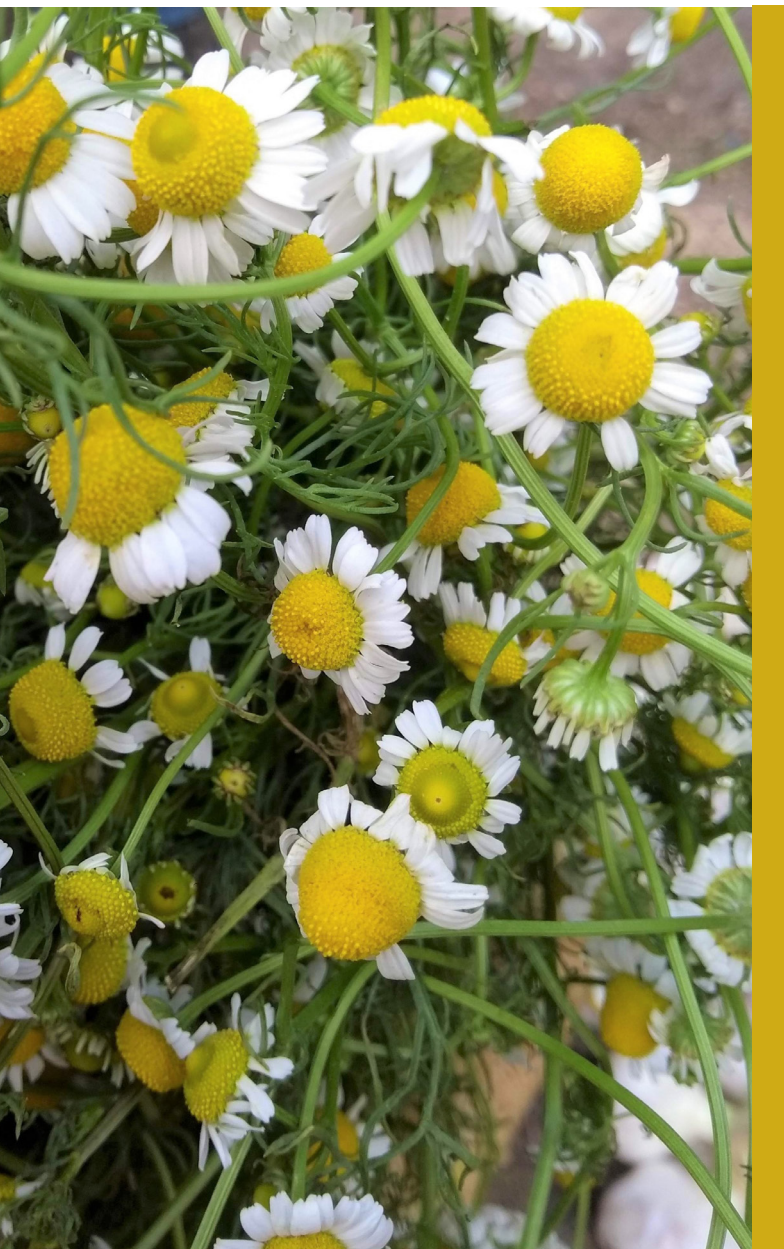
Nombre científico: ***Mirabilis jalapa* L.**

Familia: **Nyctaginaceae**

Descripción: Hierbas. Hojas lanceoladas a triangulares. Inflorescencia con pedúnculos menores a 5 mm de largo, colores blancos, crema, amarilla, rosada, lila, morada o rojo oscuro, cinco estambres. Originaria de México y en la actualidad se encuentra en los trópicos y subtrópicos (Tropicos, 2019).

Referencias de uso medicinal: Es utilizada en procesos inflamatorios o hinchazones, inflamaciones vaginales, para ataques epilépticos o convulsiones, reumas, fiebre e inflamación. Otros usos reportados son: bilis, dolor de estómago, garganta, heridas, raspaduras, várices, riñones, y como purgante y desparasitante (BDMTM, 2009).

Uso medicinal local: Es usada en Querétaro y Montebello Altamira, para problemas de piel y tejido subcutáneo (heridas); las partes que se utilizan son las hojas y flores en cocción, se lava y chochonea la parte afectada.



Las plantas
medicinales