

# Manzanilla

---

*Chamaemelum nobile*



## Descripción

La manzanilla es una planta con florecillas de blancos pétalos, parecidas a las margaritas, que se utiliza sobre todo con fines medicinales y terapéuticos. Su nombre se debe a que su aroma recuerda al de una manzana. La variedad de usos que se puede dar a esta hierba la convierte en un remedio natural indispensable. En té, gotas e incluso aspirada, tiene cualidades curativas: es calmante, descongestiona las vías respiratorias, desinflama los intestinos y es auxiliar en enfermedades como la gripe y el catarro. Aplicada en compresas, alivia los dolores de cabeza, las úlceras varicosas en las piernas y las inflamaciones e infecciones de los ojos. En uso externo actúa también como antiinflamatoria, cicatrizante de la piel y mucosas, antiséptica y antineurálgica. En la industria se usa para la elaboración de champús y lociones capilares para aclarar el pelo, en pomadas, cosméticos, toallas femeninas y papel higiénico.

## La hierba

La manzanilla, quizá la más popular de todas las plantas medicinales, es una hierba perenne de tallo erguido y ramificado, con pocas hojas muy divididas. En la parte superior del tallo aparecen cabezuelas aisladas, con un receptáculo abombado y hueco. Sus flores tienen un disco central dorado y pétalos blancos. Las hojas saben a hierba y son aromáticas; las flores son un poco amargas y despiden el característico olor a manzanilla. Es muy común en México, Europa y América del Norte. Crece alrededor de prados y lugares con mucha hierba. Habita en terrenos secos elevados, entre mil doscientos y dos mil metros de altitud. Se adapta bien a lugares secos y arenosos como las montañas. Requiere suficiente luz y una humedad aproximada de medio litro al día por planta.

## Siembra y cosecha

La flor de la manzanilla tiene semillas a partir de las cuales lleva a cabo su reproducción. Pueden sembrarse también manualmente en jardines. La cosecha consiste en cortar las flores, secarlas a la sombra y conservarlas durante un año, como máximo, en un lugar cerrado y oscuro. Es común verlas en su estado natural en los mercados, pero también se comercializan en bolsitas de té, remedios envasados, goteros, cosméticos y muchos otros remedios naturales.