

LA MANZANILLA Y SUS PROPIEDADES MEDICINALES

CAMOMILE AND THEIR MEDICINAL PROPERTIES

Magaly Gómez Ugarte 1

Shirley Reyes Rojas 2

Laura Paredes Choque 3



Páginas: 54 a 58

Fecha de recepción: 16.03.15

Fecha de aprobación: 17.04.15

RESUMEN

Para todo ser humano es indispensable conocer el fundamento de los productos naturales, los cuales pueden ser consumidos y aplicados en sus diferentes presentaciones, como infusiones, ungüentos y otros.

La manzanilla es una planta herbácea nativa y resistente a cambios climáticos con fácil adaptación geográfica. Uno de los problemas actuales en el área de la salud es la "automedicación" y el uso indiscriminado de medicamentos sin prescripción médica, que a futuro podrían desencadenar diversas patologías, así como en la resistencia a los antibióticos, por lo que recurrir al consumo de plantas naturales para el alivio de ciertas dolencias, son una buena alternativa.

Se realizó un estudio de tipo descriptivo, con el objetivo de determinar el principio activo de la manzanilla y las diferentes formas de preparación y/o posología para el consumo, que favorezcan al alivio de dolores estomacales, inflamaciones y otros, gracias a sus componentes como hidratos de carbono, mucilago, glucósidos flavónicos, ácidos grasos, vitamina C, ácidos orgánicos, alcoholes y pigmentos, que actúan como un eficaz calmante y desinflamante.

Palabras clave: Principio activo. Usos medicinales. Dosificación de consumo.

1. Licenciada en Informática, Docente del Departamento de Sistemas y Tecnología Informática, UNIVALLE. mgomezu@univalle.edu

2. Estudiante de la Carrera de Bioquímica y Farmacia, UNIVALLE. sherly_reyes@hotmail.com

3. Estudiante de la Carrera de Bioquímica y Farmacia, UNIVALLE. laura-p1993@hotmail.com

ABSTRACT

For every human being is essential to know the basis of natural products, which can be consumed and applied in different presentations such as teas, salves and others.

Chamomile is a native herb which is climate resistant and adaptable to geographic change. One of the current problems in the area of health is the "self-medication" and the indiscriminate use of drugs without a prescription that could trigger various diseases and resistance to antibiotics; therefore, consumption of natural plants to relieve certain ailments is a good alternative.

A descriptive study was conducted in order to determine the active ingredient of chamomile and its different forms of preparation and dosage for consumption, favoring the relief of stomach pains, inflammations and others, thanks to its components as carbohydrates, mucilage, flavone glycosides, fatty acids, vitamin C, organic acids, alcohols and pigments, which act as an effective soothing and anti-inflammatory.

Keywords: Active ingredient. Medicinal uses. Dosage consumption.

INTRODUCCIÓN

Las especies nativas "autóctonas o indígenas", son aquellas que crecen en el área biogeográfica de donde son originarias. Durante miles de años fueron adaptándose a condiciones químicas del suelo (salobridad, acidez, alcalinidad) de una determinada región geográfica, así como a las condiciones físicas (temperatura, vientos, regímenes de lluvia) de la misma región (1).

Las plantas nativas, ayudan a aliviar dolores estomacales, fiebre, golpes, infecciones, espasmos cólicos y otros, preparados en extractos, cataplasmas y otros.

La manzanilla es una planta herbácea nativa y resistente a cambios climáticos con fácil adaptación geográfica. Su uso medicinal se remonta a la antigüedad. En Grecia, Egipto y Roma es conocida y aplicada para tratar una variedad de dolencias, como dolores estomacales, fiebre y otros (2) (3).

Uno de los problemas actuales en el área de la salud es la "automedicación" y el uso indiscriminado de medicamentos sin prescripción médica, que a futuro podría desencadenar diversas patologías, así como la resistencia a los antibióticos, por lo que recurrir al consumo de plantas naturales para el alivio de ciertas dolencias, son una buena alternativa. En general las plantas nativas, en especial la manzanilla, constituyen una alternativa de salud natural, práctica y económica, en relación a los productos farmacéuticos químicos, que a la larga podrían ser nocivos para el organismo.

**Figura Nº 1. Manzanilla;
Planta Medicinal**



Fuente: (3)

Características de la manzanilla

La manzanilla, hierba aromática originaria de Europa, es conocida y utilizada desde la antigüedad, sobre todo por sus propiedades curativas. Se caracteriza principalmente por ser desinflamante, relajante y ligeramente sedante (4).

Principio activo de la manzanilla

Según estudios realizados por un grupo de expertos de "Botanical-online SL" (5), afirman que la manzanilla tiene principios activos excelentes para la salud, estos son:

- Hidratos de carbono: fructuosa, galactosa (planta), glucosa (flor).
- Mucílago.

- Ácidos grasos.
- Vitamina C.
- Ácidos orgánicos: salicílico, cafeico, péptico (planta).
- Alcoholes: farnesol, geraniol, borneol (planta).
- Pigmentos

Propiedades medicinales de la manzanilla

Es protectora y reparadora de la membrana gástrica por lo que resulta muy adecuada en todas aquellas afecciones en las que está afectado algún órgano del aparato digestivo. Favorece a las digestiones difíciles y ayuda a expulsar los gases del aparato intestinal y el flato (4).

De la misma manera se han comprobado las propiedades de la manzanilla en casos de espasmos intestinales, por lo que es muy adecuada para el dolor de estómago.

El aceite esencial de la manzanilla tiene propiedades antiinflamatorias, espasmolíticas, carminativo, emenagogo y ligeramente sedante, debido a las cumarinas y flavonoides. El alfabisabolol reduce la actividad proteolítica de pepsina y protege de la acción irritante de la aspirina (4).

Los mucílagos son demulcentes y, juntos con el camazuleno y bisabolol, tienen un efecto reepitelizante. Las lactonas sesquiterpénicas son responsables de su actividad aperitiva, digestiva y colestático (4).

Los beneficios medicinales de la manzanilla son (1):

- Reduce dolores causados por la artritis.
- Reduce inflamaciones cutáneas.
- Disminuye sintomatología en alergias.
- Útil para tratar problemas digestivos.
- Ayuda en las cicatrizaciones.

- Es antiespasmódico.
- Es antiinflamatorio ocular natural (conjuntivitis).
- Ayuda a combatir el estrés mediante masajes con aceite esencial de manzanilla.
- Excelente relajante y ligeramente sedante.
- Facilita la menstruación y ayuda a eliminar las molestias.
- En cosmetología, se usa para aclarar el cabello y descongestionar la piel.
- Ayuda con la sinusitis, gota y artritis.
- Ayuda con problemas de asma y gripe.

Figura N° 2. Infusión de Manzanilla



Fuente: (1)

OBJETIVO GENERAL

Describir el principio activo de la manzanilla y recomendar como remedio natural.

MATERIALES Y MÉTODOS

El diseño metodológico aplicado en el presente estudio fue de tipo Descriptivo.

Variables

Principio activo de la manzanilla, dosis de consumo.

PREPARACIÓN Y POSOLOGÍA

Valera Jorge (3) recomienda consumir para aliviar los siguientes malestares en las dosis adecuadas:

- **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.

- **Colesterol:** Elimina las grasas de la sangre. Disminuye el colesterol en las arterias. Tomar 2 o 3 tazas al día de la infusión de una cucharadita de flores secas por taza de agua.
- **Arterioesclerosis y Artritis:** Tomar 2 o 3 tazas al día de la infusión de una cucharadita de flores secas por taza de agua.
- **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.
- **Cólicos:** Tomar en infusión una cucharada de flores secas por taza de agua. Tomar de 2 a 3 tazas por día.
- **Cólico Infantil:** Hervir la manzanilla, 10 gramos en agua de 150 ml. Tomar en cucharaditas durante el día.
- **Depresión e insomnio:** Alivia los efectos psicósomáticos de la depresión como palpitaciones, dolor de cabeza, insomnio, etc. Preparar una infusión de una cucharada de flores secas por taza de agua. Tomar por las noches antes de dormir.
- **Digestiones Dificiles, espasmos intestinales e intoxicación alimentaria:** Disminuye los síntomas estomacales. Tomar en la noche antes de dormir, una taza de infusión de flores secas (1 cucharada de flores secas por taza de agua).
- **Dolor de muela:** Alivia el dolor de muelas por caries. Realizar enjuagues fríos con la infusión de la planta seca tantas veces al día como se desee.
- **Hinchazón de los Pies:** Rebaja la hinchazón de los pies, dolor y cansancio. Realizar una infusión con un buen puñado de sumidades florife-

ras. Realizar masajes de los pies utilizando este líquido.

- **Inflamaciones cutáneas:** Repara las afecciones de la piel, como ampollas, granos, etc. Aplicar compresas mojadas en la parte afectada. Los baños se realizan 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 guardar más de un año).
- **Sistema Nervioso:** Es sedante, actúa en los desajustes del sistema nervioso. Poner en el ambiente del baño una infusión de flores secas en un recipiente de agua. Puede añadir unas 15 gotas de esencia de manzanilla.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La infusión de flores de manzanilla o de hojas en las dosis adecuadas, ayuda a combatir los gases, diarrea, erupciones de la piel, catarro, afecciones del estómago, trastornos de la menstruación, amenorrea, fiebre, dolores de heridas o de muelas, y otros (6).

Valera (3) afirma que la infusión de la manzanilla es un excelente desinfectante y desinflamante. Recomienda usar en lavajes para curar heridas, llagas y úlceras.

De acuerdo al estudio descriptivo realizado se ha identificado que la manzanilla contiene principios activos que coadyuvan a la mejoría de algunos malestares y dolores. Actúa como un excelente desinflamante, calmante, ligeramente sedante y relajante.

Es una alternativa de remedio natural casero.

ADVERTENCIAS SOBRE SU USO

- Considerar que la manzanilla tiene efectos secundarios si son consumidos sin control.
- Preparados que contengan aceite esencial de manzanilla pueden causar reacciones alérgicas en piel y/o rinitis (4).
- No administrar por vía oral durante el embarazo, la lactancia, a niños menores de seis años o

a pacientes con gastritis, úlceras gastroduodenales, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, hepatopatías, epilepsia, Parkinson u otras enfermedades neurológicas (4).

➤ La planta fresca puede provocar dermatitis por contacto a personas hipersensibles (2).

➤ En personas hipersensibles o alérgicas, la utilización prolongada o el uso excesivo de infusio-

nes de manzanilla puede provocar mareos, conjuntivitis, intranquilidad nerviosa o trastornos gástricos (diarrea y vómitos) (5).

➤ Consumir en las dosis adecuadas, de lo contrario podría tener efectos nocivos para la salud (2).

➤ Recuerde siempre consultar con su médico antes de combinar los productos naturales con cualquier otro tratamiento (4).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(1) "Plantas Nativas", <http://www.latierrahabla.org.ar>, obtenido el 18/Nov/2013.

(2) FIGUEROA Juan, "El ABC de la Salud", Cochabamba, Editorial EDILUSA, 2008.

(3) VALERA Jorge, "Medicina Natural", <http://www.medicinasnaturistas.com>, obtenido el 18/Nov/2013.

(4) "Temas de Farmacognosia-Plantas medicinales" <http://www.plantas-medicinal-farmacognosia.com>, obtenido el 10/Abr/2015.

(5) "Características de La Manzanilla", <http://www.botanical-online.com>, obtenido el 19/Nov/2013.

(6) ZALLES ASIN Jaime, "El Verde De La Salud", Editorial Corporación Técnica Alemana, Cochabamba, 1991.

Copyright (c) 2015 Magaly Gómez Ugarte; Shirley Reyes Rojas y Laura Paredes Choque.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciente o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)