

Beneficios de la manzanilla para salud

La manzanilla es una planta típica de las zonas templadas, con un tallo que puede alcanzar los 70 centímetros de alto, creciendo recto y muy ramificado. Sus principales propiedades medicinales se encuentran en la flor, de color blanco y centro amarillo, pero puede haber ciertos remedios que necesiten de toda la planta, siendo el verano el mejor momento para recolectarla.

La manzanilla viene siendo utilizada desde hace siglos por su gran cantidad de propiedades medicinales. Ya en la antigua Grecia, Egipto y Roma se la conocía y aplicaba para tratar una diversa variedad de dolencias. Su uso se popularizó durante la Edad Media, cuando se la consumía para aliviar diferentes afecciones como asma, náuseas, problemas nerviosos, problemas cutáneos, entre otros.

En la actualidad se puede encontrar la manzanilla en prácticamente cualquier país, ya que es una planta muy resistente, que se adapta prácticamente a todos los climas.

Beneficios de la manzanilla

1.- Problemas digestivos: consumir las flores de manzanilla en forma de infusión colabora a distender las digestiones pesadas y agiliza la eliminación de gases intestinales. Además, debido a sus cualidades antiinflamatorias, es un buen medicamento para tratar las úlceras gástricas.

2.- Tensión nerviosa: tanto para la tensión como para cuadros de irritabilidad, la infusión de manzanilla constituye un excelente relajante, distendiendo los músculos tensos y doloridos, así como optimizando el sueño y aliviando los dolores menstruales.

3.- Cuidado de la piel: la pomada o ungüento de manzanilla es una muy eficaz manera de tratar los eccemas, piel inflamada y alergias.

Irritación de los ojos: también para aliviar la irritación en la vista y limpiar los ojos es de mucha ayuda la manzanilla preparada en forma de infusión.

4.- Dolores reumáticos: la maceración de flores de manzanilla, aplicada en forma de fricciones sobre la zona que quieras tratar, resulta un tratamiento muy beneficioso para acabar con

los dolores reumáticos y la inflamación.

5.- Alivia los síntomas de la diarrea, es también un aliado para combatir la resaca por consumo de alcohol en exceso, y es ventajosa contra el insomnio y para desinflamar tejidos, en particular la piel, por ejemplo en su exposición prolongada al sol, en quemaduras, golpes u otros males.

6.- Gracias a sus propiedades antibacterianas y antiinflamatorias, la manzanilla se utiliza para tratar todo tipo de afecciones respiratorias y síntomas del resfriado, como asma y bronquitis, fiebre alta.

7.- La manzanilla posee importantes propiedades sedantes, por lo que si tienes problemas para dormir puedes beber una taza de té todas las noches, y tus sueños serán más profundos. Esta propiedad relajante de la manzanilla también es muy efectiva para calmar dolores menstruales.

8.- La manzanilla también es utilizada para tratamientos estéticos. Popularmente, las personas que tienen un color de cabello de castaño claro a rubio, han utilizado el té de manzanilla como un enjuague para aclarar algunos tonos el cabello; esta aplicación se utiliza principalmente durante el verano, ya que la combinación con el sol lo aclara aún más.

9.- Los tejidos mucosos a su vez también se regeneran con mayor rapidez si son tratados con manzanilla, puedes preparar por ejemplo un enjuague bucal en casos de aftas o herpes, para una cicatrización más rápida.

10.- Si no tienes un lugar donde cultivarla o recolectarla, puedes comprar en cualquier herboristería la manzanilla en paquetes o en saquitos. Con ella podrás preparar tus propias cremas, aceites esenciales, baños e infusiones.

Con información Culturizando.com