

# Beneficios de consumir MANZANILLA



La manzanilla es una hierba aromática que ha sido utilizada desde hace siglos con fines medicinales.

Es originaria de Europa y de allí introducida a América, donde es muy comercializada y cultivada. La manzanilla es de la familia de las margaritas, sus flores son muy similares. A la manzanilla se le atribuye un sinnúmero de propiedades curativas:

**1. Tiene propiedades antiinflamatorias.** Se conoce que la manzanilla tiene excelentes propiedades antiinflamatorias que ayudan a combatir, fundamentalmente, los problemas de tipo óseo y muscular. Todo lo que tienes que hacer es macerar las flores de manzanilla y aplicar ese ungüento en la zona que te duele, dando fricciones. Se trata de un remedio que puede calmar los dolores reumáticos, las molestias de la gota y la ciática. A la vez, la infusión de manzanilla es ideal para aliviar los dolores mens-

truales y ayuda a desinflamar y cicatrizar las heridas.

- 2. Alivia la tensión nerviosa y reduce la ansiedad.** Esta planta es particularmente beneficiosa para combatir el estrés y aliviar las tensiones cotidianas. De hecho, la infusión de manzanilla ayuda a calmar la irritabilidad y la ansiedad, promoviendo un estado de tranquilidad y relajación. A la vez, ayuda a distender los músculos tensos después de una extenuante jornada de trabajo.
- 3. Inhibe la proliferación de bacterias.** La manzanilla es muy buena para desintoxicar el organismo cuando se han ingerido alimentos en mal estado. Además, sus propiedades antibacterianas la convierten en un remedio ideal para combatir

diversas enfermedades del tracto digestivo, así como infecciones respiratorias, hepáticas y renales. De hecho, muchos especialistas la recomiendan para aliviar las afecciones de riñones y vejiga.

- 4. Mejora la digestión.** La manzanilla es un remedio natural para combatir las afecciones digestivas, debido fundamentalmente a sus propiedades antiinflamatorias y antibacterianas. Beber esta infusión es beneficioso para curar úlceras y gastritis, a la vez que ayuda a aliviar digestiones pesadas y a eliminar los molestos gases intestinales. Asimismo, combate cólicos, tiene un efecto laxante y alivia el dolor que provocan las hemorroides.
- 5. Ayuda a conciliar el sueño.** Si tomas una taza de infusión de manzanilla antes de ir a la cama, lograrás conciliar el sueño con más rapidez y este será más reparador. De hecho, se trata de un remedio natural, casi tan eficaz como los somníferos, pero sin efectos adversos. También se ha apreciado que la manzanilla ayuda a relajar los músculos durante el sueño, por lo que es perfecta para descargar la tensión acumulada durante el día.

- 6. Previene las enfermedades respiratorias.** Debido a su acción antibacteriana y antiinflamatoria, la manzanilla ayuda a prevenir diferentes enfermedades respiratorias. Esto se debe a que reduce la inflamación y combate la infección, que muchas veces es la causa de las afecciones pulmonares. De esta manera, la infusión o el té de manzanilla es un excelente tratamiento para combatir los síntomas del resfriado, así como los problemas causados por el asma y la bronquitis.

- 7. Alivia los problemas de la vista.** La infusión de flores de manzanilla se utiliza desde hace siglos para tratar la irritación en los ojos. Sin embargo, fue hace poco que se descubrió que los beneficios de esta planta para la vista radican en sus propiedades antiinflamatorias, antialérgicas y antibacterianas, las cuales ayudan a combatir las infecciones oculares.

Finalmente, debes saber que aunque la manzanilla es muy beneficiosa para la salud, puede aumentar el efecto de los sedantes y anticoagulantes, y no se recomienda consumirla o combinarla con bebidas alcohólicas debido a su débil acción ansiolítica.