



La más popular de todas las plantas medicinales.

Manzanilla

Poco exigente... y muy agradecida

La manzanilla es una herbácea anual muy aromática, que crece de forma espontánea y abundante en toda España. Sólo necesita un riego regular y protección del sol directo. Su tallo es erecto, alto y fino, de unos 50 cm. Cuenta con largas hojas en la parte inferior que llegan a medir 5 cm. Florece desde mayo hasta agosto.

SE EMPLEA...

- En infusión. Para bajar la fiebre, calmar los dolores de estómago, ayudar a hacer la digestión y relajar los nervios.
- Como tónico. Combate la fatiga física, descongestiona el aparato respiratorio y combate la artritis y los reumatismos.
- En perfumería. Se utiliza en la fabricación de jabones y sales de baño y especialmente en la elaboración de champú para el cuidado del cabello y su aclarado.
- En farmacia. Aprovechando el contenido en azuleno, se emplea para la preparación de linimentos de la piel y como desinfectante suave de la cavidad bucal.

PARTES UTILIZADAS

Sólo se recolectan las flores, no las hojas, y cuando estén totalmente abiertas. Se deben recolectar el día que se abren, cuando los componentes activos son más frecuentes, y secarse a la sombra y al aire.

Después de cortarlas con una tijera debes podar un poco la mata, sobre todo las ramitas que llevaban las flores, para evitar su deterioro.

DATO

La manzanilla también es conocida como Chamomilla recutita o como Matricaria chamomilla.

CONSEJO

No coloques la planta con sus flores abiertas cerca de otras macetas, sus semillas se dispersan con facilidad.

IMPORTANTE

Compra ejemplares que no tengan flor. Fijate en que no hayan empezado a formar los botones florales.

Claves para su cultivo

Cuándo sembrar

En primavera y en un suelo bastante suelto, procurando que al principio se mantenga constantemente húmedo.

La luz

Abundante, mucho sol (aunque conviene protegerla del sol directo).

Riego

Frecuente, sobre todo cuando no llueva durante algún tiempo.

La tierra

Vegetal, rica en nutrientes y no muy pesada.

Además...

De la primera cosecha de flores guarda dos o tres cabezuelas en un sitio fresco y seco. En febrero-marzo del año siguiente desmenúzalas sobre la tierra de una maceta y cúbrealas con vermiculita. Germinarán en 10-15 días.

