

Manzanilla: descubre todas sus propiedades y beneficios para la salud

Noticias 24hs | 15-03-2024 | 22:24



Manzanilla

La manzanilla, también conocida como camomila, es una hierba aromática que se destaca por su sabor y suave olor, así como también por sus múltiples beneficios y propiedades medicinales.

Esta hierba se utiliza, hoy en día, en muchos productos de todo tipo, principalmente cosméticos y para la salud. Sin embargo, el té de manzanilla continúa posicionándose como una de las formas predilectas de consumo por millones de personas en todo el mundo. ¿La razón? Es muy fácil de preparar y se pueden observar los beneficios con más rapidez.

Beneficios para la salud

La manzanilla, pese a ser una hierba tan suave, proporciona muchos beneficios para la salud en general. A continuación compartimos algunos de los más destacados:

Digestión: se ha demostrado que la manzanilla es una gran aliada para la digestión y el cuidado del estómago en general. Gracias a sus propiedades antiinflamatorias, se recomienda como tratamiento complementario para las gastritis y úlceras gástricas.

Ansiedad: esta hierba es un poderoso relajante y calmante, por lo que es perfecta para relajarse y, como consecuencia, reducir los niveles de ansiedad. Por otro lado, gracias al compuesto de crisina, también facilita la conciliación del sueño, aun cuando nos encontremos en situaciones de estrés.

Sistema inmune: este té o infusión ayuda, entre otras cosas, a controlar los niveles de cortisol y con ello se logra fortalecer el sistema inmune.

Historia y origen

La historia de la manzanilla es antiquísima, tanto así, que se remonta a la época greco-romana y también al antiguo Egipto. Ya, desde entonces, conocían las magníficas propiedades de esta hierba que, hasta el sol de hoy, continúa presente en nuestros hogares.

Los egipcios utilizaban la manzanilla como un remedio para curar la fiebre, mientras que los romanos condimentaban bebidas y también la utilizaban para la elaboración de inciensos. Luego, en la Edad Media, los monjes fueron quienes más estudiaron las propiedades de la manzanilla y transmitieron sus conocimientos en Europa.

En aquel entonces, era frecuente utilizar la manzanilla como una hierba medicinal con diferentes propósitos, aunque también se utilizaba para darle un toque amargo a las cervezas, aunque años más tarde, la manzanilla fue reemplazada por el lúpulo.

Método de preparación

La manzanilla está presente en muchos productos ya elaborados. Sin embargo, a nivel casero, la forma más fácil y efectiva de preparación es a través del té o la infusión. ¿Lo mejor? Es muy fácil de preparar, tan solo debes comprar la hierba o bien las bolsitas de té que ya vienen listas.

Mide la cantidad de agua en la taza en donde vas a tomar la manzanilla. Luego, agrega el agua en una olla y lleva a ebullición. Cuando el agua esté hirviendo, agrégala con cuidado en la taza junto con la bolsita de manzanilla. Deja reposar 10 minutos, quita la bolsita y toma la infusión. Si quieres puedes agregarle algún edulcorante.

Propiedades medicinales de la manzanilla

Como comentamos anteriormente, la manzanilla es un aliado para el tratamiento de muchos problemas de salud. Tiene una gran cantidad de propiedades medicinales, las cuales detallamos a continuación:

Propiedades antiinflamatorias que ayudan en el tratamiento de úlceras, eccemas, neuralgia y dolores reumáticos.

Alivian los dolores del síndrome premenstrual.

Tiene efectos positivos para tratar la inflamación gingival y ayuda a reducir la placa dental.

Puede ayudar a controlar el nivel glucémico.

Puede ser útil en el tratamiento de diversos trastornos de la piel.

Precauciones y contraindicaciones

En general, el uso de la manzanilla ya sea como infusión, tópico, aceites o suplementos, no genera efectos negativos. Solo hay que tener en consideración posibles reacciones alérgicas y, aunque poco común, puede generar mareos y náuseas.

En el caso de las mujeres embarazadas, conviene siempre consultar con un médico antes de tomar o utilizar productos con manzanilla.

Usos culinarios alternativos

Contrario a lo que muchos puedan imaginar, la manzanilla también se utiliza con frecuencia con fines culinarios. Queda perfecta para preparaciones de diferentes tipos de bizcochos, merengues e incluso para el delicioso postre de panna cotta.

También se puede consumir la manzanilla fresca en ensaladas y preparar deliciosas bebidas como cócteles, sodas y jarabes ligeros.

Infusiones personalizadas

Puedes tomar la manzanilla de diferentes formas o combinarla con otros ingredientes para hacer infusiones personalizadas y deliciosas. Algunos ejemplos son la manzanilla y el jengibre que, además, tiene muchas propiedades para la salud. También puedes combinar la manzanilla con leche de almendra y canela, con manzana o con los ingredientes que más te gusten.

La manzanilla no solo es una hierba deliciosa, sino también versátil y con muchas propiedades medicinales y para la salud en general. ¿Lo mejor? Al ser natural, tiene muy pocos efectos secundarios y es perfecta para consumirla de diferentes formas, aunque la favorita sigue siendo el té de manzanilla.

Autor: Redacción