



# MANZANILLA

## hierba de ORO

**¡M**e duele el estómago! Se queja César, quien luce pálido y ojeroso. Doña Leonor, sabe que un té de manzanilla es un buen remedio para aliviar los malestares gastrointestinales de su hijo. Los científicos también reconocen esta propiedad medicinal de la planta.

La manzanilla nunca falta en los mercados, ni en los hogares mexicanos; además es un recurso fundamental en la herbolaria tradicional. Curiosamente, no es nativa de nuestro país; es una flor europea que llegó al territorio nacional hace más de 500 años.

La investigadora de la UNAM, Edelmira Linares supone que la planta fue introducida por los marinos españoles que exploraron tierras mexicanas en siglo XVI.

“Dado que la manzanilla se utilizaba en Europa para tratar problemas estomacales, no es raro que los viajeros la trajeran consigo y la usaran como remedio en el territorio recién descubierto.”

La flor es originaria de las regiones montañosas del continente europeo. Existen varias especies, aunque las de mayor consumo humano son la llamada manzanilla romana y la alemana, esta última es la más cultivada en México.

Aquí tiene muchos usos, por ejemplo, para sanar cólicos, inflamación de la piel y ojos irritados, como relajante muscular y auxiliar contra los síntomas del resfriado y el catarro. Un grupo de científicos identificó que contiene una sustancia denominada *apigenina*, la cual se une a los mismos receptores del cerebro que las *benzodiazepinas*, unos fármacos que tienen una acción relajante muscular y sedante en el organismo.

Otra cualidad es que el té de manzanilla puede ser consumido por bebés y no sólo por adultos, como sucede con otras hierbas medicinales.

“A través de cientos de años de pruebas en el mundo, la planta ha demostrado su eficacia como remedio, además no es tóxica. Lo sorprendente es que si le preguntamos a la gente sobre hierbas nativas de México, muy pocos las conocen, en cambio la manzanilla fue introducida por los europeos y es de las más utilizadas en este país”, señala la especialista en etnobotánica.

La manzanilla es una de las hierbas más conocidas y antiguas del mundo. Griegos, romanos y egipcios ya conocían sus virtudes. Actualmente se emplea con fines cosméticos y farmacológicos.

### Fresca o seca

La manzanilla es fácil de cultivar y hasta podemos tenerla en casa. En el campo, incluso puede convertirse en maleza.

“En la cabezuela, es decir, en las flores que forman la estructura amarilla de la flor, se producen las semillas; éstas fácilmente caen durante el proceso de recolección y permanecen en el campo de cultivo y así dan origen a nuevas plantas sin la intervención directa de los agricultores. Sin embargo, para la producción comercial se siembra en campos dedicados exclusivamente a esta especie”, explica la investigadora del Jardín Botánico del Instituto de Biología de la UNAM, Edelmira Linares, quien ha realizado estudios en el mercado de Sonora, el tianguis de Ozumba y otros sitios importantes de venta de hierbas medicinales, partiendo desde el Distrito Federal hasta Nuevo México, en Estados Unidos.

“En todos los mercados, la planta siempre está presente, ya sea seca o fresca. Notamos que la mayoría de la gente la prefiere recién cortada, porque contiene mayor cantidad de aceites esenciales que van disminuyendo al secarse.”

Un dato curioso que reporta la científica, es que la manzanilla que se cultiva en los estados del centro de México llega a los comercios de las regiones del norte de México y Sur de Estados Unidos sin flor.

“En Nuevo México, donde nuestros paisanos consumen mucho la planta, registramos que sólo tenía tallos y hojas. Esto es interesante, ya que nos permite constatar la calidad del producto. Sabemos que el principio activo más potente de la manzanilla está en la flor. Por ello, si carece de ésta ya no es tan efectiva como remedio”, resalta la maestra Linares.



Fuente:  
Mtra. Edelmira Linares,  
Instituto de Biología,  
UNAM.