MONOGRAFÍA



Matricaria chamomilla

Manzanilla / Camomila

MANZANILLA
Matricaria chamomilla

Descripción botánica

Planta herbácea anual de tallo erguido y ramificado, de pocas hojas y divididas. En la parte superior del tallo salen las cabezuelas con pétalos blancos. Crece en campos baldíos, soleados, donde no se corte el pasto. Suelo fértil. Puede crecer hasta medio metro de altura. La droga se encuentra en las cabezuelas. Para su crecimiento necesita mucha luz.
El aceite esencial es de color azul claro tras su destilacion.
De la familia de las Asteráceas (Compuestas)

Efectos terapéuticos

Sedante y ansiolitico
Antiespasmódico (dolor de panza)
Carminativo y estimulante digestivo (indigestion, colicos)
Antiemetico
Emenagogo (no embarazadas)
Febrífuga y sudorífica leve
Antialergica (conjuntivitis, rinitis, asma)
Vulnerario (friega para reumatismo y golpes, cicatriza, suaviza, antiséptico tópico, para hemorroides, quemaduras, picaduras, irritación, heridas, golpes, conjuntivitis)
Antiinflamatorio
Antiséptico externo baño de asiento para vías urinarias, para cistitis, internamente para inflamación de la vejiga
Diuretico suave

Principio activos y componentes

Azuleno: *compuesto organico liquido de color azul intenso, presente tambien en milenrama y ajenjo. Es un antiinflamatorio potente que reduce la hinchazón y dolor local. Calma la piel, rosácea y eccemas. Cicatriza y repara la piel, de quemaduras solares, tratamiento láser, depilación, peelings. No debe aplicarse cuando le da el sol.*

Camazuleno: *es un azuleno antiinflamatorio, antioxidante, antimicrobiano y analgesico suave. Se forma durante la destilación.*

a-bisabolol: *alcohol sesquiterpénico con aroma floral y dulce. Es un compuesto calmante y antiinflamatorio tópico para rosácea, acné, eccemas y quemaduras. Es cicatrizante y regenerador, antimicrobiano y antifúngico, despigmentante y potencia la absorción de otros activos en la piel. Al aumentar la permeabilidad de la piel hay que tener cuidado con que otra planta medicinal se combine porque absorberá mucho más.*

Farneseno: *se encuentra en el aceite esencial y otorga aroma afrutado. Es sedante y relajante mental, muscular, antiespasmódico, carminativo, neuroprotector y antioxidante.*

Flavonoides*: son polifenoles que dan pigmentos brillantes (azul, morado, amarillo y rojo) a flores, frutas y verduras. Son el sistema de defensa de las plantas contra los rayos solares y las plagas. En el cuerpo humano neutralizan los radicales libres, protegen las células y previenen el envejecimiento prematuro (antioxidantes). Mejoran la circulación sanguínea, refuerzan capilares y regulan la presión arterial (protección cardiovascular), bloquean enzimas que causan inflamación aliviando dolor crónico. Combaten virus y bacterias siendo un refuerzo inmunitario. Se encuentran en frutos rojos, té verde, té negro, vino tinto, citricos, chocolate amargo, cebolla morada, manzana y brocoli.*

Glucosido Cumarinico: *cumarina unida a un azúcar. En este caso tenemos la herniarina. Otorga protección venosa y capilar, aumenta la resistencia de las paredes vasculares, reduce la permeabilidad, por lo tanto se reduce la hinchazón (edemas) por retención de líquidos, acumulación de proteínas o varices. Es antiespasmódico (relaja la musculatura lisa del cuerpo) aliviando cólicos estomacales, intestinales y menstruales. Anticoagulante indirecto (potencia la acción de otros anticoagulantes), es antimicrobiano y antiinflamatorio. Para evitar sangrados excesivos debe evitarse el consumo de cumarinas*

desde 2 semanas antes de una cirugía. Las cumarinas suelen reaccionar con la luz del sol generando manchas oscuras o quemaduras si la aplicación se expone al sol.

Matricina: *es el compuesto madre del camazuleno, su precursor. Es una lactona sesquiterpénica que se encuentra en la planta fresca, al ser inestable al calor cuando sucede la destilación, se degrada y se transforma en camazuleno, aportándole el característico color azul. Se menciona a continuación sus propiedades: antiinflamatorio potente, protector gástrico extremo (cura la gastritis y las úlceras estomacales), y es un antioxidante potente. En suplementos muy concentrados puede alterar el ph gástrico, modificando la velocidad con la que se absorben otros medicamentos.*

Matricarina: *es estructuralmente estable y no se modifica por calor. Se encuentra en estudio por inhibir crecimiento celular canceroso. Es un potente antiinflamatorio, quimiopreventivo y antioxidante. También es antimicrobiano. Posee alto potencial alérgico, puede provocar dermatitis por contacto. Es citotóxica en altas dosis, ya que es la defensa natural de la planta contra herbívoros.*

Cadineno: *se encuentra en menor concentración a diferencia de otras plantas como la albahaca y el árbol de té. Es antiséptico y parasiticida dermatológico (combate la dermatitis seborreica, eccemas, psoriasis y parásitos cutáneos). Es un potente antimicrobiano y antifúngico de la piel. Antiinflamatorio y analgesico, calma la picazón intensa, dolor muscular y la hinchazón en articulaciones. Descongestiona los vasos venosos y linfáticos. Se encuentra bajo investigación antitumoral.*

Apigenina: *es un flavonoide (pigmento de color amarillo). Al ser un antioxidante termoestable, se extrae perfectamente en una infusión. Potente ansiolítico y relajante efecto valium natural. Cruza la barrera hematoencefálica, se une a los receptores GABA-A en el cerebro, reduce la ansiedad y promueve el sueño sin causar dependencia. Posee propiedad antitumoral y quimio preventiva, ayuda a frenar la proliferación de células cancerosas, induce la apoptosis (muerte celular programada de células dañinas), y bloquea la angiogénesis (creación de vasos sanguíneos que alimentan a los tumores). Es un anti inflamatorio crónico, bloquea las vías de inflamación celular, siendo aliada contra enfermedades autoinmunes y dolores articulares. Es neuroprotector, estimula la neurogénesis, retrasa el alzheimer y el parkinson. Mejora la sensibilidad a la insulina y*

protege a las células del páncreas controlando la glucosa en sangre. El consumo en infusiones es seguro pero en suplementos dietarios no deben combinarse con medicamentos para dormir, barbitúricos o benzodiacepinas potencia de forma peligrosa la somnolencia y sedación. Interfiere con medicamentos de quimioterapia. Al inhibir la enzima hepática CYP2C9 los medicamentos que dependen de esta enzima para procesar sus niveles en sangre pueden elevarse a rasgos tóxicos, suelen ser antiinflamatorios y anticoagulantes. No en embarazos.

Quercetina: *es un flavonoide potente antioxidante, se encuentra en cebolla, manzana, uva y té. Es antihistamínico, reduce la inflamación y relaja los vasos sanguíneos, reduciendo la presión arterial y mejorando la circulación.*

Luteolina: *es un flavonoide antioxidante, protege el sistema nervioso y es antihistamínico. Se encuentra en apio, brócoli, pimiento verde, tomillo y orégano.*

Rutina: *flavonoide que protege el sistema circulatorio. Refuerza las paredes de los capilares, trata varices, arañitas y hemorroides. Previene los coágulos reduciendo la agregación plaquetaria. Potencia la vitamina C mejorando su absorción. Reduce el dolor y mejora la movilidad articular. Se encuentra en trigo sarraceno, higos, cítricos, cáscara de manzana y té verde.*

Cumarinas: *efecto anticoagulante, mejora la circulación linfática. Son antiinflamatorias y antioxidantes. Tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas, se encuentra en la canela, el meliloto, entre otros. El exceso de su consumo daña el hígado y los riñones.*

Taninos*: son un polifenol vegetal con propiedades astringentes. Se unen a las proteínas y las coagulan. Es la defensa natural de las plantas, su sabor es amargo. Secan y desinflaman la mucosa del intestino. Detienen hemorragias y aceleran la curación de heridas en la piel o llagas en la boca. Son antioxidantes, reducen el colesterol malo y protegen los vasos sanguíneos. Provocan esa sensación de sequedad cuando se toma vino. Se encuentran en el vino tinto, piel y semilla de uva, manzanas y peras oxidadas, membrillo, caquis, frutos secos con piel marrón como nueces y almendras, maderas como corteza de roble y castaño.*

***Mucílagos**: fibra soluble vegetal de consistencia viscosa y gelatinosa, se hinchan al entrar en contacto con el agua. Las plantas lo producen para almacenar agua, proteger sus tejidos y retener humedad. Son laxantes suaves, suavizan las paredes del intestino. Alivian la irritación de las mucosas. Retrasan la absorción de azúcar y grasas en el intestino ayudando a bajar el colesterol y la glucosa en sangre. Ayudan a controlar el apetito al expandirse en el estómago con agua. Se encuentran en chia, lino, aloe vera, malva, malvavisco, algas y nopales.*

***Ácido Valeriánico:** actúa sobre el sistema nervioso central como ansiolítico. Aumenta los niveles de GABA (neurotransmisor que frena la actividad cerebral excesiva) induciendo el sueño, disminuyendo la ansiedad y alivia la tensión muscular producida por estrés. No debe combinarse con otros sedantes y alcohol.*

***Ácido Antémico:** es un principio amargo que le confiere propiedades digestivas y coleréticas. Estimula la producción de jugos gástricos ayudando a despertar el apetito. Relaja los músculos del estómago e intestino ayudando a calmar cólicos, gases y dolores menstruales. Disminuye la irritación tópica y de las mucosas internas, ayudando a calmar la gastritis.*

***Colina:** es hepatoprotector. Su deficiencia es causa directa de hígado graso, se encuentra dentro del complejo de las vitaminas B. es precursor de acetilcolina (neurotransmisor de memoria, control muscular, estado de ánimo y enfoque mental)*

***Nobilina:** principio amargo que actúa como tónico digestivo, antiespasmódico y antiinflamatorio.*

Extracciones

Solvente Agua

El agua extrae flavonoides, mucílagos y cumarinas. Los flavonoides son apigenina, luteolina y quercetina. La apigenina es relajante y ansiolítica. La luteolina es antiinflamatoria y neuroprotectora, modula el sistema inmune. La queratina es un potente antioxidante.

Uso externo → desinflama conjuntivitis, calma la piel irritada.

Uso interno → trastornos digestivos, desinflama el intestino, disminuye la ansiedad y el estrés.

Solvente Alcohol

Extrae flavonoides, terpenos y aceite esencial. Los terpenos son a-bisabolol que es antiinflamatorio, cicatrizante y calmante, camazuleno que es antiinflamatorio, antialérgico y antioxidante.

Uso externo → antiséptico, regenerador celular, antiinflamatorio. Para eccemas, dermatitis y dolores musculares leves.

Uso interno → sedante y para el dolor de panza.

Solvente Aceite

Extrae a-bisabolol (antiinflamatorio, cicatrizante y calmante) y camazuleno (antiinflamatorio). Alivia quemaduras.

Efectos adversos, tóxicos y advertencias

Las personas con sensibilidad a las plantas compuestas (de la familia de las Asteráceas) no deben consumir manzanilla, provocando rinoconjuntivitis, asma y urticaria, por la cumarina herniarina y/o lactona antecotúlido.

En dosis muy concentradas puede dar náuseas, excitación nerviosa e insomnio.

No debe aplicarse ni consumir aceite esencial puro en embarazadas, madres lactantes, niños menores a 10 años, personas con historial de alergias respiratorias.

En altas dosis interfiere con otros anticoagulantes por las cumarinas, , y potencia las drogas ansiolíticas.

Los azulenos no pueden exponerse al sol, debe aplicarse el producto tópico siempre de noche, si va a aplicarse de día siempre con protector solar, ya que se degrada con la radiación UV y genera radicales libres.

Formas Galenicas

Infusión: 1 cucharada por taza para trastornos digestivos en niños mayores a 10 años. En adultos entre 2 gramos por taza. Hasta 3 tazas al día. Debe siempre tapar y dejar reposar 10 minutos. Se toma después de las comidas para los trastornos digestivos.
Tintura: relación 1:10 en 45 concentración alcohólica. 2 a 4 ml diluidos (40 a 80 gotas)
Pomada: oleato al 10% y cera de abeja.

Anotaciones

La mayor concentración de aceite esencial se genera por la noche y la mañana, por lo cual se recomienda recolectar a las 11 am hasta las 12 del mediodía. Se cortan las flores completas antes de que empiecen a decaer los pétalos ya que el nivel de aceite esencial comienza a disminuir más adelante.
La tisana es muy poco medicinal comparada a una tintura.
El aceite esencial es azul y es notablemente costoso. Se hace con flores frescas, aunque también puede hacerse con flores secas.
La concentración de apigenina está más concentrada en las plantas que crecen en Argentina que en el resto del mundo.

Miscelaneas

Especies relacionadas como *Anthemis cotula* que es la manzanilla bastarda, cimarrona o fétida por el olor desagradable que desprenden sus hojas, es más alergénica a la manzanilla común por su alto contenido de antecotúlido. La Anthemis nobilis es la manzanilla romana, perenne y con capítulos mayores, muy fragante. La Anthemis altissima in vitro posee actividad inhibitoria frente a Helicobacter pylori.