

Manzanilla (*Matricaria chamomilla*): La Planta Todoterreno de la Fitoterapia

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Manzanilla (*Matricaria chamomilla*): La Planta Todoterreno de la Fitoterapia

La manzanilla alemana o común es probablemente la planta medicinal más consumida del mundo. Presente en prácticamente todos los botiquines caseros y en innumerables farmacopeas oficiales, su versatilidad terapéutica es extraordinaria: antiinflamatoria, antiespasmódica, ansiolítica, antimicrobiana y cicatrizante. Su nombre genérico *Matricaria* deriva del latín *matrix* (útero), aludiendo a su uso tradicional en trastornos ginecológicos.

Identificación Botánica

Matricaria chamomilla (sinónimo: *M. recutita*) es una planta herbácea anual de la familia *Asteraceae* (Compuestas) que alcanza los 20-60 cm de altura. El tallo es erecto, ramificado en la parte superior, glabro (sin pelos) y estriado.

Las hojas son alternas, bi o tripinnadas, con segmentos finísimos lineares, lo que les da un aspecto plumoso muy característico. Son sésiles y glabras.

Los capítulos florales son el elemento más reconocible: tienen un receptáculo cónico y hueco (clave para la identificación), rodeado de lígulas blancas que se doblan hacia abajo cuando la flor madura, y un disco central de flósculos tubulares amarillos. El diámetro del capítulo es de 1-2,5 cm.

Clave para distinguirla de la manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*):

Matricaria chamomilla: receptáculo HUECO al cortarlo por la mitad, planta anual, hojas bi-tripinnadas con segmentos muy finos.

Chamaemelum nobile: receptáculo MACIZO, planta perenne rastrera, hojas más gruesas y peludas.

Al frotar los capítulos entre los dedos desprenden un aroma dulce, afrutado y ligeramente herbáceo, inconfundible.

Hábitat y Distribución

Originaria de Europa y Asia occidental. Crece como planta ruderal en bordes de caminos, campos de cultivo, barbechos, escombreras y terrenos removidos. Prefiere suelos arcillosos a arenosos, moderadamente fértiles y con algo de humedad.

En la Península Ibérica es común en toda su extensión, aunque más frecuente en el centro y norte. Se encuentra desde el nivel del mar hasta los 1.600 metros. También se cultiva extensamente con fines comerciales en España, Egipto, Alemania, Argentina y otros países.

Partes Útiles

Capítulos florales (cabezuelas): Recolectar cuando las lígulas blancas están horizontales o ligeramente inclinadas hacia abajo, momento de máxima concentración de principios activos. Secar rápidamente a la sombra (temperatura Aceite esencial: De color azul intenso debido al camazuleno, que se forma durante la destilación a partir del matricín. Contiene también alfa-bisabolol, óxidos de bisabolol y en-in-diciclóeteres.

Propiedades Medicinales

La manzanilla tiene un perfil terapéutico amplio y bien estudiado:

Antiinflamatoria: El alfa-bisabolol y el camazuleno inhiben la ciclooxigenasa-2 (COX-2) y la 5-lipooxigenasa (5-LOX), reduciendo la síntesis de prostaglandinas y leucotrienos proinflamatorios. Efecto comparable a la indometacina en modelos experimentales.

Antiespasmódica digestiva: Los flavonoides (apigenina, luteolina) y el bisabolol relajan la musculatura lisa gastrointestinal. Indicada en dispepsia funcional, cólicos, meteorismo, síndrome del intestino irritable y gastritis.

Ansiolítica suave: La apigenina se une a los receptores benzodiazepínicos (subunidad alfa del receptor GABA-A), ejerciendo un efecto ansiolítico leve sin sedación excesiva. Un ensayo clínico publicado en Journal of Clinical Psychopharmacology demostró eficacia en trastorno de ansiedad generalizada.

Cicatrizante y antiulcerosa: Acelera la regeneración tisular y protege la mucosa gástrica. Estudios en animales muestran reducción significativa de úlceras gástricas inducidas.

Antimicrobiana: Activa frente a Helicobacter pylori, Staphylococcus aureus, Candida albicans y otros patógenos.

Antiinflamatoria tópica: La EMA aprueba su uso en inflamaciones de piel y mucosas, incluidas dermatitis leves, eccema, irritaciones y quemaduras menores.

Formas de Preparación

Infusión estándar

Verter 200 ml de agua recién hervida sobre 3 g (1 cucharada sopera colmada) de capítulos secos. Tapar inmediatamente y reposar 10-15 minutos (tiempo más largo que la mayoría de infusiones, para extraer bien los flavonoides y el aceite esencial). Colar, exprimir ligeramente los capítulos. Tomar 3-4 tazas al día entre las comidas.

Infusión concentrada para uso externo

Preparar con 50 g de capítulos por litro de agua. Usar para compresas en afecciones cutáneas (dermatitis, heridas, eccemas), lavados oculares (colar muy bien a través de un filtro de papel), irrigaciones para hemorroides, o añadir al agua del baño para pieles irritadas.

Aceite de manzanilla

Macerar 100 g de capítulos frescos en 500 ml de aceite de oliva virgen durante 3 semanas al sol, agitando diariamente. Filtrar y conservar en frasco oscuro. Excelente para masaje abdominal en cólicos, dermatitis del pañal en bebés y pieles secas o irritadas.

Vahos para sinusitis y resfriados

Añadir un puñado abundante de manzanilla a un bol con agua muy caliente. Inhalar el vapor durante 10 minutos con la cabeza cubierta por una toalla. La manzanilla aporta efecto antiinflamatorio a las mucosas nasales y paranasales.

Precauciones y Contraindicaciones

ADVERTENCIA DE SEGURIDAD:

La manzanilla es una de las plantas más seguras, pero las personas con alergia a las compuestas (Asteraceae) —ambrosía, crisantemos, margaritas, artemisa— pueden presentar reacciones alérgicas, incluyendo anafilaxia en casos raros.

Puede potenciar el efecto de anticoagulantes (cumarinas presentes en la planta). Pacientes en tratamiento con warfarina o acenocumarol deben informar a su médico.

En dosis muy altas puede causar náuseas y vómitos por irritación gástrica paradójica.

Los lavados oculares con manzanilla requieren filtrado exhaustivo; partículas de polen pueden causar conjuntivitis alérgica. Los oftalmólogos generalmente desaconsejan esta práctica.

Durante el embarazo, las dosis habituales de infusión se consideran seguras, pero evitar dosis terapéuticas altas o el aceite esencial, ya que la manzanilla tiene potencial emenagogo débil.

Puede interferir con la absorción de hierro. Separar al menos 2 horas de suplementos de hierro.

Esta información es educativa y no sustituye el consejo médico profesional.