

Remedios caseros

LA MANZANILLA:

los beneficios de una pequeña flor

La manzanilla se ha usado medicinalmente desde hace miles de años en Europa y en casi todas los países del mundo. Los sacerdotes del antiguo Egipto la consagraron al dios Sol, ya que la usaban para aliviar las fiebres, calmar el calor y combatir los ataques de nervios. Hoy se sabe que esta florcilla blanca con el centro amarillo tiene muchos usos. Para hacer una bebida, sólo se le echa agua hirviendo a las florcillas y se tapa la olla por unos 10 minutos. También venden en los supermercados, en las farmacias y en las pulperías, bolsitas de té de manzanilla, a las que se le agrega agua hirviendo.

El té de manzanilla calma los dolores de estómago y los cólicos. Tomarlo junto con las comidas facilita la digestión. Sirve para calmar los nervios y los dolores de la menstruación o regla. Además se usa para calmar la picazón de las encías que causa la salida de los primeros dientes en los niños. Para esto se moja un algodón en manzanilla tibia y se dan masajes circulares en las encías.

Da buen resultado poner paños tibios con manzanilla si se desea desinflamar algún golpe o torcedura. Los paños ayudan también a que no se endurezcan las venas cuando a la persona le tienen que inyectar frecuentemente medicamentos en ellas.

