

## Manzanilla romana: beneficios para la salud, posibles efectos secundarios y más



La manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*), también conocida como manzanilla inglesa, es una de varias variaciones de la planta de manzanilla. El otro tipo más común es la manzanilla alemana. Cada uno tiene diferentes hábitos de crecimiento, pero se usan para tratar las mismas condiciones de salud.

La manzanilla es una de las plantas medicinales más utilizadas en el mundo occidental. Muchas personas beben té de manzanilla por sus propiedades relajantes y sus efectos calmantes sobre el sistema digestivo.

Las flores secas de la planta de manzanilla contienen terpenoides y flavonoides, que se prestan a

las propiedades medicinales de la planta.

Los terpenoides son químicos orgánicos, producidos naturalmente por las plantas, que se cree que proporcionan la cepa específica de la cual la planta obtiene su olor y sabor únicos. Los flavonoides son antioxidantes muy fuertes con beneficios para el sistema inmunitario y propiedades antiinflamatorias.

La manzanilla romana se usa para hacer té, cremas, ungüentos y extractos, que provienen de la porción de flores blancas y amarillas de la planta. Las cabezas de flores se secan primero, luego se usan para hacer polvos o té.

También se pueden cocinar al vapor para producir aceite esencial de manzanilla, que se cree que reduce la hinchazón y tiene propiedades antifúngicas, antibacterianas y antivirales.

Aunque la manzanilla romana es generalmente segura, existen algunas contraindicaciones y efectos secundarios. Además, no se ha comprobado una dosis segura o efectiva para los niños.

## Beneficios para la salud

La manzanilla romana puede ser mejor conocida por sus propiedades hipnóticas, que promueven la relajación y pueden ayudar a inducir el sueño. Un [estudio en animales](#) descubrió que la manzanilla ofrecía efectos hipnóticos, disminuyendo la cantidad de tiempo necesaria para conciliar el sueño.

La manzanilla también tiene propiedades antioxidantes muy fuertes que se cree que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico. Se dice que la manzanilla ayuda a combatir el resfriado común y otras infecciones. [Un estudio](#) participaron 14 voluntarios que bebieron cinco tazas de té de manzanilla al día descubrió un aumento en la actividad antibacteriana y una disminución en la presión arterial.

El otro beneficio para la salud por el que la manzanilla romana es bien conocida es su efecto calmante sobre el estómago y el sistema gastrointestinal (GI). Un [estudio](#) respalda la afirmación de que la manzanilla puede ayudar a aliviar algunas de las molestias causadas por el malestar gastrointestinal, lo que demuestra que la hierba es efectiva como agente antiespasmódico.

Esto significa que puede usarse en el tratamiento de trastornos del sistema GI que involucran espasmos, como el SII. El mecanismo de acción en un agente antiespasmódico es relajar los músculos lisos.

## Principales beneficios

- Promueve la relajación.
- Aumenta el sistema inmunitario
- Calma el sistema gastrointestinal

## Otras condiciones

Las propiedades de relajación y refuerzo inmunológico también pueden ayudar con las siguientes condiciones, aunque diferentes personas pueden experimentar diferentes efectos:

- Ansiedad relacionada con la depresión
- Úlceras
- Dermatitis
- Hemorroides
- Eczema
- Artritis reumatoide
- Reflujo esofágico
- PMS
- Fiebre del heno
- Diabetes
- Fiebre

## Investigación sobre su eficacia

Se han realizado múltiples estudios sobre cuán potente y útil es realmente la manzanilla.

En un [estudio](#) , se descubrió que la manzanilla era aproximadamente un 6% tan efectiva como la crema de hidrocortisona al 0.25% en el tratamiento del eccema.

Un [estudio del sueño](#) encontró que los extractos de manzanilla muestran una actividad hipnótica como las benzodiazepinas (una clase de medicamentos como Xanax y Ativan). Otro [estudio](#) descubrió que la inhalación del vapor de aceite de manzanilla reduce las

hormonas del estrés.

[Los estudios preliminares](#) sugieren que la manzanilla mejora la hiperglucemia, ayudando a prevenir las complicaciones de la diabetes, al reducir los niveles de azúcar en la sangre. Pero se necesitan más estudios para evaluar la efectividad de la manzanilla para la diabetes.

Se ha informado sobre la protección contra las úlceras estomacales [en estudios que](#) utilizan una preparación comercial de manzanilla y otras hierbas llamada STW5 (la mezcla también contiene hojas de bálsamo de limón, menta, raíz de regaliz y más)

Un [estudio doble ciego](#) realizado después de la dermoabrasión encontró que el uso tópico de manzanilla mejora la cicatrización de heridas.

Un estudio [doble ciego con placebo](#) descubrió que el uso de manzanilla mejoró las puntuaciones de la depresión en los participantes del estudio con depresión y ansiedad.

[Los estudios de investigación clínica](#) indican que la manzanilla tiene un efecto antiinflamatorio similar al de los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (como el ibuprofeno).

## Posibles efectos secundarios

Aunque la manzanilla romana se considera una hierba suave y es relativamente segura para la mayoría de las personas, existen algunos efectos secundarios y contraindicaciones :

- Cuando se usa en grandes dosis, la manzanilla puede causar náuseas o vómitos.
- Algunas personas experimentan enrojecimiento y picazón cuando la manzanilla se aplica directamente sobre la piel.
- Cualquier persona con alergias estacionales a la ambrosía u otras plantas estacionales, incluidos los crisantemos, las maravillas o las margaritas, debe evitar el uso de la manzanilla porque estas plantas pertenecen a la misma familia que la manzanilla.
- [Algunas fuentes](#) dicen que la manzanilla puede empeorar los síntomas del asma, pero otras afirman que ayuda a aliviar un ataque de asma. Las personas con asma (o cualquier otra afección de salud) deben consultar con su proveedor de atención médica antes de usar la manzanilla.

La manzanilla puede causar una estimulación uterina leve, por lo que las mujeres embarazadas deben consultar con su médico antes de usarla.

## Interacciones con medicamentos

Se cree que la manzanilla está contraindicada para las personas que toman ciclosporina (un medicamento para prevenir el rechazo después de un trasplante de órgano).

Los medicamentos que se toman para diluir la sangre, como warfarina (Coumadin), clopidogrel (Plavix) y aspirina no se deben tomar con manzanilla porque la manzanilla puede aumentar el riesgo de sangrado.

La manzanilla debe ser evitada por aquellos que toman cualquier tipo de medicamentos que causen somnolencia, como narcóticos, barbitúricos, alcohol, algunos tipos de antidepresivos o benzodiacepinas.

La manzanilla puede tener un efecto de tipo estrógeno y puede interferir con la terapia hormonal.

La manzanilla puede tener un ligero efecto de disminución de la presión arterial, por lo que no debe tomarse con medicamentos antihipertensivos (reducción de la presión arterial).

La manzanilla puede disminuir el azúcar en la sangre. Quienes toman medicamentos para la diabetes no deben tomar té de manzanilla porque puede empeorar la hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre).

La manzanilla se descompone en el hígado y puede interactuar negativamente con medicamentos que se descomponen de la misma manera.

## Medicamentos con los que la manzanilla no debe usarse

Evite tomar manzanilla si también toma:

- Medicamentos anticonvulsivos, como fenitoína (Dilantin) y ácido valproico (Depakote)
- Barbitúricos
- Benzodiacepinas, como alprazolam (Xanax) y diazepam (Valium)
- Medicamentos para el insomnio, como zolpidem (Ambien), zaleplon (Sonata), eszopiclone (Lunesta) y ramelteon (Rozerem)
- Antidepresivos tricíclicos, como amitriptilina (Elavil)

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

---

- Otras hierbas de tipo sedante, como la valeriana y la kava
- Coumadin
- Medicamentos que se descomponen en el hígado, como la fexofenadina (Seldane), las estatinas (medicamentos que reducen el colesterol), las píldoras anticonceptivas y algunos medicamentos antimicóticos.

## Advertencias

La seguridad de la manzanilla no ha sido bien establecida para las mujeres embarazadas o en lactancia, para los niños o para las personas con enfermedad hepática o renal.

El uso de manzanilla debe suspenderse al menos dos semanas antes de una cirugía programada o un trabajo dental debido al mayor riesgo de sangrado.

Mientras que algunas fuentes informan que la manzanilla puede ayudar con los ataques de asma, [otras fuentes confiables](#) advierten contra el uso de la manzanilla para aquellos que tienen asma, explicando que puede empeorar los síntomas.

La manzanilla no debe tomarse antes de conducir u operar maquinaria pesada debido a sus efectos hipnóticos.

## Dosis y preparación

La manzanilla se consume comúnmente como:

- Té de hierbas
- Un aceite esencial
- Un polvo seco
- Una tintura
- Una cápsula

## Consejos de uso

Siempre lea la información de dosificación de la etiqueta antes de usar manzanilla (o cualquier otro tipo de hierba) y consulte con un proveedor de atención médica si es necesario.

El aceite esencial de manzanilla no está destinado para uso interno, sino que debe usarse tópicamente (sobre la piel) o difundirse en el aire utilizando un dispositivo difusor.

Para asegurarse de que una persona no tenga alergia en la piel al aceite de manzanilla, se puede realizar una prueba de parche colocando una pequeña cantidad en un área de la piel y luego observando una reacción (como enrojecimiento o erupción cutánea) antes de aplicar la manzanilla

tópica al piel.

## Precauciones

Al comprar polvo de manzanilla, se recomienda el tipo extraído de las hojas de manzanilla pura, donde se encuentra el aceite. Evite las selecciones con tallos, raíces u otros rellenos.

El té de manzanilla es la forma más popular en que las personas eligen ingerir manzanilla por sus efectos relajantes. Aunque el té de manzanilla se puede encontrar en casi cualquier tienda de comestibles, es importante tener en cuenta que no todas las marcas son iguales en calidad o resistencia. Asegúrese de verificar la fecha en el paquete para asegurarse de que el té esté fresco ya que perderá su potencia con el tiempo.

Para garantizar un producto puro y potente, compre siempre manzanilla orgánica. Esto también garantizará que no haya pesticidas ni procesamiento químico involucrado en el cultivo o empaque del producto.

La apigenina, uno de los antioxidantes más bioactivos en la manzanilla, debe estar presente en extractos en una concentración de 1.2%. Muchos de los [estudios de investigación clínica](#) descubrieron que este flavonoide era una sustancia bioactiva primaria que se prestaba a los efectos promotores de la salud descubiertos.

No confíe solo en las opiniones de los consumidores cuando se trata de la calidad y la eficacia de la manzanilla romana o de cualquier otro producto a base de hierbas.

Una forma sencilla de garantizar la resistencia y la calidad de la manzanilla romana es comprar solo productos de grado farmacéutico. Estos son los productos utilizados en estudios de investigación clínica.

Otros grados de suplementos y hierbas (como el grado terapéutico) pueden no producir el efecto deseado, porque la calidad puede no ser tan alta como en los productos de grado farmacéutico.

## Consideraciones

El uso de hierbas medicinales para la curación siempre debe ir acompañado de una discusión con su médico. Las hierbas, a diferencia de las drogas, no están reguladas por la FDA. Aconsejamos a nuestros lectores que sean muy minuciosos al realizar la debida diligencia. En otras palabras, los consumidores siempre deben hacer la investigación para aprender sobre la hierba, su seguridad y contraindicaciones, así como la compañía del producto al que se compra.

### Referencias:

- [Biblioteca de información de salud: manzanilla romana](#) . PennState Hershey / Milton S. Hershey Medical Center.
- [Hoja de datos de manzanilla](#) . Centro nacional de salud complementaria e integradora .
- Amsterdam, J., Shults, J., Soeller, I., Mao, J., Rockwell, K., Newberg, A. (2013). [La manzanilla puede tener actividad antidepresiva en humanos deprimidos ansiosos: un estudio exploratorio](#) . *Terapias alternativas en salud y medicina* . 18 (5): 44-49.
- Rice, C. (2017). [Guía de diluciones y conversiones de aceites esenciales](#) . *Mountain Rose Herbs*.
- Sándor, Z., Mottaghipisheh, J., Veres, K., Hohmann, J., Bencsik, T., Csupor, D. (2018). La evidencia apoya la tradición: los efectos in vitro de la manzanilla romana sobre los músculos lisos. *Fronteras en farmacología* . doi: [10.3389 / fphar.2018.00323](#) .
- Shinomiya K, Inoue T, Utsu Y, Tokunaga S, Masuoka T, Ohmori A, Kamei C. (2005). [Actividades hipnóticas de extractos de manzanilla y pasiflora en ratas perturbadas por el sueño](#) . *Boletín biológico y farmacéutico*.
- Srivastava, JK, Shankar, E. y Gupta, S. (2010). Manzanilla: una medicina herbal del pasado con un futuro brillante. *Molecular Medicine Reports* , 3 (6), 895-901. doi: [10.3892 / mmr.2010.377](#) .