

el tono muscular, movimiento y coordinación y sistema inmune, entre muchos otros. La glicina, sobre todo, regula en parte los espasmos musculares y para aquellas mujeres que sufren de cólicos menstruales – o todo aquel que tenga espasmos musculares – consumir manzanilla puede elevar los niveles de glicina, y por lo tanto contribuir a la relajación muscular que alivia dichos cólicos. Adicionalmente, algunos estudios han mostrado que la manzanilla tiene efectos anti-inflamatorios, lo cual también ayuda en el caso de cólico.

**Cuidado de la piel.** Las lociones de manzanilla (sobre todo las que no contienen alcohol ni aditivos artificiales) se han encontrado útiles en el tratamiento de

condiciones de la piel como eczema y soriasis. Por sus cualidades anti-inflamatorias y antibacterianas, la manzanilla ofrece alivio temporal en estos casos, al igual que para el acné, quemaduras de sol y caspa.

**Gripe y resfriados.** Por sus beneficios anti-inflamatorios y antihistamínicos, la manzanilla es usada por muchos en época de resfriados para prevenir y tratar síntomas como estornudos y congestión nasal. Ya sea en forma de té o como aromaterapia, la manzanilla alivia temporalmente los síntomas molestos de la gripe. La manzanilla es una hierba muy buena para curar afecciones o dolencias oculares como pueden ser conjuntivitis, orzuelos, ojos cansados, miopía, etc. También es ideal para reducir los dolores articulares y utilizarla como enjuague bucal para aliviar dolores de muelas o curar las llagas de la boca.

**Indigestión.** Por sus beneficios anti-inflamatorios y calmantes del sistema nervioso, la manzanilla es para muchos un alivio para dolores de estómago, cólicos intestinales y diarrea. Tomarse un té de manzanilla, sobre todo combi-

nado con canela, después de cada comida previene en gran parte la indigestión.

Bajar los niveles altos de colesterol, pues al contener la vitamina colina favorece la eliminación de las grasas de la sangre.

Otra de las propiedades medicinales más populares de la manzanilla es la que ayuda a aliviar los dolores menstruales así como los espasmos que se pueden dar en los días anteriores a la menstruación.

#### PRECAUCIONES CUANDO SE USA LA MANZANILLA

La manzanilla, usada como bebida o tópico, puede tener interacciones dañinas con algunas drogas o condiciones físicas.

Particularmente, no debe tomar o usar productos con manzanilla si está siendo tratado por problemas de coagulación o está tomando la droga heparina (u otro anticoagulante), pues existe el riesgo de sangrado interno.

Igualmente, tomar manzanilla con aspirina o con drogas antidepresivas también puede provocar reacciones perjudiciales en el organismo.

Es importante que si usted está bajo tratamiento médico, pregunte a su doctor primero si puede usar productos o bebidas de manzanilla. Una interacción puede ser fatal.

Se recomienda también que las mujeres embarazadas y lactantes se abstengan de usar manzanilla.

Algunas personas tienen reacciones alérgicas a la manzanilla por lo que prudencia en su primer uso es sugerido.



GESTORIA  
**JARONES MARTÍN-ARAGÓN**

Empresa de Servicios:  
Laboral·Fiscal·Contable·Seguros

C/ Manzanilla, nº 5, La Puebla de Montalbán (Toledo)  
Tel. 925 75 08 00/01 · Fax 925 776 510  
martin-aragon@gestores.net

copyme

**Cafetería**

*Ka' Palma*



C/ Caño Grande 10  
La Puebla de Montalbán

**Autos Celcha, S.L.**

**SERVICIO  
OFICIAL  
PEUGEOT**



PEUGEOT

Velázquez, s/n.  
Teléf. 925 75 03 05 Fax: 925 74 57 78  
45516 LA PUEBLA DE MONTALBÁN (Toledo)  
E-mail: celcha@celcha.redpeugeot.com  
www.autoscelcha.com