

1. **Contra el dolor menstrual** Matricaria Recutita es un vocablo latino que significa útero, de allí su uso para tratar los malestares que padecen mensualmente algunas mujeres. Distintas investigaciones encontraron que tomar diariamente una infusión de manzanilla aumenta los niveles de glicina, una sustancia que actúa como relajante muscular y que calma estos molestos dolores.
2. **Amiga del estómago** Beber té de manzanilla es un tratamiento tradicional para aliviar los trastornos digestivos, incluyendo indigestión, náuseas, vómitos, pérdida del apetito y gases. Esto se debe a que algunos de sus compuestos, como terpenoides y flavonoides, actúan como poderosos antiinflamatorios.
3. **Aliada contra la diabetes** Diferentes estudios señalan que la infusión de manzanilla sería una excelente opción para las personas que padecen diabetes tipo 2, ya que ayudaría a reducir los niveles de azúcar en sangre. Para potenciar los efectos, algunos expertos recomiendan combinarla con otras hierbas, como la canela.
4. **Contra el cáncer de mama** Una taza de té de manzanilla al día podría ayudar a prevenir el cáncer de mama. Según un estudio de la Universidad Estatal de Ohio, EE.UU. una sustancia que contiene la infusión de manzanilla, la apigenina, puede bloquear la capacidad de las células de cáncer de mama de vivir más tiempo que las células normales y detener su propagación.
5. **Gripe y resfriados** Aunque la aromaterapia con manzanilla resulta útil para combatir la gripe y los resfriados, beber su infusión se alza como la mejor opción. Los expertos coinciden que tomar entre 2 y 3 tazas a diario durante 2 semanas, aumentaría el nivel de polifenoles, compuestos que combaten las infecciones bacterianas.
6. **Poderoso calmante** Existe evidencia que señala que consumir suplementos de manzanilla por

2 meses, ayudaría a disminuir los síntomas de los trastornos de ansiedad generalizada. Por este motivo, es que popularmente se ofrecen las infusiones de esta flor como una opción para relajarse

7. Combate el insomnio ¿Liberas una batalla cada noche para lograr dormir? La manzanilla puede ayudarte. Esto se debe a la acción calmante y relajante de uno de sus compuestos, la crisina, que promueve el sueño, incluso bajo condiciones de estrés

8. Reduce el colesterol Gracias a su rico contenido en colina, un nutriente que pertenece al grupo de las vitaminas B y que participa en múltiples reacciones metabólicas del cuerpo, la manzanilla protege al hígado de la acumulación de grasa y ayuda a eliminarla de la sangre. Esto implica una disminución del colesterol en las arterias, previniendo enfermedades como la arteriosclerosis.

9. Acción rejuvenecedora Actualmente, muchos productos de belleza tienen extractos de manzanilla que ayudan a suavizar y limpiar la piel, y promueven una regeneración celular. También puedes recurrir a las infusiones de esta flor, ¡Pero no bebiéndolas!. Úsalas para lavar tu rostro, evitar el acné e incluso aclarar un poco la piel.

10. Aclara el cabello Como señalamos, el extracto de manzanilla se añade a muchos productos cosméticos, entre ellos se encuentran los champús, que aprovechan sus propiedades para aclarar y dar brillo al cabello. Esta flor es un tinte natural, pues al ser diluida en agua libera agua oxigenada en pequeñas cantidades. Por ello, solo necesitas enjuagarte con sus infusiones para volver tu cabello más claro. [#CubaPorLaSalud#CubaPorLaVida](#)