

# SANTOLINA/MANZANILLA

SANTOLINA CHAMAEZYPARISSUS



GENERALITAT  
VALENCIANA

PARC NATURAL  
DE LA PUEBLA  
DE SAN MIGUEL



La manzanilla de Mahón conocida localmente como santolina, es una planta leñosa que destaca por sus cabezas donde florecen flores de color amarillo. En la C. Valenciana se emplea esta planta como sustitución de la manzanilla dulce.



Podemos usar las hojas de esta planta para aromatizar nuestros caldos, salsas, arroces... Y las flores secas usarlas para infusiones. En concentraciones muy elevadas puede resultar vomitiva o producir dolencias gástricas.

## INFUSIÓN

- 6/7 botones florales
- 1 taza de agua hirviendo

Introducir los botones florales en el agua hirviendo y dejar reposar. Dos tazas al día después de las comidas favorecen su digestión. Una infusión al día para facilitar la menstruación y disminuir sus dolores.

- Es un gran remedio para aliviar los espasmos gastrointestinales y los retorcijones tras una mala comida.
- Alivia la afonía y la inflamación de la garganta haciendo gárgaras con ella hasta 3 veces al día.
- Ayuda a normalizar la regla y alivia los dolores espasmódicos del período.
- Colocada estratégicamente en nuestros huertos ayuda a repeler los insectos.



AYUNTAMIENTO  
DE ADEMUZ



#Ademuz  
ConLos5Sentidos

Con la  
colaboración de:

