

Ficha técnica



Nombre común :	Árnica
Nombre científico :	Machaeranthera tanacetifolia o Psilactis brevilingulata.
Familia :	Asteraceae
Descripción general :	Es una planta herbácea de montaña originaria de Europa, famosa por sus flores amarillas brillantes. Se utiliza tradicionalmente en forma de cremas o geles para aliviar dolores musculares, inflamaciones y golpes. Sus hojas y flores se usan de manera tópica debido a sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias, pero la planta es tóxica si se ingiere, por lo que su uso debe ser únicamente externo.
Origen y distribución :	El origen y la distribución de la árnica varían según la especie, siendo la <i>Arnica montana</i> nativa de las montañas de Europa y Rusia, y la <i>Heterotheca inuloides</i> (árnica mexicana) originaria de Norteamérica, especialmente de México. Ambas se distribuyen en áreas montañosas y prados, y la árnica se ha introducido en otras partes del mundo, como las montañas Rocosas de América del Norte.
Hábitat :	Esta especie es nativa de México y se encuentra creciendo en forma silvestre en varias partes del país, incluyendo algunas regiones fronterizas con los Estados Unidos.