

CEDRÓN O HIERBALUISA*Aloysia citrodora*, *Aloysia triphylla*.**Nombre científico:** *Aloysia citrodora*, *Aloysia triphylla*.**Nombre común:** Cedrón, Hierba Luisa, Hierbaluisa, Hierba cidrera, Cidrón, Cedrón del Perú, Verveine odorante (Fr), Cedrina, Erba limonaria (It), Herb Louise, Lemon plant (En), Zitronenkraut, Aloisekraut (D).**Familia:** Verbenaceae.**Origen:** Sudamérica.**Distribución:** Nativa de Suramérica, crece de forma silvestre en los países andinos desde Perú, Colombia hasta Chile y Argentina; también en Paraguay, Uruguay y Brasil (Río Grande del Sur). Los conquistadores la introdujeron a Europa en el siglo XVII y en África puede cultivarse en regiones templadas.**Habitat:** Se puede encontrar actualmente cultivada en muchos jardines y huertos tanto por el olor de sus hojas a limón, como por sus propiedades medicinales. Altitud 0-800 m.**Morfología:** Herbácea perenne.**Partes utilizadas:** Hojas, sumidades florares y aceite esencial.**DESCRIPCIÓN:**

- La Hierba Luisa es un arbusto que alcanza hasta 2 metros de altura y hasta 4 en zonas más cálidas.
- Hojas en verticilos de 3, de olor a limón, sésiles o cortamente pecioladas, lanceoladas, margen entero o dentado, envés con abundantes punteaduras glandulares.
- Sus hojas despiden un fuerte olor a limón.
- Las flores son de color violeta pálido o lila, y crecen en ramilletes.
- Su floración tiene lugar en verano.
- Las hojas y las flores exhalan un suave aroma y por eso se ha usado en perfumería, cosmética e incluso en pastelería.
- Los tallos con hojas para ser utilizadas como complemento en arreglos florales, se deben secar en un desecante.
- Preferentemente en gel de cristales de sílice dentro del microondas.
- Las hojas que se arranquen del tallo para añadidas a un popurrí, se pueden secar al aire haciendo ramos.
- En algunos lugares se utiliza también para infusiones denominándola té de verbena.
- Para vías y caminos, por su fragancia semejante al limón.

SOLEAMIENTO, SUELO Y CLIMA:

- Necesita un ambiente muy luminoso, incluso sol directo. Muy bien en sombra o semi-sombra.
- Prefiere lugares cálidos. En zonas frías mejor en paredes orientadas al sur a cubierto de los vientos del norte.
- Hay que protegerla de las heladas.
- Con respecto a su dureza contra condiciones adversas podemos decir que el rango mínimo de temperaturas con las que puede lidiar son las de la **Zona 8** no llegando a sobrevivir a las heladas y su tasa de crecimiento en condiciones óptimas es media.
- Las plantas cultivadas en maceta, se colocan en un lugar con temperaturas entre 4 y 10 °C.
- Suelo bien drenado.
- Prefiere suelos profundos, ligeros, permeable, mullido y fresco. Tierra sustanciosa y fértil de consistencia media.

RIEGO:

- El riego excesivo puede provocar pudrición de raíces, pero en verano el sustrato debe permanecer húmedo, ya que la sequía acelera la caída de las hojas.
- Hay que abstenerse de regar en invierno en días susceptibles de padecer heladas por las razones que hemos dicho anteriormente.

ABONADO:

- Abonar quincenalmente entre mayo y septiembre.
- Conviene al principio hacer un abonado de fondo con estiércol bien fermentado. Posteriormente aportar abono 15-20-25, reduciendo paulativamente el aporte de nitrógeno, hasta junio, julio y agosto.
- Al poseer aceites esenciales, necesita grandes cantidades de azufre.

PODA DE LIMPIEZA:

- Retire las hojas secas y las flores marchitas.

PODA DE FLORACIÓN:

- No procede, aunque se puede cortar las flores antes de que se abran para fomentar la compacidad de la planta.

ENFERMEDADES:

- Muy resistente a enfermedades. El encharcamiento puede producir podredumbre de raíces.
- También puede aparecer roya en septiembre, la cual la podemos combatir con preparado de **Maneb**, dejando un plazo de seguridad de 3 semanas.

PLAGAS

- No es habitual, pero si las condiciones de cultivo no son idóneas, pueden sufrir ataques de araña roja, pulgón, etc.

MULTIPLICACIÓN DEL CEDRÓN:**Semillas:**

- Se puede reproducir mediante semillas bajo cristal.

Esquejes:

- De madera verde de ramas jóvenes del mismo año que salgan del tronco principal, en agosto o finales del verano, procedentes de ejemplares viejos. De unos 15 a 30 cm cortados junto con un trozo de tronco denominado "talón". Plantar a 5-6 cm de profundidad, suprimiendo las hojas, manteniendo en sustrato húmedo y en un lugar fresco.
- El arraigo debería producirse hacia los 2 meses.

RECOLECCIÓN:

- Las hojas se recogen en pleno desarrollo de la floración, con el sustrato húmedo para evitar su caída. Las ramas se pueden cortar y disponer bajo techo.
- Dos cortes al año junio-julio y septiembre-octubre. Si la planta está crecida podemos hacer 3.
- Las hojas recogidas por la mañana tienen más aceite esencial que las recogidas por la tarde.

SECADO:

- Secar a la sombra aunque conviene más utilizar esta planta en fresco. Cuando esté seca, se pueden retirar las hojas.

PROPIEDADES MEDICINALES.

- Principios activos que posee la hierbaluisa son: en las hojas frescas y sumidades florares aceite esencial 0'2-0'25% siendo los constituyentes del mismo **citral** o **genaral** (aldehído antiséptico) con una concentración del 25% o superior, **levolimoneno**, **geraniol** (antiséptico), **verbenona**, un sesquiterpeno levógiro C₁₅H₂₄, cetonas y una parafina.
- Estos componentes tienen unas propiedades como pueden ser:
- **Citral:** antibacterial, antihistamínico, fungicida, expectorante y anticancerígeno.
- **Linalol:** antibacterial, antiinflamatorio, antiespasmódico y hepatoprotector.
- **Canfeno:** antioxidante y expectorante.
- **Cineol:** tratamiento de artritis y mejora cognitiva.
- **Terpineol:** antiasmático, antibacterial, antitusivo, expectorante.
- **Cariofileno:** antiinflamatorio, antiasmático, antibacterial y antitumoral.
- **Limoneno:** antibacterial, anticancerígeno, antiespasmódico y expectorante.
- Tradicionalmente la hierbaluisa se ha utilizado como planta digestiva, previniendo digestiones difíciles en estómagos débiles y nerviosos. También como antivomitiva y alivia el ardor de estómago.

- Es una planta que se utiliza también para aliviar diarreas, dolor de estómago, cólicos en los niños, controla los nervios alterados y estimula el corazón.
- Es un potente carminativo, muy útil para expulsar los gases del aparato digestivo, evitando la flatulencia y la aerofagia.
- Se utiliza para prevenir problemas de mal aliento (halitosis) gracias a sus propiedades antisépticas.
- Como se ha podido leer, muchos de sus compuestos activos son excelentes para tratar problemas respiratorios, especialmente la bronquitis y la tos.
- Otra de las propiedades más utilizadas de la hierbaluisa es la de tónico y relajante de los nervios. Podemos hacer baños relajantes añadiendo una infusión al agua de baño.
- Capacidad antioxidante: La suplementación con extracto de *Aloysia citrodora* protege los neutrófilos del daño oxidativo, disminuyendo los marcadores del daño muscular ocasionado por la práctica de ejercicio físico. El extracto de esta planta PLX muestra propiedades antioxidantes que pueden jugar un papel importante en la protección contra el estrés oxidativo ocasionado por la práctica de ejercicio físico intenso.



Detalle flores de la hierbaluisa.

RECETA DE APLICACIÓN:

- Las diversas preparaciones que podemos efectuar con el Cedrón o Hierbaluisa pasan por las infusiones, aceites de masaje, vapores para inhalación así como enjuague bucal.
- Infusión: la preparemos mediante un cucharada de hojas secas por taza de agua. Si la tomamos para favorecer la digestión y problemas similares, tomaremos 3 tazas al día, después de las comidas.
- Como carminativo tomaremos la infusión dos tazas al día.
- Para problemas de halitosis, los enjuagues los haremos con la misma dosis para la infusión, realizando los enjuagues y gárgaras. Debido a sus propiedades antisépticas, además de corregir los problemas de mal aliento, prevenimos las posibles infecciones de boca y garganta.
- Con respecto a los problemas respiratorios, realizaremos la infusión con una cucharada de hojas y flores secas por taza de agua.
- Para realizar baños relajantes, añadiremos la infusión anterior al agua de baño.
- Si lo que queremos es mejorar la función hepática, la infusión de una cucharada de hojas la podemos combinar con hojas de diente de león.
- También se puede utilizar esta mezcla para bajar la fiebre en niños, pero según la edad y peso, deberemos consultar la dosis adecuada.
- Si queremos hacer un aceite de masaje, usaremos 5 gotas de aceite esencial en 15 ml de aceite de almendras, y lo podremos utilizar para calambres, indigestión, ansiedad, insomnio y otras dolencias relacionadas con el estrés.

ADVERTENCIAS Y CONTRAINDICACIONES:

- El uso prolongado o ingesta en dosis elevadas puede provocar irritación gástrica. Su aceite irrita las pieles sensibles y es fotosensibilizador, de modo que hay que evitar la exposición al sol.
- En general, su uso es seguro para todas las personas sanas.
- No se han descrito efectos tóxicos en la planta.
- Durante el **EMBARAZO** y **LACTANCIA**, no se recomienda la utilización de la planta, ya que sus aceites esenciales tienen efectos neurotóxicos en altas dosis. Consultar al médico sobre su uso antes de utilizar la hierbaluisa.
- En el caso de **ENFERMEDADES RENALES**, su uso prolongado en altas dosis puede irritar el tracto urinario, no se recomienda en el caso de padecer: **nefritis**, **insuficiencia renal** y otras patologías renales.
- **Dermatitis**: el contacto directo de la piel con la planta fresca, puede producir dermatitis o irritación.
- El aceite esencial puede producir reacciones de fotosensibilidad.
- Algunas personas pueden ser alérgicas a esta planta.



Hojas de hierbaluisa secas



Infusión de hierbaluisa



Aceite esencial de hierbaluisa



Aceites esenciales