

Cedrón

Nombre científico: Lippia citriodora o Aloysia triphylla Britt
Cedrón, Hierba luisa, Lemon verbena, Verveine citronelle, Cedrina, Echtes verbena-kraut



ORIGEN

Hierba originaria de América del Sur, pero aclimatada en Europa, donde se la cultiva como planta ornamental y aromática desde el siglo XVIII. Su nombre científico Aloysia es en honor a María Luisa de Parma (1754-1819) reina de España por su matrimonio con Carlos IV y triphylla, por el número de hojas de cada verticilo. En Chile, Perú y la región montañosa de Argentina, se la puede encontrar en forma silvestre y se la cultiva en numerosas partes del mundo tan distantes como en el norte y sur de África, en el sur de Europa y desde Estados Unidos a Argentina pasando por toda América.

CARACTERISTICAS Y COMPUESTOS

Características

Hierba perenne de la familia de las Verbenáceas, de hojas caducas de intenso olor a limón, ásperas y de característico color verde claro. De estructura desordenada, suele tener 2,5 a 3,0 mt de altura, con flores diminutas, blancas o rosado claro que se agrupan en panículas terminales de 10 a 15 cm de largo, que durante el verano y hasta el otoño florecen dando un aspecto vaporoso muy decorativo.

Compuestos

Su aceite esencial contiene más de 120 principios activos diferentes, entre ellos, citral, limoneno, linalol, cineol, etc. También materias minerales.

CUIDADOS

Se adapta bien en suelos de todo tipo, siempre que sean de buen drenaje y crece a pleno sol, aunque también soporta semisombra. En regiones frías y con viento debe protegerse, mucha agua pudre las raíces y la sequedad hace que caigan sus hojas.

Se multiplica por esquejes (trozos de tallos con hojas) sacados durante la primavera y el verano. Como se deshidratan rápidamente conviene hacerlos pequeños y ubicarlos de inmediato en condiciones adecuadas. Sus hojas son aromáticas durante todo el desarrollo, produciéndose la máxima concentración de aceite esencial al iniciarse la floración. La recolección puede hacerse durante todos sus estados, siendo necesario eso sí, sacar algunas hojas para el consumo invernal.

PRINCIPALES USOS

Medicinal

Uso interno

Es principalmente considerada una planta digestiva, antiespasmódica y carminativa, puesto que ejerce una función tónica estomacal y facilita la digestión. Ayuda a combatir la pesadez del estómago, evita los espasmos y las dispepsias (malas digestiones acompañadas de gases, ardor y sensaciones de vómito) y tranquiliza los estómagos débiles o nerviosos. Útil también para las afecciones del aparato respiratorio, pues alivia la tos, las bronquitis y ayuda a expulsar las mucosidades, ejerciendo una función

expectorante. Buen calmante y somnífero, combate la excitación nerviosa y el insomnio, relajando y tonificando los nervios. Eficaz contra las migrañas, el vértigo y las palpitaciones cardíacas. También es antibacteriana, febrífuga y colagoga, esto es, que aumenta la secreción de bilis.

Uso externo

Cuando se tiene tendencia a la halitosis (mal olor de boca) resulta muy útil realizar enjuagues con la infusión de sus hojas o flores secas, y colocando sobre la mejilla una compresa de hojas frescas machacadas y remojadas alivia el dolor

de muelas, lo mismo ocurre si se aplica directamente sobre el diente enfermo una hoja picada. La infusión agregada al baño resulta muy adecuada como relajante nervioso.

Precauciones: Su uso prolongado o en dosis altas puede causar irritaciones gástricas.

Culinario

Sus hojas se usan frugalmente para aromatizar a limón queques, rellenos, dulces y frutas, y para dar sabor a platos de pescados, aves, budines, ma-

sas, tortas, canapés, ensaladas y pasteles. También forma parte en la combinación de cocktails, sorbetes o bebidas frías, a las que aporta un toque exótico.

Aromático

El aceite esencial, muy rico en componentes aromáticos y con propiedades bactericidas se utiliza en la industria de la perfumería para la fabricación de diversos productos de limpieza personal, como jabones, champús, dentífricos, lociones capilares, pot-pourris, etc. Además, se usa como repelente de plagas en el jardín.

