

# CAÑA LIMÓN

*Cymbopogon citratus DC*

FAMILIA: POACEAE

Algo de la historia de la planta:

“La Medicina ayurvédica describe la planta como amarga, aguda, caliente y picante, y la recomienda como laxante, afrodisíaca y antihelmíntica, útil en casos de bronquitis, lepra y crisis epilépticas. Tradicionalmente, en la India se la considera además un buen sudorífico para casos de fiebre y catarro simple”. (Berdones i Serra, J. Lluis. 1999).

## Descripción

Planta gramínea, espesa, de tallos muy ramificados y muchas hojas largas, acintadas y de bordes cortantes; poseen un agradable aroma y sabor a limón que se traslada a las infusiones.

## Origen y ecología

Probablemente de origen en la India. Introducida. Cultivada. No amenazada.

## Localización

Cultivada en huertas o jardines de todas las islas.

**En Agaete:** No crece silvestre pero es de fácil cultivo en maceteros o huertas familiares, o de fincas.

## Partes utilizadas

Tallo y hojas



## Principios activos fundamentales

- ✓ Esencia: citral, citronelal, geranal, geraniol, ácido cafeíco, limoneno, linalol, mentona, cimbopogonol, cimbopogona.
- ✓ Fibra
- ✓ Grasas
- ✓ Vitaminas
- ✓ Calcio, hierro.

## Propiedades e indicaciones terapéuticas:

- **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

En medicina popular se le atribuyen propiedades

diuréticas e hipotensoras y suavemente sedantes del sistema nervioso. También se le considera una planta digestiva, carminativa y antiespasmódica, apropiada para calmar el dolor de estómago y las flatulencias. También se ha utilizado como pectoral para el tratamiento de resfriados y catarros comunes. Contrariamente a la tradición de la India mencionada más arriba en las islas canarias se la tiene por una planta anafrodisíaca, es decir, que disminuye el apetito sexual.



- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**  
Los componentes del aceite esencial pueden justificar su efecto como antiséptico de las vías respiratorias.
- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

## Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

No existen datos empíricos ni estudios específicos clínicos o farmacológicos, sobre la toxicidad de esta planta. Debe entonces utilizarse con precaución.

## Dosis y forma de administración

A falta de referencias bibliográficas específicas aconsejamos para una infusión, la dosis estándar de 20 a 30 grs. de planta seca para un litro de agua. Esto equivale a una cucharada de postre de 5ml.= 2-3 grs. para una taza de agua de 150 mls., para tomar 3 a 4 tazas/día. Se introduce la planta en el agua hirviendo, se apaga el fuego y se deja reposar durante 5 minutos; seguidamente, colar y tomar.

## Ejemplos de utilización

*Infusión aromática sedante, digestiva, anticatarral...y agradable*

- Hojas de caña limón
- Flores de manzanilla
- Hojas de té canario
- Hojas y sumidades de poleo

Mezclar las cuatro plantas a partes iguales. Tomar una cucharada sopera de 10 mls. = 5 grs. de la mezcla; verter agua hirviendo sobre las plantas en una taza de 150 mls.; dejar reposar por 5 mins. y filtrar. Se puede tomar varias veces al día.



*poquito cuando estaban mal de estómago, y era buena”.*

### **S. Jorge Cruz Suárez**

*“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”*  
Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.

## Testimonios de los Sabios de Aqaete

- **Dª María Jesús García Álamo, “Jesusita”:** *“La caña limón es buena pa bajar la tensión y se decia que perdía la fuerza del hombre”.*
  
- **Dª Carmen Jiménez Ramos:** *“El toronjil para los dolores de estómago era lo más que se usaba, y el poleo. La ratonera pa la barriga, pa los dolores de estómago, cuando guisaba me gustaba ponerle de todas un poquito. La hierba luisa sirve pa muchas cosas, se conformaba cuando tenía picás de estómago. La caña limón le echaba un*