

HIERBA LUISA

Aloysia triphylla (L'Herit.) Britton
= *Lippia citriodora* H.B.K.

NOMBRE-s VULGAR-es: Yerba luisa. Reina luisa. Verbena limonera. Cedrón.

FAMILIA: VERBENACEAE

Algo de la historia de la planta:

Traída a Occidente tras la conquista de América, no se conoce su cultivo en Europa hasta mediados del siglo XVIII. Muy apreciada en los hogares tradicionales canarios por su agradable aroma y sabor, típica "tacita de agua" con que se obsequia a las visitas, y seguro que las conversaciones discurrirían con más calma y entendimiento que en la actualidad con el café.

Descripción

Se trata de un pequeño arbusto de hasta 2ms. de altura, de tallos leñosos, ramificados en la base, cuadrangulares. Hojas agrupadas de tres en tres, alargadas y estrechas, tacto como papel, desprende un agradable olor a limón. Flores pequeñas, agrupadas en espiguillas, blanquecinas.

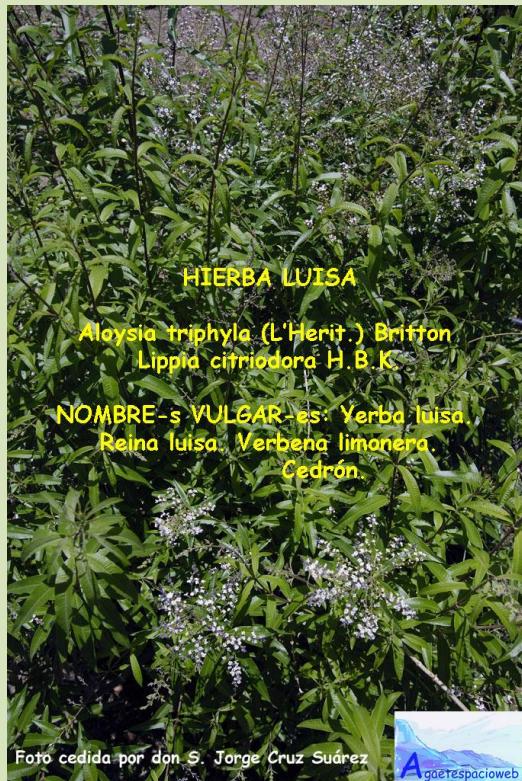
Origen y ecología

Originaria de América del Sur. Cultivada. No amenazada.

Localización

Se cultiva en las huertas y jardines de Canarias para aprovechamiento de sus

propiedades ornamentales y medicinales.



En Agaete: igualmente en maceteros de casa, huertas o fincas.

Parte utilizada

Las hojas

Principios activos fundamentales

- ✓ Aceite esencial: monoterpenos (borneol, cinelo, citral, citronelal, cimol, eugenol, geraniol, limoneno, linalol, beta pineno, nerol, terpineol); sesquiterpenos (alfa cariofileno, mirceneno, ácido pirólico y ácido isovaleriánico).
- ✓ Flavonoides: flavonas y derivados (apigenina,

crisoeriol, cirsimaritina, diosmetina, eupafolina, eupatorina, hispidulina, luteolina, salvigenina y pectolinarigenina.

- ✓ Heterósidos Iridoides: ácido geniposídico.
- ✓ Derivados de ácido hidroxicinámico: verbascósido.
- ✓ Mucílagos.
- ✓ Taninos.
- ✓ Alcaloides.
- ✓ Fitosteroles.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

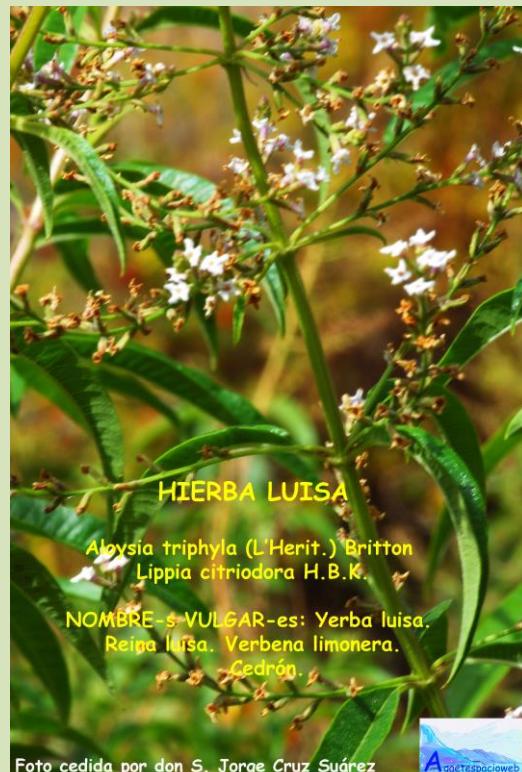
- ***Derivadas de la experiencia de uso tradicional***

Tradicionalmente la Hierba Luisa se ha considerado como aperitiva, digestiva, carminativa, antiespasmódica, tranquilizante suave, también estimulante o tónica, antipirética, emenagoga y anafrodisíaca.

- ***Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos***

Los estudios farmacológicos han puesto de manifiesto la capacidad antiespasmódica de esta planta por acción del citral. Para el verbascósido se ha probado acción sedante y analgésica.

Otros usos tradicionales pueden atribuirse al aceite esencial y a las flavonas. Tampoco está documentado su efecto anafrodisíaco o moderador del apetito sexual.



- ***Derivadas de ensayos clínicos***

- ***Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS***

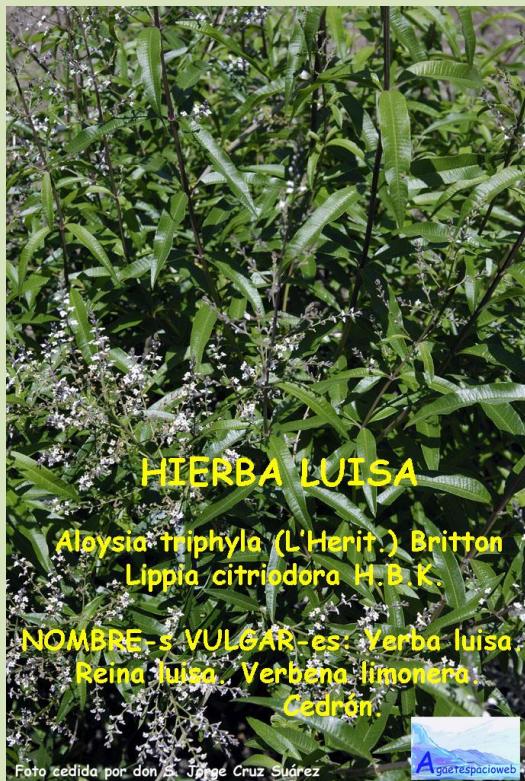
Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

Las personales que padeczan enfermedades renales deben evitar dosis excesivas de Hierba luisa por la acción irritante de su aceite esencial.

Dosis y forma de administración

Infusión estándar de 20 a 30 grs. de planta seca para un litro de

agua. Esto equivale a una cucharada de postre de 5mls.= 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 deje reposar durante 5 minutos; seguidamente, colar y tomar.



Ejemplos de utilización

Infusión para la indigestión o el empacho

- Hojas y sumidades de hierba luisa, 20 grs.
- Hojas y sumidades de poleo, 20 grs.
- Hojas y sumidades de menta, 20 grs.
- Hojas de diente de león, 20 grs.
- Frutos de anís verde, 20 grs.

Tomar una cucharada sopera de 10 mls. = 5 grs. de la mezcla; verter agua hirviendo sobre las plantas en una taza de agua de 150 mls.; dejar reposar tapada por 5-10 mins. para luego filtrar. Tomar tres veces al día.

Testimonios de los Sabios de Agaete

- **Dña Celestina Hernández**
Jorge “Tina”: “Para bajar la inflamación de los ojos se ponía cataplasma de hierba luisa”.
- **D. Pedro Rodríguez Santana:**
“Pa los dolores de la regla agua guisá, pa calentar el estómago, a lo mejor hierba luisa o poleo”.
- **Dº Carmen Jiménez Ramos:**
“El pazote pa la barriga, a mi me gustaba mucho. Manzanilla, tila, orégano, una tacita en ayunas era bueno. Para dormir la tila era muy buena. Todavía es y las tengo, las más que yo tengo la ruda, el romero, hierba luisa. Antes que nada la manzanilla y el poleo.”
- **Dº Carmen Jiménez Ramos:**
“El toronjil para los dolores de estómago era lo mas 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
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.