

# HIERBACUMBRE

**Cedronella canariensis L.**

**NOMBRE-s VULGAR-es:** Niota o Ñota. Algaritope. Algaritofe. Garitopa.

**FAMILIA: LAMIACEAE**

## Algo de la historia de la planta:

Mercedita Almeida, yerbera de Fontanales, amiga y maestra en esto de las hierbas, siempre se hallaba muy presta, cuando alguien se le acercaba preguntando por algún remedio para su incipiente calvicie, para desempolvar el refranero popular contestando casi cantando, como un niño que recita algo de memoria: “Con Niota, Romero y Tomillo, te crecerá el pelo hasta los tobillos”.

## Descripción

Planta herbácea de hasta más de 1 metro de altura, de tallos cuadrangulares, algo leñosos en la base; hojas trifoliadas, con foliolos alargados aserrados en el borde y terminados en punta; flores terminales en espigas densas de color malva. La planta desprende un perfumado aroma a limón y alcanfor.

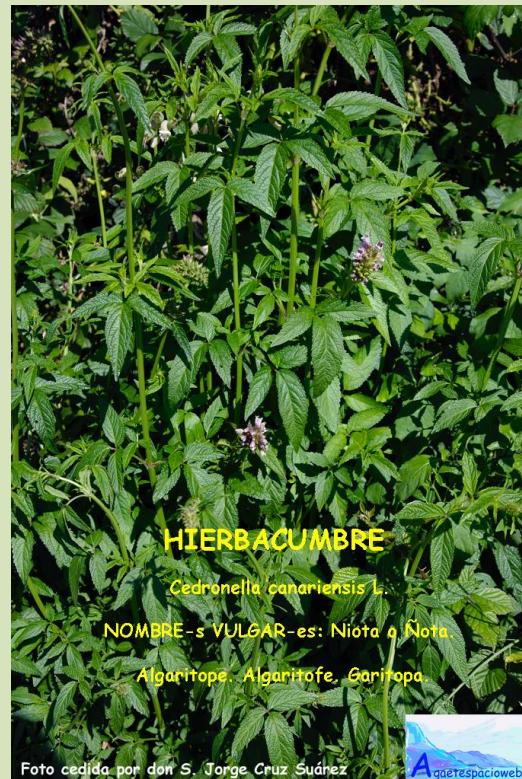
## Origen y ecología

Endemismo de la Macaronesia (Canarias, Madeira, Azores, Salvajes y Cabo Verde). No amenazada.

## Localización

Crece silvestre en el monte verde, en lugares con cierta humedad de las islas más altas de Canarias: C, T, P, G, H.

**En Agaete:** ejemplares escasos y dispersos en Tamadaba.



## Parte utilizada

Hojas y sumidades

## Principios activos fundamentales

- ✓ Aceite esencial: mirceno, beta pineno, limonemo, pinocarvona, sabineno.
- ✓ Lignanos
- ✓ Taninos

## Propiedades e indicaciones terapéuticas:

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

En la tradición de la medicina popular canaria goza de fama como preventiva de catarros y gripes, expectorante. Y en uso externo como descongestionante nasal y para estimular el crecimiento del cabello.
- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**

En atención a sus principios activos otros autores como *Perez de Paz y Hernández Padrón (1999)* y *David Bramwell (2004)* le otorgan además otras interesantes utilidades terapéuticas como: antiinflamatoria, analgésica, antifúngica, antimicrobiana, diurética e hipotensora, hipoglucemiante, relajante y antidepresiva, digestiva y carminativa.

- **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 ser utilizada con precaución.

## Dosis y forma de administración

A falta de referencias bibliográficas específicas se aconseja 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 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 se deja reposar durante 5 minutos; seguidamente, colar y tomar.



## Ejemplos de utilización

*Loción antiácida o antialopécica:*

- Niota, hojas y sumidades.
- Romero, hojas y sumidades.
- Tomillo, hojas y sumidades.

Tomar aproximadamente 30 grs. de cada una de las tres plantas en maceración en 1 litro de alcohol o vinagre de manzana; dejar en maceración durante tres semanas, removiendo de vez en cuando, filtrar finalmente con colador de tela. La loción queda lista para usarse mediante masaje del cuero cabelludo cada día por la mañana y por la noche.

*Infusión de Niota y otras para la bronquitis y catarros respiratorios*

- Niota, hojas y sumidades, 30 grs.
- Marrubio, hojas y sumidades, 20 grs.
- Tomillo, sumidades, 20 grs.
- Orégano, sumidades, 20
- Anís verde, frutos, 10 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 Aqaete

➤ **D. José Vega García, “El panadero”:** “...En los riscos de Guayedra había una yerba que se llamaba hierba cumbre, una hierbita larga, en una vainilla, una hoja parecía a la hierba luisa, era muy buena pa guisá agua”. Mi abuelo desde que teníamos un poco de catarro decía ven a coger un pizco de yerba de eso, hierba cumbre, o de ortigón pa guisarle agua”.

### **S. Jorge Cruz Suárez**

“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”

Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.