

VERBENA

***Verbena officinalis* L.**

FAMILIA: VERBENACEAE

Algo de la historia de la planta:

Desde tiempos de Dioscórides (siglo I d. C.) se considera *la hierba sagrada*, los gallegos la llaman *herba dos ensalmos*, y en América *hierba de los hechizos*. Ir de verbena pudo significar la alegría anticipada de los jóvenes que en la víspera del día de San Juan hacían sus planes para acudir a recolectar esta planta antes de la salida del sol, para después ofrecerla a la persona elegida, lo que supuestamente les reportaría el amor incondicional de la pareja amada.

Descripción

Planta herbácea de poco más de medio metro de altura; tallos erguidos, cuadrangulares, surcados longitudinalmente; hojas de color verde oscuro, pecioladas, opuestas, lanceoladas, profundamente dentadas; flores purpúreas, azuladas a lilas, pequeñas, en espigas terminales.

Origen y ecología

De origen europeo pero extendida a todo el mundo. Introducida. Naturalizada. No amenazada.

Localización

En terrenos incultos, bordes de caminos o barrancos en lugares húmedos o cerca de donde corre el agua en las islas centrales y occidentales: L, F, C, T, P, G, H.

En Agaete: no es fácil encontrarla silvestre, algún ejemplar se ha visto en el barranco de El Valle por encima de las Casas del Camino.



Parte utilizada

Hojas y sumidades floridas

Principios activos fundamentales

- ✓ Aceite esencial: citral, geraniol, limoneno, verbeneno.
- ✓ Glucósidos iridoides: hastatósido, verbenalina, verbenina.
- ✓ Glucósidos fenil propanoides: verbascósido, eucubósido.
- ✓ Flavonoides

- ✓ Alcaloide
- ✓ Sustancias amargas
- ✓ Mucílagos
- ✓ Saponinas
- ✓ Taninos
- ✓ Beta caroteno

expectorantes,
antiespasmódicas,
analgésicas,
antiinflamatorias,
galactogogas, etc..

- **Derivadas de ensayos clínicos**
- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

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

En la tradición de la medicina popular canaria se ha utilizado la verbena en el tratamiento de los catarros respiratorios, para mejorar enfermedades del hígado por efectos del alcohol, como digestiva, como sedante y antidepresiva, en las jaquecas o migrañas, en las neuralgias, para aumentar la producción de leche en madres lactantes.

La verbena también se ha utilizado por vía externa: en forma de lavados para heridas, ulceraciones o quemaduras; en enjuagues o gargarismos para las afecciones inflamatorias de la boca o la garganta; en compresas o cataplasmas en dolores de tipo neurálgico.

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

La variedad y cualidad de sus principios activos podría justificar diferentes actividades terapéuticas:



Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

La verbena posee acción estimulante uterina por lo que no debe utilizarse durante el embarazo. Durante la lactancia va a aumentar la producción de leche.

Está contraindicada además en personas que padezcan hipotiroidismo porque posee acción frenadora de esta glándula.

Dosis elevadas de verbena pueden provocar vómitos.

Dosis y forma de administración

Infusión de una cucharada de las de postre de 5 mls. = 2-3 grs. de hojas y sumidades floridas secas de verbena, para una taza de agua de

150 mls., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día.



reposar tapada por 5-10 mins. para luego filtrar. Tomar tres veces al día.

Testimonios de los Sabios de Agaete

➤ **D^a María Jesús García**
Álamo, “Jesusita”

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

Ejemplos de utilización

Infusión para las cefaleas, jaquecas o migrañas

- Hojas y sumidades de verbena, 25 grs.
- Inflorescencias de tilo, 25 grs.
- Raíz de valeriana, 25 grs.
- Flores de manzanilla, 25 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