

# Cedrón

Nombre Científico: *Lippia citriodora*

Otros nombres: Verbena aromática, Hierba Luisa, Hierba de la Princesa, Cidrón (Colombia), María Luisa (Puerto Rico), Lemon Verbena, (Sudáfrica), Verbena de las Indias (Europa), Luisa, Hierba Luisa (España).

Familia: Verbenáceas

## Descripción

Arbusto muy aromático originario de América del Sur. El desarrollo de la planta requiere un clima soleado y húmedo. Florece a finales de la primavera. El momento adecuado para la recolección de las hojas es a finales del verano.

Las flores de color blanquecina se encuentran dispuestas en espigas verticiladas. Sus hojas lanceoladas, enteras, son las que poseen el olor característico. Frotando o aplastando las mismas, sueltan un agradable y fresco aroma muy parecido al del limón. Las flores, que son muy llamativas, se usan en arreglos florales. Para el encuentro de sus propiedades utilizamos las hojas desecadas para infusión y tisanas, también el aceite esencia tiene grandes utilidades.

## Propiedades

- Tónico estomacal
- Sedante
- Carminativo
- Antineurálgico
- Aromatico

Una infusión de una cucharada sopera de hojas desecadas por litro de agua puede ser un buen refrescante para la piel y un excelente tónico. También es digestivo, antiespasmódico y ligeramente diurético. Actúa como sedante suave, y en la medicina popular se le reconocen propiedades cardiotónicas ayudando para tratar casos de palpitaciones. Las hojas molidas como cataplasma funcionan como un buen analgesico en el dolor de muelas. Usado con toronjil da muy buenos resultados para los mareos. Con hierbabuena y poleo optimisa sus propiedades digestivas.

Una buena costumbre:

Beba un taza de té de cedrón después de las comidas y además de disfrutar de su agradable sabor favorecera su digestión.