



“PLANTA MEDICINAL. HIERBA LUISA “



JUAN CARLOS VEGA LEZAMA
INSTITUTO SUPERIOR “IDEMA”
AGROPECURIA – QUINTO CICLO
TRUJILLO - PERÚ
2023

ÍNDICE:

DEDICATORA.....	3
INTRODUCCIÓN DEL TEMA.....	4
MARCO TEÓRICO	5
Origen	5
Composición	6
Usos Culinarios.....	7
Refinar platos	7-8
Usos Medicinales	8-10
CONCLUSIONES	11
BIBLIOGRAFÍA	12



DEDICATORIA:

Este trabajo se lo dedico a Dios por ser el ser Supremos y gracias a él tengo la vida y oportunidad de realizar mis estudios y a mis padres porque velaron por mí para que no me falte nada.

INTRODUCCIÓN:

La Hierba Luisa es una planta que combina la hermosura de sus flores con su peculiar aroma a limón las propiedades medicinales de que disponen sus hojas. Tiene conocidos efectos estimulantes y se viene empleando, desde hace mucho tiempo, para reanimar a las personas que se encuentran más recaídas físicamente, entre otros usos.

Además de sus cualidades medicinales, la Hierba Luisa puede emplearse en la cocina como planta aromática, así como en la elaboración de la famosa salsa de Hierba Luisa y en cócteles y mezclas de bebidas frías. La Valeriana ha sido utilizada como hierba medicinal desde la época de la antigua Grecia. Hipócrates describió sus propiedades y Galeno la prescribió como remedio para combatir el insomnio. La Valeriana es considerada eficaz para tratar: Insomnio, disminuye el estrés en situaciones sociales, inquietud y depresión.



MARCO TEÓRICO:

La hierba luisa se utiliza para condimentar por su sabor, que recuerda al del limón. Cuando se consume como infusión, mejora el apetito y la digestión.

La hierba luisa tiene un aroma muy fresco que recuerda al del limón. Las hojas crudas se utilizan en ensaladas o para condimentar platos dulces. Además, la hierba luisa también se emplea en la preparación de bebidas. Si se toma como infusión, esta tiene un efecto tranquilizante y mejora el apetito y la digestión. La hierba luisa se sigue encontrando salvaje aún a día de hoy en regiones de Chile y Uruguay.

Del artículo de Wikipedia en español: «Aloysia citriodora, conocida como cedrón, hierba luisa o verbena de Indias, es una especie de la familia Verbenaceae y que se caracteriza por exhalar un aroma similar al del limón. Es originaria de Suramérica, donde crece de forma silvestre».

Origen:

«Nativa de Suramérica, crece de forma silvestre en los países andinos desde Perú, Colombia hasta Chile y Argentina; también en Paraguay, Uruguay y Brasil (Río Grande del Sur). Los conquistadores la introdujeron a Europa en el siglo XVII y tanto allí como en África puede cultivarse en regiones templadas».

Nombre científico: *Cymbopogon citratus*

Cymbopogon citratus "hierba luisa", es una planta herbácea cuyas hojas miden de 20 a 100 cm de largo y uno a 1.5 cm de ancho, tiene los bordes duros y el nervio central fuerte en la sección basal. Es una hierba perenne de 0,5 a 2 m de altura, aromática, con ligero olor a limón. Las inflorescencias son largas, hasta de 60 cm, están reunidas en panículas de espiguillas. Crece hasta 1400 m s. n. m., se adapta a una gran variedad de suelos con abundante lluvia y luz solar. Su mejor desarrollo tiene lugar en suelos francos arenosos y bien drenados.



Composición:

«Las hojas de hierba luisa contienen en todas sus partes distintos aceites esenciales, cuyo aroma refinado y fresco recuerda al del limón. El aroma de sus hojas es notablemente más intenso que el de la mayoría de plantas aromáticas similares, ya que solo con frotar ligeramente las hojas se obtiene un fuerte olor a cítricos».

«En herboristería las hojas y tallos del cedrón son ricos en un aceite esencial, cuyo componente principal es el citral, responsable de su aroma, y que contiene además limoneno, linalol, cineol, terpineol, y cariofileno, un aldehído sesquiterpénico al que se atribuye acción eupéptica y espasmolítica.

«En herboristería las hojas y tallos del cedrón son ricos en un aceite esencial, cuyo componente principal es el citral, responsable de su aroma, y que contiene además limoneno, linalol, cineol, terpineol, y cariofileno, un aldehído sesquiterpénico al que se atribuye acción eupéptica y espasmolítica.

Los extractos de *Aloysia triphylla* son ricos en fenilpropanoides, especialmente verbascósido, que presentan actividad biológica como antioxidantes».



Usos culinarios:

«Las hojas secas y picadas se emplean en marinadas, aderezos y salsas para dar un toque de aroma cítrico. Se elabora con ella también un sorbete aromático y una infusión digestiva y refrescante. En Uruguay y Argentina es una de las hierbas, allí llamadas yuyos, con las que se aromatiza el mate, la bebida nacional por excelencia».

Refinar platos:

«La hierba luisa es muy apreciada en la preparación de bebidas. Las hojas suelen dejarse en remojo en agua caliente durante media hora y, de esta manera, se obtiene un té muy refrescante. Además, suele utilizarse en la elaboración de tés relajantes en países como Francia o Suiza. En Perú, por otro lado, el aroma de la hierba luisa (que allí se conoce más como “cedrón”) se utiliza como ingrediente de la bebida Inca Cola. En la preparación de tés es común que se usen plantas del

género “verbena”, especialmente la hierba luisa, pero, dentro de estas, nunca la conocida como hierba común o hierba sagrada (*Verbena officinalis*), ya que resulta demasiado amarga. En Francia, por ejemplo, la hierba luisa se emplea para elaborar determinados licores de hierbas *».

Usos medicinales:

«Su infusión —realizada con entre 5 y 20 g por litro— se utiliza como digestivo, carminativo y antiespasmódico, para casos de dispepsia o dolores de estómago. Se la consume también como sedante ligero. Posee una importante cantidad de melatonina, sustancia que se usa como relajante natural y que favorece el sueño nocturno.

Los elementos usados en infusión se recogen dos veces al año, a finales de la primavera y comienzos del otoño. Se emplean las hojas tiernas y las sumidades floridas.

«La hierba luisa, por su olor, también se utiliza como ambientador. Para ello, suelen repartirse saquitos y pequeños paquetes por toda la casa y los armarios *».

Ornamental:

Para este uso, prefiere un clima cálido, constante y exposición soleada. No resiste bien las heladas y en temperaturas por debajo de 0° C pierde las hojas. Se multiplica con facilidad y es posible reproducirla mediante esqueje.

Medicinal:

Carminativo: Es útil para expulsar los gases del aparato digestivo, evitando las flatulencias y la aerofagia. (Infusión: una cucharada de hojas secas por taza de agua, dos tazas al día).

Estómago: Para facilitar la digestión o en estómagos débiles o nerviosos, ejerce una función tónico estomacal, digestiva y tranquilizante, evitando los espasmos y la dispepsia, malas digestiones, acompañadas de gases, sensación de vómito y ardor

en el estómago. (Infusión de una cucharada de hojas secas por taza de agua. Tres tazas al día, después de comer).

Mal aliento: Cuando se tiene la tendencia a tener halitosis (mal aliento), resulta útil realizar enjuagues con la infusión de una cucharada de hojas y flores secas por taza de agua.

Relajante: Resulta adecuada la infusión de hierba luisa para relajar y tonificar los nervios.



OTROS USOS MADICINALES :

Aquí se presentan algunos de los usos medicinales asociados con la hierba luisa:

1. **Propiedades Digestivas:**
 - Se utiliza tradicionalmente para aliviar problemas digestivos como indigestión y gases.
 - Puede ayudar a calmar el malestar estomacal y aliviar la acidez.
2. **Propiedades Calmantes:**
 - La hierba luisa tiene propiedades calmantes que pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.
 - Se utiliza en infusiones para promover la relajación y mejorar el estado de ánimo.
3. **Alivio del Insomnio:**
 - Se cree que el té de hierba luisa puede ayudar a mejorar la calidad del sueño y aliviar el insomnio.
4. **Propiedades Antioxidantes:**
 - Contiene compuestos antioxidantes que pueden ayudar a combatir el daño de los radicales libres en el cuerpo.
5. **Propiedades Antibacterianas y Antifúngicas:**
 - La hierba luisa tiene propiedades antibacterianas y antifúngicas que pueden ayudar en la prevención de infecciones.
6. **Alivio de los Síntomas Respiratorios:**
 - Se utiliza en remedios caseros para aliviar la congestión y los síntomas del resfriado.
 - Puede actuar como un expectorante suave.
7. **Control de la Presión Arterial:**
 - Algunos estudios sugieren que la hierba luisa puede tener efectos beneficiosos en la reducción de la presión arterial.
8. **Propiedades Antiinflamatorias:**
 - Se utiliza para aliviar la inflamación y puede ser beneficioso en casos de artritis y dolores musculares.
9. **Repelente de Insectos:**
 - El aroma de la hierba luisa puede actuar como un repelente natural de insectos.

Es importante destacar que, aunque la hierba luisa tiene muchos beneficios potenciales, siempre es aconsejable consultar con un profesional de la salud antes de incorporar nuevas hierbas o suplementos a su rutina, especialmente si está embarazada, amamantando o toma medicamentos. Además, es necesario asegurarse de que la hierba luisa se use de manera segura y en las cantidades recomendadas.

CONCLUSIONES

Mientras la medicina herbal tradicional utilizaba partes o extractos vegetales, la necesidad de comprender con precisión el uso de los distintos componentes, de graduar con precisión la dosis empleada y de elaborar de manera estandarizada fármacos homogéneos han llevado a que la mayoría de las drogas producidas por la industria farmacéutica contengan sólo el o los principios activos. En algunos casos, éstos aún se obtienen del procesamiento de las plantas medicinales; en otros casos, éstos se investigan para aislar el principio activo, y éste se sintetiza luego de manera artificial.

Los principios activos de las plantas pueden ser sustancias simples (como alcaloides) o bien mezclas complejas (resinas, aceites esenciales, etc.). Los principios activos de las plantas, a los que hay que atribuir sus efectos curativos, pueden utilizarse en el tratamiento de gran número de enfermedades o dolencias.

Las preparaciones más frecuentes, que se pueden llevar a cabo en casa, son: Infusión, Decocción, Reducción, Maceración, Tintura o vinos medicinales, Jarabes, Zumo, Aceites medicinales, Vahos, Cataplasma y emplasto, Cocimiento, Compresa, Ensalada, Extracto, Gargarismo o enjuague, Jugo, Lavados, Lavativa o enema, Polvos, Preparados fitofarmacéuticos, Tintura y Vapores.





BIBLIOGRAFIA:

- <http://www.flissbis.com/aroma/>
- <http://www.fitoterapia.net/>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Planta_medicinal
- http://www.slan.org.ve/publicaciones/completas/plantas_medicinales_1.asp
- http://www.slan.org.ve/publicaciones/completas/plantas_medicinales_2.asp
- https://www.google.com/search?q=trabajo+monografico+de+la+hierba+luisa+recomendaciones&ei=XiktYZCfCuTB5OUP3lexoAg&oq=trabajo+monografico+de+la+hierba+luisa+recomendaciones&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMyBQghEKA BOgclABBHELADogQIIRAVOgclIRAKEKABSgUIPBIBMUoECEEYAFDnIFjJN GDqNWgBcAJ4AYABlgOIAc4dkgEIMi0xMy4wLjGYAQCgAQHIAQjAAQE&scient=gswiz&ved=0ahUKEwiQxuTjtdnyAhXklLkGHdxDDIQQ4dUDCA8&uact=5