

Hierbaluisa,

ansiolítico natural y sedante suave



Cada vez más presente en el consumo de productos naturales, la hierbaluisa destaca por su tradición botánica y su versatilidad. Su uso crece dentro del ámbito de los herbolarios como parte de un estilo de vida más consciente y orientado al bienestar natural.

Cada vez más consumidores buscan productos elaborados con ingredientes de origen vegetal para introducirlos en su día a día, integrándolos en hábitos de vida más conscientes. Valoran la calidad, la trazabilidad y el asesoramiento profesional a la hora de escogerlos, priorizando opciones seguras e informadas. En este contexto, el consumo de la hierbaluisa se sitúa como una tendencia creciente, pues cuenta con tradición botánica y esto se suma al interés renovado por el bienestar natural y el cuidado integral del organismo.

ASÍ ES LA HIERBALUISA

Antes de seguir, conviene explicar que la hierbaluisa (*Aloysia citrodora*) es una planta conocida también con otros nombres, como cidrón, cedrón, acate de limón o verbena de India.



Se trata de una especie de la familia Verbenaceae, originaria de América del Sur, y se cultiva como planta ornamental, así como por sus propiedades medicinales.

Hablamos de un arbusto caducifolio que puede medir hasta tres metros de alto, con un crecimiento bastante activo en climas templados. Sus flores son pequeñas, van del rosa pastel al blanco y se presentan en forma de racimos en el extremo de las ramas. Su fruto está compuesto por dos pequeñas unidades llamadas núculas. Por lo que hace a sus hojas, son alargadas, se agrupan de tres en tres alrededor del tallo y desprenden un olor a limón mentolado.

Precisamente, son las hojas de la hierbaluisa la parte de la planta que se suele utilizar. Es ahí, explica Salud Martínez, CEO de Naturcid, donde se encuentra su mayor concentración de aceite esencial,

lo que ha favorecido su popularidad en el ámbito herbolario.

USOS DE LA HIERBALUISA

“Tradicionalmente, la hierbaluisa forma parte de infusiones y mezclas de plantas aromáticas dentro del conocimiento popular herbolario europeo, siendo consumida en diferentes momentos del día (como tras las comidas o en rutinas de descanso) y en numerosas recetas culinarias”, señala la experta de Naturcid.

Cabe aclarar que el componente principal del aceite esencial de la hierbaluisa es el citral, que es el responsable de su aroma. Contiene también limoneno, linalol, cineol, terpineol y cariofileno, y sus extractos son ricos en fenilpropanoides, que funcionan como antioxidantes.

Es habitual preparar infusiones con sus hojas y brotes tiernos junto con las flores, especialmente después de las comidas o en momentos de malestar digestivo leve. Además, por su perfil natural y su contenido en compuestos asociados al bienestar, como la melatonina, se emplea de forma popular dentro de rutinas de relajación y descanso.

No obstante, escoger la infusión de cedrón puede ser un acierto en otras ocasiones. “Su uso tradicional sitúa a esta planta en momentos de bienestar general y rutinas de relajación, pero cualquier momento es interesante si buscamos una infusión aromática de sabor cítrico”, apunta Salud Martínez en declaraciones a mi herbolario.

De hecho, como se ha mencionado con anterioridad, ese es otro uso que se le da a la hierbaluisa: el ornamental. Así, esta planta se cultiva habitualmente en jardines y huertos como planta aromática.

En cuanto a su uso en la gastronomía, es habitual utilizar las hojas secas y picadas del cedrón para aderezos, salsas y marinadas. Con ellas, se consigue aportar un aroma cítrico a las recetas, un toque al que recurren mucho en países como Argentina y Uruguay, donde también suelen usar esta planta para darle sabor al mate.

Finalmente, y como no podía ser de otro modo al tratarse de una planta de la que se extrae aceite esencial, la

hierbaluisa también es una planta conocida en el mundo de la aromaterapia. Algunos laboratorios especializados recomiendan el uso de 2 gotas, tres veces al día, tomándolas sobre un soporte neutro, como puede ser un terrón de azúcar de caña.

HIERBALUISA EN ECOTIENDAS

En establecimientos tales como herbolarios y ecotiendas, la hierbaluisa es una planta muy común dentro del catálogo de plantas aromáticas y tradicionales. Se puede encontrar en forma de aceite esencial, infusión o como extracto concentrado en cápsulas. Para que cada persona encuentre el producto exacto que necesita y lo use correctamente, los dependientes de estas tiendas tienen varios roles. En primer lugar, Salud Martínez opina que tienen un papel informativo, pues deben explicar los diferentes usos de la hierbaluisa y sus modos de preparación, facilitando así una toma de decisiones más consciente por parte del cliente.

Por otro lado, también ejercen un papel orientativo. En este sentido, pueden recomendar combinaciones de infusiones según las preferencias de sabor, el momento del día o los hábitos del consumidor, además de guiar en la elección de productos según las necesidades.

Por último, la CEO de Naturcid opina que los dependientes de ecotiendas y herbolarios han de transmitir su conocimiento y experiencia al cliente, actuando

**“El dependiente de ecotiendas tiene un papel informativo sobre los diferentes usos de la hierbaluisa y sus modos de preparación”,
Salud Martínez**



Salud Martínez, CEO de Naturcid

como puente entre el producto y el consumidor y fomentando un uso responsable y bien informado dentro del marco del bienestar natural.

En definitiva, el papel de los profesionales de herbolarios y ecotiendas resulta clave para garantizar un consumo correcto de esta planta tradicional, ayudando a que el cliente comprenda mejor las características de cada producto que lleva en su composición.

FICHA TÉCNICA

Hierba luisa (*Aloysia citrodora*)

NOMBRE COMÚN: Hierbaluisa, cedrón, cidrón, verbena de Indias

NOMBRE CIENTÍFICO: *Aloysia citrodora*

FAMILIA BOTÁNICA: Verbenaceae

ORIGEN: América del Sur

DESCRIPCIÓN: La hierbaluisa es un arbusto aromático de hoja caduca que puede alcanzar hasta tres metros de altura. Sus hojas son alargadas, de color verde intenso y con un característico aroma cítrico similar al limón. Produce pequeñas flores blancas o rosadas agrupadas en racimos.

PARTE UTILIZADA: Hojas, Brotes tiernos y Flores.

PRINCIPIOS ACTIVOS: Citral, Limoneno, Linalol, Cineol, Terpineol, Cariofileno, Fenilpropanoides y Antioxidantes.

FORMAS DE USO: Infusión, Aceite esencial, Extracto líquido, Cápsulas y Uso culinario como condimento aromático.

Fuentes: fitoterapia.net y *mi herbolario*

