

La Hierba Te De Limón (Cymbopogon citratus)

Hierba robusta que llega a medir hasta un metro de altura .

- Hojas con aroma alimonado , agrupadas cerca de la base, lineares, lanceoladas , penduladas con el borde cortante.
- Pertenece a la familia : Poaceae Gramínea.
Algunos de sus Efectos:
- Antihipertensivo
- Antiespasmódico
- Antiasmático
- Antifúngico
- Antibacteriano
- * Hipoglicemiante
- Otras: anticatarral, antitusivo, antipaludico,
- antioxidante, analgésico, antipirético, ansiolítico, anti vomitivo, diaforético y estimulante,
- síntesis de vitamina A.

- COMPONENTES del Cymopogom Cytratus:
 - Alto contenido de , geraniol , linalol , metilheptona, citronelol , linonenos y diterpenos
- Origen: Sur de Asia, Regiones Tropicales y sub tropicales.
Clima: Calor, Luz solar, Suelo húmedo.
Procesos extractivo: Por arrastre a vapor.

Acciones y Beneficios:

- Desinflamatorio; Quita la inflamación estomacal.
Analgésico: Relacionado con la falta o supresión de dolor.
Fungicida: Impide el crecimiento o eliminación de los hongos y las bacterias.
Diurético: Referido a que aumenta o facilita la secreción y eliminación de la orina.
Hipotensor: Hace referencia a que tiende a bajar la presión sanguínea (arterial).

Bronco Dilatador: Referido específicamente, para dilatar los bronquios.

Expectorante: Ayuda a desalojar las flemas de los pulmones.

Hipoglicemiante: Tiende a bajar los niveles de azúcar en la sangre.

Antipirético: que hace disminuir la fiebre

El uso medicinal más extendido de esta planta es para aliviar el dolor de estómago, siendo también usada para otros desórdenes del aparato digestivo, como vómito, mala digestión, diarrea y como Desinflamatorio estomacal. Para el tratamiento de estos casos, se emplean las hojas en cocimiento administradas por vía oral.

Otros usos medicinales, para la tos, gripa o dolor de cabeza, calentura, nervios, para bajar la presión y el colesterol.

Por el efecto Bactericida, Fungicida, Diurético, Analgésico y Des inflamatorio se le atribuye a la Presentación en Extracto Rectificado y emulsificador para la administración oral, Con Extracto para la gastritis ERILIM que contiene (*Cymbopogon citratus*

Principios activos; Se ha comprobado que los compuestos geraniol y neral del extracto natural poseen actividad antibiótica.

Historia

En la década de los 80, en México, y en la de los 90, en Cuba, se acelera el proceso de resurgimiento de una cultura naturalista científicamente fundamentada, que abarca tanto la actividad agronómica, como la médica, se comienza a revalorizar el uso y producción de las plantas medicinales, tanto en estado natural, como de las sustancias y productos elaborados a partir de ellas. Este proceso, unido a las condiciones económicas excepcionales, ha provocado el auge de la medicina alternativa, en la cual el cultivo, estudio y el procesamiento de las plantas con fines terapéuticos ocupan una posición cimera

Gracias a su naturaleza aromática del género *Cymbopogon* ha atraído la atención del hombre a lo largo de su historia.

Información

La hierba de limón (*Cymbopogon citratus*) se utiliza en la medicina popular cubana para disminuir la presión arterial alta y como anti-inflamatorio. En la India, se le utiliza como hierba medicinal y en perfumería; en la medicina popular brasilera se le usa como ingrediente de un té sedante llamado "abafado", que se usa para tratar problemas gastrointestinales y fiebre. El aceite de hierba de limón es de color café amarillento con un matiz de rojo y tiene un olor acre fresco y fuerte, similar al del limón, aunque su aspecto es el de una hierba con hojas. El aceite de hierba de limón es un aceite esencial utilizado en desodorantes, té herbales, productos para el cuidado de la piel, fragancias, repelentes contra insectos y aromaterapia. Actualmente, existe poca evidencia científica sobre investigación del uso de la hierba de limón en humanos; se recomienda investigación adicional antes de ofrecer recomendaciones sobre su uso como sedante o como reductor del colesterol alto. La hierba de limón no tiene aprobación de la Comisión E alemana, aunque está clasificada en la lista GRAS (generalmente reconocida como segura) en Estados Unidos.

Efectos secundarios o interacciones;

- Es carminativo, digestivo y para el tratamiento de flatulencias.
- Restregando sus hojas por los dientes se previene la caries dental.
- En infusión se utiliza como tónico aromático y febrífugo.
- Científicos japoneses han demostrado con pruebas in vitro que los aceites extraídos de la hierba limón tienen buen potencial como terapia alternativa para erradicar la *Helicobacter pylori*. Se han realizado pruebas en roedores y han encontrado que el aceite en altas dosis es dañino, pero en uso terapéutico no genera toxicidad.