

CEDRON

Ficha técnica científica:

Nombre Científico	<i>Lippia citriodora</i>
Familia	Verbenaceae
Género y especie	
Nombre Vulgar	Cedrón
Nombre español	Cedrón
Descripción	<p>Arbusto caducifolio, de entre 3 a 7 m de altura, con tallos subleñosos o leñosos en la parte superior. Presenta hojas verticiladas de hasta 7 cm, de forma lanceolada, apicada, con el margen liso o dentado y el pecíolo muy corto, son de color verde claro por el haz, con el envés marcado por glándulas oleosas bien visibles. Despiden una fuerte fragancia a limón. Flores pequeñas blanquecinas o blanquecino-violáceas, agrupadas en espigas. también tiene flores de color rosa</p> <p>Florece en verano, formando inflorescencias en espigas laxas, de hasta 10 cm de largo, de color pálido o lila. El cáliz posee dos labios laterales; la corola es acampanada, simpétala, con los lóbulos imbricados. El gineceo está formado por dos carpelos unidos. El fruto es una drupa que se divide en dos núculas monoseminadas.</p>
Partes de la planta usada	Hojas en Infusiones, decocciones, aceite esencial.
Usos	<p>Las hojas y tallos del cedrón son ricos en un aceite esencial, cuyo componente principal es el citral: responsable de su aroma, antibacterial, antiistaminico, fungicida, expectorante y anticancerígeno.</p> <p>Linalol: antibacterial, antiinflamatorio, antiespasmódico, hepatoprotector.</p> <p>Canafeno: antioxidante , expectorante.</p> <p>Terpineol: anitasmatico, antibacterial, antitusivo, expectorante.</p> <p>Cariofileno, un aldehído sesquiterpénico al que se atribuye acción eupéptica y espasmolítica, antibacterial, antitumoral</p> <p>Limoneno, antibacterial, anticancerigino, asi mismo contiene Cineol,</p> <p>Los extractos de Lippia citriodora son ricos en fenilpropanoides, especialmente verbascósido, que presentan actividad biológica como antioxidantes.</p> <p>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 evitando flatulencias . 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 fines de la primavera y comienzos del otoño. Se emplean las hojas tiernas y las sumidades floridas.</p> <p>Capacidad antioxidante:</p> <p>La suplementación con extracto de Lippia citriodora (cedrón) protege los neutrofilos del daño oxidativo, disminuyendo los marcadores del daño muscular ocasionado por la práctica de ejercicio físico. Así mismo muestra propiedades antioxidantes que pueden jugar un papel importante en la protección contra el estrés oxidativo ocasionado por la práctica de ejercicio físico intenso.</p>