

Verbena (Verbena officinalis): Sedante Suave y Digestivo Tradicional

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Verbena (Verbena officinalis): Sedante Suave y Digestivo Tradicional

La verbena (*Verbena officinalis* L.), de la familia Verbenaceae, es una planta herbácea perenne ampliamente distribuida por toda Europa, norte de África y Asia occidental. Alcanza 30-80 cm de altura, con tallos erectos cuadrangulares, hojas opuestas profundamente lobuladas y espigas terminales de flores diminutas liláceas. No debe confundirse con la hierba luisa (*Aloysia citriodora*), comercializada a veces como "verbena" en infusiones aromáticas. La *Verbena officinalis* carece de aroma apreciable. La EMA (Agencia Europea del Medicamento) reconoce su uso tradicional como coadyuvante en el alivio sintomático de trastornos digestivos leves, estrés mental y como enjuague en molestias bucofaríngeas menores. La Comisión E alemana la incluye en su monografía para la misma indicación.

Descripción botánica y hábitat

Herbácea perenne (a veces bienal en climas fríos) de 30-80 cm. Tallos erectos, rígidos, cuadrangulares, ramificados en la mitad superior, escábridos (ásperos al tacto). Hojas opuestas, las inferiores pecioladas, ovadas, profundamente pinnatífidas o pinnatipartidas con lóbulos irregularmente dentados; las superiores más pequeñas, sésiles, menos divididas. Inflorescencia en espigas terminales delgadas (panículas espiciformes), multifloras, alargándose mucho en la fructificación. Flores muy pequeñas (4-5 mm), zigomorfas, con corola tubular lilácea a azul pálido, bilabiada, 4 estambres didínamos inclusos. Fruto en esquizocarpo que se divide en 4 núculas oblongas.

Ruderal y arvense: crece en bordes de caminos, cunetas, baldíos, escombreras, muros, márgenes de cultivos, prados pisoteados y zonas ruderales. Prefiere suelos nitrificados, arcillosos a franco-arenosos, con cierta humedad. Distribución: toda la Península Ibérica desde el nivel del mar hasta 1.500 m. Frecuente en zonas de influencia atlántica y mediterránea subhúmeda; más escasa en zonas muy áridas.

Principios activos y fitoquímica

Las partes aéreas floridas contienen un perfil fitoquímico complejo que justifica sus actividades farmacológicas:

Grupo

Compuestos principales

Actividad

Iridoides glucosídicos

Verbenalin (verbenalina, 0,15-0,5 %), hastatósido (0,05-0,2 %)

Sedantes del SNC (ensayos en animales), antiinflamatorios. La verbenalina tiene efecto parasimpaticomimético suave.

Fenilpropanoides

Verbascósido (acteósido, 0,5-3 %), isoverbascósido

Potentes antioxidantes (ORAC muy alto). Antiinflamatorios por inhibición de NF-κB. Antimicrobianos in vitro.

Flavonoides

Apigenina, luteolina, artemetina

Ansiolíticos suaves (apigenina actúa sobre receptores GABA-A). Antiespasmódicos.

Taninos

2-4 %

Astringentes. Útiles en gargarismos para mucosa bucofaríngea.

Mucílagos

Presentes en menor proporción

Emolientes. Contribuyen a la protección de la mucosa gástrica.

El mecanismo de acción sedante-ansiolítico se atribuye a la sinergia entre la verbenalina (efecto parasimpaticomimético central), la apigenina (modulador alostérico positivo del receptor GABA-A benzodiazepínico) y los fenilpropanoides (reducción del estrés oxidativo a nivel cerebral). Estudios preclínicos en roedores muestran reducción de la actividad locomotora y aumento del tiempo de sueño inducido por barbitúricos.

Recolección y preparación

La parte utilizada es la sumidad florida (partes aéreas durante la floración, junio-septiembre). Cortar el tercio superior de la planta cuando al menos el 50 % de las flores estén abiertas.

Secado: En manojos colgados boca abajo en lugar ventilado y sombreado, o extendida sobre rejilla.

Temperatura máxima 35 °C para preservar iridoides (termolábiles). Secado completo en 7-14 días.

Conservación: Triturar groseramente y almacenar en frascos herméticos opacos. Conserva actividad 12-18 meses.

Infusión estándar: Verter 200 ml de agua hirviendo sobre 1,5-3 g de planta seca. Tapar (evitar pérdida de compuestos volátiles) e infundir 10-15 minutos. Filtrar. Tomar 2-3 tazas al día, preferiblemente después de las comidas o antes de acostarse.

Decocción para gargarismos: Hervir 5 g en 250 ml de agua durante 5 minutos. Filtrar tibio. Hacer gárgaras 3-4 veces al día para dolor de garganta o encías inflamadas.

Tintura: Macerar 1:5 en alcohol de 45° durante 14 días. Dosis: 2-5 ml tres veces al día.

Indicaciones terapéuticas

Ansiedad leve e insomnio de conciliación: La combinación de iridoides y flavonoides produce un efecto sedante suave, no narcótico. Útil para nerviosismo diurno e insomnio leve. Puede combinarse con valeriana y pasiflora para potenciar el efecto.

Dispepsia funcional: La verbenalina estimula suavemente la secreción gástrica y biliar, aliviando digestiones pesadas, hinchazón y flatulencia.

Dismenorrea leve: Efecto antiespasmódico sobre la musculatura uterina. Uso tradicional bien establecido.

Dolor de garganta y gingivitis: Gargarismos con decocción. Los taninos y fenilpropanoides tienen efecto astringente, antiinflamatorio y antimicrobiano local.

Cefaleas tensionales: Uso tradicional como coadyuvante. Se atribuye al efecto sedante y relajante muscular suave.

Contraindicaciones y seguridad

CONTRAINDICACIONES: Embarazo (la verbenalina tiene actividad uterotónica en estudios animales a dosis altas). Lactancia (datos insuficientes). Hipersensibilidad conocida a la planta o a la familia Verbenaceae.

La verbena es una de las plantas medicinales más seguras dentro de su rango de dosis terapéutico. No se han descrito interacciones farmacológicas relevantes en la literatura clínica. A dosis excesivas (muy por encima de las recomendadas), los iridoides podrían causar náuseas y vómitos. Los taninos en uso prolongado pueden interferir con la absorción de hierro y otros minerales.

No confundir con: Verbena bonariensis (ornamental, no medicinal), Aloysia citriodora / Lippia citriodora (hierba luisa, diferente familia, con fuerte aroma a limón), ni con Glandularia spp. (verbenas ornamentales americanas).

 **Advertencia:** Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.