

Toronjil / Melisa / Toronjil pa'la pena

Melissa officinalis L.

Nombres vernáculos: toronjil, toronjil pa' la pena, toronjil de olor, melisa.

Descripción: hierba siempreverde, cuya parte aérea se renueva anualmente, de 15 - 70 cm de alto, de característico olor cítrico. Tallos cuadrangulares vellosos, con hojas opuestas, de base redondeada o ligeramente acorazonada, aovadas, rugosas, de borde dentado. Flores en espiga de hasta 20 cm, de inicial color amarillento que cambia a blanco rosáceo.

Farmacodinamia: por sus propiedades estimulantes, estomacales, aromáticas, carminativas y antiespasmódicas, las hojas, flores y tallos de melisa son ampliamente usados en medicina popular para tratar estados depresivos y nerviosos, insomnio, dolor de cabeza, trastornos de la menopausia y afecciones cardíacas; además es considerada de utilidad en malestares estomacales y respiratorios (tos y bronquitis). También se utiliza en procedimientos culinarios para aromatizar vinagres de hierbas, salsas, vinos, y como ingredientes de licores; sus hojas se pueden consumir en ensaladas y sopas. Por su agradable aroma, las hojas y flores secar se añaden a potpurri y almohadillas herbales. De las sumidades floridas se extrae el aceite esencial de melisa empleado en la preparación de jabones, cosméticos, lociones, etc.; es, además, una muy buena planta melífera.

Presentación comercial: se encuentran en el mercado varios productos indicados para estados de tensión y trastornos emocionales (angustia, insomnio, ansiedad) que contienen *M. officinalis* sola o asociada a valeriana y pasionaria, o a tintura madre de tilia, crataego, avena y melisa.

Aspectos agronómicos: planta originaria del área mediterránea, crece bien en climas templados con buen aporte de sol. En Chile se promueve su cultivo para la obtención de su aceite esencial, principalmente. Es una especie que requiere suelos de consistencia media, profundos, frescos, permeables, donde no se acumule humedad. En suelos secos y arenosos su rendimiento es escaso. Es bastante sensible a las heladas, fríos intensos y a la falta de agua, por lo que en



Melissa officinalis L., Koehler (1887).

<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Koeh-094.jpg>



<http://www.iqb.es/cbasicas/farma/farma06/plantas/pm17.htm>

Hábito natural

una plantación requiere de riego durante todo su ciclo vital, sobre todo en primavera y verano. Se multiplica por semilla, esquejes o división de matas. En el primer caso, es aconsejable sembrar primero en almácigos y luego, cuando las plántulas alcanzan unos 10 a 15 cm de altura, llevarlas al lugar definitivo. Entre comienzos de primavera y mediados de verano es la época indicada para separar los esquejes; se cortan trozos de 5 cm, que incluyan dos pares de hojas, desde los ápices de tallos herbáceos de plantas adultas; se les pone enraizante y se plantan en recipientes con arena húmeda hasta que enraícen, proceso que se prolonga hasta unos 10 días. La multiplicación por división de raíces se puede efectuar en cualquier época del año. Si la planta se cultiva para la obtención del aceite esencial la cosecha debe realizarse antes de la floración. Esta labor se efectúa con tiempo seco y tarde en la mañana para evitar el ennegrecimiento de las hojas y facilitar el secado. Pero si se cultiva para utilizarla fresca o en la elaboración de fitofármacos, entonces debe colectarse cuando está en botón floral o en plena floración.



http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Melissa_officinalis1.jpg

93. TORONJIL / MELISA / TORONJIL PA'LA PENA (*Melissa officinalis*), tallo-hojas-flores.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: afecciones nerviosas (depresión, nerviosismo, palpitaciones, insomnio); dolor de cabeza; molestias estomacales y respiratorias.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: herpes simple cutáneo.

La misma infusión se usa en lavados o compresas.

Efectos: antiespasmódico¹, antiviral², carminativo³, estomacal⁴, sedante⁵.

Precauciones: no administrar a embarazadas, durante la lactancia ni a niños menores sin supervisión médica. No es aconsejable su uso junto a hormonas tiroideas.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su efecto antiviral (anti-herpético de la hojas) está avalado por estudios clínicos. Su efecto sobre desórdenes gastrointestinales y como sedante en trastornos del sueño tiene alguna evidencia científica.

1. Calma los retortijones estomacales.

2. Combate la infección causada por virus.

3. Previene y favorece la expulsión de gases.

4. Favorece la digestión.

5. Modera la actividad del sistema nervioso.