

Toronjil



1.-NOMBRE CIENTIFICO: *Melissa officinalis*.

2.-CLASIFICACION BOTANICA:

-**Familia:** Lamiaceae.

-**Género:** Melissa.

-**Especie:** officinalis.

BACTERISOTATICA, ANTIVIRAL, EUPEPTICO, CARMINATIVO, ANTIESPASMÓDICO, SEDANTE, ESTOMAQUICA, EMENAGOGA, VULNERARIA, NERVIOSISMO, ANSIEDAD, INSONMIO, AFECCIONES CARDIACAS, CONTRA LA FLATULENCIA(Gases), DEBILIDAD INTELECTUAL

-Uso medicinal aprobado por la Comisión Revisora de Productos Farmacéuticos: sedante.

-Formas de uso recomendadas: decocción, infusión, tintura, vino.

-Su aceite esencial es muy caro y usado en perfumería.

-Antiguamente se creía que esta planta favorecía la longevidad, pero hoy se sabe que gracias a sus aceites volátiles, la MELISA O TORONJIL, es un tónico relajante que calma la depresión leve, reduce el estrés, las palpitaciones de origen nervioso y los problemas digestivos causados por las ansiedad, realizar una infusión con un litro de agua y 30 g de hojas y tallos secos y tomar una tacita 4 veces al día, la tintura de la MELISA es también útil para dar masajes, cuando se presenta una migraña o para añadir al agua del baño,

3.- DESCRIPCCION BOTÁNICA: Planta perenne y pubescente, tallo ramificado y erecto mide de 30 a 80 cm. de alto.

HOJAS: Verdes pálidas, opuestas y pecioladas con una longitud de hasta 8 cm por 5 cm de ancho. Son ovales-cordiformes y con una amplia base, agudas y con pelillos y borde rizado y serrado. Son de color verde oscuro en su cara superior y por el envés algo más pálidos. De tacto rugoso desprendiendo un agradable aroma a limón al ser frotadas, de sabor dulce.

FLORES: Agrupadas en cimas o verticilos axilares, subsesiles, de color blanquecino, blanco amarillento o rosado. La melisa florece en primavera. Tiene pocas brácteas, ovadas-lanceoladas y con peciolo. Posee así mismo un cáliz giboso por su base. Su corola es bilabiada y presenta un labio superior erecto y aplanado y otro inferior que posee tres lóbulos desiguales, de entre los cuales el del medio es siempre mayor.

FRUTOS: Tetraquenoio de color marrón.

Recolección y secado: las hojas se recolectan en tiempo seco, antes de la floración. Se dejan secar a la sombra en un lugar ventilado, preferiblemente en la oscuridad para conservar su color, o en horno o secador a una temperatura máxima de 40 °C.

5.-COMPONENTES ACTIVOS: La planta contiene esencial citrol, citronela, geraniol y linalool. Sustancia amarga, mucílagos urónicos y resina. Flavonoides y taninos.

Alcoholes, geraniol, linalolol, acetato de geraniol.

Por tratarse de una planta de amplia distribución en el mundo, ha sido bastante estudiada desde el punto de vista bioquímico. La investigación permite dar cuenta de una gran variedad de principios activos. De entre ellos, destacan -en primer lugar- un aceite esencial (Valnet, 1983; Ubilla, 1969; Thompson, 1981; Schauemberg, 1972; Font Quer, 1982) y -en segundo lugar- un principio amargo, la marrubina (Valnet, 1983; Thompson, 1981; Schauemberg, 1972; Font Quer, 1982). También se han encontrado saponinas (Font Quer, 1982; Valnet, 1984) y taninos (Thompson 1981; Schauemberg, 1972; Font Quer, 1982).

6.-PARTES UTILES: Sus hojas frescas o secas aunque también los extremos de los tallos

7.- DISTRIBUICION: Costa, Sierra y Amazonia.

9.- USOS:

Propiedades: Bacteriostática (su aceite esencial), Antiviral (gracias a los ácidos fenólicos como el caféico, clorogénico y rosmarínico), eupéptico, Carminativo, Colerético (estimula la secreción biliar), Antiespasmódica, sedante, antiestrés, Estomáquica, Emenagogo, Vulneraria.

- **Angustia:** Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día.
- **Asma:** Previene los espasmos producidos por los ataques asmáticos. Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día entre comidas.
- **Afrodisíaco Femenino:** Incrementa el deseo sexual en la mujer y ayuda a superar la frigidez femenina aumentando el deseo en mantener relaciones sexuales. Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día entre comidas.
- **Cólicos Intestinales:** Son de origen nervioso del estómago. Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día entre comidas.
- **Condimento:** Da sabor a los alimentos, especialmente a las ensaladas.
- **Dolor:** Mitiga el dolor en alguna de sus múltiples manifestaciones. Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día entre comidas.
- **Dolor de Muelas:** Adormece el desagradable dolor de muelas. Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día entre comidas. También hacer una infusión de cuatro cucharadas de planta seca por litro de agua. Enjuagar bien los dientes con el líquido resultante de la infusión.
- **Dolor de Oído:** Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día entre comidas.
- **Espasmos del Aparato Digestivo:** Actúa sobre la musculatura de sus órganos. Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día entre comidas.
- **Espasmos Musculares:** Es un buen tónico muscular que fortifica y ayuda a relajar los músculos y evita la aparición de nuevos espasmos. Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día entre comidas.
- **Espasmos Uterinos:** Tranquiliza la musculatura del útero y evitar los fuertes dolores. Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día entre comidas.
- **Estrés:** Tranquilizamos y restaurar el equilibrio personal. Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día.
- **Flatulencia:** Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día entre comidas.
- **Heridas o Llagas:** Infusión de 4 cucharadas de hojas y flores de melisa por litro de agua. Aplicar el líquido resultante sobre la zona adecuada.
- **Herpes:** Aplicar externamente. Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día entre comidas.
- **Insomnio:** Cuando se tiene dificultades para dormir. Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Un vaso media hora antes de irse a la cama. Poner tres gotas de esencia en un terrón de azúcar y tomar media hora antes de ir a dormir.
- **Insuficiencia Biliar:** Incrementa la producción de la bilis. Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día entre comidas.
- **Jaqueca o Dolor de cabeza:** Trata cefaleas y migrañas o dolores recurrentes con vómitos e indisposición. Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día entre comidas.
- **Mal Aliento:** Masticar una hoja fresca de melisa después de las comidas.
- **Malas Digestión:** Ayuda a digerir mejor los alimentos. Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día entre comidas.
- **Picaduras de Insectos:** Aplicar el jugo de la planta sobre la picadura.
- **Problemas de Nervios:** Es sedante, tranquiliza los nervios. Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día.
- **Problemas Físicos de Naturaleza Nerviosa:** Cuando un desequilibrio nervioso produce alteraciones físicas. Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día.
- **Planta para Cuidar la Ropa:** Unas ramitas de melisa perfuman la ropa y protege de posibles ataques de insectos.
- **Relajante:** Relaja el organismo. Introducir hojas de melisa en el agua de baño. También verter un par de vasos de infusión de hojas de melisa en el agua tibia.
- **Taquicardias o Palpitaciones:** Tranquiliza el músculo cardíaco y restablece el ritmo normal del corazón. Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día.
- **Tónico Cerebral:** Fortalece el cerebro. Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua durante 15 minutos. Tomar 3 ó 4 vasos al día entre comidas.

“si desea más información contactarse a Info@inkaplus.com”