

TORONJIL. MELISA

Melissa officinalis L.

NOMBRE-s VULGAR-es: Melisa. Sidrera. Toronjil sidrado.

FAMILIA: LAMIACEAE

Algo de la historia de la planta:

Avicena, gran médico árabe del siglo XI nos relata que la melisa: *“tiene la admirable propiedad de alegrar y confortar el corazón”*. Andrés de Laguna (1499-1559) que tradujo al castellano la obra del médico griego Dioscórides dice de esta planta que: *“Es util al estomago frio e humido, conforta la digestion, despierta el sentido, fortifica el coraçon y el cerebro, quita toda tristeza, y temor procediente del humor melancolico, ataja las imaginaciones extrañas, despide los sueños horribles, y libra de toda perturbation del animo”*.

Descripción

Herbácea de hasta poco más de medio metro de altura. Tallos erguidos que pueden lignificar hacia la base, cuadrangulares y vellosos. Hojas opuestas, rugosas y algo velludas, ovales y dentadas en el borde, de color verde oscuro y algo más claro por el envés, agradable e intenso aroma a limón. Flores axilares, pequeñas, blancas con matices rosáceos.

Origen y ecología

Originaria de Europa central y meridional. Naturalizada y cultivada. No amenazada.

Localización

Cultivada como medicinal en huertas y naturalizada en lugares

húmedos y sombreados de nuestras islas: C, T, G, P.



En Agaete: en macetas o huertas de alguna familia.

Parte utilizada

Hojas y sumidades

Principios activos fundamentales

- ✓ Aceite esencial: monoterpenos (citronelal, geranial, peral, citronelol, geraniol, nerol y beta ocimeno); sesquiterpenos (beta cariofileno, germacreno D).
- ✓ Triterpenos: ácidos ursólico y oleanólico.
- ✓ Flavonoides: luteolina, quercetina, apigenina y camferol.
- ✓ Polifenoles: ácidos protocatéquico e hidroxicinámico, ác. cafeíco, ácido clorogénico, ácido rosmarínico.

Propiedades e indicaciones terapéuticas:

- **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

“Su virtud principal es la de relajar y apaciguar los nervios. La infusión de hojas y flores se recomienda para aliviar los espasmos gástricos, dando calor a los estómagos fríos. También es útil para quitar las melancolías y angustias. Para las mordeduras de perros rabiosos, antiguamente en Tejeda (Gran Canaria), daban a beber un cocimiento hecho con vino y hojas de toronjil”. (Jaén Otero, José. 1984).

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**

-

Estudios en laboratorio y sobre animales de experimentación han mostrado para la melisa propiedades antivíricas y antibacterianas. También se ha probado su actividad antiespasmódica, antiinflamatoria, antioxidante y antiulcerosa.

- **Derivadas de ensayos clínicos**

Aunque son precisas más investigaciones, se han documentado varios estudios clínicos bien diseñados que muestran la eficacia de la melisa en el tratamiento de las afecciones mucocutáneas provocadas por la infección por el virus herpes simple.

Estudios clínicos realizados con una combinación de melisa (*melissa officinalis*), valeriana (*valeriana officinalis*) y lúpulo

(*humulus lupulus*) han mostrado mejorías en la dificultad para conciliar y mantener el sueño durante la noche, así como en la agitación nerviosa; en el 80-90% de los pacientes que participaron en el estudio.



Una loción de aceite esencial de melisa en la cara y brazos de 72 ancianos con intranquilidad y demencia senil durante cuatro semanas mostró mejorías estadísticamente significativas frente a placebo.

(Universitat de Barceloa Virtual 2006).

- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

La Sociedad Cooperativa Europea en Fitoterapia (ESCOP) considera indicada la melisa en casos de tensión, inquietud e irritabilidad; y para el tratamiento sintomático de trastornos digestivos tipo espasmódico; y en aplicación externa en el tratamiento del herpes labial.

La Comisión E del Ministerio de Salud alemán recomienda la melisa en los trastornos del sueño de

origen nervioso y en las alteraciones funcionales gastrointestinales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera probada la indicación en aplicación externa el tratamiento sintomático del herpes labial.

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

No existen datos empíricos ni estudios específicos, farmacológicos o clínicos, sobre la toxicidad de esta planta. Seguir las “precauciones fundamentales en la utilización popular de las plantas medicinales” indicadas en el apartado correspondiente del capítulo de “Introducción y Generalidades”.

Dosis y forma de administración

Infusión de una cucharada de las de postre de 5 mls. = 2-3 grs. de hojas y flores secas de melisa, para una taza de agua de 150 mls., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día.

Ejemplos de utilización

“*Agua del Carmen*”:

Desde más de 400 años los carmelitas descalzos preparan esta agua, conocida desde siempre en las oficinas de farmacia, como remedio eficaz frente a desfallecimientos, síncope y crisis nerviosas, así como para los

dolores cólicos digestivos también de origen nervioso.

- Hojas de melisa: 200 grs.
- Corteza fresca de limón: 40 grs.
- Canela en rama: 10 grs.
- Nuez moscada: 10 grs.
- Clavo de especia: 10 grs.
- Semilla de cilantro: 10 grs.
- Raíz de angélica: 10 grs.
- 500 mls. de agua.
- 1 litro de alcohol de 80°, apto para uso interno.

Dejar en maceración durante 3 semanas en frasco o botella de cristal oscuro y bien cerrado, removiendo de vez en cuando, para finalmente filtrar y ya queda listo para su uso. La dosis, sólo para adultos, es de una cucharadita de las de café una o varias veces al día ... ¡pero no muchas!.



Testimonios de los Sabios de Agaete

➤ **D^a Carmen Jiménez Ramos:**

“El toronjil para los dolores de estómago era lo mas que se usaba, y el poleo. La ratonera pa la barriga, pa los dolores de estómago, cuando guisaba me gustaba ponerle de todas un poquito. La hierba luisa sirve pa muchas cosas, se conformaba cuando tenía picás de estómago. La caña limón le echaba un poquito cuando estaban mal de estómago, y era buena”.

S. Jorge Cruz Suárez

“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”

Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.