

Toronjil

Nombre científico: *Melissa officinalis* L.
Toronjil, Melisa, Lemon balm, Mèlisse, Melissa, Melisse



ORIGEN

Los árabes, en el siglo X, la consideraban la planta del corazón, tanto en sentido estricto (se utilizaba para las alteraciones cardíacas), como en sentido metafórico (se recomendaba para reponerse de mal de amores, de la trizteza, etc.). Su nombre deriva del griego *melitta* que significa miel y *officinalis* se refiere a su utilidad en la farmacopea. Su uso se remonta a tiempos remotos según consta en los escritos de Dioscórides, famoso médico griego quien se supone vivió entre el 54 y 68 D.C., y Plinio, donde hacen alusión a sus propiedades.

En Chile, en el siglo XIX llegan las primeras noticias escritas sobre su utilización, éste se expendía en las "Boticas de este Reyno" bajo la nombre de "aguas simples destiladas" sin señalar su uso.

CARACTERÍSTICAS Y COMPUESTOS

Características

Hierba perenne perteneciente a la familia de la Labiadas, muy vivaz, que suele alcanzar hasta 70 cm de altura. Sus hojas son opuestas, pecioladas, de borde dentado y con pelillos y que al frotarlas desprenden un agradable aroma a limón. De flores agrupadas cada cierto trecho en inflorescencias en espigas de unos 20 cm de largo con la corola blanca y bilabiada. Al llegar la primavera echa brotes tiernos, que se renuevan todos los años.

Compuestos

En el toronjil encontramos un aceite esencial muy rico en aldehídos, terpenos y alcoholes (como geraniol, linalol). También contiene taninos, ácidos, un principio amargo, flavonoides, y otros.

CUIDADOS

Plantar a pleno sol o por lo menos que tenga 5 horas de este al día, en suelos con alto contenido en materia orgánica y de preferencia arenosos, el que debe regarse abundantemente en los meses calurosos pues requiere buena humedad. Es una planta sensible a las heladas, que aunque muere con temperaturas bajo 0° tiene la capacidad de recuperarse. Se propaga por vía vegetativa y por semillas, en siembra directa o almácigos, sus hojas se recolectan poco antes de que las yemas florezcan y pueden secarse o utilizarse directamente frescas.

PRINCIPALES USOS

Medicinal

Uso interno

Es un gran regulador de la tensión nerviosa, sedante del corazón y de los nervios, se utiliza para reanimar a las personas desmayadas y para calmar todos aquellos órganos sobreestimulados. Ideal para combatir neuralgias, hipertensiones, taquicardias, síncope, palpitaciones, insomnio, ansiedad, crisis nerviosas, cefaleas, migrañas, fricciones en las sienas y todo tipo de dolores de cabeza. Tónico eficaz que funciona como

antiespasmódico, eupéptico y carminativo, lo que favorece una buena digestión pues alivia los trastornos gástricos, como diarreas, inapetencias, náuseas, vómitos, meteorismo, indigestiones y espasmos gástricos. Es también colerético, (estimula la secreción biliar), bacteriostático y antiviral, impidiendo las inflamaciones de la mucosa digestiva y bronquial. Buen emenagogo, ayuda con las reglas dolorosas e irregulares y sus efectos colaterales.

Uso externo

Efectivo contra el ardor provocado por las picaduras de insectos, para los dolores dentales y de oídos; y por sus propiedades cicatrizantes y antisépticas es útil para heridas, úlceras, llagas y herpes simple. Además, si se agrega al baño caliente es bueno como relajante. Precauciones: La ingestión excesiva puede provocar somnolencia, disminución de la tensión arterial, de la respiración y el ritmo cardíaco. No administrar su aceite esencial por vía interna durante el embarazo, la lactancia y a menores.



Culinario

En la cocina las hojas se pueden utilizar tanto frescas como secas para dar un suave sabor a macedonias de fruta, jaleas y otros postres, a rellenos de aves, sopas y cremas. Combina bien con carnes de sabor fuerte como cerdo y cordero, y sobre todo las de caza. También con pollo, pescados, ensaladas y salsas. Escarchada se usa en pasteles y por su rico aroma, en bebidas refrescantes.

