

## Toronjil (*Melisa officinalis*)



**Otros nombres:** Citronel, citronera, melisa, toronjillo

**Nombre en inglés:** Balm

**Parte Utilizable:** Toda la planta



### Propiedades curativas

La infusión de esta planta es estimulante y un verdadero tónico cerebral, por lo que resulta eficaz contra toda clase de trastornos nerviosos como desmayos, ataques de histeria, jaqueca, cólicos nerviosos, espasmos, calambres, dolores neurálgicos y trastornos menstruales que tienen trasfondo psicológico (suspensión de la regla); se usa también para combatir los mareos y dolores de cabeza durante el embarazo y en dolores de muela. Estimula, además, la circulación y el funcionamiento del aparato digestivo, incluyendo sus diversas secreciones. En aplicación externa es útil en inflamaciones de los párpados y conjuntivas oculares, así como para aliviar la reacción por picaduras de insectos. Las hojas machacadas se aplican en cataplasma para desinflamar las paperas. Cuando hay vértigo o mareo se prepara una infusión con ½ cucharadita de hojas de ajeno y 1 cucharadita de toronjil en ½ litro de agua hirviendo



### Recomendada para las siguientes enfermedades

Picaduras de insectos

Conjuntivitis

Orzuelo

Irritación de la córnea

Taquicardia

Enfermedades cardíacas

Cólicos

Neuritis

Neuralgia

Jaqueca

Calambres



### Preparación (Ver preparaciones)

**Infusión:** Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 2 cucharadas de hojas picadas o bien 5 ó 6 hojas enteras, y dejar reposar 5 ó 10 minutos. Además de esto es recomendable seguir las instrucciones dadas en la parte de las propiedades curativas



#### Dosificación ([Ver dosis recomendadas](#))

Beber 1 taza (8 oz) 2 veces al día



#### Ingredientes Activos

Aceite esencial, citral, citronela, geraniol, linalol y resinas

[www.medicinalesplantas.com](http://www.medicinalesplantas.com)