



Nombre de la especie:

- **Común:** Torongil, toronjil, bee balm, melissa ou erva-cidreira.
- **Científico:** *Melissa officinalis L.*

Familia a la que pertenece: **Lamiaceae.**

Parte utilizada: Follaje

Descripción botánica: Hierba perenne de entre 20 y 30 cm de altura, con el follaje verde claro y con característico olor a cítrico. Los finos tallos son cuadrangulares y pelosos, en los que se disponen las hojas en pares opuestos, las que a su vez se caracterizan por ser aovadas y por tener el borde crenado¹.

Hábitat y Distribución geográfica: Nativa de la región Mediterránea, sureste de Europa, Asia Menor y África del Norte en clima templado caliente en alturas hasta 1000 msnm⁽³⁾; ampliamente introducida y naturalizada en Europa y Norte América ya sea como cultivo comercial o como una planta escapada^{4, 5, 6}.

Parámetros agrotécnicos: Formas de propagación: Estacas; Época de siembra: De nov. a marzo; Distancia de plantación: 3 hileras sobre cantero de 1-1.2 X 20-30 cm; Ciclo vegetativo: Perenne; Población: 50 000 plantas/ha; Cosecha: Tres cosechas durante el ciclo; Rendimiento: De 3-4 ton/ha de masa fresca⁷. Se colectan las partes aéreas un poco antes de la plena floración, el primer año se espera un rendimiento de 3-4 t/ha de planta fresca, a partir del segundo año se hacen 2-3 cortes/año y da de 8-12 t/corte hasta por 8 años^{3, 8, 9}.

Composición química: Las hojas y sumidades floridas contienen 10-12% de elementos minerales, taninos catéquicos, ácidos fenólicos, ácido succínico, aceite esencial, flavonoides, sesquiterpenos, principio amargo, mucílagos urónicos y resinas^{3, 10}. El aceite esencial de color amarillo claro, contiene terpenos, alcoholes y en mayor cantidad aldehídos¹¹⁻¹⁴.

Usos: Se le atribuye propiedad antioxidante, antiséptica. Antiviral. Aperitiva, balsámica, bradicárdica, calmante, carminativa, cicatrizante, colerética, diasforética, digestiva. Emenagoga, espasmolítica, estomáquica, febrífuga. Sedante, somnífera^{3, 11, 12, 15, 16}.

Actividades Farmacológicas demostradas: Antimicrobiana, antiinflamatoria, antihistamínica, espasmolítica, antioxidante, sedante e hipnótica y analgésica^{6, 17}.

Toxicidad: No se informa

Reacciones Adversas y Contraindicaciones: No se señalan

Interacciones con alimentos o medicamentos: No se señalan

Bibliografía:

1. Roig, J.T.: Plantas medicinales, aromáticas o venenosas de Cuba. La Habana. Ed. Ciencia y Técnica, 1988: 1125.
2. Fitomed. <http://www.sld.cu/servicios/medicamentos>
3. Muñoz F (1987) Plantas Medicinales y Aromáticas. Estudio, cultivo y Procesado. Madrid, Ed. Mundi-Prensa, pp 231
4. Fluck H (1988) Medicinal Plants, London, W Foulsham, pp 130
5. British Herbal Pharmacopoeia (1989) London, British Herbal. Medical Association, pp 141
6. Foster S, Duke JA (1990) A Field Guide to Medicinal Plants. Eastern/Central. Boston, Houghton Mifflin Co., pp 68
7. MINAGRIC.1995. El cultivo de las Plantas Medicinales. Recomendaciones preliminares de algunos aspectos agrotécnicos. pp: 11-139.
8. Thomson W (1980) Las Plantas Medicinales. Barcelona Editorial Blume, pp 27, 179
9. Hornock L (1992) Cultivation and Processing of Medicinal Plants. Chichester, John Wiley & Sons, pp 183
10. Cecchini T (1978) Enciclopedia de las hierbas y de las Plantas Medicinales. Barcelona. Ed. De Vecchi, pp 310
11. Arteche A (1992) Fitoterapia. Vademecun de Prescripción. Bilbao. CITA, pp 220
12. Schauenberg P, Paris F (1972) Guía de las Plantas Medicinales. Barcelona. Ediciones Omega, pp 292
13. Glasby JS (1991) Dictionary of Plants Containing Secondary Metabolites. London Taylor & Francis, pp 209
14. Bisset NG (1994) Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals. Boca de Ratón, CRC Press, pp 339
15. CEMAT-FARMAYA (1992) Fichas Populares sobre Plantas Medicinales (Serie 2). Guatemala, pp107
16. Grieve M (1988) A Modern Herbal. London penguin Books, pp76
17. Girre L, Amoros M, Conan M (1987) Sur l'activité antiherpétique d'extraits de végétaux d'origine marine ou terrestre et la standardisation de l'étude des propriétés antivirales. Fitoterapia 58 :371
18. Bérdy J, Aszalo A, Bostian M, McNitt KL (1982) CRC Handbook of Antibiotic Compounds. Boca de Ratón, CRC Press, Part 1, pp 378
19. Grainge M, Ahmed S (1988) Handbook of Plants with Pest Control Properties. New York, John Wiley & Son, pp 182
20. Yasukawa K, Yamaguchi a, Arita J, Sakurai S, Ikeda A, Takido M (1993) Inhibitory effect of edible plant extract on 12-O-tetradecanoylphorbol-13-acetate-induced ear oedema in mice. Phytother Res 7:185
21. Lamaison JL, Petitjean-Freytet C, Duband F, Carnat AL (1991) Rosmarinic acid content and antioxidant activity in French lamiaceae. Fitoterapia 62:166
22. Soulimani R, Younos C, Fleurentin J, Mortier F, Misslin R, Derrieux D (1993) Recherche de l'activité biologique de *Melissa officinalis* L sur le système nerveux central de la souris in vivo et le duodenum de rat in vitro. Plan méd Phytother 26 :77