

TORONJIL

Melissa officinalis | TORONJIL, MELISA



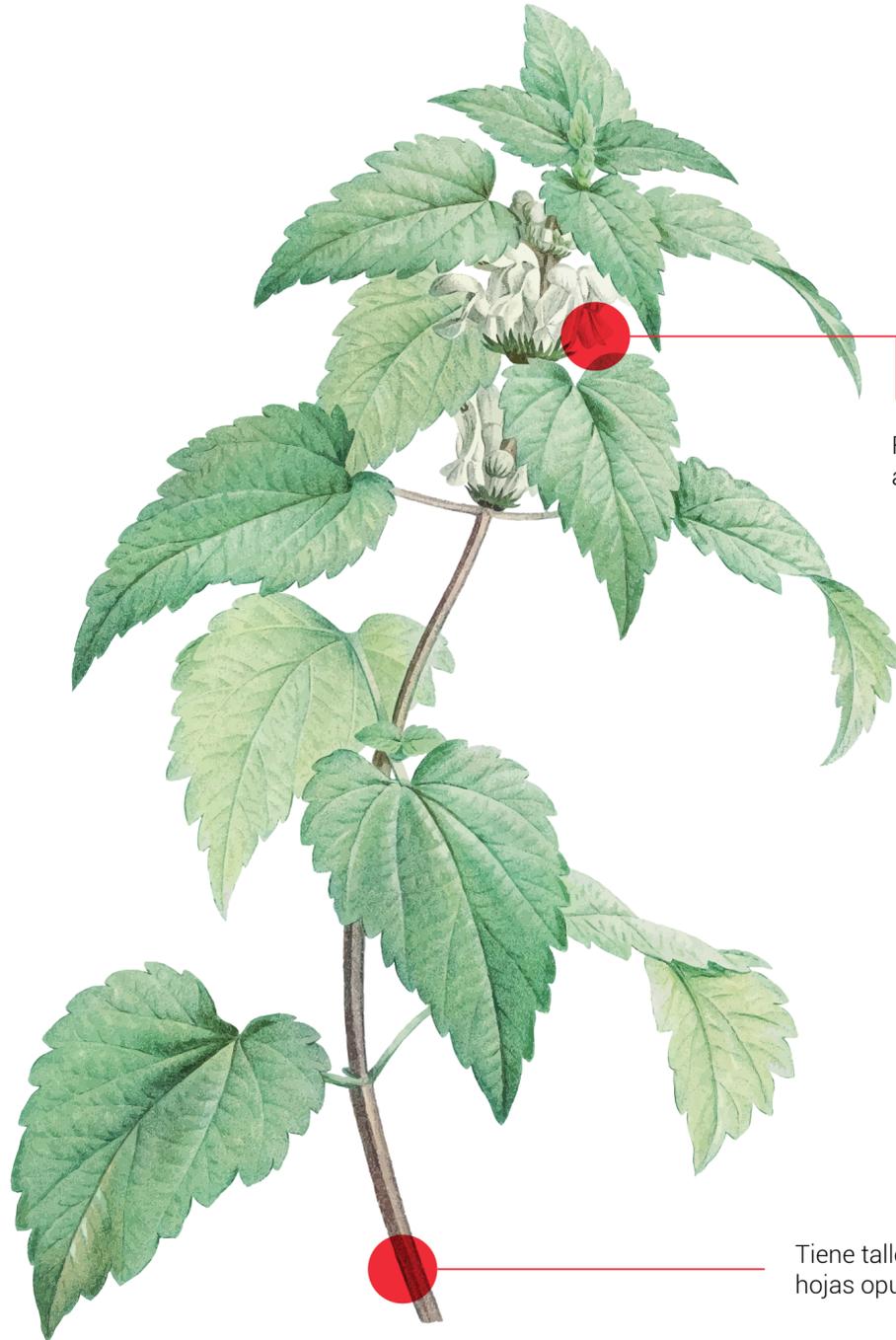
Planta introducida al Ecuador, originaria de Asia y el mediterráneo, crece entre los 1.200 y 3.200 m.s.n.m.

Cultivo y recolección:
Se siembra en huertas y jardines con fines medicinales y alimenticios.



Propiedades: Calmante, antiinflamatorio, expectorante.

Contraindicaciones: Se recomienda tener en cuenta su dosificación.



Flores pequeñas de tonalidades amarillas, blancas y moradas.

Tiene tallo erguido y ramificado con hojas opuestas y ovaladas.

Partes utilizables: Hojas y flores.

USOS

MEDICINALES:

La infusión de sus hojas y flores sirve para calmar dolores menstruales, corregir ciclos irregulares y aliviar cólicos estomacales. Se usa para combatir el insomnio y afecciones del sistema nervioso, especialmente para personas que sufren de desmayos. Es altamente valorado para ayudar a personas con ansiedad, tristeza y depresión, para esto se recomienda tomar por 7 días una infusión con sus hojas, combinada con cedrón. Su infusión también es utilizada para curar gripes, especialmente cuando vienen acompañadas de fiebre y catarro, puede mezclarse con flores de borraja y pelo de choclo. Sus hojas machadas son utilizadas en cataplasmas para calmar la hinchazón de golpes y heridas, también para picaduras de insectos. Para el fortalecimiento de la mujer en sus días de menstruación o puerperio, cuando realiza mucho esfuerzo o no descansa, se recomienda hacer un ponche con toronjil. Para preparar este ponche se hierve leche de vaca o de chivo con canela, toronjil, manzanilla y huevos de campo, puede ser endulzado con miel o panela.

CULTURALES Y RITUALES

El toronjil es otra de las hierbas sagradas utilizadas en rituales y limpias, se considera que aporta calma y dulzura a las personas que la utilizan.

GASTRONÓMICOS

Partes comestibles: **Flores y hojas**

Recetas tradicionales: Infusiones y ponche. Para el fortalecimiento de la mujer en sus días de menstruación o puerperio, cuando realiza mucho esfuerzo o no descansa, se recomienda hacer un ponche con toronjil. Para preparar este ponche se hierve leche de vaca o de chivo con canela, toronjil, manzanilla y huevos de campo, puede ser endulzado con miel o panela.