

Melissa, Toronjil

Nombre científico: *Melissa officinalis* L

Planta herbácea perenne de la familia Lamiaceae, con hojas verdes dentadas y aroma característico a limón. Tradicionalmente usada en la medicina herbolaria europea, y actualmente reconocida por sus propiedades ansiolíticas, digestivas y antioxidantes.

Compuesto activo	Acción terapéutica principal
Aceite esencial (citrал, citronelal, geraniol, limoneno)	Calmante, ansiolítico, carminativo, antiespasmódico.
Ácidos fenólicos (rosmarínico, cafeico, ferúlico)	Antioxidante, antiviral, antiinflamatorio.
Flavonoides (quercetina, luteolina, apigenina, rutina)	Sedante suave, vasoprotector, ansiolítico.
Triterpenos (ácido ursólico, oleanólico)	Antiinflamatorio, antimicrobiano.
Taninos	Astringente, digestivo.

USOS TERAPÉUTICOS PRINCIPALES

- **Calmante y ansiolítica:** favorece la relajación y mejora la calidad del sueño.
- **Digestiva y carminativa:** alivia dispepsias, cólicos y flatulencias.
- **Antioxidante:** combates radicales libres y protege células.
- **Antiviral y antimicrobiana:** especialmente frente al virus del herpes simple.
- **Neuroprotectora:** beneficios en casos de estrés, palpitaciones nerviosas y alteraciones leves de memoria.



APLICACIONES POR INDUSTRIA

- **Industria herbolaria y farmacéutica**

- Infusiones relajantes y digestivas.

- Extractos en cápsulas, comprimidos y tinturas para ansiedad, insomnio y dispepsias.

- Uso en fórmulas combinadas para estrés y trastornos nerviosos leves.

- **Industria cosmética y cuidado personal**

- Extractos en tónicos faciales, cremas y geles por sus propiedades antioxidantes y calmantes de la piel.

- Aceite esencial en aromaterapia y mezclas relajantes.

- **Industria alimentaria y bebidas funcionales**

- Aromatizante natural en té, aguas saborizadas y bebidas relajantes.

- Potencial como ingrediente antioxidante en alimentos funcionales.

- **Industria veterinaria**

- Empleado en suplementos para mascotas con problemas de ansiedad y estrés.

PRESENTACIONES DISPONIBLES EN REDSA

- Planta troceada
- Planta pulverizada
- Planta triturada
- Extracto fluido
- Extracto seco

ADVERTENCIAS Y EFECTOS SECUNDARIOS

- **Seguridad:** considerada segura en uso tradicional y dosis habituales.

- **Posibles efectos secundarios:**

- Somnolencia, mareo o disminución de la concentración en dosis elevadas.

- Puede causar reacciones alérgicas cutáneas en personas sensibles a la familia Lamiaceae.

- **Interacciones:**

- Puede potenciar el efecto de fármacos sedantes, hipnóticos o tiroideos.

- **Contraindicaciones:**

- Embarazo y lactancia sin supervisión médica.

- Hipotiroidismo, salvo indicación profesional.

Referencias:

European Medicines Agency (EMA). Assessment report on *Melissa officinalis* L., folium. EMA/HMPC/144107/2011.

1. Kennedy DO, Scholey AB. The psychopharmacology of European herbs with cognition-enhancing properties. *Curr Pharm Des.* 2006;12(35):4613–4623.

2. Cases J, et al. Pilot trial of *Melissa officinalis* L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances. *Med J Nutrition Metab.* 2011;4:211–218.

3. Shakeri A, Sahebkar A, Javadi B. *Melissa officinalis* L. – A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. *J Ethnopharmacol.* 2016;188:204–228.

4. Silva S, et al. *Melissa officinalis* L.: A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. *Phytother Res.* 2015;29(8):1115–1126.

