



**Textos:** Sebastián Gómez I. y Hernán D. Rincón H.

## NOMBRE COMÚN

Toronjil (español), Melissa (inglés), Mélisse (francés).

**Otros nombres comunes:** Limoncillo, melisa, menta melisa y hoja de limón

## NOMBRE CIENTÍFICO *Melissa officinalis* L.

Otra de las especies descritas por Linneo en su libro *Especies Plantarum*, en 1.753, y que al igual que otras de las especies aromáticas pertenece a la Familia LAMIACEAE.

En esta familia, actualmente están clasificadas otras especies muy comunes de las huertas como la albahaca, el romero, el tomillo, la hierbabuena, la menta, el orégano, y el poleo. Así mismo, incluye especies ornamentales como la ajuga de flores moradas, las salvias rojas y moradas y los famosos coleos o gitanas. Incluso en esta familia, están incluidas especies arbóreas de gran tamaño e importancia maderable como son la teca (*Tectona grandis*) y la melina (*Gmelina arborea*).

## ORIGEN Y/O DISTRIBUCIÓN NATURAL

El toronjil es una especie originaria de Europa mediterránea y el Asia central. Actualmente se distribuye en el resto de los continentes donde es ampliamente cultivada. Entre los principales países productores de esta planta están: China, India, Alemania, Siria, USA, Singapur y Brasil.

## DESCRIPCIÓN

*“Anteriormente, los apicultores frotaban hojas de toronjil en las colmenas para que las abejas no se alejaran y la producción de miel fuera mayor. Al presionar las hojas entre los dedos, emana un aroma a limón, y sus flores blancas son una delicia para las abejas, que las buscan desde que se abren a la luz del día.”*

María Elvira Molano B. 2005

El toronjil es una especie herbácea de hábitos rastreros, forma pequeñas masas que generalmente no sobrepasa los 50 centímetros de altura. Su tallo es de color verde y muy ramificado. Sus hojas son simples, opuestas, y se distribuyen en las ramas en forma de





Templado



3 a 6 horas



L M M J V S D  
Cada 3 días



Variable según  
la variedad

# Toronjil

cruz; estas tienen forma ovalada, su margen es dentado, son de color verde claro y su textura es rugosa y "papelosa", las cuales al frotarlas producen su olor característico. Sus flores que son pequeñas, presentan cinco pétalos de color blanco o amarillo, y crecen alrededor de las ramas cerca a las hojas. Sus frutos tienen cuatro nueces pequeñas que al madurar se separan.

Se debe tener cuidado de no confundir el toronjil con la ortiga, una especie similar que es ponzoñosa y urticante, pero no aromática.

## RECOMENDACIONES DE CULTIVO

El toronjil es una especie que crece en ambientes con sombra, de poca humedad y no muy fríos. En época de lluvias se recomienda tenerlas bajo techo ya que no soportan los encharcamientos. Su reproducción puede ser por semillas, aunque es más efectiva y rápida si se hace por esquejes. Su aprovechamiento se hace cortando las ramitas con tijeras podadoras y dejando la planta a una altura de 8 a 10 centímetros para que esta se vuelva a recuperar.

## USOS

El Toronjil es una hierba que se utiliza por sus propiedades aromáticas y medicinales. Sus hojas tienen un aroma similar al limón y con ellas se prepara una infusión que tiene propiedades digestivas, además de ser un antidepresivo natural. Con sus hojas maceradas se prepara una bebida con vino conocida como agua del Carmen que tiene efectos sedantes y ansiolíticos. También se usa como repelente, en cosmética y perfumería.

*"La tisana de toronjil calma el sistema nervioso, alivia la depresión, la tos y la hipocondría y disipa las penas. También ayuda a controlar el insomnio, el vómito en las mujeres embarazadas, las afecciones cardiovasculares y las jaquecas. Las hojas frotadas sobre la piel disminuyen las molestias causadas por picaduras de insectos".*

María Elvira Molano B. 2005.

## DATOS CURIOSOS

El toronjil es conocido como una especie melífera y apícola ya que atrae a las abejas. De hecho el nombre del género *Melissa* significa miel y abejas, haciendo referencia a estas características, mientras que el epíteto *officinalis* se le asocia a las especies con propiedades farmacéuticas o medicinales. Dioscórides, médico y botánico griego, autor de la obra titulada "De materia medica", considerado el documento de farmacopea y medicina más importante durante la edad media y el renacimiento, ya reconocía sus propiedades y recomendaba su uso para tratar la picadura de animales ponzoñosos y la mordedura de perros rabiosos. Actualmente se utiliza en fitoterapia y aromaterapia por sus aceites esenciales.

*"Los árabes, que apreciaban esta planta por sus propiedades medicinales y aromáticas, la introdujeron en España, de donde se difundió a Occidente. Cuenta la historia que las sibilas de los templos y Delfos y Eritrea tomaban agua de toronjil para despertar la inspiración. Durante la Guerra de las Rosas, las mujeres bordaban una abeja sobre una ramita de toronjil en un pañuelo de lino blanco que regalaban a sus amantes cuando partían para el frente, con el fin de que las recordaran".*

María Elvira Molano B. 2005.

## Fuentes bibliográficas consultadas:

Molano Bravo, María Elvira. PLANTAS Y RECETAS MÁGICAS. 2005. Casa Editorial El Tiempo, Periódico HOY. 96 p.

