

Melisa (*Melissa officinalis*): Sedante Suave y Antiviral Natural

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Melisa (*Melissa officinalis*): Sedante Suave y Antiviral Natural

La melisa o toronjil (*Melissa officinalis*), de la familia Lamiaceae, es una planta herbácea perenne de 30-80 cm, con hojas opuestas, ovadas, dentadas, de color verde intenso, que al frotar desprenden un inconfundible aroma a limón. Este olor se debe a los aldehídos terpénicos (citral, citronelal) de su aceite esencial. En la Península Ibérica crece en setos, riberas sombrías, huertas y bordes de bosque, especialmente en la mitad norte, y se cultiva ampliamente como planta aromática en jardines de toda España y Portugal. La melisa tiene una doble acción terapéutica bien documentada: es sedante suave del sistema nervioso central y antiviral específico contra el virus del herpes simple (VHS-1 y VHS-2). La Comisión E alemana, la ESCOP y la EMA reconocen ambas indicaciones.

Descripción botánica y hábitat

Familia: Lamiaceae (labiadas).

Descripción: Planta herbácea perenne de 30-80 cm. Tallos cuadrangulares, ramificados, pubescentes. Hojas opuestas, pecioladas, ovadas, de 3-7 cm, con borde crenado-dentado, de color verde brillante, glandulosas en el envés. Flores pequeñas, blancas o rosadas, agrupadas en verticilos axilares. Florece de junio a septiembre. Toda la planta desprende olor a limón al frotarla.

Hábitat en la Península Ibérica: Prefiere suelos húmedos y sombra parcial. Crece silvestre en setos, riberas de ríos, bordes de bosques caducifolios, huertas abandonadas. Más frecuente en la mitad norte (cornisa cantábrica, Pirineos, Sistema Central) pero cultivada en toda la península. Desde el nivel del mar hasta los 1.000 m.

Partes utilizadas: Hojas (*folium melissae*), recolectadas antes de la floración (mayo-junio) cuando el contenido en aceite esencial es máximo. El aceite esencial de melisa pura es uno de los más caros del mercado (se necesitan más de 5.000 kg de planta fresca para 1 litro de aceite esencial). Muchos aceites comerciales son adulterados con citronela o lemongrass.

Principios activos

Aceite esencial (0,02-0,3%): Citral (mezcla de neral y geranial, 40-70%), citronelal (1-20%), linalol, geraniol. El bajo rendimiento en aceite esencial explica su alto precio. Los aldehídos terpénicos son responsables de la acción sedante y antiespasmódica.

Ácidos fenólicos: Ácido rosmarínico (0,5-4,7%): es el compuesto más relevante para la actividad antiviral.

Inhibe la replicación del virus del herpes simple (VHS-1 y VHS-2) al impedir la unión del virus a los receptores celulares. También ácidos cafeico y clorogénico.

Flavonoides: Luteolina, apigenina, quercetina y sus glucósidos. Contribuyen al efecto antioxidante y antiinflamatorio.

Triterpenos: Ácido ursólico y oleanólico. Actividad antiinflamatoria y hepatoprotectora.

Taninos (5%): Contribuyen a la acción antiviral por efecto astringente sobre las membranas virales.

Propiedades terapéuticas con evidencia

Sedante y ansiolítico suave: Múltiples ensayos clínicos demuestran efecto ansiolítico y mejoría de la calidad del sueño. Un estudio doble ciego (Cases et al., 2011) mostró reducción significativa de la ansiedad y el insomnio con 300 mg de extracto estandarizado durante 15 días. La combinación melisa + valeriana es una de las más estudiadas para insomnio leve (Cerny y Schmid, 1999). El ácido rosmarínico inhibe la GABA-transaminasa, aumentando los niveles de GABA en el cerebro.

Antiviral contra herpes simple: Estudios clínicos aleatorizados (Koytchev et al., 1999; Saller et al., 2001) demostraron que la crema de extracto de melisa (1%) aplicada 4 veces al día acorta significativamente la duración y la intensidad de los brotes de herpes labial (VHS-1) y reduce el tiempo de curación a 5 días frente a 10 del placebo. El ácido rosmarínico bloquea la adsorción viral a las células.

Antiespasmódica digestiva: El aceite esencial relaja el músculo liso gastrointestinal. La EMA reconoce su uso en dispepsia funcional, espasmos gastrointestinales y flatulencia. Especialmente eficaz en el síndrome del intestino irritable de predominio con ansiedad (acción dual: sedante + antiespasmódica).

Mejora cognitiva: Ensayos clínicos (Kennedy et al., 2003, 2004) demostraron mejoría en la velocidad de procesamiento cognitivo, la atención y la calma en voluntarios sanos. Se investiga su uso en demencia leve (Akhondzadeh et al., 2003: mejoría significativa en pacientes con Alzheimer leve a moderado tras 4 meses de extracto de melisa).

Preparaciones y dosificación

Infusión: 1,5-4,5 g de hojas secas por taza (150 ml) de agua hirviendo. Tapar inmediatamente (los aldehídos del aceite esencial son volátiles). Reposar 10 minutos. Tomar 2-3 tazas al día. Para insomnio: 1 taza 30-60 minutos antes de acostarse. La infusión de melisa fresca es más aromática y agradable que la de planta seca.

Extracto seco estandarizado: 300-600 mg al día, repartidos en 1-2 tomas. Buscar extractos estandarizados en ácido rosmarínico (mínimo 2%).

Tintura (1:5, etanol 45%): 30-60 gotas, 2-3 veces al día. Para ansiedad aguda: 60 gotas en medio vaso de agua como dosis única.

Crema para herpes labial: Extracto de melisa al 1% en base de crema. Aplicar 4-5 veces al día sobre la lesión desde el primer síntoma (hormigueo, picor). Cuanto antes se aplique, más eficaz es. Continuar hasta la curación completa.

Baño relajante: 50-60 g de hojas secas por bañera. Preparar decocción, colar y añadir al agua del baño. Efecto relajante muscular y sedante por inhalación de los vapores aromáticos.

Contraindicaciones y precauciones

Hipotiroidismo: El ácido rosmarínico inhibe la unión de la TSH a su receptor y bloquea la conversión periférica de T4 a T3. Contraindicada en hipotiroidismo y en pacientes en tratamiento con levotiroxina. En hipertiroidismo leve podría ser beneficiosa (bajo supervisión médica).

Sedantes y ansiolíticos: La melisa puede potenciar el efecto de benzodiazepinas, barbitúricos y otros sedantes del SNC. Usar con precaución en pacientes medicados. No conducir maquinaria pesada en las primeras horas tras dosis altas.

Embarazo y lactancia: No hay datos suficientes de seguridad. La infusión suave (1 taza al día) se considera segura por uso tradicional. Evitar extractos concentrados y aceite esencial.

Cirugía: Suspender al menos 2 semanas antes de una cirugía programada por posible efecto sedante aditivo con anestésicos.

Glaucoma: Estudios in vitro sugieren que la melisa podría aumentar la presión intraocular. Aunque no hay evidencia clínica firme, se recomienda precaución en pacientes con glaucoma.

 Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.