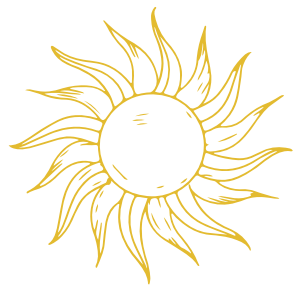


MELISA

MELISSA OFFICINALIS



CADA 3 DÍAS



SOL PLENO
MEDIA SOMBRA

APLICACIONES

Infusión, aceite esencial, tintura madre.

PRINCIPIOS ACTIVOS

Aceite esencial, compuesto principalmente por aldehídos monoterpénicos. Derivados hidroxicinámicos (ácidos cafeico y clorogénico, y en particular el ácido rosmarínico). Triterpenos y flavonoides.

PROPIEDADES

Inhibe levemente la producción de TSH hipofisaria, hormona estimulante de la tiroides. Es un sedante suave y digestiva. Es antidepresiva, ansiolítica y antioxidante. Muy buena para regularizar los latidos del corazón, reducir palpitations y la sensación de opresión en el pecho de origen nervioso.

PARTES EMPLEADAS

Hojas.

CONTRAINDICACIONES, PRECAUCIONES, ADVERTENCIAS E INTERACCIONES

Contraindicada en embarazadas, mujeres lactantes y niños; conjuntamente con drogas psicoativas, en caso de hipotiroidismo y glaucoma.

CARACTERÍSTICAS DE CULTIVO

Es muy rústica, oriunda del Mediterráneo. Le gusta el clima templado a cálido y es muy sensible al frío y las heladas. No es exigente en cuanto a suelo. Prospera más en los de consistencia media, profundos, frescos, donde no se acumule humedad. También en tierras de aluvión, fértiles. Se reproduce por semilla o división de matas.

MELISA



⚠ Importante: el consumo de hierbas medicinales es ante todo un tratamiento preventivo y, en segundo lugar, alivia un sinnúmero de malestares, pero de ningún modo deben reemplazar a los medicamentos y/o tratamientos indicados por el médico. Las plantas medicinales poseen precauciones, contraindicaciones y advertencias. Las propiedades aquí descritas son a modo informativo y sobre la base de personas sanas que no estén bajo tratamiento o tomando medicación alopática. Ante cualquier duda o inquietud, debes consultar a tu médico de cabecera.