Toronjil

Creole o nombre local **Lemon Balm / Toronjil**



CÓMO RECONOCERLA
Hierba aromática de hojas dentadas que desprenden un olor suave a limón.

NOMBRE CIENTÍFICO
Melissa officinalis
Familia Lamiaceae

PARA QUÉ SE USABA
La comunidad raizal preparaba sus hojas en té para el nerviosismo, el insomnio y el malestar digestivo. Las sabedoras también señalaron que esta planta es cada vez más escasa en la isla.

PARTE UTILIZADA
Hojas.

FORMA TRADICIONAL
Hojas frescas o secas en infusión.

EN LA HUERTA
Crece mejor con semisombra, humedad constante sin encharcar y podas frecuentes.

NOTA DE CUIDADO
El uso tradicional no sustituye la orientación de profesionales de la salud.