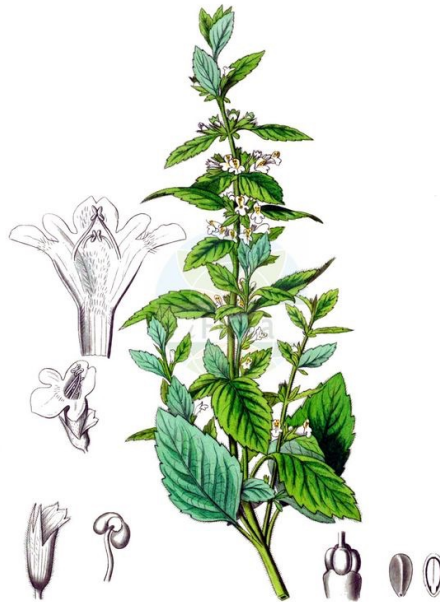


# MELISA

Lemon Balm  
(*Melissa Officinalis*)



## ACCIÓN FARMACOLÓGICA

La Melisa (*Melissa officinalis*) es un tónico relajante para la ansiedad, la depresión leve, la desazón y la irritabilidad. Reduce la sensación de pánico o nerviosismo y suele calmar el corazón acelerado, por lo que es un buen remedio para las palpitaciones de origen nervioso.

La Melisa es una excelente hierba carminativa, es decir, alivia los espasmos en el tracto digestivo y es útil en la dispepsia flatulenta. Debido a sus propiedades antidepresivas suaves, está indicado principalmente cuando la dispepsia se asocia con ansiedad o depresión, ya que los aceites suavemente sedantes alivian la tensión y las reacciones de estrés. La hierba ha sido descrita por algunos herbolarios como un tónico para el sistema nervioso, similar en algunos aspectos a la avena.

La Melisa es apropiada para la neuralgia, las palpitaciones inducidas por la ansiedad, el insomnio y la migraña asociados con la tensión. La Melisa tiene un efecto tónico sobre el corazón y el sistema circulatorio y causa vasodilatación leve de los vasos periféricos, lo que reduce la presión arterial. Se puede usar para afecciones febriles, como la influenza.

Desde el descubrimiento de su efecto antitiroideo, esta hierba se usa con personas que padecen de hiperactividad de tiroides.

# MELISA

## Lemon Balm (Melissa Officinalis)

### Uso tradicional de la Melisa

#### Melisa para los nervios

La melisa constituye uno de los mejores remedios contra los problemas de los nervios, tanto en aquellas situaciones de desasosiego personal como cuando esta inquietud tiene su reflejo en alguna parte del organismo, produciendo reacciones desagradables.

Las infusiones de melisa son un sedante cuyas virtudes para tranquilizar los nervios y evitar el reflejo de estos en el organismo han sido desde hace mucho tiempo ampliamente reconocidas. Los ácidos caféico y oleanólico, junto con sus alcoholes y terpenos, le otorgan esta propiedad.

- **Estrés**

En situaciones de estrés personal, causado por múltiples causas de la vida moderna (trabajo, problemas familiares, situaciones personales adversas, etc.) la melisa tiene la propiedad de tranquilizarnos y restaurar el equilibrio personal. Se emplea en casos de depresión.

- **Problemas de angustia personal**

Cuando nos encontramos angustiados, con una sensación de opresión en la boca del estómago, tenemos ansiedad o parece que no encontramos solución a los problemas personales, la melisa puede ayudarnos a sentirnos más tranquilos.

- **Adelgazamiento**

Se utiliza por sus propiedades calmantes para reducir el apetito y calmar los nervios. Se emplea en el tratamiento natural de la bulimia y la anorexia nerviosa por sus efectos calmantes.

- **Insomnio**

Además de tranquilizante de los nervios, la melisa tiene propiedades ligeramente narcóticas. Todo ello resulta interesante cuando se tiene dificultades para dormir.

#### Problemas físicos de naturaleza nerviosa

Son muchas las ocasiones en que un desequilibrio nervioso tiene su manifestación en el organismo produciendo alteraciones físicas. Entre las situaciones más características que pueden tener un origen nervioso tenemos:

- **Taquicardias o palpitaciones**

En las palpitaciones de origen nervioso la melisa tiene la propiedad de tranquilizar el músculo cardíaco y restablecer el ritmo normal del corazón evitando las arritmias.

- **Espasmos musculares**

Pueden producirse por esfuerzos físicos o simplemente tener un origen nervioso. En un caso u otro la melisa constituye un buen tónico muscular que fortifica y ayuda a relajar los músculos y evita la aparición de nuevos espasmos.

# MELISA

## Lemon Balm (Melissa Officinalis)

### Uso tradicional de la Melisa

#### Propiedades digestivas de la melisa

Una de las cualidades más destacadas de esta planta son sus propiedades digestivas. Su función antiespasmódica no solamente se limita a nivel de musculatura de los miembros externos. Internamente, las propiedades sedantes de esta planta pueden ser útiles para calmar los espasmos del aparato digestivo al actuar sobre la musculatura de sus órganos.

- *Malas digestiones*  
Las infusiones de esta planta después de las comidas ayudan a digerir mejor los alimentos.
- *Dolor de estómago*  
Retortijones de origen nervioso del estómago o cólicos intestinales. Estas propiedades también son útiles contra el intestino irritable.
- *Vómitos*  
producidos por nervios en el estómago pueden minimizarse con el uso de esta planta.
- *Vómitos por quimioterapia*  
Es una de las infusiones recomendables para las náuseas y vómitos durante la quimioterapia, junto con el jengibre.
- *Flatulencia o gases*  
que producen hinchazón estomacal y malestar.

#### Melisa para el hígado

La melisa tiene el poder de actuar sobre la vesícula biliar y el hígado, siendo capaz de incrementar la producción de la bilis. Esta propiedad se puede aprovechar en aquellos casos en que exista una insuficiencia biliar, que es una de las causas de malas digestiones. También es útil para ayudar a descongestionar el hígado como ayuda en dietas depurativas o de adelgazamiento.

#### Melisa, para la mujer

La melisa se considera un buen afrodisíaco para incrementar el deseo sexual en la mujer. La ingestión de esta planta puede ayudar a superar la frigidez femenina aumentando el deseo por parte de la mujer en mantener relaciones sexuales.

#### Melisa para el hipertiroidismo

En combinación con la menta de lobo (*Lycopus euroapeus*) puede ayudar a disminuir la producción enzimática de la tiroides, por lo que ayuda en el tratamiento oficial del hipertiroidismo.

# MELISA

## Lemon Balm

(Melissa Officinalis)

### Uso tradicional de la Melisa

#### Melisa para calmar el dolor

Los ácidos ursólico, clorogénico y cafeico así como el timol y el eugenol le proporcionan propiedades analgésicas muy validas para mitigar el dolor en alguna de sus múltiples manifestaciones.

- *Jaqueca o dolor de cabeza*  
Especialmente cuando este se manifiesta en forma de cefaleas y de migrañas o dolores recurrentes en un lado de la cabeza acompañados de vómitos e indisposición.
- *Dolor menstrual*  
Se ha comprobado también que el mismo tratamiento contra los desórdenes digestivos de origen nervioso es conveniente para el tratamiento de los espasmos uterinos, al ser capaz de tranquilizar la musculatura del útero y evitar los fuertes dolores que estas contracciones involuntarias producen.
- *Dolor de muelas*  
Su efecto ligeramente narcótico, sumado a sus propiedades analgésicas pueden servir para adormecer el desagradable dolor de muelas.
- *Dolor de oído*  
Igualmente útil en caso de dolor de oído.

#### Otros usos

- *Diabetes*  
Ha demostrado ser efectiva en la prevención y tratamiento de la diabetes, ayudando a controlar los niveles de azúcar en sangre y protegiendo al cuerpo del estrés oxidativo que produce la diabetes.
- *Contra el cáncer*  
La melisa ha mostrado capacidad para ayudar al cuerpo a luchar contra células cancerígenas en caso de cáncer de mamas, colorectal y agresivos cánceres al cerebro.
- *Alzheimer y Demencia*  
Se cree que el extracto de melisa reduce el daño de las proteínas formadoras de placa en la enfermedad de Alzheimer. La administración regular de extracto de melisa aumenta la función cognitiva con el tiempo y reduce la agitación en pacientes con Alzheimer. La terapia no es una cura, pero se observa que ralentiza la progresión y ayuda a promover mejoras leves. Como antioxidante, puede ayudar a proteger el cerebro de la neurodegeneración y el daño oxidativo.  
La melisa también mejora la memoria y la resolución de problemas en personas de todas las edades y niveles de salud, incluidos los pacientes de Alzheimer.

# MELISA

## Lemon Balm

### (Melissa Officinalis)

Fuente : Vademécum de Prescripción de Fitoterapia (España)

#### Principales constituyentes

Aceite esencial (0,05-0,4%), constituido principalmente por aldehídos monoterpénicos, como neral, geranial y citronelal.

Derivados hidroxicinámicos, entre los que se encuentran los ácidos cafeico y clorogénico, y en particular el ácido rosmarínico (hasta un 4%).

Triterpenos: ácidos ursólico y oleanólico.

Flavonoides: glicósidos de luteolina, quercetina, apigenina y kemferol.

#### Acción farmacológica

Tanto los extractos alcohólicos de hoja de melisa como el aceite esencial poseen actividad espasmolítica, en tanto que el extracto acuoso es eficaz frente a diferentes tipos de virus, especialmente el virus del herpes simple. Los principales causantes de la acción antiviral son el ácido rosmarínico y compuestos análogos, los cuales actúan sobre proteínas virales y de membrana, impidiendo la adsorción de los virus en las membranas celulares. Estos mismos compuestos son también los principales implicados en la actividad antiinflamatoria y antioxidante de los preparados de melisa.

La actividad de extractos hidroalcohólicos de hoja de melisa en trastornos cognitivos se relaciona con su capacidad de inhibición de la colinesterasa, eliminación de radicales libres, antiinflamación, inhibición de la neurotoxicidad de amiloide- $\beta$ , glucoregulación, activación los receptores gabaérgicos (como el ácido  $\gamma$ -aminobutírico) y vías de señalización, como las cinasas).

#### Indicaciones / recomendaciones

ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy)

aprueba su uso para el tratamiento de la intranquilidad e irritabilidad, trastornos digestivos, como espasmos y por vía tópica para el tratamiento del herpes labial.

EMA (Agencia Europea del Medicamento)

recomienda su uso tradicional para aliviar los síntomas de estrés mental y para facilitar el sueño, así como para los trastornos digestivos leves, como distensión abdominal y flatulencia. La Agencia Europea del Medicamento (EMA) aprueba su uso tradicional, para aliviar los síntomas leves de estrés mental y para conciliar el sueño.

La EMA aprueba también el uso tradicional en forma de tisana de diversas combinaciones de drogas sedantes, entre las que se incluye la hoja de melisa, para el alivio de los síntomas leves del estrés mental y para ayudar a dormir.

# MELISA

## Lemon Balm

### (Melissa Officinalis)

Fuente : Vademécum de Prescripción de Fitoterapia (España)

Un metanálisis (Ghazizadeh et al.) muestra que la hoja de melisa produce una mejora significativa en las escalas de ansiedad y depresión, en comparación con el placebo, sin efectos secundarios destacables.

En un estudio piloto (Cases, 2011) sobre 20 voluntarios sanos, mostró que un extracto hidroalcohólico de hoja de melisa (estandarizado en al menos 7% de ácido rosmarínico y 15% de derivados del ácido hidroxicinámico) alivió los efectos relacionados con el estrés: redujo significativamente las manifestaciones de ansiedad en un 18%, mejoró los síntomas asociados con la ansiedad en un 15% y redujo insomnio en un 42%. Un 95% de los sujetos respondieron al tratamiento, de los cuales el 70% logró la remisión completa de la ansiedad, el 85% del insomnio y el 70% de ambos síntomas.

Un estudio clínico aleatorizado, controlado con placebo (Akhondzadeh et al., 2015) ha puesto de manifiesto el potencial interés de la melisa en el tratamiento de trastornos cognitivos tipo Alzheimer de grado leve o moderado. La administración de 60 gotas al día durante 4 meses produjo una reducción en la agitación y una mejora en la función cognitiva (ADAS-cog) y conductual (Cognitive Drug Research). A pesar de que estudios previos habían mostrado la actividad tranquilizante del aceite esencial aplicado por vía inhalatoria en pacientes geriátricos afectados de demencia, otros estudios (con aplicación tópica o dispersado en la habitación) no han confirmado este efecto.

Considerando la actividad antioxidante de la melisa, se han llevado a cabo diversos estudios clínicos aleatorizados, doble ciego y controlados con placebo (Asadi et al., 2018 y 2019, Nayebi 2019) sobre pacientes con diabetes tipo 2, mostrando que diversos preparados de hoja de melisa producen una disminución de los niveles de glucemia y de los factores de riesgo cardiovascular (reducciones significativas en los valores de glucemia basal, HbA1c, triglicéridos, colesterol total, HDL-c y presión arterial sistólica, así como un aumento significativo en Apo AI). Sin embargo, un metanálisis de ensayos controlados aleatorizados (Heshmati et al, 2020) muestra eficacia en la reducción de los niveles de colesterol total y de la presión sistólica, pero sin cambios estadísticamente significativos en los triglicéridos, lipoproteínas de baja densidad, presión arterial diastólica, niveles de proteína C reactiva de alta sensibilidad, glucemia basal, HbA1c, insulina y niveles de lipoproteínas de alta densidad, por ello los autores concluyen que, debido al reducido número de estudios incluidos y el sesgo de algunos de ellos, son necesarios más estudios de alta calidad para obtener conclusiones firmes sobre los efectos de la hoja de melisa sobre los parámetros cardiometabólicos.

Algunos estudios apuntan el potencial interés de la hoja de melisa en las hiperlipemias leves, los dolores post-parto, la taquicardia, el síndrome premenstrual, la dismenorrea, la falta de deseo sexual en mujeres y los trastornos vasomotores asociados a la menopausia.