



Melisa o toronjil es una hierba con tallos rastreros típica de la región mediterránea. Los tallos y las hojas están recubiertos de pelos. Su nombre procede del griego y significa "abeja de miel", de ahí la fuerte atracción que provoca a las abejas.



Debido a su intenso aroma a limón es muy utilizada en la cocina. Las hojas frescas aportan sabor a salsas, ensaladas, sopas, carnes... Para disfrutar de todo el sabor de una hoja fresca debemos recolectarla en primavera, antes de la floración. La esencia se usa para elaborar licores.

## ALCOHOL DE MELISA

- 1 puñado de hojas frescas o brotes jóvenes
- 1/1 l de alcohol de 90°

Mezcla el alcohol con la melisa en un frasco de vidrio y deja reposar durante 10 días. Agitar de vez en cuando. Analgésico para frente y sienas.

- Es conocida por su efecto relajante.
- Se ha usado popularmente contra la ansiedad y la depresión, y para calmar las palpitaciones del corazón.
- Los árabes la describieron en sus tratados médicos como "contentadora", ya que reavivaba los espíritus y desterraba la melancolía.
- En el pasado, los apicultores la plantaban alrededor de sus colmenas y utilizaban su aceite para limpiarlas.

