



· GUÍA PRÁCTICA ·
— de uso del —

TORONJIL MORADO

— (AGASTACHE MEXICANA) —



CALMA NATURAL,
DESCANSO Y
BIENESTAR DIGESTIVO



ACOMPaña
LA CALMA



APOYA EL
DESCANSO



BIENESTAR
DIGESTIVO



EQUILIBRIO
EMOCIONAL

Remedia

— SABERES QUE SANAN —

TORONJIL MORADO

—♦— (*Agastache mexicana*) —♦—

Bienvenido al mundo de la Toronjil Morado

El **Toronjil Morado** (*Agastache mexicana*) es una planta aromática originaria de México y perteneciente a la familia Lamiaceae, la misma familia botánica de plantas como la menta y el orégano.

Sus flores de tonos morados y su aroma suave, ligeramente dulce y anisado, la han convertido en una planta apreciada dentro de la herbolaria tradicional mexicana.

Tradicionalmente, sus hojas y flores se han utilizado para acompañar momentos de nerviosismo, inquietud y tensión emocional, así como para favorecer la relajación y el descanso. También ha sido empleada como apoyo en molestias digestivas leves, especialmente cuando aparecen junto con periodos de estrés o preocupación.

Por esta relación entre calma, descanso y digestión, el **Toronjil Morado** es una planta especialmente interesante para integrar en rutinas cotidianas de bienestar.





¿Qué es el Toronjil Morado?

El **Toronjil Morado (Agastache mexicana)** es una planta herbácea y aromática tradicionalmente utilizada en México.

Las partes más empleadas son principalmente:

- Hojas
- Flores
- Sumidades floridas

Dentro de la herbolaria tradicional se ha utilizado para acompañar estados de inquietud, favorecer la relajación y apoyar el bienestar digestivo.

Algo importante

Aunque en México distintas plantas pueden recibir el nombre común de “toronjil”, el **Toronjil Morado no es lo mismo que la melisa.**

Toronjil Morado

Agastache mexicana

Melisa o Toronjil europeo

Melissa officinalis

Son especies botánicas diferentes, aunque ambas han sido utilizadas tradicionalmente en preparaciones relacionadas con la calma y el descanso.





Beneficios y usos tradicionales

1. Calma y equilibrio emocional

El **Toronjil Morado** ha sido utilizado tradicionalmente en momentos de nerviosismo, inquietud y tensión emocional.

Puede incorporarse como parte de una rutina de autocuidado cuando buscamos bajar el ritmo y crear un momento de pausa después de un día intenso.

2. Acompañamiento del descanso

Tradicionalmente se utiliza por la tarde o noche para favorecer un estado de relajación previo al descanso.

Puede ser especialmente útil dentro de rituales nocturnos acompañados de hábitos como iluminación tenue, respiración pausada y reducción de estímulos antes de dormir.

3. Bienestar digestivo

El **Toronjil Morado** también ha sido utilizado tradicionalmente para acompañar molestias digestivas leves como:

- Gases
- Distensión abdominal
- Cólicos leves
- Sensación de digestión incómoda

Su uso tradicional como planta carminativa se relaciona con el alivio de gases, mientras que su empleo como planta antiespasmódica se vincula con la relajación de espasmos digestivos leves.



Cuando las emociones también se sienten en el estómago

El **sistema nervioso** y el sistema digestivo mantienen una comunicación constante.

Por eso, durante periodos de estrés, preocupación o tensión emocional, algunas personas pueden experimentar también cambios digestivos como:

- Sensación de “nudo” en el estómago
- Distensión
- Gases
- Cólicos leves
- Digestión más sensible

Dentro de la herbolaria mexicana, el **Toronjil Morado** ha sido tradicionalmente utilizado precisamente en situaciones donde la inquietud emocional y las molestias digestivas aparecen juntas.

Por esta razón puede integrarse como parte de una rutina orientada a recuperar momentos de calma, descanso y bienestar digestivo.

Un pequeño ritual de pausa

Tomar tu tintura puede convertirse también en un momento consciente:

- Respira lentamente.
- Toma unos minutos para bajar el ritmo.
- Reduce estímulos.
- Permite que el cuerpo se prepare para descansar.





Sus compuestos naturales

El **Toronjil Morado** contiene distintos compuestos vegetales que continúan siendo estudiados.

Entre ellos destacan algunos flavonoides como:

- Tilianina
- Acacetina

También contiene compuestos aromáticos y fenólicos propios de la planta.

Algunas investigaciones experimentales han estudiado estos componentes por su posible relación con el sistema nervioso, el equilibrio oxidativo y otros procesos del organismo.

Sin embargo, la composición de una planta puede variar según su origen, cultivo y método de extracción.

Los estudios realizados con compuestos aislados tampoco significan que una tintura produzca exactamente los mismos efectos.

Por ello, el **Toronjil Morado** debe entenderse principalmente como una planta de uso tradicional dentro de rutinas de bienestar, y no como sustituto de tratamientos médicos.





Cómo utilizar tu Tintura de Toronjil

Uso sugerido

Tomar:

- **5 a 10 gotas** diluidas en agua
- 1 vez al día
- Preferentemente por la **tarde o noche**.

Recomendaciones

- Diluir siempre en agua.
- Agitar antes de usar.
- Respetar la cantidad indicada.
- No aumentar las gotas buscando un efecto más rápido.
- Integrarla dentro de una rutina tranquila de descanso.

¿En qué momento puedo tomarla?

- **Para acompañar momentos de tensión**

Puede integrarse por la tarde, cuando buscamos comenzar a bajar el ritmo del día.

- **Como parte de una rutina nocturna**

Puede utilizarse por la tarde o noche, acompañada de hábitos de relajación.

- **Para bienestar digestivo**

Puede formar parte de una rutina diaria manteniendo siempre la dosis sugerida.

Esta pauta corresponde específicamente a la Tintura de Toronjil Morado REMEDIA.



Otras formas tradicionales de disfrutar el Toronjil Morado

Además de la tintura, las hojas y flores del **Toronjil Morado** también se han utilizado tradicionalmente en infusión.

Infusión sencilla

Las hojas y flores pueden prepararse en agua caliente para obtener una bebida aromática de sabor suave y ligeramente anisado. Puede disfrutarse como parte de un momento de descanso o después de los alimentos.

Combinaciones tradicionales

El **Toronjil Morado** suele combinarse en infusiones con otras plantas como:

- **Manzanilla**

Tradicionalmente utilizada para acompañar la digestión y momentos de tensión.

- **Hinojo**

Una combinación aromática especialmente agradable después de los alimentos.

- **Tila**

Tradicionalmente asociada a momentos de relajación y descanso.

- **Pasiflora**

Frecuentemente presente en preparaciones herbales orientadas al descanso.

Importante

La infusión y la tintura tienen concentraciones diferentes.

Si utilizas tu Tintura de Toronjil Morado REMEDIA, respeta siempre la dosis indicada y evita combinar varios extractos relajantes por tu cuenta.





Información Importante

El **Toronjil Morado** es una planta tradicionalmente utilizada dentro de rutinas de bienestar, pero existen situaciones en las que conviene utilizarla con mayor precaución.

Consulta antes de utilizarla si:

- Estás embarazada o en periodo de lactancia.
- Se utilizará en menores de edad.
- Tomas medicamentos para dormir o tranquilizantes.
- Utilizas otros tratamientos que puedan producir somnolencia.
- Presentas presión arterial baja o utilizas medicamentos para controlarla.
- Tienes antecedentes de alergia al Toronjil Morado o sensibilidad a plantas de la familia Lamiaceae.
- Debes evitar el consumo de alcohol.

Posibles reacciones

La información disponible sobre efectos adversos en personas es limitada.

En algunas personas podrían presentarse:

- Somnolencia excesiva
- Mareo
- Malestar digestivo
- Reacciones de sensibilidad o alergia

Suspende su uso si aparece una reacción inesperada.

Si produce somnolencia o mareo, evita conducir o realizar actividades que requieran atención.





Preguntas frecuentes

¿El Toronjil Morado da sueño?

Tradicionalmente se utiliza para favorecer la relajación y acompañar el descanso. La respuesta puede variar de una persona a otra. Por esta razón suele recomendarse utilizarlo preferentemente por la tarde o noche.

¿Puedo tomarlo durante el día?

Sí puede integrarse durante el día, pero si notas somnolencia es preferible reservarlo para la tarde o noche.

¿Es lo mismo que la melisa?

No. El Toronjil Morado es *Agastache mexicana*, mientras que la melisa es *Melissa officinalis*. Son plantas diferentes.

¿Puedo combinarlo con otras tinturas?

Algunas plantas relajantes pueden sumar sus efectos.

Si utilizas otros extractos como pasiflora, valeriana, tila u otras plantas orientadas al descanso, es preferible contar con orientación antes de combinarlos.

¿Cuánto tiempo puedo utilizarlo?

No existe una duración única adecuada para todas las personas.

Si deseas incorporarlo durante periodos prolongados, es recomendable valorar periódicamente su uso y solicitar orientación profesional cuando sea necesario.

¿Puedo aumentar las gotas si quiero sentir más efecto?

No. Más cantidad no significa necesariamente mejores resultados.

Respetar siempre la dosis sugerida para tu tintura.



Elaboración artesanal Remedía

La **Tintura de Toronjil Morado REMEDIA** es elaborada artesanalmente en pequeños lotes mediante un proceso tradicional de maceración.

Este proceso permite obtener un extracto herbal práctico para integrar a la rutina cotidiana.

Cada lote es preparado cuidadosamente, con selección de materia prima vegetal y atención en cada etapa de elaboración.

Ingredientes

- Toronjil Morado
(Agastache mexicana)
- Alcohol grado comestible
- Agua destilada

Presentación

Frasco ámbar con gotero
Contenido: 30 ml

Remedia

Saberes que sanan.



CONECTA CON REMEDIA

Si deseas seguir explorando el camino
del bienestar natural, puedes encontrar
más contenido, recetas y recursos aquí



WhatsApp



Instagram



Facebook



Unete al
Canal



Sitio Web



TikTok

REMEDIA
Ondine Joos



Herbolaria práctica para la vida cotidiana