

Toronjil Morado (Agastache mexicana)

- 📌 **Nombre científico:** *Agastache mexicana*
- 📌 **Familia:** Lamiaceae (la misma familia de la menta y el orégano).
- 📌 **Otros nombres:** Toronjil de monte, toronjil azul, hierba de anís, toronjil de México.



☑ Beneficios del Toronjil Morado

- 🌱 **1. Propiedades relajantes y ansiolíticas**
 - Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.
 - Se usa en infusiones para mejorar el sueño.
- 🌱 **2. Digestivo y carminativo**
 - Alivia cólicos, gases e indigestión.
 - Estimula el apetito y mejora la digestión.
- 🌱 **3. Propiedades antiinflamatorias y antioxidantes**
 - Protege las células del daño oxidativo.
 - Puede ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo.
- 🌱 **4. Expectorante y beneficioso para el sistema respiratorio**
 - Se usa en casos de tos, bronquitis y resfriados.
 - Ayuda a descongestionar las vías respiratorias.
- 🌱 **5. Efecto analgésico leve**
 - Se usa para aliviar dolores de cabeza y menstruales.

⚠️ Contraindicaciones y Precauciones

- 🚫 **Evitar en estos casos:**
 - Mujeres **embarazadas o en lactancia** (por falta de estudios).
 - Personas con **presión arterial baja**, ya que puede tener un leve efecto hipotensor.
 - **Alergias a la familia Lamiaceae**, como la menta o el orégano.



Composición Química del Toronjil Morado



1. Aceites Esenciales (1-3%)

- **Estragol:** Responsable del aroma anisado y con propiedades relajantes.
- **Limoneno:** Antioxidante y con efectos digestivos.
- **Anetol:** Similar al del anís, con propiedades carminativas y expectorantes.



2. Flavonoides (Antioxidantes y protectores celulares)

- **Quercetina:** Antiinflamatorio y antiviral.
- **Apigenina:** Relajante natural y neuroprotector.
- **Kaempferol:** Beneficioso para la salud cardiovascular.



3. Ácidos Fenólicos

- **Ácido rosmarínico:** Antiviral y antiinflamatorio.
- **Ácido caféico:** Protege el hígado y tiene efecto antioxidante.



4. Taninos

- Contribuyen a la salud digestiva y tienen propiedades astringentes.



5. Triterpenos

- **Ácido ursólico:** Antimicrobiano y antiinflamatorio.



Efectos de sus Componentes

- **Relajante y ansiolítico** → Gracias al estragol, anetol y apigenina.
- **Digestivo y carminativo** → Por los aceites esenciales y taninos.
- **Antioxidante y antiinflamatorio** → Gracias a los flavonoides y ácidos fenólicos.
- **Expectorante y protector respiratorio** → Por el limoneno y el anetol.

Toronjil morado (*Agastache mexicana* [ssp. *mexicana* / ssp. *xolocotziana*])

- ✦ **Nombre científico:** *Agastache mexicana* (Kunth) Lint & Epling. [WIKIPEDIA](#)
 - ✦ **Familia:** Lamiaceae (Labiadas)
 - ✦ **Otros nombres comunes:** toronjil morado, “menta mexicana”, hisopo mexicano, toronjil de monte
 - ✦ **Parte utilizada:** hojas y sumidades floridas (frescas o secas); aceite esencial (uso externo/aromático)
-

Usos medicinales tradicionales y modernos

Tradicional (Mesoamérica, herbolaria mexicana)

- **Cardiotónica suave y reguladora del pulso:** palpitaciones por nervios, sobresaltos, “susto”.
- **Ansiolítica y sedante ligera:** inquietud, estrés, insomnio por rumiación.
- **Hipotensora/vasodilatadora suave:** tensión alta “emocional”.
- **Carminativa y antiespasmódica:** gases, distensión, cólico nervioso.
- **Expectorante aromática:** catarros leves con opresión en el pecho.

Moderna (fitoterapia / farmacología)

- **Ansiolítica** (flavonoides como **tilianina**; aglicona **acacetina**): reduce marcadores de ansiedad sin sedación pesada.
 - **Vasodilatadora e hipotensora** (tilianina/acacetina; ácido rosmarínico): mejora perfusión y tono endotelial.
 - **Antiespasmódica / carminativa** (aceite esencial rico en **estragol** y monoterpenos).
 - **Antioxidante/antiinflamatoria** (flavonoides y ácidos fenólicos).
-

Composición química y principios activos

- **Flavonoides:** **tilianina** (acacetina-7-O-glucósido), **acacetina**, apigenina, luteolina → ansiolíticos, vasodilatadores, antiinflamatorios.
- **Ácidos fenólicos:** **ácido rosmarínico**, cafeico, clorogénico → antioxidantes, antiinflamatorios.
- **Aceite esencial (quimiotipo anisado):** **estragol (metilchavicol)** predominante; p-anisaldehído, 1,8-cineol, limoneno → carminativos, antiespasmódicos, expectorantes.
- **Triterpenos:** ácido ursólico/oleanólico → antiinflamatorios, vasoprotectores.
- **Taninos ligeros y azúcares** (mucílagos) → astringencia suave, efecto calmante de mucosas.

Tabla 1. Principios y efectos

Principio / grupo	Acción principal	Sistemas
Tilianina / Acacetina	Ansiolítica, vasodilatadora, cardioprotectora	Nervioso, cardiovascular
Ácido rosmarínico	Antiinflamatorio, antioxidante, antiespasmódico	Digestivo, respiratorio
Estragol (aceite esencial)	Carminativo, antiespasmódico, expectorante	Digestivo, respiratorio
Ácidos triterpénicos	Vasoprotector, antiinflamatorio	Cardiovascular, músculo
Taninos suaves	Astringente leve	Digestivo, bucal

Evidencia científica (síntesis crítica)

- **Ansiedad/estrés:** extractos estandarizados ricos en **tilianina** muestran efecto ansiolítico (modelos murinos) comparable a ansiolíticos leves, sin sedación marcada; mecanismo probable GABAérgico y modulación de canales de Ca^{2+} .
- **Hipotensora y vasodilatadora:** tilianina y acacetina mejoran la función endotelial, reducen presión arterial en modelos animales y relajan músculo liso vascular.
- **Antiespasmódica / carminativa:** el aceite esencial anisado (estragol) disminuye espasmo intestinal y flatulencia; útil en dispepsia funcional.
- **Antioxidante / antiinflamatoria:** alto contenido en polifenoles reduce IL-6, TNF- α y estrés oxidativo (in vitro / in vivo).

Conclusión: **buen respaldo preclínico** para ansiedad leve, hipertensión funcional, palpitaciones nerviosas y dispepsia; trayectoria tradicional sólida en México.

Precauciones, toxicidad y contraindicaciones

- **Seguridad general (planta):** buena en infusión/tintura a dosis habituales.
 - **Aceite esencial con estragol:**
 - El **estragol** ha mostrado **riesgo genotóxico** en dosis altas/prolongadas en animales.
 - **Evitar uso interno** de aceite esencial y **limitar duración** de tratamientos concentrados.
 - **Embarazo / lactancia:** **evitar** (por aceite esencial y efecto vasodilatador/uterotónico potencial).
 - **Niñez <12 años:** preferir infusión suave; **no** aceite esencial.
 - **Hígado / medicación:** prudencia en hepatopatías y si se usan fármacos **sedantes**, **antihipertensivos**, **anticoagulantes** (posible potenciación).
 - **Alergias:** hipersensibilidad a Lamiaceae o a anetoles/estragoles.
-

Formas de consumo y preparación seguras

Tabla 2. Preparaciones y dosis (adulto)

Preparado	Fórmula	Dosis / frecuencia	Indicaciones
Infusión	1–2 g en 200 mL, reposar 10–12 min	1 taza 2–3×/día (última por la noche)	Ansiedad leve, palpitaciones nerviosas, dispepsia, gases
Tintura 1:5 (45% v/v)	1 parte droga : 5 partes alcohol	20–40 gotas en agua 2×/día	Hipertensión emocional, insomnio leve, estrés
Extracto seco	Estandarizado (p.ej., a tilianina)	200–400 mg/día	Ansiedad, vasoprotección
Baño/compresa	Infusión concentrada (5–7 g/250 mL)	Aplicar 15 min en tórax/cuello	Calmar opresión precordial por estrés
Aromadifusión	2–3 gotas (mezclar con cítricos / lavanda)	15–20 min	Calma mental, apoyo al sueño

Duración sugerida: 2–3 semanas y descansar 1 semana.

Evitar aceite esencial por vía oral; uso tópico **siempre diluido** ($\leq 2\%$).

Identificación botánica, hábitat y especies similares



- **Planta perenne aromática** (60–120 cm), tallos cuadrangulares, hojas opuestas, lanceoladas, verde-grisáceas, con glándulas oleíferas.
- **Inflorescencias** en espigas terminales moradas/rojas (ssp. *xolocotziana* marcadamente púrpura).
- **Aroma anisado** (dulce-toronjil) al frotar la hoja.
- **Distribución:** endémica de México (sierras templadas y climas subhúmedos); cultivo doméstico frecuente.
- **Similares:** *Agastache foeniculum* (hisopo anís), *A. rugosa* (hisopo coreano)—aromas anisados pero diferente quimiotipo; *Melissa officinalis* (toronjil limón) huele a cítrico, no a anís.

Visión desde la Medicina Tradicional China (MTC)

Lectura integrativa (no está en la farmacopea clásica; se “traduce” por tropismos y efectos).

7.1 Naturaleza, sabor y tropismo

- **Naturaleza (Qi):** ligeramente tibia y aromática.
- **Sabor:** dulce-aromático con matiz picante (mueve Qi).
- **Meridianos a los que entra:** Corazón (Xin), Pericardio, Hígado, Bazo-Estómago.

7.2 Funciones energéticas

1. **Mueve y libera el Qi de Hígado**, deshaciendo opresión torácica y “nudo en el pecho/garganta”.
2. **Armoniza el Jiao Medio (Bazo-Estómago):** desciende Qi rebelde (eructos, náusea), alivia espasmo y gases.
3. **Calma el Shen** (espíritu del Corazón): ansiedad, sobresalto, insomnio por rumiación.
4. **Abre el tórax y regula el pulso:** palpitaciones por emoción, “corazón inquieto”.
5. **Dispersa Viento emocional** y suaviza “ascenso de Yang de Hígado” (cefalea tensional, irritabilidad).

7.3 Patrones donde encaja

- **Estancamiento de Qi de Hígado afectando a Bazo-Estómago:** distensión posprandial, gases, hipersensibilidad al estrés.
- **Desarmonía Corazón-Hígado (Shen inquieto):** palpitaciones nerviosas, opresión precordial, insomnio con pensamientos circulares.
- **Ascenso de Yang de Hígado por estrés:** cefalea tensional, enrojecimiento facial leve, irritabilidad.
- **Plenitud aromática en Pecho** con flema leve: sensación de pecho cargado que mejora al suspirar.

7.4 Formas de uso con lógica MTC

- **Infusión tibia posprandial** (mover Qi y armonizar Centro).
- **Sinergias:**
 - Con **pasiflora / flor de tila** → calma Shen y regula pulso.
 - Con **manzanilla / menta** → libera Hígado y desatasca Estómago.
 - Con **espino blanco / flor de manita** → soporte cardíaco emocional.
- **Pauta:** 1–2 tazas al día durante 2–3 semanas; en cuadros de estrés agudo, 7–10 días.

7.5 Cinco Elementos (síntesis)

- **Madera (Hígado):** desestanca y suaviza.
- **Tierra (Bazo-Estómago):** armoniza y calma espasmos.
- **Fuego (Corazón/Pericardio):** serena Shen y regula latido.

Frase MTC resumida: “Toronjil morado libera la Madera, armoniza la Tierra y serena el Fuego del Corazón.”

Visión espagírica / alquímica (planetaria y vibracional)

8.1 Regencias y elementos

- **Planeta principal:** ♀ **Venus** (coherente con su acción cordial, vasodilatadora, suavizante de emociones).
- **Planeta secundario:** ♂ **Mercurio** (aromática, nervina, moviliza Qi y palabra/respiración).
- **Elementos:** **Aire** (mente, nervios, circulación) con toque de **Agua** (afecto, corazón).

8.2 Signatura

- **Color morado / púrpura** de las espigas → firma de **armonización emocional** (Venus) y elevación mental (Aire).
- **Aroma anisado** → Mercurio: movilidad del Qi, comunicación intestino-cerebro, alivio de espasmo.

8.3 Tría espagírica (Mercurio/Azufre/Sal)

- **Mercurio (espíritu):** tintura alcoholada rica en fracciones volátiles (estragol, monoterpenos) → **moviliza** y “abre el pecho”.
- **Azufre (alma):** firma **cordial**: serenidad, dulzura, reconciliación afectiva; el calor es templado, no excitante.
- **Sal (cuerpo):** sales minerales de la planta (tras calcinación en espagiria) **anclan** la regulación del pulso y la digestión.

8.4 Trabajo vibracional

- **Chakra afín: Anahata (corazón) y Vishuddha (garganta)** (suspiros, liberar palabra retenida).
- **Día / Hora: Viernes (Venus);** horas de Venus para fórmulas cordiales y de calma.
- **Tono / mantra sugerido: FA (F) – YAM** para corazón; respiración suave, manos en el tórax.
- **Afirmaciones para tu ficha:**
 - “Mi pecho se expande y mi pulso se serena.”
 - “Mi palabra se vuelve dulce y clara.”
 - “Elijo suavidad: dejo ir la presión y recibo descanso.”

Síntesis terapéutica (cuadro rápido)

Acción	Indicaciones clave	Notas
Ansiolítica y cordial	Palpitaciones por estrés, insomnio leve	Tilianina/acacetina → serenar Shen
Hipotensora suave	Tensión emocional, opresión torácica	Vasodilatación, bienestar precordial
Carminativa	Gases, cólico nervioso	Aceite esencial anisado
Antiespasmódica	Espasmo intestinal/bronquial leve	Útil en SII funcional
Antioxidante	Estrés oxidativo, inflamación leve	Polifenoles altos

Notas prácticas Remedía

- Fórmula **cordial-nervina** (gotero): Toronjil morado + Flor de manita + Pasiflora.
- Fórmula **digestivo-emocional**: Toronjil morado + Manzanilla + Hinojo.
- En difusor, mezcla 1 gota de **aceite esencial de agastache** (o anís estrellado) + 2 gotas **lavanda** (siempre **sin** uso interno del AE).