

## LITERATURA DE MELISSA

---

**Nome Científico:** *Melissa officinalis* L.

**Sinônimo Científico:** *Melissa bicornis* Klokov

**Nomes Populares:** Cidreira, Erva-cidreira, Cidreira-verdadeira, Melissa, Cidrilha, Melitéia, Chá-da-frança, Limonete, Citronela-menor, Melissa-romana, Erva-luísia, Salva-do-brasil e Chá-de-tabuleiro.

**Família Botânica:** Lamiaceae

**Parte Utilizada:** Folhas e partes aéreas.

### Descrição:

Herbácea perene, aromática, ramificada desde a base, ereta ou de ramos ascendentes, de 30-60cm de altura, nativa da Europa e Ásia e cultivada no Brasil. Folhas membranáceas, rugosas, de 3-6cm de comprimento são pecioladas, opostas, ovais, pilosas e com nervuras bem salientes. Flores de cor creme, dipostas em racemos axilares, produzidas apenas nas regiões de altitude do Sul. Multiplica-se por estacas e sementes.



## LITERATURA DE MELISSA

---

**Constituintes Químicos Principais:** Óleo essencial rico em citral, citronelal, citronelol, limoneno, linalol e geraniol, taninos, ácidos triterpenóides, flavonoides, mucilagens, resinas e substâncias amargas.

### **Indicação e Usos:**

É cultivada nas regiões temperadas como aromatizante de alimentos e para fins medicinais desde tempos remotos, tendo sido introduzida no Brasil há mais de um século. As suas folhas e inflorescências são empregadas na forma de chá, de preferência com a planta fresca, como calmante nos casos de ansiedade e insônia e também como medicação contra dispepsia, gripe, bronquite crônica, cefaleias, enxaqueca, dores de origem reumática, para normalizar as funções gastrointestinais e, externamente, no tratamento de manifestações virais. O seu chá por infusão, preparado adicionando-se água fervente em 1 xícara (chá) contendo uma colher (sobremesa) de folhas e ramos frescos ou secos bem picados, na dose de uma xícara (chá) pela manhã e outra à noite, é recomendado contra dores de cabeça, problemas digestivos, cólicas intestinais, ansiedade e nervosismo. Recomenda-se também como banho relaxante de imersão durante 15 minutos, o infuso, preparado pela adição de meio litro de água fervente sobre 15 colheres (sopa) de folhas e ramos florais picados. Seu óleo essencial submetido a ensaios farmacológicos demonstrou uma ação bacteriostática. Os seus taninos diferem dos normalmente encontrados em outras plantas, atribuindo-se a estes, forte ação virustática, principalmente sobre o vírus Herpes Simplex I, causador do herpes labial.

De acordo com Haber et al. (2005), as folhas secas de melissa são utilizadas para chá e condimento. O óleo essencial das folhas é largamente utilizado pela indústria farmacêutica, por possuir atividade antioxidativa, antibiótica, antifúngica, antibacteriana e sedativa.

**Reações Adversas:** Diminuição da pulsação e entorpecimento.

**Contraindicações:** É contraindicado para pessoas com hipersensibilidade à planta, pessoas que estejam tomando medicação para tireoide e pessoas que tenham problemas com pressão baixa.

**Toxicidade:** O óleo essencial de Melissa se comporta como neurotóxico e mutagênico em doses elevadas. O linalol e o terpineol produzem um efeito depressor do sistema nervoso central e em altas doses provocam quadros narcóticos

**Revisão de Interação:** Nenhuma interação foi encontrada.

## LITERATURA DE MELISSA

---

### Referências Bibliográficas:

1. LORENZI, Harri; ABREU MATOS, F.J. **Plantas Medicinais no Brasil Nativas e Exóticas**. Instituto Plantarum, 2ª Edição, Nova Odessa – SP - Brasil, 2008.
2. BLANK, A.F.; FONTES, S.M.; et al. Influência do horário de colheita e secagem de folhas no óleo essencial de melissa (*Melissa officinalis* L.) cultivada em dois ambientes. Revista Brasileira de Plantas Medicinai, Botucatu, v.8, n.1, 2005.
3. HABER, L.L.; LUZ, J.M.Q.; et al. Diferentes concentrações de solução nutritiva para o cultivo de *Mentha piperita* e *Melissa officinalis*. Horticultura Brasileira, v.23, n.4, 2005.
4. VENDRUSCOLO, G.S.; MENTZ, L.A.. Levantamento etnobotânico das plantas utilizadas como medicinais por moradores do bairro Ponta Grossa, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. Iheringia Série Botânica, Porto Alegre, v.61, n1-2,2006.
5. MELISSA OFFICINALIS. Disponível em: <http://ervaseinsumos.blogspot.com.br/2009/03/melissa-officinalis.html>