

MELISSA EXTRATO SECO

Combate a insônia e ansiedade

NOME CIENTÍFICO: *Melissa officinalis L.*

FAMÍLIA: Lamiaceae (Labiatae)

PARTE UTILIZADA: Caule e folhas (partes aéreas)

SINÔNIMOS: Melissa, Melissa Verdadeira e Erva Cidreira, no Brasil; Melisa, Toronjil, Cedrón, Cedrón Limonera, Cidronela, Melissa, em espanhol; Lemon Balm e Balm, em inglês; Citronnale, Citronnelle.



INTRODUÇÃO

Planta originária da Europa Meridional, medindo cerca de 1 metro de altura. A Melissa é descrita pela Farmacopéia dos Estados Unidos do Brasil 1ª Edição (1926) da seguinte maneira, sendo conhecida por “Herva Cidreira” e, desta forma, tornando-se a espécie oficial:

“O caule da erva cidreira é bastante ramificado, de 50 a 80 cm de altura e guarnecido de folhas opostas, longamente pecioladas, ovais, arredondadas ou cordiformes na base, obtusamente serradas nas margens, membranosas, rugosas e pubescentes; medem de 4 a 8 cm de comprimento por 3 a 4 cm de largura e são de cor verde escura na página superior, mais pálidas na inferior e finamente ciliadas nas margens. As flores, de cor branco-amarelada, são dispostas em cimeiras axilares, estipitadas e unilaterais; o cálice pubescente é tubuloso, bilabiado, com o lábio superior truncado, tridentado e o inferior dividido em dois lobos agudos; a corola, duas vezes mais longa do que o cálice, de cor a princípio amarelada e depois

branca ou levemente rósea, é quase regular, possui um tubo pouco recurvado e um limbo com 2 lábios desiguais: o superior é direito, bifido, e o inferior é dividido em 3 lobos obtusos, sendo o médio mais longo; os estames são em número de 4, didinamos, divergentes, de vértice arqueado, coniventes sob o lábio superior da corola. A erva cidreira possui cheiro aromático semelhante ao do limão e sabor fracamente amargo, aromático e um pouco adstringente.” É uma planta melífera, cultivada há mais de 2000 anos, sendo denominada de *melissophylon*, que significa “planta das abelhas”. Foram os árabes que primeiramente descobriram as suas virtudes nos casos de ansiedade, hipocondria e depressão. Era chamada de “O elixir da longa vida”.

DESCRIÇÃO

Princípios Ativos:

Óleo Essencial: linalol, nerol, geraniol, citrionelol, α -terpineol, terpineno-1-4-ol, neral, geranial, cariofilenol, farnesol, 10-epi- α -cadinol, α -cubebeno, α -copaeno, β -burboneno, β -cariofileno, α -humuleno, 1,8-cineol, óxido de cariofileno e ocimeno.

Flavonóides: luteolol-7-glicosídeo, ramnocitrosídeo, apigenina e quercitrosídeo.

Ácidos Carboxílicos: cafêico, clorogênico, elágico e rosmarínico.

Taninos; Princípio Amargo; Mucilagens Urônicas.

O Extrato pó deverá apresentar no mínimo 2% de derivados Hidroxicinâmicos expressos como Ácido Rosmarínico.



PROPRIEDADES

A Melissa indicada na inapetência, na gastrite, nos espasmos gastrintestinais, nas disquinesias hepatobiliares, meteorismo, nas coleocistites, nas diarreias, na ansiedade, na insônia, na hipertensão arterial, na taquicardia, na enxaqueca, na asma, na dismenorréia, em feridas, no hipertiroidismo e herpes simples.

O óleo essencial apresenta efeitos hidrocoleréticos e carminativos úteis em casos de disquinesias hepatobiliares e meteorismos. Também apresenta efeito sedativo e ligeiramente. Já se foi descrita uma atividade antiviral exercida pelo extrato seco de Melissa, in vitro, na Herpes simples do tipo 1.

O citrionelol exerce um efeito antiespasmódico sobre a via digestiva, enquanto que o ácido rosmarínico tem demonstrado possuir efeito antioxidante.

O extrato seco da Melissa tem demonstrado exercer um bloqueio parcial sobre receptores para o TSH, uma vez que interfere na união da IgG patológica nestes receptores na enfermidade de Graves. Também

inibe, in vitro, a enzima iodotironinadiiodinase. O extrato aquoso tem demonstrado in vitro ações similares. Esta ação antitiroideana parece estar relacionada com a presença de flavonóides e ácidos fenilcarboxílicos, podendo ser útil no hipertiroidismo.

ESTUDOS

O efeito tranquilizante foi comprovado utilizando-se extratos de Camomila e Melissa em partes iguais, sobre 22 pacientes com distúrbios de origem nervosa e ansiedade, obtendo-se em poucas semanas 68% de melhora considerada entre excelente e boa, 24% de melhora regular e 8% sem melhorias observadas.

Referência:

Piñeros Corpas J. et al., 1988 apud Alonso, 1998).

CONCENTRAÇÃO RECOMENDADA

Extrato Seco (5:1): 500 mg, três vezes ao dia (1 grama equivale a 5 gramas da planta seca)

Extrato Fluido (1:1): 30 a 50 gotas, três vezes ao dia.

Infusão: Uma colher de sobremesa por xícara, infundindo por 10 minutos. Tomar três ou mais xícaras por dia.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBINO, R. Farmacopéia dos Estados Unidos do Brasil. 1ª edição. 1926.

ALONSO, J. R. Tratado de Fitomedicina. 1ª edição. Isis Editora. 1998.

PR Vademecum de Precripción de Plantas Medicinales. (CD-ROM). 3ª edição. 1998.

SOARES, A. D. Dicionário de Medicamentos Homeopáticos. 1ª edição. Santos Livraria Editora. 2000.



Revisão nº: 00	Data: 05/02/2014
Elaborado por: Gisele Masini	Conferido por: Jéssica Coslovich