

Melissa officinalis L.

Melissa graveolens Host.

 [Flora Iberica. Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares](#)
[Flora-On | Flora de Portugal interactiva](#)

LAMIACEAE

Nome comum:

Citronela-pequena, erva-cidreira, melissa.

Partes utilizadas:

Folhas.

Características:

Planta herbácea perene, pode crescer até 90 cm de altura. As folhas verdes apresentam as margens dentadas, com odor forte a citrinos. As flores raras são pequenas e brancas. Cresce em áreas sombreadas, fazendo parte da vegetação rasteira. Prefere solos bem drenados e ricos em matéria orgânica.

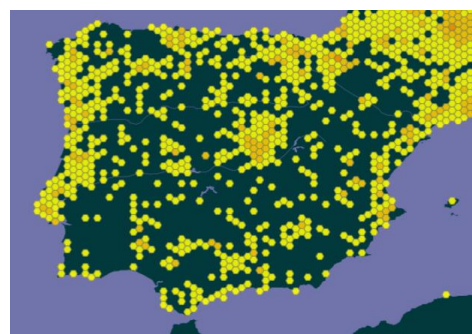
Principais compostos:

Os compostos maioritários do óleo essencial são o geranial, nerol, citronellal, citral e cariofileno. O extrato aquoso apresenta compostos fenólicos como os ácidos cafeico, *p*-coumárico e rosmarínico, e o flavonoide luteolina.

Utilizações:

As suas propriedade medicinais estão relacionadas com a atividade antiespasmódica e sedante, usada em problemas estomacais facilitando a digestão, alivia a dor de cabeça e sintomas de constipação. Na culinária usada em bebidas e infusões, em pratos de pescado e caça. O seu óleo essencial é muito apreciados na perfumaria e cosmética. Planta usada como ornamental.

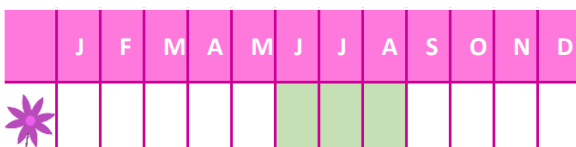
Estudos referem que o seu óleo essencial apresentam propriedades antioxidantes, antimicrobianas, anti-inflamatórias, com atividade antiviral moderada contra o vírus Herpes. Estudos revelam resultados promissores na atividade citotóxica contra células do glioblastoma multiforme (tumor cerebral)



Distribuição da espécie na Península Ibérica, *in* <https://www.gbif.org/species/5341501>

Precauções:

Podem ocorrer efeitos secundários em concentrações elevadas do óleo essencial.



 [Melissa officinalis | Flora-On](#)