



MISTURAS DO ROMÂNICO: ficha de espécie

Nome vulgar: erva-cidreira, cidreira, melissa, citronela-menor

Nome em espanhol: toronjil

Nome em inglês: lemon-balm

Nome em francês: citronnelle, melisse

Nome científico: *Melissa officinalis* L.

Distribuição:

A cidreira é uma espécie do grupo das plantas com flor (Angiospermae) incluída na família botânica das Lamiaceae, também conhecida por Labiatae. Espécie nativa da região Mediterrânica e da Europa Central, presente também no Irão, **Ásia Central**, Norte de África e em quase toda a Península Ibérica. Espécie naturalizada nos EUA e Reino Unido. Em Portugal encontra-se espontânea, cultivada e assilvestrada em muitos lugares do continente e das ilhas. (Morales, 2010).

Outros géneros e espécies da mesma família são muito interessantes do ponto de vista da flora aromática e medicinal. Por exemplo, muitas espécies dos géneros *Lavandula* (alfazema), *Mentha* (hortelãs), *Melittis* (betónica ou cidreira-bastarda), *Origanum* (oregão), *Prunella* (erva-férrea), *Rosmarinus* (alecrim), *Salvia* (salva), *Satureja* (segurelha), *Thymus* (tomilho), entre outros.

Ecologia:

Planta herbácea e perene, de base lenhosa e rizomatosa (presença de caules subterrâneos do tipo rizoma). Porte variável, geralmente pequeno arbusto de porte baixo (35-90 cm de altura). Frequente em zonas de sombra, sobre coberto de bosques caducifólios (e.g. soutos, carvalhais, amiais e choupais), margens de linhas de água, charcos, lagoas. Muros de pedra e caminhos rurais. Sem preferências de solo, mas prosperando bem em áreas nitrificadas. (Morales, 2010).

Características morfológicas com interesse:

Caules de secção quadrangular mas com as arestas arredondadas, em geral revestidos de pelos pequenos e densos. Folhas ovadas a elípticas, de inserção oposto-cruzada, com margem do limbo dentada (dentes largos, arredondados e dirigidos para o ápice), superfície rugosa e nervuras bem marcadas e algo esbranquiçadas na página inferior. As flores estão organizadas em inflorescências do tipo verticilastro. Ou seja, ao longo do eixo caulinar, na axila de duas folhas opostas (brácteas) formam-se grupos de 2 a 12 flores de cor branca, amarelada ou rosada. Os frutos são pequenas núculas, de secção transversal mais ou menos triangular inseridas dentro do cálice (conjunto das 5 sépalas unidas), onde se distinguem cerca de 13 nervuras bem marcadas e cobertas de pelos. (2014; Morales, 2010).

Imagens disponíveis em Flora-On (2014) www.flora-on.pt.

Usos tradicionais:

A cidreira é uma espécie aromática e medicinal bem conhecida devido a uma larga história de uso das folhas e dos óleos essenciais extraídos a partir da parte aérea. Os extratos aquosos (infusões ou decocções) de folhas frescas ou secas podem ser administrados interna e externamente.

A infusão é indicada para os problemas gástricos e intestinais, pelas suas características digestivas, carminativas, antieméticas e antibacterianas. É também utilizada no controlo da febre e da diarreia e como tónico promotor de boa condição física. Com mel, alivia a tosse e constipação. A cidreira tem ainda propriedades sedantes, antiespasmódicas pelo que se consome para a ansiedade, enxaqueca, depressão e insónia (Camejo-Rodrigues, 2003; Carvalho, 2010; Neves et al, 2009; Novais et al., 2004).

Os extratos aquosos e os óleos essenciais são considerados vulnerários. A sua aplicação tópica tem efeito desinfetante, anti-inflamatório e cicatrizante (Cunha et al., 2004). Os óleos essenciais são importantes na medicina alternativa, concretamente em aromaterapia.

Melissa officinalis tem um aroma e gosto suave, algo cítrico, e por isso as folhas são usadas para condimentar saladas, alimentos cozinhados e bebidas. A infusão fresca é considerada um bom refresco de verão (Carvalho, 2010; Plants for a Future, 2018).



INFUSÕES COM HISTÓRIA

As flores de cidreira atraem as abelhas, é pois uma planta melífera, dando origem a um mel com característica de qualidade. Aliás o seu nome científico está relacionado com os termos gregos para abelha – *mélitta* e para mel – *méli* (Morales, 2010).

Fitoquímica:

Os principais constituintes ativos de *M. officinalis* são compostos voláteis (por exemplo, geranial, neral, citronelal e geraniol), triterpenos e compostos fenólicos. Os potenciais efeitos terapêuticos da erva-cidreira são fundamentalmente devidos ao seu perfil fenólico e aos teores em óleos essenciais (Shakeri et al., 2016).

A folha contém pelo menos 0,05% (volume/peso) de óleo essencial, considerando material vegetal seco, sendo os principais componentes citronelal, citral a e citral b, e ainda monoterpenos e sesquiterpenos. Outros compostos presentes são taninos, específicos de Lamiaceae, como o ácido triterpenílico, princípios amargos e flavonóides. O ácido rosmarínico e os derivados de ácidos cafeicos parecem ser importantes componentes bioativos (American Botanical Council, 2018).

O óleo essencial das folhas, em particular o seu principal componente citral, contribui para os reconhecidos efeitos farmacológicos da planta, concretamente para as suas propriedades antibacterianas e antivirais (Shakeri et al., 2016).

Consumo e advertências:

Apesar de ser uma planta medicinal muito conhecida e de consumo universal não existe ainda informação suficiente sobre eventuais efeitos adversos, nem acerca de interações e contraindicações associadas com as aplicações generalizadas. Por exemplo, também não se encontraram disponíveis estudos de toxicidade. (American Botanical Council, 2018). Shakeri et al. (2016), na sua revisão das características fitoquímicas e farmacologias de *M. officinalis*, sugerem que o consumo, por via oral, de uma dose diária de 600mg de extrato de erva-cidreira é possivelmente seguro e eficaz no tratamento da ansiedade, humor e de problemas cognitivos, tendo em atenção os vários ensaios realizados e a evidência clínica atual.

As monografias publicadas pela European Medicines Agency (EMA, 2013), bem como alguns outros estudos publicados, referem a possibilidade de ocorrer hipersensibilidade à substância activa, e advertem em relação ao consumo da infusão por grávidas e crianças menores de 12 anos, visto que não há ensaios clínicos nem dados suficientes que atestem a sua inocuidade (EMA, 2013; Shakeri et al., 2016).

Aconselha-se os consumidores a procurarem apoio de um profissional de saúde, antes de iniciar um tratamento, qualquer que seja.

Informação adicional:

Em Portugal, é bastante cultivada como espécie ornamental (Carvalho, 2010). A erva-cidreira é facilmente propagada vegetativamente. Existem diferentes cultivares de jardim com bom aroma e folhagem variegada, i.e.com diferentes cores e matizes.

O óleo essencial extraído das folhas quando a planta está em floração é empregue na indústria de perfumaria e cosmética (Cunha et al., 2004).

As virtudes terapêuticas da *Melissa officinalis* são mencionadas no capítulo 112, do terceiro volume do tratado *Materia Medica*, uma obra abrangente escrita entre 50 e 70 DC, pelo médico e filósofo grego Dioscórides. Os cinco volumes desta obra enciclopédica foram a principal fonte de informação sobre drogas medicinais desde o século I até ao século XVIII (Font Quer, 1999).

Sinónimias (outros nomes equivalentes que designam esta espécie):

A nomenclatura científica das plantas segue as normas do código de nomenclatura botânica em vigor, atualmente o Code of Nomenclature for Algae, Fungi, and Plants-ICN (Turland et al. 2018), disponível em <https://www.iapt-taxon.org/nomen/main.php>.

Todas as plantas são identificadas por um nome científico em latim. Este nome científico segue as regras da nomenclatura binomial e tem como características o facto de ser único (uma planta-um nome) e universal (aceite pela comunidade científica e igual em todo o mundo). Contudo, a evolução da taxonomia e a consolidação das características botânicas que definem uma dada espécie podem conduzir a alterações no nome científico de certas espécies, o que origina



INFUSÕES®
E HISTÓRIA

sinonímias, i.e. nomes científicos que foram usados anteriormente mas que foram substituídos por outros, que são agora considerados como correctos.

A lista das sinonímias mais frequentes da *Melissa officinalis* L (cidreira) são as seguintes:

Faucibarba officinalis (L.) Dulac
Melissa altissima Sm.
Melissa bicornis Klokov
Melissa cordifolia Pers.
Melissa corsica Benth.
Melissa foliosa Opiz ex Rchb.
Melissa graveolens Host.
Melissa hirsuta Hornem.
Melissa occidentalis Raf. ex Benth.
Melissa romana Mill.
Melissa taurica Benth.
Mutelia officinalis (L.) Gren. ex Mutel
Thymus melissa E.H.L.Krause

Entre outras sinonímias com baixo nível de confiança, visto que a nomenclatura proposta não foi aceite ou está em discussão. Referem-se principalmente a nomes de taxa infra específicos, ao nível de subespécies e variedades (<http://www.theplantlist.org/>). Encontram-se disponíveis no mercado inúmeras cultivares (determinadas formas de uma planta cultivada seleccionadas artificialmente), essencialmente usadas em jardinagem, por exemplo *M. officinalis* 'Citronella'.

Mais informação disponível em The Plant List, Version 1.1, 2013 – <http://www.theplantlist.org/>.



Referências bibliográficas:

1. American Botanical Council (2018). *Melissa officinalis*, disponível em <http://cms.herbalgram.org/expandedE/LemonBalm.html>.
2. Camejo-Rodrigues, J. S., Ascensão, L. Bonet, M. À., Vallès, J. (2003). An ethnobotanical study of medicinal and aromatic plants in the Natural Park of Serra de S. Mamede (Portugal). *Journal of Ethnopharmacology*, 89: 199-209.
3. Carvalho, A. M. (2010). *Plantas y sabiduría popular del Parque Natural de Montesinho. Un estudio etnobotánico en Portugal*. Biblioteca de Ciencias nº 35. Madrid, Portugal: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
4. Cunha, A. Proença da, Silva, A. P. & Roque, O. R. (2004). *Plantas e produtos vegetais em cosmética e dermatologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
5. EMA (2013). *Community herbal monograph on Melissa officinalis L., folium* EMA/HMPC/196745/2012.
6. Flora-On: *Flora de Portugal Interactiva* (2014). Sociedade Portuguesa de Botânica, www.flora-on.pt.
7. Font Quer, Pio (1999). *Plantas Medicinales, El Dioscorides Renovado*. Barcelona: Ediciones Peninsula.
8. Morales, R. (2010). *Melissa L.*, In Castroviejo, S., (eds.). *Flora Iberica* 12, 481-484. Real Jardín Botánico, CSIC, Madrid.
9. Novais, M. H., Santos, I. Mendes, S., Pinto-Gomes, C. (2004). Studies on pharmaceutical ethnobotany in Arrábida Natural Park (Portugal). *Journal of Ethnopharmacology*, 93, 183-195.
10. Plants For A Future (2018). *Plant Database Search*. Disponível em <http://pfaf.org/user/Default.aspx>
11. Shakeri, A., Sahebkar, A., Javadi, .B (2016). *Melissa officinalis L. – A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology*. *Journal of Ethnopharmacology*, 188, 204–228.
12. Turland, N. J., Wiersema, J. H., Barrie, F. R., Greuter, W., Hawksworth, D. L., Herendeen, P. S., Knapp, S., Kusber, W.-H., Li, D.-Z., Marhold, K., May, T. W., McNeill, J., Monro, A. M., Prado, J., Price, M. J. & Smith, G. F. (eds.) (2018). *International Code of Nomenclature for algae, fungi, and plants (Shenzhen Code)*, adopted by the Nineteenth International Botanical Congress Shenzhen, China, July 2017. Regnum Vegetabile 159. Glashütten: Koeltz Botanical Books. DOI <https://doi.org/10.12705/Code.2018>.