

MELISSA (LIPPIA GEMINATA H.B.K.)

PARTE UTILIZADA: partes aéreas

A melissa, cujo nome evoca o mel, é efetivamente uma das melhores plantas melíferas. Considerada uma planta mediterrânea, é originária da Europa e Ásia. Enquanto nova exala um aroma suave, semelhante ao do limão, que depois se torna desagradável, desaparecendo com a secagem.

Os árabes introduziram a planta medicinalmente no século X, especialmente para os casos de ansiedade e depressão. Este conceito foi retomado por um fitoterapeuta no início do século XX, que a indicava para fazer desaparecer as "crises de mau humor" nas jovens e mulheres débeis.

PROPRIEDADES FARMACOLÓGICAS:

A atividade sedativa situa-se a nível do sistema límbico o qual tem um papel importante no controle e integração das emoções. É um tranquilizante apresentado também como indutor do sono. Favorece a secreção da bile e tem efeito regulador nas secreções gástricas. Possui ação hipotensora, é tônico do coração e sistema circulatório, causando dilatação periférica nos vasos, e queda da pressão sanguínea. Age como adjuvante nos adjuvantes nos distúrbios menstruais.

A ação colerética da folha de melissa é provavelmente devida à ação do ácido rosmarínico.

INDICAÇÕES:

Nevralgias (faciais e dentárias), crises nervosas, taquicardia nervosa, melancolia, histerismo, depressão, espasmos, indigestão, gases, enjôos, perturbações gástricas, problemas hepáticos e biliares, má circulação.

DOSE:

Folha seca: 2 a 4g três vezes ao dia.

INTERAÇÕES:

Pode ter efeito sedativo potencializado pelo hipnótico (pentobarbital).

Nos casos de distúrbios digestivos, pode ser combinado com camomila e lúpulo. Para o estresse e tensão nervosa pode-se combinar com lavanda e tília.

CONTRA-INDICAÇÃO:

Evitar o uso nos casos de hipersensibilidade.

