

ERVA-CIDREIRA

P. Clemente José Steffen, S.J.

A erva-cidreira recebe ainda o nome de melissa, que é também seu nome científico, *Melissa officinalis*, da família Labiatae (hoje Lamiaceae). É uma das plantas medicinais mais universalmente conhecidas, cultivadas e usadas, e isto desde os tempos mais remotos. É uma erva de menos de 1 m de altura, muito ramificada, formando aglomerações densas. Identifica-se facilmente por seu aroma adocicado intenso. Reproduz-se por sementes ou dividindo touceiras maduras.

A melissa tem uma relação estreita com as abelhas. Na mitologia, a melissa é a ninfa que descobriu a maneira de colher o mel. No primeiro século da nossa era, o romano Plínio dizia que as abelhas se deliciavam mais com a erva-cidreira que com qualquer outra planta, e era costume esfregar com ela a caixa onde um novo enxame de abelhas ia ser colocado.

Suas propriedades medicinais e usos são tão variados e benéficos, que ela devia ser mais conhecida, estimada e usada. Em qualquer livro de plantas medicinais, encontram-se os maiores louvores a esta planta. Já em 1679 um inglês escrevia: “A erva-cidreira é extraordinária para o cérebro, fortalecendo a memória, e dissipando energicamente a melancolia.” Outro inglês dizia que “... a erva conforta o coração e afasta toda a tristeza...” e ela era um dos ingredientes favoritos nos elixires da juventude medieval.

As folhas da erva-cidreira são boas para a depressão e a tensão, ideais para quem sofre de alterações digestivas quando se sente preocupado e ansioso. Pesquisas modernas confirmam que age como sedativo sobre o sistema nervoso central, e os aromaterapeutas recomendam seu óleo essencial para depressão, ansiedade, dor de cabeça nervosa e insônia.

Da Argentina, onde é chamada “toronjil”, nos vem esta receita: “A infusão das folhas se recomenda contra ataques e dores do coração (sozinha ou misturada com orelha-de-gato – *Hypericum connatum*) e para diminuir a alta pressão arterial”. Um livro bem nosso resume em poucas palavras as propriedades e usos principais da erva-cidreira: “Uso popular: internamente em

problemas de nervos, insônia, dores de cabeça, dor de dente, reumatismo, distúrbios gastrointestinais etc. É considerada uma panacéia.”