

Escola Básica de Freiria

Torres Vedras

Nome vulgar: **Erva-cidreira**

Nome Científico: ***Melissa officinalis***

Estatuto de conservação: Informação insuficiente

Distribuição Geográfica: Sul da Europa

Curiosidades: A infusão desta planta acalma e equilibra o sistema nervoso, combate insónias depressão ansiedade, dores de cabeça de origem nervosa, dores menstruais, dores de dentes, sendo levemente sedativa. Fortalece o coração e regula palpitações cardíacas. Quando tomada uma infusão depois das refeições, facilita a digestão.

É uma planta vivaz que pode chegar a atingir 1,5 metros de altura. Folhas ovais serradas, de um verde muito intenso e forte aroma de limão e pequenas flores brancas ou amareladas.

