

1. *Lippia alba* (ERVA-CIDREIRA –BRASILEIRA)



Foto: Ariana Reis

Lippia alba (Mill.) N. E. Brown é uma planta medicinal conhecida por: melissa, erva-cidreira, erva-cidreira-de-arbusto, cidrila, falsa-melissa, chá-de-tabuleiro, salva-do-rio-grande, salva-limão, salva-braba, salva-da-gripe, cidreira carmelitana, alecrim-do-campo, alecrim-selvagem (HORTO DIDÁTICO, 2020). Pertence à família Verbenaceae, e está distribuída em todas as regiões do Brasil, é indicada como analgésico, anti-inflamatório, sedativo e antiespasmódico e possuem propriedades antiprotozoária, antibacteriana e antifúngica a serem utilizadas na agricultura não convencional (TAVARES et al., 2011).

Estudos científicos:

Em um trabalho realizado por Medeiros et al., (2019) foi estudado o potencial antimicrobiano do óleo essencial do quimiotipo I de *L. alba* (OELaI) sendo que, este foi capaz de inibir o crescimento de *S. aureus* e *C. albicans* e *C. tropicalis*, comprovando seu potencial antibacteriano e antifúngico. São utilizadas as partes aéreas da planta sob forma de infusão utilizando 1 xíc chá de 3 a 4 x ao dia por via oral. Deve ser usada com cuidado em pessoas pressão baixa e doses acima da recomendada podem causar irritação gástrica, bradicardia diminuição da frequência cardíaca e queda da pressão (ANVISA, 2010).

Como plantar?

Pode ser plantada por estacas do caule, com 15 cm de comprimento e um par de folhas, no local definitivo ou em vasos. É uma planta com “pegamento” muito fácil, se colocar as estacas na água por uma semana, vai perceber que vai criar muitas raízes.