

Limonete / Lúcia-lima

Aloysia triphylla, Aloysia citrodora



Também conhecida por doce-lima, erva luísa e bela luísa, faz parte dos melhores chás produzidos atualmente no nosso país.

A lúcia-lima é um arbusto perene caducifólio. Cresce até uma altura de 3 a 7 metros e exala um forte aroma alimonado.

As suas folhas são lanceoladas, de coloração verde-pálida, e floresce em tonalidade branca ou lavanda, em agosto ou setembro.

É confundida muitas vezes com a verbena (*verbena officinalis*) que pertence à mesma família.

Mais informação em:

http://www.amu.bio/_limonete_lucialima

Cultivo

Prefere exposição completa ao sol, bastante humidade e um solo levemente margoso. A sua sensibilidade ao frio causa a queda das folhas a partir dos 0°C, embora os troncos resistam até aos -10°C.

Volta a ganhar folhas na primavera.

História

Lúcia-lima é uma espécie angiospérmica da família das verbenáceas, nativa da América do Sul (Argentina, Paraguai, Brasil, Uruguai, Chile, Bolívia e Peru).

Foi introduzida na Europa pelos espanhóis e portugueses no século XVII. No Algarve é chamada bela-lúisa e noutras zonas de Portugal tem como nome comum limonete.

Utilização

Planta usada na culinária para conferir um sabor alimonado aos pratos de peixe ou de aves de capoeira, às marinadas de vegetais, molhos para saladas, compotas, pudins, gelados e bebidas (ex: tisanas refrescantes), saladas de frutas e gelatinas.

É muito comum o seu uso em chás com fins medicinais.

Um estudo realizado em março de 2011 na Universidade de Medicina de Madrid concluiu que o efeito antioxidante da lúcia-lima é equivalente ao do chá verde.

O efeito anti-inflamatório e antiespasmódico nas dismenorreias da lúcia-lima é equivalente a fármacos como a indometacina.

A lúcia-lima protege contra os efeitos adversos da quimioterapia (cisplatina) na medula óssea, exercendo uma ação antigenotóxica devido ao seu efeito antioxidante. Com base num estudo publicado na Toxicology Letters, em 2004, esta deve ser aconselhada a pacientes oncológicos que estejam a fazer este tratamento.

Benéfica para o sistema digestivo, pode ser utilizada antes das refeições, para abrir o apetite ou, durante as mesmas, para ajudar à digestão, evitando gases e cólicas intestinais.

Regula as dismenorreias (menstruações dolorosas) e trata infeções urinárias.

Relaxa o sistema nervoso, melhora o sono, reduz as enxaquecas e a pressão arterial.

O seu óleo essencial pode ainda ser utilizado para fazer perfumes e repelente de insetos.