

1. *Cymbopogon citratus* - CAPIM SANTO



Foto: Ariana Reis

O *Cymbopogon citratus* é uma erva medicinal da família Poaceae originária do Sudoeste asiático, que se desenvolve bem em climas tropicais e subtropicais sendo erva uma perene, frondosa e robusta, que cresce formando touceiras de até 1 m ou mais. No Brasil ela pode ser conhecida popularmente como: cana-cidreira cana-cidreira-do-reino cana-limão caninha-limão capim-cidrão capim-barata capim-cheiroso capim-cidreira capim-cidrilho capim-cidrô capim-jossá capim-limão capim-santo chá-de-estrada erva-cidreira facapé falso-patchuli jaçapé patchuli verbena-da Índia. Esta planta é “indicada como antiespasmódico, auxiliar no alívio de sintomas decorrentes da dismenorrea e

cólicas intestinais leve e como auxiliar no alívio da ansiedade e insônia leves” (FFFB, 2021).

Estudos científicos:

Em um estudo realizado em ratos por Silva (2009) mostrou que o óleo essencial de *Cymbopogon citratus* apresentou efeitos sedativos e hipnóticos que pode considerar que a substância seja depressora do sistema nervoso central. O extrato bruto hidroalcoólico das folhas do *Cymbopogon citratus* apresentou atividade sequestradora de radicais livres, possuindo assim efeitos antioxidantes que correlaciona seus potencial benéfico descrito na medicina popular (OLIVEIRA et al., 2019). Uchida (2018) comprovou a atividade protetora contra a hepatotoxicidade induzida por paracetamol em camundongos. Os efeitos hipotensores do óleo essencial de *Cymbopogon citratus* foi comprovado em estudo realizado por Maniçoba (2013) corroborando o uso popular da planta para reduzir a pressão arterial. As partes utilizadas da planta são as folhas em forma de infusão de 1-3g (1 a 3 col chá) em 150 mL (xíc chá) por via oral utilizar 1 xíc chá de 3 a 4 x ao dia. Não deve ser utilizado por gestantes, lactantes ou menores de 18 anos por conta da falta de dados que comprovem a segurança dessa substância para esses grupos. Também não deve ser utilizados por pacientes portadores de doenças cardíacas, renais, hepáticas, ou crônicas. Não deve ser usado concomitante a fármacos depressores do sistema nervoso central (FFFB, 2021).

Como plantar?

A muda pode ser feita a partir da própria planta mãe e pode ser plantada diretamente no local definitivo ou em vasos. As folhas são cortantes, então muito cuidado na colheita, use luvas, preferencialmente. A colheita pela manhã é mais indicada, pois o capim santo é rico em óleo essencial e com altas temperaturas pode ocorrer maior volatilização do óleo essencial.