

# RODA DE ESTUDO DE PLANTAS – REP - CÁPIM CIDREIRA, CÁPIM LIMÃO

**Nomenclatura botânica:** *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf - **Família:** Poaceae

**Sinonímia botânica:** *Andropogon citratus*

**Nomenclatura popular:** capim-santo, capim-limão, capim cidreira, capim-cidrão,

**Origem, descrição botânica e aspectos agronômicos:** Originária da Índia. É uma planta perene, forma touceira compacta e robusta, com até 2 m de altura; rizoma curto; folhas lineares, alternas, simples, eretas, bordas lisas, cortantes, nervura central saliente, recoberta com fina camada de cera esbranquiçada; as flores reúnem-se em racemos em forma de espiga. Propagação por divisão de touceiras (40 a 80 mudas/touceira). Planta de clima quente, úmido e sol aberto. Solos com boa drenagem. Susceptível a geadas. Plantio o ano todo em regiões quentes sem déficit hídrico. Espaçamento de 1,0x0,5m. Exigência de 2500 a 2800mm/ano. Poda da área foliar no início do outono para evitar ferrugem nas folhas no inverno. Colheita de 6 a 8 meses após plantio e 3 a 4 vezes ao ano. Produtividade média de 7,5 ton/ha. Lavoura com duração de 3 a 5 anos. Rendimento de óleo essencial: 0,7 a 1,2%

**Parte utilizada:** folhas

**Princípios ativos:** constituídos principalmente de óleos essenciais compostos por citral (75 a 95%) - responsável pelo odor de limão, com ação calmante, anti-espasmódica, anti-séptica, antifúngica, antimicrobiana e inseticida. O citral é uma mistura de geranial com neral e seus isômeros. Possui ainda no óleo mirceno (ação analgésica). Contém flavonóides, ácidos, alcalóides, saponinas, álcoois (cimeropogonol e cimpogonol).

**Uso medicinal:**

- Sistema circulatório: hipotensora
- Sistema Nervoso Central: ansiedade, tensão nervosa, cefaléia tensional;
- Aparelho Digestório: flatulência, cólica intestinal, candidíase oral (uso de prótese dentária);
- Aparelho Reprodutor: cólicas uterinas, candidíase; estimula produção de leite (galactogogo);
- Pele: micoses de pele, pediculose (piolho), escabiose (sarna).

**Forma de utilização e posologia:** Uso interno: Chá Infusão: para meio litro de água fervente acrescentar 3 colheres (sopa) da folha seca (dobrar a quantidade se usar folhas verdes). Tomar 1 xícara (chá) de 3 a 5 vezes ao dia.

**Contra indicações:** Não deve ser utilizado por pessoas com afecções cardíacas, renais, hepáticas, ou portadores de doenças crônicas.

**Efeitos adversos e Observações:** planta desprovida de ação tóxica. Nos casos de superdosagem, pode causar hipocinesias, ataxias, bradicardias e bradipneias, sedação excessiva e diarreia. Doses elevadas podem provocar queda da pressão arterial e causar desmaios.

**Fonte:** Curso de Fitoterapia Aplicada/USP; Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira 2ª. Ed. 2021. LORENZI, H. & MATOS, F.J..A. Plantas Med. No Brasil Nativas e Exóticas. 2008.

**Elaboração:** GETI-FITO (Grupo de Estudo e Trabalho Interinstitucional)