

Capim-santo

(*Cymbopogon citratus*)



Também conhecido como capim-limão ou capim-cidreira, pertence à família Poaceae e é uma planta amplamente usada na medicina popular e em preparações naturais.

Características

Planta herbácea, de folhas longas e estreitas, com aroma característico de limão.

Formas de uso e preparo

- Chá (infusão): usar as folhas frescas ou secas.

Doses: geralmente 1 a 2 xícaras de chá ao dia.

- Tintura ou extrato: disponível em farmácias de manipulação.
- Pomadas e óleos: para uso tópico em inflamações leves.

OBSERVAÇÃO: Sempre procurar orientação profissional antes do uso contínuo.

Atividade farmacológica

- Estudos experimentais mostram efeitos calmante, analgésico, antimicrobiano, antioxidante e anti-inflamatório.
- Alguns estudos clínicos indicam potencial no auxílio ao sono, digestão e alívio da ansiedade, mas ainda são necessários mais ensaios em humanos.

Toxicidade e contraindicações

- Em doses elevadas pode causar náuseas, queda de pressão e sonolência excessiva.
- Pode interagir com medicamentos de efeito sedativo ou anti-hipertensivo.
- Doses elevadas podem ser abortivas.
- Não é indicado para gestantes, lactantes e crianças pequenas sem acompanhamento médico.



Composição química

- O capim-santo é rico em óleos essenciais (principalmente o citral), além de flavonoides, taninos e compostos fenólicos.
- Principais bioativos: citral (geranial e neral), mirceno, limoneno e luteolina.

Ciclo de vida e habitat

Duradouro, cresce em touceiras especialmente em locais de clima quente e úmido, desenvolve-se bem tanto em jardins e canteiros como em vasos.

Distribuição

Originária da Ásia, é hoje cultivada em várias regiões do mundo, especialmente em países tropicais como o Brasil.

Referências

- Lorenzi, H. & Matos, F.J.A. Plantas medicinais no Brasil. 2008.
- Shah, G. et al. (2011). J Adv Pharm Technol Res, 2(1), 3–8.
- ANVISA – Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2011.
- ROYO, V. A.; DAMASCENO, E. M. A.; VELOSO, P.H.F.; et al. Catálogo plantas farma verde. Ponta Grossa, PR: Atena, 2023.

Aspectos etnobotânicos

- O capim-santo é usado há séculos por comunidades tradicionais como calmante, digestivo, no alívio de dores estomacais, de cabeça, e cólicas, antirreumático, diurético e para diminuir a febre.
- É citado em registros da medicina popular no Brasil e em outros países tropicais, onde integra a cultura de chás caseiros.

Autores

- Sara Pacelli de Sousa P. Macial
- Kelly Cristiane S. Lopes
- Laura Caroline M. dos Santos
- Veronica de M. Sacramento
- Eurislene M. Antunes Damasceno
- Vanessa de Andrade Royo