

Cartilha Capim-Limão - Cymbopogon citratus

Autor(res)

Alyne Almeida De Lima
Flabia Dos Reis Silva Quima
Gustavo Gabriel Nunes Dos Santos
Naiane Souza Santos
Ester Dias Carqueija
Túlio Passos De Mesquita

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

UNIME LAURO DE FREITAS

Resumo

Você conhece?
Descriçao sobre a planta
O capim-limão (Cymbopogon citratus) é uma espécie originária do sul da Ásia, amplamente cultivada em regiões tropicais, como o Brasil. É também conhecida como capim-cidreira, capim-santo ou erva-príncipe (PEREIRA et al., 2012).
A planta prefere clima quente e úmido, com bastante sol, chuva bem distribuída e temperaturas altas. Não se dá bem com frio ou geadas e cresce melhor em solo fértil (BRITO et al., 2011).
Identificação
Forma uma touceira com folhas longas, verde- claras e bordas cortantes, que exalam forte aroma de limão.
CUIDADO: esta planta pode ser confundida com a citronela, que é tóxica.
capim limão
folhas eretas; aroma de limão; folhas secas na base, mais retas; digestivo, calmante e expectorante.
citronela
folhas caídas na base; folhas secas na base, enroladas em fita; repelente.
Uso terapêutico
As plantas medicinais são utilizadas no tratamento de diversas enfermidades (ANVISA, 2011).
O capim-limão é uma planta muito conhecida que pode ajudar a:
Aliviar cólicas leves, como as menstruais e intestinais;
Auxiliar em casos de ansiedade e dificuldades para dormir;
Tem ação contra micróbios, atua no alívio da dor, espanta insetos e é rico em vitamina A, que trás benefícios para os olhos e pele.
Cuidados com a planta
Sol: Precisa de sol direto todos os dias; Terra: Precisa escorrer bem a água e não pode ser muito "pesada"
Água: Mantenha a terra sempre úmida, mas sem encharcar;
Adubo: Deve ser usado com frequência;

Poda: Corte as folhas secas e faça a poda da planta durante o outono e o inverno.
Pragas: Fique de olho nos pulgões (insetos que atacam a planta).
Não deve ser utilizado por:
Gestantes;
Mulheres em fase de amamentação; Menores de 18 anos;
Pessoas com doenças no coração, rins, fígado ou doenças crônicas;
Não é recomendado o uso do capim- limão junto com medicamentos como calmantes e sedativos;
Forma de uso
O chá de capim-limão é preparado por infusão (mergulhar as folhas em água quente) para extrair os benefícios que a planta oferece.
Estudo multicêntrico do conhecimento, uso e aplicação de plantas medicinais em diferentes regiões do Brasil (fase 2)

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular