Encontro sobre Plantas Medicinais: uso e cuidados para a Saúde

19 a 24 Maio de 2025

Cartilha Capim-Limão - Cymbopogon citratus

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

2

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