

# CAPIM-SANTO E TRANSTORNOS DE ANSIEDADE - UMA RELAÇÃO DE CURA PELA BUSCA DO TODO

XXXVIII Encontro de Iniciação Científica

Ana Beatriz Araujo Tavares, Hermano Jose Maia Campos Filho

Ao longo dos últimos anos, devido ao advento do uso tecnológico exacerbado como meio social principal de comunicação e da construção de uma padronização social exagerada, no que diz respeito ao culto não só do “corpo padrão”, mas também do “indivíduo padrão”, o número de casos de pacientes que apresentam transtornos de ansiedade cresceram de forma assustadora. A planta *Cymbopogon citratus*, popularmente conhecida como capim-santo, possui propriedades calmantes, podendo ser introduzida na dieta de pacientes que sofrem de ansiedade como auxílio no tratamento e controle dos sintomas ocasionados pela patologia. A medicina alternativa ayurveda, originária da Índia, utiliza o capim-santo como fonte de cura de diversas patologias existentes, incluindo o combate aos sintomas de ansiedade. O entendimento que os organismos devem funcionar de forma conjunta e não individualizada, na atuação de uma vivência harmônica entre todos os seres que fazem parte de um todo e que, portanto, estão interligados no desenvolvimento de uma sinergia, além da compreensão que para a obtenção da cura é necessário um equilíbrio entre corpo, mente e alma, tornam-se cada vez mais necessários no mundo atual. O presente trabalho procurou demonstrar, através da realização de uma revisão bibliográfica sobre os quatro assuntos abordados, a coleta de opiniões de profissionais e pessoas que convivem com os sintomas da ansiedade, que a inserção alimentar do capim santo, bem como a mudança de hábitos gerais, pode auxiliar no tratamento dessa e de várias outras patologias que acometem a mente e o corpo.

Palavras-chave: Gastronomia. Alimentação. Capim-Santo. Ayurveda.