

# COMO PREPARAR E USAR



Figura 5 - Capim santo

O aroma característico do capim santo é devido ao citral, conhecido internacionalmente pelo aroma como lemongrass. É um óleo essencial bastante estudado por suas propriedades calmantes e antiespasmódica (ANVISA, 2021; Oliveira; Santos, 2021). A planta ainda apresenta ação bactericida, inseticida, inibitória do crescimento de fungos e antimutagênica (Brito *et al.*, 2011) e capacidade antioxidante similar ao ácido ascórbico (Roriz *et al.*, 2014).

## *Cymbopogon citratus*

Lélia Sales de Sousa

<https://orcid.org/0009-0009-3887-6909>

Faculdade UNICHRISTUS

A espécie *Cymbopogon citratus* (DC) Stapf é uma planta originária da Índia, bem adaptada em países tropicais devido ao clima quente, úmido e de chuvas bem distribuídas (Martins *et al.*, 2004). Pertence à família da Poaceae e é caracterizada por folhas longas (60 a 100 cm de comprimento), estreitas (1,5 a 2 cm de largura), aromáticas e ásperas. Nas folhas estão o principal potencial terapêutico que é reconhecido por farmacopéias internacionais (Alonso, 2004). A planta é conhecida popularmente como capim santo, capim-limão, capim-cidreira, capim-cheiroso, capim-cidró e apresenta-se bem cultivada e adaptada nas distintas regiões brasileiras (Lins *et al.*, 2015; Oliveira *et al.*, 2019).

## COMO PREPARAR E USAR

O capim santo é conhecido por ser bastante utilizado em infusões, conhecidas popularmente por chás, com a finalidade calmante, contudo a planta possui uma ampla aplicabilidade, podendo ser utilizada também na culinária, aromatização de ambientes e como repelente, devido à presença do óleo de citronela.

### INFUSÕES

No preparo de infusões, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) orienta uma dosagem de 1-3 g (1 colher de sopa) de folhas em 150 ml de água pré fervente (ANVISA, 2021). Recomenda-se deixar o infuso por 5 a 10 minutos em repouso e tampado após o preparo, peneirar e consumir duas a três vezes ao dia.

A infusão de folhas de *C. citratus* parece exercer um efeito potencializador da eritropoiese, provavelmente devido a alguns constituintes nutricionais e às suas propriedades antioxidantes (Ekpenyong *et al.*,2015). Os óleos essenciais são voláteis e assim, recomenda-se, que o infuso se mantenha tampado durante o período do preparo e recomenda-se não ferver (Oliveira *et al.*, 2022).

### **CULINÁRIA**

Na culinária, os talos do capim santo são adicionados em sopas e caldos devido ao forte sabor de limão, o sabor cítrico característico, acentuando a palatabilidade, otimizando a absorção de proteínas e contribuindo para um melhor perfil de compostos fenólicos na alimentação diária. As folhas do capim santo podem fazer parte da preparação de sucos também. Estudos mostram a ação antifúngica do suco de capim santo, especificamente no tratamento da candidíase oral (Wright; Maree; Sibanyoni, 2009).

### **AROMATIZAÇÃO**

Na aromatização de ambientes é utilizado através de difusores, devido aos óleos essenciais que são bem explorados pela indústria farmacêutica. O óleo essencial de capim-limão apresenta uma quantidade importante de compostos bioativos, como o citral (mistura de geranial e neral), isoneral, isogeranial, geraniol, acetato de geranila, citronelal, citronelol, germacreno-D e elemol. Estes compostos possuem ações antifúngicas, antibacterianas, antivirais, anticancerígenas e antioxidantes (Mukarram *et al.*,2021).

### **REPELENTE NATURAL**

A ação de repelente natural, de mosquitos e insetos, é devido à presença do óleo de citronela. Outros constituintes com ação repelente, são: neral (31,5%), citral (26,1%) e acetato de geranil (2,27%) e são tóxicos naturalmente para os insetos (Brügger *et al.*, 2019).

## **CONCLUSÃO**

A *Cymbopogon citratus* é uma planta que promove benefícios diversos para a saúde, principalmente para transtornos leves de ansiedade e distúrbios do sono. É uma planta segura; contudo, é necessário cuidado quando empregada com medicamentos sedativos, pois pode potencializar seus efeitos. Não existem relatos de problemas quando usado na gestação (Rubin *et al.*, 2020).

## Referências bibliográficas

- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Formulário de Fitoterápicos**. Farmacopeia Brasileira. 2 ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/formulario-fitoterapico/arquivos/2021-ffff2-final-c-capa2.pdf>. Acesso em: 11 fev. 2024.
- ALONSO, J. **Tratado de Fitofármacos y Nutracéuticos**. Rosario, Argentina: Corpus Libros, 2004.
- BRITO, E. D. et al. **Caracterização odorífera dos componentes de óleo essencial de capim-santo (Cymbopogon citratus (DC.) Stapf., Poaceae) por cromatografia gasosa (CG) - olfatométrie**. Fortaleza, CE: Embrapa Agroindústria Tropical, 2011. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/42205/1/BPD11001.pdf>. Acesso em: 11 fev. 2024.
- BRÜGGER, B. P. et al. Bioactivity of the *Cymbopogon citratus* (Poaceae) essential oil and its terpenoid constituents on the predatory bug, *Podisus nigrispinus* (Heteroptera: Pentatomidae). **Scientific Reports**, v. 9, n. 1, p. 8358, 2019. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44709-y>. Disponível em: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6555811/pdf/41598\\_2019\\_Article\\_44709.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6555811/pdf/41598_2019_Article_44709.pdf). Acesso em: 11 fev. 2024.
- EKPENYONG, C. E. et al. Bioactive natural constituents from lemongrass tea and erythropoiesis boosting effects: potential use in prevention and treatment of anemia. **Journal of Medicinal Food**, v. 18, n. 1, p. 118–127, 2015. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/jmf.2013.0184>. Acesso em: 11 fev. 2024.
- LINS, A. D. F. et al. Quantificação de compostos bioativos em erva cidreira (*Melissa officinalis* L.) e capim cidreira (*Cymbopogon citratus* (dc) Stapf.). **Gaia Scientia**, [S. L.], v. 9, n. 1, p. 17-21, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/gaia/article/view/23991/13190>. Acesso em: 11 fev. 2024.
- MARTINS, M. B. G. et al. Caracterização anatômica da folha de *Cymbopogon citratus* (CD) Stapf (Poaceae) e perfil químico do óleo essencial. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, Botucatu, v. 6, n. 3, p. 20-29, 2004. Disponível em: [https://www1.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Botanica/RBPM-RevistaBrasileiradePlantasMediciniais/artigo\\_5\\_v6\\_n3.pdf](https://www1.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Botanica/RBPM-RevistaBrasileiradePlantasMediciniais/artigo_5_v6_n3.pdf). Acesso em: 11 fev. 2024.
- MUKARRAM, M. et al. Lemongrass Essential Oil Components with Antimicrobial and Anticancer Activities. **Antioxidants** (Basel, Switzerland), v. 11, n. 1, p. 20, 2021. <https://doi.org/10.3390/antiox11010020>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-3921/11/1/20>. Acesso em 11 fev. 2024.
- OLIVEIRA et al. Estudo da atividade antioxidante do extrato bruto hidroalcoólico do capim cidreira (*Cymbopogon citratus*) pelo método DPPH. **Enciclopédia Biosfera**, Goiânia, v. 16, n. 29, 2019. Disponível em: <https://www.conhecer.org.br/enciclop/2019a/sau/estudo.pdf>. Acesso em: 11 fev. 2024.
- OLIVEIRA, C. C. A.; SANTOS, J. S. Active compounds of lemon grass (*Cymbopogon citratus*): a review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 12, p. e263101220281, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20281>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20281>. Acesso em: 11 fev. 2024.
- SILVA, F. O. et al. *Cymbopogon citratus* Protects Erythrocytes from Lipid Peroxidation in vitro. **Cardiovascular & Hematological Agents in Medicinal Chemistry**, v. 20, n. 2, p. 166–169, 2022. DOI: [10.2174/1871525719666210906122948](https://doi.org/10.2174/1871525719666210906122948). Disponível em: <https://benthamscience.com/article/117702>. Acesso em: 11 fev. 2024.
- RORIZ, C. L. et al. *Pterospartum tridentatum*, *Gomphrena globosa* e *Cymbopogon citratus*: Um estudo fitoquímico com foco em compostos antioxidantes. **Food Research International**, v. 62, p. 684–693, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2014.04.036>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S096396914002853?via%3Dihub>. Acesso em: 11 fev. 2024.
- RUBIN, C. C. B. et al. Redox alterations in pregnant women: Antioxidant effect of lemongrass (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf) Alterações redox em gestantes: Efeito antioxidante do capim-limão (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf). **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 9, p. 67171–67187, 2020. DOI: [10.34117/bjdv6n9-231](https://doi.org/10.34117/bjdv6n9-231). Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/16418/13431>. Acesso em: 10 fev. 2024.
- WRIGHT, S. C.; MAREE, J. E.; SIBANYONI, M. Treatment of oral thrush in HIV/AIDS patients with lemon juice and lemon grass (*Cymbopogon citratus*) and gentian violet. **Phytomedicine: International Journal of Phytotherapy and Phytopharmacology**, v. 16, n. 2-3, p. 118–124, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2008.07.015>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0944711308002134?via%3Dihub>. Acesso em: 11 fev. 2024.