

Capim Cidreira (Cymbopogon citratus)



O Capim Cidreira, também conhecido como capim santo ou capim cidrão, destaca-se como uma planta multifuncional, repleta de propriedades medicinais que têm sido utilizadas há séculos para promover o bem-estar e a saúde, oferecendo uma ampla gama de benefícios internos e externos, tornando-se uma escolha popular na medicina natural.

Nomes populares: Capim cidreira, capim santo, capim cidrão

Toxicidade

Sem toxicidade, usada nas doses adequadas.

Cuidados com o uso do Capim Cidreira

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes não devem usar sem acompanhamento médico.

Usos – para que serve o Capim Cidreira

Interno

Infusão: ferver água, colocar sobre as folhas (1 colher de sobremesa por xícara de água) e aguardar 5 minutos

- **Analgésico:** extratos, tintura, chá forte, tiveram excelente ação.
- **Ansiolítico:** o Capim Cidreira tem interessante ação contra ansiedade.
- **Antibiótico:** potente ação como antibiótico e como potencializadora de antibióticos químicos.
- **Anti-inflamatório:** ação eficiente.
- **Antitérmico:** como pó, em cápsulas, ou como tintura, tem ação interessante.
- **Bronquites e outras inflamações pulmonares:** extrato alcoólico tem excelente ação.
- **Colesterol:** grande capacidade de redução do LDL e aumentar HDL
- **Convulsões e epilepsia:** bom preventivo.

- **Diabetes:** chá forte teve capacidade de controlar os níveis de açúcares.
- **Doenças coronarianas:** bons resultados no uso.
- **Gastrites e úlceras gástricas:** excelente ação.
- **Fungos:** potente ação como fungicida, inclusive contra candidíase oral.
- **Malária e Doença do Sono:** Capim Cidreira é muito eficiente no combate de protozoários.

Externo

- **Anti-inflamatório:** uso eficiente do óleo essencial.

Conclusão

Como uma dádiva da natureza, o Capim Cidreira ilustra o poder e a sabedoria contidos nas plantas medicinais. Seja como um chá reconfortante para aliviar a ansiedade, um analgésico eficaz para combater dores ou um agente antibiótico para fortalecer o sistema imunológico, esta planta continua a surpreender e inspirar aqueles que buscam uma abordagem holística para a saúde e o bem-estar. Que possamos continuar explorando e valorizando os benefícios da natureza, nutrindo nosso corpo e mente com os presentes que ela nos oferece.

Informações de: [Daniel Forjaz \(Autor da Própria Saúde\)](#)