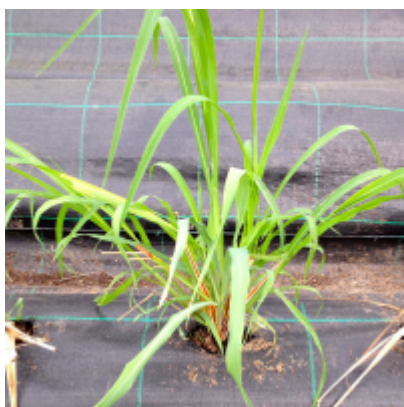


Erva Príncipe

Cymbopogon citratus



Valeu estrelas de Ouro a duas marcas portuguesas no concurso internacional "Great Taste Awards", nomeadamente à Hands on Earth, com a sua tisana biológica Amália.

Quando cultivada em modo de produção biológico poderá representar uma interessante fonte de rendimento, pois as suas folhas secas são muito procuradas na Europa por diversas indústrias.

É uma planta herbácea da família Poaceae, nativa das regiões tropicais da Ásia, especialmente da Índia. Cresce numa moita de rebentos (planta cespitosa), propagando-se por estolhos (por isso é chamada de estolonífera).

Apresentam folhas amplexicaules linear-lanceoladas. As suas inflorescências são constituídas por panículas amareladas.

Mais informação em:

http://www.amu.bio/_erva_principe

Cultivo

No exterior, a erva-príncipe apresenta-se como uma bonita planta ornamental, extremamente aromática e fácil de cuidar.

Prefere solos bem drenados, mas com algum grau de humidade porque a sua origem é tropical e necessita de pleno sol ou meia sombra.

É fácil espalhá-la através da divisão de caule e raiz, pois estas são pouco profundas.

Não tolera temperaturas inferiores a 0 °C, podendo mesmo morrer. Quando em climas

frios, pode ser cultivada facilmente em vasos, para que posteriormente se possa recolher nas épocas mais desfavoráveis.

História

A erva-príncipe é originária da Ásia, mais propriamente do Sul da Índia, onde cresce espontaneamente, mas é utilizada especialmente na culinária tailandesa, indonésia e indiana.

No Brasil, é conhecida por capim santo. Tradicionalmente utilizada na Indonésia e na Malásia para fins medicinais, é também, desde há séculos, utilizada na medicina Ayurvédica da Índia no combate à febre, depressão e problemas digestivos.

Utilização

Dois dos seus princípios ativos são o óleo essencial com citronela e limoneno, ambos com ação repelente de insectos.

Devido ao seu aroma muito agradável, a citronela é também utilizada no fabrico de perfumes, sabonetes e outros cosméticos.

Utilizada em chá, resulta numa bebida muito agradável com um forte sabor a limão, que funciona como digestivo e pode acompanhar refeições. Combate a má disposição e a azia.

Tem também uma ação hepatoprotetora e antiespasmódica do tubo digestivo.

Ajuda no tratamento de gengivites, aftas e candidíase oral, podendo ser conjugado com a calêndula.

Tem propriedades calmantes, sendo por isso consumida para melhorar o sono, juntamente com a tília. Para além disso, baixa a febre e aumenta a sudorese.

De acordo com uma investigação, o chá príncipe ajuda no tratamento da candidíase oral em pacientes com HIV. Neste ensaio, realizado na África do Sul, 90 pacientes foram divididos em 3 grupos: os que tomavam a erva príncipe em infusão, os que tomavam sumo de limão e, no último grupo, foi aplicado o antifúngico genciana violeta. Todos os tratamentos foram eficazes, com ligeira vantagem para o sumo de limão.

Como repelente de insectos, foi considerado o mais eficaz de 38 óleos essenciais comparados, juntamente com o patchouli e o cravinho-da-índia.

Ultimamente a procura desta planta em Portugal aumentou muito, sobretudo por criadores de cães que a têm utilizado como repelente de insectos picadores, transmissores de uma



terrível doença mortal, a leishmaniose, plantando-a na envolvente dos canis.