

## Citronela

<http://www.jardimdeflores.com.br/floresefolhas/A17citronela.htm>

### Citronela (*Cymbopogon winterianus*; *Cymbopogon nardus*)



**Nomes populares e científicos:** citronela-de-java (*Cymbopogon winterianus*) e citronela-do-ceilão (*Cymbopogon nardus*)

**Família:** Gramíneas

**Clima:** tropical

**Solo:** não é muito exigente, mas recomenda-se plantio em solo fértil e úmido

**Luminosidade:** exige sol pleno, a planta não vai bem à sombra ou meia-sombra

**Propagação:** divisão de touceiras, em qualquer época do ano

**Regas:** quando não há chuvas, regar 4 vezes por semana

**Espaçamento para plantio:** 1 metro entre as mudas

**Replantio:** a cada 3 anos

A citronela é uma planta aromática que ficou bem conhecida por fornecer matéria-prima (óleo essencial) para a fabricação de repelentes contra mosquitos e borrachudos. Considerado um ótimo repelente, o óleo da citronela é rico geraniol e citronelal.

Há quem pergunte se apenas cultivando a citronela no jardim é possível usufruir do poder repelente da planta. A resposta é sim, mas com uma ressalva: para que o resultado seja positivo, é preciso plantar a citronela no caminho percorrido pelo vento, de forma que leve o aroma até o local de onde desejamos manter os mosquitos afastados.

Uma outra forma de aproveitar o poder repelente da planta é fazer um chá com as folhas da planta e usá-lo para limpar o chão, passar em parapeitos de janelas, etc.

## Velas, cremes e loções

No mercado, podemos encontrar vários produtos fabricados com óleo de citronela, entre eles:

*\* velas utilizadas como repelentes de insetos*

*\* loções e óleos repelentes, utilizados principalmente no verão, em regiões litorâneas, onde há grande incidência de mosquitos e borrachudos*

O método industrial de extração do óleo essencial da citronela é conhecido como "arrasto de vapor". As folhas são colocadas em um recipiente e passam a receber vapor d'água constantemente. A água é aquecida em uma caldeira. Ao passar pelas folhas da citronela, o vapor leva junto o óleo essencial, separado da água, em seguida, por condensação.

Já a extração caseira do óleo essencial da citronela não é muito simples. Segundo informações da Seção de Plantas Aromáticas do Instituto Agrônomo de Campinas (IAC), pode-se colocar as folhas com um pouco de água num panela de pressão: o vapor que sair de lá também vai conter óleo essencial. O problema é recolher este vapor, para daí extrair o óleo.

Uma outra dica é que o óleo essencial da citronela é também solúvel em álcool. Assim, se misturarmos as folhas ao álcool, naturalmente o óleo essencial vai ser liberado. Aqui o problema é o seguinte: outras substâncias presentes na folha, como clorofila e pigmentos, também são solúveis em álcool e, neste caso, não teríamos o óleo puro como se obtém por meio do vapor d'água.

Vale destacar mais um detalhe importante: as folhas de citronela possuem uma concentração mínima de óleo essencial, em torno de 0,5% a 0,6%. Para cada 100 quilos de folhas, extraem-se no máximo 600 gramas de óleo. Ou seja, tentar extrair pequenas quantidades não é nada viável.

### **Não confundir com o capim-limão**

Ainda é muito comum a confusão entre a citronela e o capim-limão (*Cymbopogon citratus*) – pelo nome científico, já deu para perceber que ambas as plantas pertencem ao mesmo gênero. Embora a aparência seja realmente muito próxima, dá para diferenciá-las pelo aroma: o capim-limão apresenta um cheiro mais suave, que lembra o limão; enquanto o aroma da citronela é bem intenso.

<http://www.jardimdeflores.com.br/sinergia/S10capins.htm>

### **Capins na Aromaterapia:**

**Capim cidreira, limão e gengibre, palmarosa, jamrosa, citronela**

**Por Fábíán László\***

*Estas espécies merecem atenção especial em razão do seu grande uso dentro da medicina popular e para extração de óleo essencial com as mais diferentes finalidades, como uso terapêutico, cosmético e perfumaria.*



Dentre os diferentes tipos de capins e gramas, falaremos sobre aqueles pertencentes ao gênero *Cymbopogon*, que possui aproximadamente 56 espécies aromáticas e que ocorrem nas regiões tropicais e temperadas da Eurásia. Algumas destas espécies merecem atenção especial devido ao seu grande uso dentro da medicina popular e para extração de óleo essencial com as mais diferentes finalidades como uso terapêutico, cosmético e perfumaria. Entre estes nós destacamos o capim-limão, capim-cidreira, citronela, palmarosa, jamrosa e capim-gengibre. Todos os capins são plantas perenes, de aspecto muito parecido, o que às vezes até dificulta sua identificação sem um contato direto com suas folhas para sentir-se seu aroma. Normalmente formam touceiras como as de cana, mas em escala menor. No verão, aparecem insignificantes panículas em espigas nas plantas silvestres, entretanto raramente nas de cultivo. A maior parte dos capins são originários das savanas da Índia Meridional, da China, Filipinas, Sri Lanka e da Guatemala.

Do capim-limão (lemongrass) existem duas sub-espécies, com óleos essenciais diferentes. A primeira delas, de nome científico *Cymbopogon flexuosus* é conhecida como capim-limão da Índia Oriental e seria o capim-limão do qual tratam os livros de aromaterapia internacionais (às vezes é erroneamente chamado de citronela ou confundido com a mesma). O segundo, o *Cymbopogon citratus*, é muito conhecido aqui no Brasil como capim-cidreira, erva-cidreira ou capim-santo (no exterior é denominado de capim limão da Guatemala). São plantas diferentes e no Brasil só existe a segunda, o *C. citratus*. A diferença básica entre as duas plantas fica na composição química de seus óleos essenciais. Ambos possuem um alto teor de citral, um componente que lhes dá um certo cheiro de limão, daí o nome, porém o capim-cidreira possuirá também mirceno, o que lhe confere outras propriedades.

O capim-limão (*Cymbopogon flexuosus*) possui um teor de citral superior a 85% em seu óleo essencial, enquanto o capim-cidreira (*Cymbopogon citratus*) de 65-85%. Dentro da cultura popular estas plantas são indicadas como calmantes, sedativas, em problemas gastrointestinais, como repelente de insetos, galactagogos, em casos de febre e até dor de cabeça. Algumas pesquisas científicas já feitas com o óleo essencial da planta possibilitaram se confirmar certas indicações e desmentir outras: ambas as plantas prezam pela reputação de serem calmantes segundo a medicina popular, porém pesquisas feitas na Universidade Federal Fluminense de Niterói e Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto mostraram que em testes realizados com cobaias, o chá de capim-cidreira não possui qualquer efeito calmante do sistema nervoso central. O que pode acontecer é que o óleo de capim-cidreira possui ação vasodilatadora, podendo abaixar a pressão sanguínea, e isso acabar sendo confundido com a sensação de relaxamento.

Outra possibilidade é que por conter bem mais mirceno do que o capim-limão, o capim-cidreira poderia exercer uma ação analgésica local pois outras pesquisas demonstraram que o mirceno possui propriedades sedativas do sistema nervoso periférico e apresenta resultado mais eficaz neste sentido quando inalado, usado localmente ou quando injetado diretamente na corrente sanguínea.

Em razão disso, o capim-cidreira é um bom óleo para empregar-se em massagens para tratar de dores musculares e localizadas, pois ajuda a diminuir a dor, tratando também de processos inflamatórios. O efeito calmante e antidepressivo do chá de capim-cidreira talvez tenha sido atribuído a ele devido à confusão que se faz aqui no Brasil entre as plantas com o nome erva-cidreira, pois em outros países ele não é considerado calmante.

Existem três plantas com este nome sendo que somente esta é um tipo de grama. As outras duas são a melissa (*Melissa officinalis*) e dá de forma rasteira de maneira muito semelhante à hortelã e a outra é a verbena brasileira (*Lippia geminata*).

Outra propriedade muito importante já estudada com o capim-cidreira e capim-limão são suas propriedades fungicidas que podem ser aproveitadas na conservação de alimentos estocados e no tratamento de micoses e alergias (fungos são os maiores causadores de alergias de pele e respiratória). Uma pesquisa feita com o capim-cidreira constatou uma grande eficácia contra *Aspergillus flavus*, um fungo comum de se formar em alimentos estocados em galpões e responsável pela sua rápida deteriorização. A ação do óleo persistiu por um espaço de 7 meses de estocagem e a introdução de altas doses de fungos nas amostras. Seu uso em aromatizadores é útil para matar fungos dispersos no ar como *Aspergillus fumigatus*, *Rhizopus oryzae*, *Fusarium solani*, etc. Propriedades antibacterianas no óleo mostram-se muito úteis no tratamento de uma série de microorganismos como *Staphylococcus aureus*, *Enterococcus faecalis*, *Candida albicans*, *Salmonela entérica*, *Aeromonas veronii*, *Pseudomonas aeruginosa*, etc.

Pela existência de farnesol nos óleos de capins, eles passam a adquirir uma ação bacteriostática, ou seja, inibem a multiplicação das bactérias e isso explica seu resultado como desodorante, desinfectante e contra bromidrose (chulé). Outros empregos do capim-cidreira seria no tratamento de acne, como estimulante da circulação, em massagens anti-celulite, problemas de má digestão e gases. Observamos que um chá bem concentrado de capim cidreira é muito útil para acabar com os sintomas da gripes, o que nos leva a suspeitar também de uma propriedade inibitória de vírus.

*Cymbopogon citratus*



### Palmarosa, jamrosa e citronela

Uma outra planta da família dos capins é a palmarosa (*Cymbopogon martinii var. motia*), que por possuir geraniol em seu óleo tem um aroma que lembra o do gerânio ou da rosa. A palmarosa é muito empregada no tratamento da pele, pois ajuda a tratar de acne e inflamações, age como rejuvenescedora e citofilática e, por isso, é muito usada na cosmética. Um óleo muito parecido com a palmarosa é a jamrosa (*Cymbopogon jawarancusa*), muito comum na Índia, mas ainda pouco conhecida no ocidente. A jamrosa possui um aroma e composição química similar à da palmarosa e por isso pode substituí-la em seus usos. O capim-gengibre (*Cymbopogon martinii var. sofia*), um parente próximo da palmarosa, possui aroma totalmente diferente e de um tom mais

rústico. Possui propriedades parecidas com as do capim-limão e age como um bom analgésico muscular (tensão e dores). Existe também a citronela, muito conhecida por suas propriedades repelentes de insetos. Existem duas espécies de citronela conforme a região de procedência. Seus óleos essenciais são parecidos em aroma e possuem as mesmas indicações, ficando a diferença no teor de citronelal do óleo. Ambas originaram-se de uma espécie selvagem, a *Cymbopogon confertiflorus*. Uma é a citronela do Ceilão (*Cymbopogon nardus*) e a outra é a citronela de Java (*Cymbopogon winterianus*). A última é que possui mais citronelal, o princípio ativo responsável pelo potencial repelente da planta. Este é um óleo muito bom para ser empregado em inflamações articulares, reumatismo e até contra LER (Lesão por Esforço Repetitivo) já mostrou algum resultado.

O óleo de citronela associado a 5% de vanilina numa pesquisa laboratorial repeliu três espécies de mosquitos (*Aedes aegypti*, *Culex quin-quefasciatus* e os *Anopheles*) por mais de 8 horas. Foram eficazes contra o *A. aegypti*, mosquito causador da dengue, velas de citronela com 3% de óleo essencial e incensos a 5%. Coleiras com citronela também têm se mostrado muito úteis para afastar pulgas, carrapatos e mosquitos de cachorros. Um dos usos que poderíamos generalizar para os capins é como antissépticos para lavar pias de cozinha, tábuas de carne e ainda algumas gotas na água onde legumes e frutas são deixados por alguns minutos para matar vermes e bactérias. Um efeito tão bom quanto o cloro e menos prejudicial à saúde.

Apesar de todas estas boas indicações e dos óleos de capins serem óleos relativamente seguros, especialmente o capim-limão e cidreira devem ser evitados por homens com problemas de próstata como hiperplasia, pois o citral, presente no óleo, pode ocasionar um aumento da dilatação prostática, complicando ainda mais o problema. Porém, homens sem problemas de próstata podem usá-lo seguramente.

Também em pesquisas notou-se que o uso prolongado (acima de 15 dias) do óleo puro ou altamente concentrado sobre a pele pode ocasionar um estado de hiperplasia das glândulas sebáceas, o que pode desencadear problemas de pele. Em observações constatou-se que este efeito (ocasionado pelo citral existente no óleo) está relacionado a um aumento no nível de testosterona. A hiperplasia das glândulas sebáceas está relacionada diretamente a uma atividade andrógena afetada pela testosterona.

***Fábián László é Professor de Terapia com Óleos Essenciais, Reiki e Photocromaterapia no SENAC e SESC de Belo Horizonte (MG).***

<http://www.citronela.com.br/home.html>

## Citronela de Java

A **citronela de Java** é originária da ilha de Java na Indonésia, com eficiência comprovada como repelente de insetos. Um produto natural que permite a elaboração de um repelente seguro para saúde humana e animal.

Ainda é muito comum a confusão entre a citronela (*Cymbopogon winterianus*) e o capim-limão (*Cymbopogon citratus*) – pelo nome científico, já deu para perceber que ambas as plantas pertencem ao mesmo gênero. Embora a aparência seja realmente muito próxima, dá para diferenciá-las pelo aroma: o capim-limão apresenta um cheiro que lembra o limão, enquanto o aroma da citronela é uma mistura mais suave que lembra limão e eucalipto.

[http://www.jardineiro.net/br/banco/cymbopogon\\_winterianus.php](http://www.jardineiro.net/br/banco/cymbopogon_winterianus.php)

## Citronela - *Cymbopogon winterianus*



- **Nome Científico:** *Cymbopogon winterianus*
- **Sinonímia:** *Cymbopogon nardus*, *Cymbopogon confertiflorus*, *Andropogon ampliflorus*, *Andropogon nardus*, *Sorghum nardus*
- **Nome Popular:** Citronela, capim-citronela, citronela-do-ceilão (*C. nardus*), cidró-do-Paraguai, citronela-de-java (*C. winterianus*)
- **Família:** Poaceae
- **Divisão:** Angiospermae
- **Origem:** Ceilão, Índia, Java
- **Ciclo de Vida:** Perene

A citronela é bastante conhecida pelos seus efeitos repelentes, principalmente contra mosquitos e borrachudos. Ela forma uma touceira densa, suas folhas são longas, com bordas cortantes e de coloração verde clara, idêntica ao capim-limão (*Cymbopogon citratus*). Difere deste apenas pelo aroma, que é suave, com perfume de limão, ao contrário da citronela que é bastante forte, talvez até um pouco enjoativo. Ela contém grandes quantidades de óleo essencial Citronelal, responsável por suas utilizações repelentes.

Pode ser plantada em vasos e jardineiras, assim como em canteiros adubados ou como bordadura em áreas grandes. Apresenta efeitos alelopáticos positivos quando plantada em conjunto com outras plantas, repelindo pragas e desta forma protegendo as companheiras. A essência de citronela é utilizada em perfumes, [velas](#), [incensos](#), repelentes, aromaterapia, desinfetantes e armazenagem de alimentos. O uso do óleo essencial diretamente sobre a pele pode provocar irritações. O bagaço de citronela pode ser utilizado na alimentação animal. Diz-se também que repele gatos de hortas e canteiros.

Deve ser cultivada a pleno sol, em solo fértil, bem drenável e enriquecido com matéria orgânica para uma boa produção. Seu crescimento é bastante rápido, o que pode requerer um desbaste periódico. Utilize sempre luvas ao trabalhar com a citronela, pois as bordas das folhas produzem cortes superficiais na pele. Tipicamente tropical, não tolera frio intenso ou geadas. Multiplica-se facilmente pela divisão das touceiras.

## *Medicinal*

- **Indicações:** Repelente de insetos, aromaterapia em casos de nervosismo, ansiedade, agitação.
- **Propriedades:** Calmante, bactericida, carminativa, repelente de insetos.
- **Partes usadas:** Folhas e colmos.

<http://www.combateadengue.com.br/?p=76>

## Citronela, o repelente ecológico



Essa planta é parecida com a erva-cidreira e de suas folhas é retirado um óleo capaz de deixar os bichos bem longe do corpo e do lado de fora dos ambientes. Tanto poder tem uma razão química: o óleo essencial tem mais de oitenta componentes, entre eles citronelal, geraniol e limoneno, agentes que afugentam moscas e mosquitos. O cheiro é semelhante ao do eucalipto e, segundo a aromaterapia, tem propriedades tônica, anti-séptica e desinfetante. Além do óleo essencial, é possível encontrar mudas da planta e vários produtos à base de citronela, como loções e sprays, para a pele, e velas e incensos, para a casa. O melhor para ambientes é usar o óleo essencial aquecido em difusor. Siga as receitas a seguir e aproveite os efeitos da citronela no corpo, nos

ambientes e no jardim.

### Óleo de citrolena para o corpo

Misture uma parte de óleo essencial de citronela (de boa procedência) com duas partes de óleo de amêndoa, uva ou camomila. Para bebês, a mistura pode ser mais diluída, feita com uma parte de óleo essencial para três de óleo-base.

### Dentro de casa

Para ambientes com até 16 m<sup>2</sup>, pingue três gotas do óleo essencial de citronela na água de um difusor (peça de cerâmica encontrada em farmácias homeopáticas e casas especializadas em aromaterapia). Se necessário, renove a água com essência a cada cinco horas. A aromaterapeuta Maria Mizrahi recomenda ligar o aparelho duas ou três horas antes da utilização do ambiente, pois o aroma é cítrico e pode irritar as vias respiratórias ou causar sensação desagradável.

### No vaso, no canteiro e no jardim

Por ser um tipo de capim, a citronela é de fácil multiplicação e não requer grandes cuidados. Reparta as mudas (tiradas de uma touceira ou adquiridas em lojas de jardinagem), corte as folhas e enterre o talo verde com um chumaço de raiz numa cova de tamanho proporcional, cavada em lugar ensolarado. Cubra com terra misturada a material orgânico (esterco de galinha ou gado). A planta atinge 1 m de altura e de circunferência e não costuma atrair pragas.

Fonte:  
Revista Bons Fluídos  
Texto: Ivany Turíbio  
Reportagem Fotográfica: Ana Paula Wenzel  
Fotos: Christian Parente

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Citronela>

## Citronela

**Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre.**

Ir para: [navegação](#), [pesquisa](#)

**Citronela** é o nome vulgar de plantas da família das Gramíneas (atualmente denominada *Poaceae*), do género *Cymbopogon*, conhecidas pela característica repelência de insetos, fornecendo matéria-prima para a obtenção de óleos repelentes.

## Índice

[[esconder](#)]

- [1 Espécies](#)
- [2 Constituintes](#)
- [3 Utilização](#)
- [4 Extração do óleo](#)
  - [4.1 Método industrial](#)
  - [4.2 Extração caseira](#)
  - [4.3 Diferencial](#)
- [5 Notas](#)
- [6 Ligações externas](#)

## Espécies

Há duas espécies mais conhecidas<sup>[1]</sup>:

- Citronela-do-Ceilão ("*Cymbopogon nardus*") - cresce na ilha de [Sri Lanka](#) e provavelmente se formou como uma forma distinta de outra espécie selvagem, chamada "*Cymbopogon confertiflorus*".
- Citronela-de-Java ("*Cymbopogon winterianus*") - constitui-se numa variação da mesma "*Cymbopogon nardus*".

## Constituintes

- Citronelal
- Geraniol

Juntos eles produzem um aroma rosa-floral cítrico.

Além destes, contribuem na constituição da planta grupos menores:

- Camphene (tipo cânfora),
- Borneol, (tipo camomila),
- Methyleugenol.

Sua combinação fornece um aroma muito peculiar, lembrando uma vegetação campestre úmida.

## Utilização

O óleo da citronela, rico em geraniol e citronelal, os principais constituintes da Citronela, é utilizado na fabricação de velas, cremes e loções.

## Extração do óleo

### Método industrial

O método industrial de extração do óleo essencial da citronela é conhecido como "arrasto de vapor".

As folhas são colocadas em um recipiente e passam a receber vapor de água constantemente. Ao passar pelas folhas da citronela, o vapor leva junto o óleo essencial, que é separado da água por condensação.

### Extração caseira

A extração caseira do óleo essencial da citronela não é muito simples. Segundo informações da Seção de Plantas Aromáticas do Instituto Agrônomo de Campinas (IAC), pode-se colocar as folhas com um pouco de água num panela de pressão: o vapor que sair de lá também vai conter óleo essencial. O problema é recolher este vapor, para daí extrair o óleo.

### Diferencial

O óleo essencial da citronela é também solúvel em álcool, sendo liberado se misturarmos as folhas ao álcool. Porém, por existirem outras substâncias na folha também solúveis em álcool, como clorofila e pigmentos, não teríamos o óleo puro como se obtém por meio do vapor d'água.

## Notas

1. ? Ainda é muito comum a confusão entre a citronela e o [capim-limão](#) ("*Cymbopogon citratus*") – pelo nome científico. Ambas pertencem ao mesmo gênero. Embora a aparência seja realmente muito próxima, dá para diferenciá-las pelo aroma: o capim-limão apresenta um cheiro mais suave, que lembra o [limão](#); enquanto que o aroma da citronela é bem intenso.

<http://www1.folha.uol.com.br/folha/equilibrio/noticias/ult263u357464.shtml>

22/12/2007 - 12h04

# Óleos essenciais de andiroba e de citronela repelem moscas e mosquitos

da Folha de S.Paulo

Com o verão, chegam também moscas e mosquitos que incomodam e podem transmitir doenças. Para mantê-los longe, são comumente usados inseticidas em spray ou elétricos, mas há outras alternativas.

Especialistas sugerem óleos essenciais de andiroba e de citronela. "O cheiro forte causa uma intoxicação nos insetos semelhante à que ocorre por ação dos inseticidas", afirma Odair Bueno, do departamento de entomologia urbana do Centro de Estudos de Insetos Sociais da Unesp (Universidade Estadual Paulista) de Rio Claro (SP).

As velas feitas desses óleos são as mais indicadas, pois o calor facilita a propagação do cheiro. "No entanto, o mosquito da dengue ataca de manhã, horário em que as pessoas não têm costume de acendê-las", alerta João Juste, pesquisador da unidade laboratorial de referência em pragas urbanas do Instituto Biológico. Por isso, ele também aconselha o uso de mosquiteiros.

Contra as moscas, Bueno indica vinagre. "Colocado em uma vasilha, ele volatiliza, tem efeito semelhante ao do inseticida e afasta também as moscas-das-frutas." Outra idéia é usar as fitas adesivas disponíveis no mercado para esse fim.

Além dessas medidas, destrua depósitos de água parada (para evitar a reprodução do *Aedes aegypti*, que transmite a dengue) e mantenha os jardins aparados -o mosquito "culex", que aparece à noite, se reproduz nesses ambientes.

<http://www.conhecer.org.br/enciclop/2006/CITRONELA.pdf>

## **CITRONELA: UMA ALTERNATIVA ECOLÓGICA NO COMBATE À DENGUE**

Em pdf.