

Trata-se de uma típica planta tropical, necessitando portanto de clima quente, com temperatura ideal entre 25-30°C e úmido, condições encontradas basicamente entre os trópicos de Câncer e Capricórnio. Vale ressaltar que o sistema radicular da planta é essencialmente superficial e a planta esgota rapidamente o solo no local de plantio. Normalmente isso se traduz em cultivos que dificilmente ultrapassam 4 a 5 anos de duração. Pelo mesmo motivo a planta não tolera muita insolação direta sem presença de umidade, ou seja, além do efeito de crescimento lento, não há produção relevante de óleo essencial nestas condições. No mais, é uma planta extremamente fácil de cultivar, sendo propagada por divisão de touceira. Uma touceira adulta é capaz de fornecer cerca de 100 mudas, que nada mais são do que perfilhos com cerca de 10 cm destituídos das folhas, para evitar a evapotranspiração e aumentar as chances de pega no transplante. A cultura de erva-cidreira é muito modesta nas exigências nutricionais se comparada a quase todas as outras plantas aromáticas. Colhe-se até 3 vezes ao ano, o que pode representar cerca de 80kg de óleo essencial por hectare por ano.

Aroma

O óleo essencial de erva-cidreira tem coloração amarela, com odor fresco-herbáceo muito forte, lembrando limão, e sabor amargo e pungente.

A principal aplicação do óleo essencial de erva-cidreira está como precursor natural de vitamina A e outros produtos a partir do seu principal componente, o citral.

Devido ao seu baixo custo, o óleo essencial de erva-cidreira dificilmente é adulterado.

Saúde

O óleo essencial de erva-cidreira é tradicionalmente usado pela atividade antiespasmódica, eupéptica, carminativa, anti-histaminica, anti-séptica, antifúngica, analgésica local e sedativa. O óleo essencial tem sido mencionado como útil frente a patógenos causadores de cáries dentárias.

Propriedades clinicamente comprovadas

- Óleo negativo (relaxante)
- Tônico digestivo (++)
- Vaso-dilatador (+++)
- Antiinflamatório (++)
- Sedativo (+++)
- Antiviral (+++) eficiente contra o vírus causador da herpes
- Antifúngico (na concentração mínima de 2,5%)

Benefícios Psico-emocionais

- Pode melhorar o problema de falta de atenção, fadiga mental
- Dores de cabeça
- Usado como calmante
- Diminuição da irritabilidade

Ingredientes Ativos

- Óleo essencial é principalmente composto por **Monoterpenos**: citral (39%), neral (12%), geranial (26%), fotocitrais, epifotocitrais. **Sesquiterpenos** (18%): α -farneseno, α - e β -cariofileno, germacreno, ar-curcumeno, mirceno. **Álcoois Monoterpênicos** (15-16%): α -terpenol, citronelol, nerol, geraniol. **Ésteres terpênicos** (6%); acetato de geranila, acetato de nerila e limoneno (6%), **Sesquiterpenois** (4-5%), **Álcoois alifáticos** (1-1,5%), cineol, epoxicariofileno, óxidos de beta-cariofileno, furanocumarinas, etc.

Reações Adversas

- Em alta dose, o óleo essencial se comporta como neurotóxico, sendo que seu uso prolongado provoca irritação gástrica.
- O emprego de óleo essencial em cosmética pode provocar hipersensibilidade dérmica.

Indicações

- Insuficiência digestiva e hepática (++)
- Celulite (++)
- Artrite (+)
- Neurastenia (+++)

Comentário

Ó óleo essencial é considerado seguro para uso alimentar pelo FDA (Food and Drug Administration)

Culinária

	ERVA-CIDREIRA	GOTAS DE AROMATIZANTE / 100g DE ALIMENTOS
Bebidas alcoólicas		3-4
Massas		11-15
Azeites		15
Sorvetes		4-6
Gelatinas		5-8
Carnes		1
Bebidas não-alcoólicas		2-4
Doces		8-13