

## Açafrão da Terra (Curcuma Longa)



O Açafrão da Terra é uma planta sem toxicidade conhecida e amplamente utilizada devido às suas diversas propriedades medicinais. Recomenda-se precaução especial em seu uso por crianças menores de 1 ano, gestantes e lactantes, que devem contar com acompanhamento médico. Internamente, pode ser consumido por meio de infusão, tintura, incorporado em alimentos ou em cápsulas manipuladas. Suas aplicações incluem o tratamento de inflamações, antioxidante, antifúngico, antiviral, controle do colesterol e da glicemia, prevenção de doenças cerebrais como Alzheimer, proteção hepática, estimulação do sistema imunológico, e tratamento de condições externas como alergias e psoríase, tanto por administração interna quanto externa. É importante, fazer o uso de chá de açafrão para obter seus melhores resultados, e não do pó.



**Nomes populares:** cúrcuma, açafrão-da-terra.

### **Toxicidade**

Sem toxicidade conhecida, usada nas doses adequadas.

# Cuidados com o uso do Açafrão da Terra

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

## Usos – para que serve o Açafrão da Terra

### Interno

**Infusão:** chá da raiz triturada (1 colher de sobremesa para cada xícara de água). Alternativamente, usar o açafrão em pó, de boa qualidade (1 colher de chá para cada xícara de água).

### Tintura.

**Manipulado,** em cápsulas: pedir para manipular, 300mg de extrato seco de açafrão. 2 cápsulas por dia.

**ATENÇÃO:** o uso do pó do açafrão não é recomendado para fins medicinais, pois seu efeito será muito reduzido. Quando ingerido em formato de pó, há uma tendência de seus princípios ativos serem absorvidos pelas próprias fibras do açafrão, diminuindo em muito sua ação. Informação de [Daniel Forjaz](#).

- **Anti-inflamatório:** o chá de açafrão da terra mostrou-se muito eficiente no tratamento de **artrite, artrose, reumatismo, bursite, tendinite, fibromialgia,** inflamações intestinais.
- **Antioxidante:** combate radicais livres.
- **Antifúngico:** ação muito potente.
- **Antiviral:** potente ação contra **herpes, gripe, H1N1, HIV** (aids), etc.
- **Colesterol:** aumenta HDL (bom) e diminui LDL (ruim).
- **Diabetes:** controla glicemia.
- **Doenças cerebrais:** evita Alzheimer.
- **Gastrite, úlceras:** potente no combate e no tratamento.
- **Hepatoprotetor:** protege o fígado contra substâncias danosas, como medicamentos diversos. Excelente para tratar hepatite.
- **Imunoestimulante:** estimula o sistema imunológico. Evita gripes, resfriados, problemas respiratórios.
- **Imunomodulador:** trata alergias, psoríase.
- **Nefroprotetora:** protege os rins, inclusive contra medicamentos para tratamento de câncer.
- **Mucosite:** eficiente no tratamento.

### Externo

Fazer emplastro com a raiz triturada.

- **Antifúngico:** ação muito potente.
- **Alergias:** trata alergias, psoríase.

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