

# Bacopa Monnieri



A Bacopa Monnieri é uma planta asiática que tem sido usada por milhares de anos para tratar doenças neurológicas. É considerada de baixíssima toxicidade, desde que usada nas doses adequadas, embora algumas pessoas possam experimentar desconforto gástrico com dosagens mais altas. É importante ter cuidado especial com crianças abaixo de 12 anos, gestantes e lactantes, que devem usar a planta com supervisão médica. Como é uma planta filtradora, pode acumular metais pesados, portanto, é recomendável adquiri-la em farmácias de manipulação confiáveis. O extrato seco padronizado, disponível nessas farmácias, é recomendado na dose de 300mg a 500mg por dia, com tratamento mínimo de 30 dias para resultados eficazes.

A Bacopa Monnieri demonstrou eficácia no tratamento de doenças neurológicas, como Alzheimer, auxílio no aprendizado, concentração, demência e perda de memória.

## Toxicidade

Baixíssima toxicidade, usada nas doses adequadas, mesmo em uso contínuo. Em testes com seres humanos, com dosagens mais altas, alguns sentiram desconforto gástrico.

## Cuidados

- Crianças abaixo de 12 anos de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Crianças acima de 12 anos, em dosagens de 150mg por dia.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico.**
- Planta filtradora, **pode acumular metais pesados.** Por isso, é importante buscar adquirir de farmácias de manipulação.

## Usos

### Interno

**Extrato seco padronizado**, nas farmácias de manipulação: de 300mg a 500mg por dia. É necessário que seja feito tratamento por no mínimo 30 dias para ter efeitos.

- Neurológico: testes demonstraram **tratamento potente** de
  - **Alzheimer**: ótimos resultados para recuperação e prevenção. Pode ser utilizada junto com chá de sálvia, também potente auxiliar nesse tratamento.
  - **Auxílio no aprendizado.**
  - **Concentração.**
  - **Demência.**
  - **Perda de memória.**

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