

Cana do brejo (Costus spicatus/spirallis)



A Cana do Brejo apresenta baixa toxicidade, desde que utilizada nas doses adequadas. Internamente, seu suco das folhas, talos e flores é utilizado, sendo as flores consideradas PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais) e comestíveis. Este suco é remineralizante e reidratante, auxiliando em casos de desidratação por exercícios ou diarreia. Além disso, possui propriedades anti-inflamatórias, analgésicas, antibióticas e antifúngicas, sendo eficaz contra bactérias, fungos e candidíase. Demonstrou também ação antimutagênica, protegendo as células contra mutações que podem levar ao câncer. No controle da diabetes, atua aumentando o consumo de açúcar pelas células, reduzindo a quantidade de açúcar no sangue e estimulando o pâncreas a produzir insulina. Adicionalmente, possui efeitos diuréticos, ajudando a combater cistites, infecções urinárias, e relaxa os vasos sanguíneos, auxiliando na redução da pressão arterial e no relaxamento dos músculos cardíacos.

Nomes populares:

Toxicidade

Baixa toxicidade, quando usado nas doses corretas.

Cuidados

- Crianças não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico.**

Usos – pra que serve a Cana do brejo

Interno

Suco das folhas, talos e flores.

PANC: suas flores são comestíveis. Suco das folhas é remineralizante/reidratante, auxiliando muito em casos de desidratação por exercícios, diarreia.

- **Anti-inflamatória, analgésica:** tem boas propriedades nesse sentido.
- **Antibiótico, antifúngica:** boa ação contra bactérias e fungos, inclusive os da candidíase. Junto ao poder diurético, ajuda a combater cistites, infecções urinárias, etc.
- **Antioxidante:** baixo potencial.
- **Câncer:** tem ação antimutagênica, protegendo as células contra mutações que podem se tornar câncer.
- **Diabetes:** a cana do brejo é muito eficiente no controle da diabetes, aumentando o consumo de açúcar pelas células, reduzindo a quantidade de açúcar no sangue e estimulando o pâncreas a produzir insulina.
- **Diurético:** suco das folhas ou das hastes tem boa ação diurética/depurativa.
- **Hipertensão:** relaxa os vasos sanguíneos, ajudando a baixar a pressão arterial e auxiliando a relaxar os músculos cardíacos.
- **Obesidade:** ajuda na perda de peso por estimular o pâncreas a produzir lipase, responsável por quebrar gorduras.

Externo

- Apenas conhecidos usos populares.

Informações

- [Daniel Forjaz \(Autor da Própria Saúde\)](#)