Caroço de abacate (Persea americana)



Poucos imaginariam que um caroço de um fruto teriam tantos benefício! O caroço de abacate (Persea americana) é considerado de baixíssima toxicidade quando utilizado nas doses adequadas. Recomenda-se evitar seu uso em crianças com menos de 1 ano sem acompanhamento pediátrico, enquanto gestantes e lactantes devem utilizá-lo com orientação médica. Internamente, pode ser consumido na forma de caroço ralado, oferecendo benefícios como controle glicêmico eficiente em casos de diabetes, tratamento de diarréia, ação fungicida e bactericida, controle de hipertensão e vermifugação. Externamente, o caroço ralado também apresenta efeitos fungicidas e bactericidas, além de atuar como larvicida e auxiliar no tratamento do reumatismo quando utilizado em extrato alcoólico com cânfora.

Ver também: Folha de Abacate e Polpa de Abacate.

Toxicidade

Baixíssima toxicidade, usada nas doses adequadas.

Cuidados com o caroço de abacate

- 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 caroço de abacate

Interno

Caroço ralado. Uma colher de sobremesa por xícara de água.

- **Diabetes**: o caroço de abacate tem um eficiente controle glicêmico. Estimula e protege o pâncreas, podendo estimular regeneração.
- Diarréia: ação eficiente.
- Fungicida e Bactericida: candidíase, infecções em geral (estomacal, intestinal, garganta, etc), muito efetivo.
- Hipertensão: controle eficiente.

• Vermífugo: caroço ralado com polpa de abacate. Excelente ação.

Externo

Caroço ralado. Uma colher de sobremesa por xícara de água.

- Fungicida, bactericida: excelentes efeitos.
- Larvicida: grande ação contra larvas de mosquistos.
- Reumatismo: extrato alcoólico com cânfora.

Informações de: <u>Daniel Forjaz (Autor da Própria Saúde)</u>