

Caroço de abacate (Persea americana)



Poucos imaginariam que um caroço de um fruto teriam tantos benefícios! 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 diarreia, 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.
- **Diarreia:** 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 mosquitos.
- **Reumatismo:** extrato alcoólico com cânfora.

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