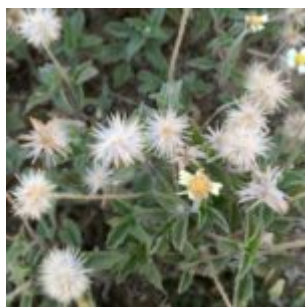


# Erva de Touro (Tridax procumbens)



A Erva de Touro, também conhecida como botões de casaco ou margarida tridax, é uma planta comum que cresce em praticamente qualquer calçada. Não apresenta toxicidade quando utilizada corretamente, mas é importante evitar seu uso em crianças com menos de 1 ano sem supervisão médica e em gestantes sem acompanhamento médico. Pessoas com hipotensão ou pressão baixa, bem como aquelas com doenças autoimunes, devem evitar seu consumo, pois eleva a atividade do sistema imunológico. Internamente, pode ser consumida na forma de infusão. Oferece uma ampla gama de benefícios, incluindo ação antioxidante, anti-inflamatória, controle de arteriosclerose, artrites, câncer, crescimento capilar, diabetes, estimulação do sistema imunológico e tratamento de hipertensão, leishmaniose e malária. Externamente, é eficaz no tratamento de candidíase, cicatrização de feridas, crescimento capilar e hemorragia.

**Nomes populares:** botões de casaco ou margarida tridax

## **Toxicidade**

Sem toxicidade, usada nas doses adequadas.

## **Cuidados**

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes não devem usar sem acompanhamento médico.
- Pessoas com hipotensão (bradicardia) ou pressão baixa **não devem usar**.
- Pessoas com doenças auto-imunes **não devem usar**, pois eleva a atividade do sistema imunológico.

## **Usos – para que serve a Erva de Touro**

### **Interno**

**Infusão:** ferver água, colocar sobre as folhas (1 colher de sobremesa por xícara de água) e aguardar 5 minutos

- **Antioxidante:** a erva de touro tem uma capacidade fortíssima como antioxidante (**melhor** que ácidos gálico ou ascórbico).
- **Anti-inflamatória:** melhor do que doclofenaco. Uso efetivo para nevralgias, enxaquecas. Comparável com o ibuprofeno.
- **Arteriosclerose:** aumenta os níveis de HDL (colesterol bom).
- **Artrites:** comparável com melhores anti inflamatórios do mercado (endometacina).
- **Câncer:** extratos da erva de touro demonstraram ação **anti-metástase** de câncer de pele e de pulmão (pesquisa em animais, com óleo essencial). Indução à apoptose de células cancerosas. Redução de 40% da formação de vasos sanguíneos que alimentam os tumores.
- **Crescimento de cabelo:** ingestão do chá ajudou muito no crescimento dos cabelos.
- **Diabetes:** redução significativa na glicemia. Evita também a subida.
- **Estimulante do sistema imune:** elevou significativamente a resposta imunológica, sendo útil para imunoterapia, combate de HIV, auxiliar para a efetividade de vacinas.
- **Hipertensão:** efeitos benéficos na redução da pressão arterial e de sódio, além de atuar na redução da diminuição de taquicardia. Também faz relaxar os vaos sanguíneos.
- **Leishmaniose:** excelente resultado ao evitar o desenvolvimento.
- **Malária:** ação muito eficiente no combate à doença (chegou a ser melhor que a cloroquina).

## Externo

- **Candidíase:** potente ação **antifúngica**. Chá forte, fazer banho de assento 1x ao dia.
- **Cicatrização:** capacidade muito boa como cicatrizante, tomando o cuidado de **não fazer chás fortes para esse uso**.
- **Crescimento de cabelo:** aplicação do chá ajudou muito no crescimento dos cabelos.
- **Hemorragia:** o uso do chá sobre a área teve ação hemostática (coagulante).

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