

# Folha de Goiaba (Psidium guajava)



A Folha de Goiaba, proveniente da planta *Psidium guajava*, é conhecida por sua baixa toxicidade quando utilizada corretamente, mas requer cuidado, especialmente em crianças e mulheres grávidas ou lactantes. Seu consumo em excesso pode levar a efeitos adversos, como hipoglicemia e prisão de ventre. Internamente, o chá das folhas ou dos brotos é utilizado para uma variedade de fins, incluindo alívio da dor, redução da inflamação, controle da febre, efeitos calmantes e cicatrização, além de benefícios no tratamento da diabetes e diarreia. Externamente, sua ação antibiótica é reconhecida no combate a fungos e bactérias em lesões cutâneas, incluindo herpes.

## **Toxicidade**

Baixa toxicidade, usada nas doses adequadas.

## **Cuidados com o uso da Folha de Goiaba**

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico.**
- **Não deve ser consumida em excesso muito, pois pode causar hipoglicemia e prisão de ventre.**

## **Usos – para que serve a Folha de Goiaba**

### **Interno**

**Infusão:** chá das folha (1 colher de sobremesa para cada xícara de água). 2 a 3 xícaras por dia. **Preferir da goiaba vermelha.**

- **Analgésico:** bons resultados.
- **Anti-inflamatória:** o chá das folhas apresentou bons resultados no tratamento.
- **Antitérmico:** idem.
- **Calmante, ansiolítico:** induz ao sono.
- **Cicatrização:** o chá da folha de goiaba tem potente ação na cicatrização de mucosas (principalmente).

- **Diabetes:** controla efetivamente a taxa de açúcar no sangue.
- **Diarréia e infecções intestinais:** o chá dos **brotos** da goiaba (pequenas folhas, nas pontas dos galhos) é excelente para conter a diarréia e para combater bactérias ruins do intestino. Para esse caso, pegar 15 brotos, ferver em 1 litro de água por 2 minutos e tomar 1 xícara de café a cada 30 minutos. Em caso de desidratação, juntar a esse 1 litro de água uma colher de chá de açúcar e outra de sal.
- **Hipertensão:** o chá da folha de goiaba reduz a pressão sanguínea.
- **Hepatoprotetora:** inibe danos do fígado pelo uso de medicamentos.

## Externo

- **Antibiótico:** ação expressiva no combate a fungos e bactérias em lesões, inclusive em caso de herpes.

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