

Folha de Jaca (Artocarpus heterophyllus)



A folha de jaca (*Artocarpus heterophyllus*) é uma planta medicinal com baixíssima toxicidade quando usada nas doses adequadas. Recomenda-se cautela no uso em crianças abaixo de 1 ano e orientação médica para gestantes e lactantes. Internamente, pode ser consumida na forma de extrato alcoólico, infusão ou decocção, oferecendo benefícios como controle glicêmico eficiente em casos de diabetes, efeitos positivos no colesterol e estímulo à imunidade.

Toxicidade

Baixíssima toxicidade, usada nas doses adequadas.

Cuidados com a Folha de Jaca

- 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 a Folha de Jaca

Interno

Extrato alcoólico

Infusão: ferver água, colocar sobre as folhas (1 a 2 colheres de sobremesa da folha seca, 1 colher de sopa da folha fresca por xícara de água) e aguardar 5 minutos. Tomar 3 xícaras por dia.

Decocção: ferver por 2 minutos.

- **Diabetes:** folha de jaca é eficiente no controle glicêmico. Abaixa a glicemia e estimula a insulina.
- **Colesterol:** bons efeitos com o uso do chá da folha.
- **Imunidade:** consumo da fruta foi estudado como tendo potente ação benéfica no sistema imunológico (informação de [Instituto Brasileiro De](#)

[Iridologia e Naturopatia](#)).

Conclusão

A Folha de Jaca, além de sua utilidade interna, tem se destacado como uma aliada valiosa na manutenção da saúde. Seu potencial no controle glicêmico é especialmente notável, demonstrando uma eficácia significativa na regulação dos níveis de açúcar no sangue e na estimulação da produção de insulina. Além disso, estudos indicam que o consumo regular de chá feito a partir das folhas pode contribuir para a redução do colesterol, promovendo um perfil lipídico mais saudável. Outro ponto interessante é seu impacto no fortalecimento da imunidade, conforme pesquisas do Instituto Brasileiro De Iridologia e Naturopatia sugerem. Essas propriedades combinadas fazem da Folha de Jaca uma opção promissora no campo da medicina natural, oferecendo uma abordagem segura e eficaz para diversos aspectos da saúde humana.

Informações

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