

# Folha de Abacate (Persea americana)



A folha de abacate (*Persea americana*) possui baixíssima toxicidade quando utilizada corretamente, mas requer precaução, especialmente em crianças com menos de 1 ano e gestantes. Pessoas com problemas cardíacos severos também devem evitar seu uso. Internamente, pode ser consumida na forma de infusão, tintura ou cápsula, oferecendo uma ampla gama de benefícios, incluindo ação analgésica, antibiótica, anti-inflamatória, antioxidante, antitérmica, antiviral e diurética. Além disso, é eficaz no tratamento de condições como diabetes, epilepsia, gastrite, hepatite e hipertensão. Externamente, pode ser usada como um potente antibiótico em feridas e gargarejos, e é eficaz contra o herpes quando combinada com açafrão.

Ver também: [Caroço de Abacate](#) e [Polpa de Abacate](#).

## **Toxicidade**

Baixíssima toxicidade, usada nas doses adequadas.

## **Cuidados**

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **não devem usar**.
- Pessoas com problemas cardíacos severos (marcapasso, insuficiência cardíaca, etc) não devem usar.
- Em dosagens **muito altas**, pode causar problemas cardíacos.

## **Usos**

### **Interno**

**Infusão:** ferver água, colocar sobre as folhas (1 colher 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.

**Tintura:** 20 a 30 gotas 3x ao dia.

**Cápsula:** 300mg de extrato seco padronizado, 2 a 3 vezes ao dia.

- **Analgésico:** reduz dor de cabeça, cólica, etc.
- **Antibiótico:** potente ação (testes em laboratório), mesmo contra **tuberculose e lepra (hanseníase)**. Usar a dose dobrada.
- **Anti inflamatório:** eficiente.
- **Antioxidante:** importante ação contra radicais livres.
- **Antitérmico:** funciona para febres leves.
- **Antiviral:** **HPV, herpes tipo 1** (ver uso externo, abaixo), **HIV** e outros.
- **Cálculos Renais:** aumenta a eliminação de oxalato de cálcio, reduzindo as chances de formação de cálculos.
- **Calmante, insônia:** ação importante nesse sentido.
- **Colesterol, arteriosclerose:** reduz o LDL e aumenta o HDL.
- **Diabetes:** abaixa a glicemia com efetividade. Interessante combinar com exercícios físicos. O uso contínuo evita os picos de glicemia.
- **Diurético:** aumenta o número de micções, o que ajuda no tratamento de cistites e de pressão alta.
- **Epilepsia, convulsões:** extrato da folha evita convulsões. Mesmo efeito do Diazepan. **Dobrar a dose.** Pode combinar com macela e mulungu.
- **Gastrite, úlceras:** forte ação no tratamento.
- **Hepatite, Hepatoprotetora, fígado:** o chá ajuda a proteger o fígado contra danos diversos, por metais pesados, medicamentos, etc.  
**Estimulante do fígado e da vesícula biliar.**
- **Hipertensão:** relaxa os vasos, auxiliando a reduzir a pressão arterial com eficiência.
- **Obesidade:** o uso do chá melhora o metabolismo, reduz o colesterol e, assim, evita ganho de peso e promove perda de peso.

## Externo

- **Antibiótico potente:** lavar feridas, bochechos, gargarejos.
- **Herpes:** juntar folhas de abacateiro com açafraão. Triturar juntos e aplicar a pasta sobre os locais afetados.

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