

# Gervão (Stachytarpheta cayennensis/jamaicensis)



O Gervão, conhecido cientificamente como *Stachytarpheta cayennensis* ou *jamaicensis*, apresenta baixa toxicidade, desde que utilizado nas doses apropriadas. Seu uso é seguro para o tratamento de crianças, porém gestantes e lactantes devem utilizá-lo com supervisão médica. O uso prolongado ou em doses elevadas pode causar desconforto no fígado. Internamente, recomenda-se a infusão das folhas, com uma colher de sobremesa para cada xícara de água, de 2 a 3 vezes ao dia. O Gervão possui uma variedade de usos medicinais, como anti-inflamatório e analgésico, apresentando excelente ação na redução de inflamações e alívio da dor. Além disso, é um potente antioxidante, moderadamente antibiótico e útil no tratamento de condições como colesterol alto, convulsões, diabetes, diarreia, gastrite, úlcera, entre outros. No uso externo, suas propriedades anti-inflamatórias e cicatrizantes podem ser aproveitadas através de compressas tópicas, que ajudam a reduzir inflamações e dores, e raízes trituradas, que auxiliam na regeneração dos tecidos.

**Nomes populares:**

## **Toxicidade**

**Baixa toxicidade**, quando usado nas doses adequadas.

## **Cuidados**

- É uma planta que pode ser usada para tratamento de crianças, sendo segura nesse caso.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico**.
- Uso prolongado ou em altas doses pode provocar incômodo no fígado.

## **Usos – pra que serve o Gervão**

### **Interno**

**Infusão:** chá das folhas (1 colher de sobremesa para cada xícara de água). 2 a 3 xícaras por dia.

- **Anti-inflamatório, analgésico:** excelente ação do gervão na redução de inflamações e analgésica.
- **Antioxidante:** o gervão tem excelente capacidade no combate aos radicais livres.
- **Antibiótico:** ação moderada. Preferir [cardo-mariano](#), [trançagem/tanchagem](#), [erva-baleeira](#), [vinca](#).
- **Calmante e sedativo:** ajuda a prolongar o sono.
- **Colesterol:** ajuda a reduzir o colesterol ruim (LDL e VLDL) e aumentando o bom (HDL)
- **Convulsão, epilepsia:** ação muito interessante em inibir convulsões, podendo ser usado em doses mais elevadas.
- **Diabetes:** evita que a glicemia suba e ajuda a normalizar os níveis de glicemia.
- **Diarreia:** auxilia a reduzir o problema.
- **Espasmolítico:** o gervão ajuda a reduzir cólicas (menstruais, estomacais, uterinas, intestinais).
- **Gastrite, úlcera:** eficiente no tratamento desses problemas, principalmente no uso das flores.
- **Imunoestimulante:** o uso do gervão promoveu o estímulo do sistema imunológico.
- **Leishmaniose cutânea:** o gervão tem ação eficiente no combate à doença.
- **Malária:** o gervão tem ação potente, muito parecida com a da cloroquina.
- **Vermífugo:** o gervão foi eficiente no combate à giardíase, eliminando o parasita.

## Externo

- **Anti-inflamatório, analgésico:** Uso tópico de compressas pode ajudar a reduzir inflamações e dores.
- **Cicatrizante:** as raízes trituradas auxiliam na regeneração dos tecidos.

## Informações

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