

# Guaçatonga (Casearia sylvestris)



A Guaçatonga, também conhecida como café-do-mato ou chá-de-bugre, é uma planta comum em bordas de mata, apresentando baixa toxicidade quando utilizada corretamente. No entanto, é crucial ter precaução, especialmente em crianças, que devem usar com supervisão pediátrica, e em gestantes, **NÃO DEVEM USAR**, devido à sua ação sobre o útero, podendo causar aborto.

**Nomes populares:** café-do-mato, chá-de-bugre

## **Toxicidade**

Baixa toxicidade, quando usado nas doses corretas.

## **Cuidados**

- Crianças não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes **NÃO DEVEM USAR**. A Guaçatonga tem ação sobre o útero.
- Quem fez enxerto ósseo **não deve usar**, pois a guaçatonga pode atrasar a reconstituição óssea. Nesse caso, é preferível usar outras plantas com ação anti-inflamatória, como [açafraão da terra](#), [gervão](#), [tanchagem](#) (ou tanchagem), [melão de são caetano](#).

## **Usos – pra que serve Guaçatonga**

### **Interno**

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

- **Anti-inflamatório:** a guaçatonga tem ação poderosa, atuando semelhantemente à dexametasona e à endometacina. Bom para artrose, artrite, síndrome de túnel do carpo, bursite, tendinite, fibromialgia, etc.

## Externo

- **Anti-inflamatório:** a guaçatonga tem excelente ação como **óleo essencial** (não pode ingerir, nesse caso), atuando de maneira melhor que endometacina.

## Conclusão

A Guaçatonga não apenas oferece alívio para uma variedade de condições inflamatórias, atuando semelhantemente à dexametasona e à endometacina, mas também nos leva a refletir sobre a riqueza da natureza e suas infinitas possibilidades terapêuticas. Sua eficácia nos lembra da importância de explorarmos os recursos naturais de forma responsável e sustentável. Que possamos continuar descobrindo e valorizando os tesouros que a natureza nos proporciona, encontrando harmonia e cura em seu abraço verdejante.

## Informações

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