

# Guanxuma (sida rhombifolia/acuta/cordifolia/glaziovii /spinosa)



A Guanxuma, planta conhecida por suas propriedades medicinais, oferece uma série de benefícios, como alívio da diarreia, tratamento de sintomas gripais e resfriados, além de atuar como calmante leve e anti-inflamatório. Sua utilização é geralmente segura, porém, é importante estar ciente dos cuidados específicos para determinados grupos antes de consumi-la.

**Nomes populares:** Guanxuma, planta-vassoura

## **Toxicidade**

Sem toxicidade, usada nas doses adequadas.

## **Cuidados com o uso da Guanxuma**

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes não devem usar sem acompanhamento médico.

## **Usos – para que serve a Guanxuma**

### **Interno**

**Infusão:** ferver água, colocar sobre as folhas (1 colher de sobremesa por xícara de água) e aguardar 5 minutos

- **Calmante:** o chá tem efeito leve. [Outras alternativas](#) são mais eficientes.
- **Diarreia:** o chá tem excelente resultado no tratamento da diarreia.
- **Gripe, resfriado:** ameniza os sintomas.
- **Reumatismo:** chá das raízes da guanxuma é bom para tratar a disfunção.

## Externo

- **Anti inflamatória:** compressa com as folhas aliviam dor e inchaço.
- **Cabelos:** a gunaxuma é capaz de dar vitalidade e restaurar a cor original dos cabelos, em um tratamento adequado.
- **Dores musculares:** bons resultados na compressa com chás.
- **Hemorroidas:** bons resultados (compressas).
- **Reumatismo:** chá das raízes, como compressa.

## Conclusão

Em suma, a Guanxuma se destaca como uma planta versátil, oferecendo diversos benefícios medicinais, desde o tratamento de sintomas comuns como diarreia e gripes até sua ação como calmante e anti-inflamatório. Embora seja considerada geralmente segura, é essencial estar ciente dos cuidados necessários, garantindo uma abordagem adequada e eficaz para aproveitar seus potenciais terapêuticos.

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