Insulina Vegetal ou Uva Brava (Sissus sicyoides)

A Insulina Vegetal, também conhecida como Uva Brava (Sissus sicyoides), é uma planta utilizada na medicina popular devido às suas propriedades analgésicas, anti-inflamatórias, e potencial efeito contra câncer e diabetes. Apesar desses benefícios, é importante ter cautela ao utilizá-la, pois apresenta alguma toxicidade. Crianças, gestantes e lactantes devem evitar o seu consumo sem supervisão médica, devido ao risco de inflamação hepática e interferência na formação fetal. Seu uso interno, geralmente por infusão das folhas, pode ajudar no controle de dores, nevralgias, inflamações e níveis de açúcar no sangue, **mas é recomendável preferir outras plantas com menor toxicidade para esses fins**.

Toxicidade

Alguma toxicidade (ver abaixo).

Cuidados

- **Crianças não devem consumir sem acompanhamento médico.**
- O uso excessivo ou prolongado pode provocar **inflamação do fígado**.
- **Pode interferir na formação fetal**. Mulheres grávidas **NÃO PODEM CONSUMIR**.

Usos

Interno

Infusão (folhas): 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.

- **Analgésico**: tem efeito benéfico no controle de dores e nevralgias. Prefira, porém, outras plantas mais seguras.
- **Anti-inflamatório leve**: pode ter efeito saudável contra inflamações. Prefira, porém, outras plantas mais seguras.
- **Câncer**: pode inibir o crescimento de tumores. Prefira, porém, outras

plantas mais seguras.
- **Diabetes**: tem atividade de controle das taxas de açúcar, mas, pela toxicidade, prefira usar outras plantas mais seguras.

Informações de: Daniel Forjaz (Autor da Própria Saúde)