

# Picão Preto (Bidens pilosa/Bidens alba)



O Picão Preto, uma planta conhecida por suas múltiplas propriedades medicinais, emerge como uma verdadeira aliada na busca por uma saúde equilibrada e natural. Embora seja desprovido de toxicidade quando utilizado adequadamente, é essencial compreender os cuidados necessários, especialmente para grupos específicos, como crianças pequenas e gestantes. Com uma variedade impressionante de benefícios internos, o Picão Preto oferece um arsenal de propriedades que vão desde a ação antioxidante até o fortalecimento do sistema imunológico.

## **Toxicidade**

Sem toxicidade, usada nas doses adequadas.

## **Cuidados com o Picão Preto**

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes não devem usar sem acompanhamento médico.
- Asmáticos não devem usar, pois causa uma depressão do sistema nervoso central.

## **Usos – para que serve o Picão Preto**

### **Interno**

**PANC:** Pode ser consumida refogada, usando as folhas novas, antes da florada.

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

- **Alergia tipo 1** (contato): o chá do picão preto demonstrou efetivos efeitos contra processos alérgicos.
- **Antioxidante:** capacidade **melhor** que a Vitamina E.
- **Antiviral:** excelente contra **herpes**.

- **Anti inflamatórios:** ação expressiva.
- **Câncer:** controlou o desenvolvimento de tumores e aumentou o tempo de vida das cobaias (animais). Efeito contra mucosite (ver abaixo). Induziu células de câncer colorretal à apoptose.
- **Colesterol:** controlou os níveis de triglicerídeos.
- **Diabetes tipo 2:** uso contínuo do chá de picão preto fez a glicemia diminuir e a disponibilidade de insulina aumentou, além de proteger células beta do pâncreas. Evita em 50% a absorção de açúcares após a alimentação.
- **Diabetes autoimune:** modulação do sistema imunológico, evitando o ataque ao pâncreas, evitando que o pâncreas seja totalmente perdido (no início).
- **Hipertensão:** ação hipotensora (abaixa a pressão arterial), **sem alterar a frequência cardíaca.**
- **Icterícia, anemia hemolítica:** protege células sanguíneas contra a morte.
- **Menstruação, parto:** auxilia no fortalecimento da musculatura.
- **Mucosite:** reduziu os efeitos das inflamações da mucosa intestinal após o tratamento contra câncer.
- **Refluxo, hiper acidose estomacal:** diminui a acidez estomacal.
- **Sistema imunológico:** aumenta a atividade do sistema imunológico.

## Conclusão

O Picão Preto, com sua incrível versatilidade e poder terapêutico, nos lembra da riqueza que a natureza oferece para o cuidado com nossa saúde. Enquanto exploramos os benefícios dessa planta, somos inspirados a valorizar e respeitar os recursos naturais ao nosso redor. Que possamos continuar aproveitando o potencial do Picão Preto e de outras plantas medicinais, caminhando em harmonia com a sabedoria milenar da natureza em nossa jornada rumo ao bem-estar holístico.

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