

# Polpa de abacate (Persea americana)



A polpa de abacate (*Persea americana*), internamente, é utilizada e oferece benefícios como a prevenção do câncer de próstata, a redução do colesterol devido à presença de fitoesteróis e a diminuição do acúmulo de gordura no fígado e em outros órgãos. Externamente, sua aplicação auxilia no processo de cicatrização.

Ver também: [Caroço de Abacate](#) e [Folha de Abacate](#).

## **Toxicidade**

Sem toxicidade conhecida.

## **Cuidados**

- Nada especial

## **Usos – benefícios do abacate**

### **Interno**

Polpa.

- **Câncer de próstata:** tem ação preventiva.
- **Colesterol:** é rica em fitoesteróis, inibindo a produção de colesterol pelo próprio corpo. **Evite usar junto a estatinas.**
- **Gordura no fígado e outros órgãos:** diminui o acúmulo. Evita a absorção pelo intestino, aumentando a excreção da gordura pelas fezes.

### **Externo**

- **Cicatrização:** aplicação externa ajuda no processo de cicatrização.

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