

Equinácea (Echinacea)



A Equinácea possui baixa toxicidade se usada nas doses certas, mas requer cautelas: crianças, gestantes, lactantes e indivíduos imunossuprimidos, incluindo portadores de HIV, não devem utilizar sem supervisão médica. É útil no tratamento de diversos problemas, desde infecções respiratórias e urinárias até câncer cerebral, contudo, não deve ultrapassar oito semanas de uso contínuo.

Chá de Casca de Banana: um poderoso antidepressivo



A casca de banana, que a gente joga no lixo como se não fosse nada, demonstrou-se um poderoso antidepressivo, com efeitos comparados aos da fluoxetina, mas sem seus efeitos colaterais. Rica em triptofano, a casca da banana pode ser preparada como chá ou tintura.

Chá de casca de banana

O chá de casca de banana pode ser preparado com a medida 1 colher de sopa para cada xícara de água, e pode ser consumido 3x ao dia. É um chá muito agradável, com sabor adocicado.

Tintura de casca de banana

A tintura da casca de banana pode ser consumida até 50 gotas 3x ao dia. Não sabe fazer tintura? [Clique aqui](#).

Cuidados

Prefira utilizar bananas de produção orgânica, sem agrotóxicos, para essa finalidade. Caso não tenha acesso, busque fazer a remoção das partes escuras da casca, onde concentram-se os agrotóxicos e, depois, faça um banho de imersão em uma solução de 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio para 1 litro de água, deixando repousar por pelo menos 15 minutos. Isso remove boa parte dos agrotóxicos da superfície, [conforme estudo](#).

Informações

- [Daniel Forjaz \(Autor da Própria Saúde\)](#)
- [Dr. Christian Aguiar – Saúde Singular](#)

Foto de Andrea Piacquadio:

<https://www.pexels.com/pt-br/foto/menina-com-camiseta-azul-com-gola-redonda-comendo-banana-amarela-3755450/>

Como fazer tintura de plantas medicinais



Este guia ensina a preparar tinturas de plantas medicinais, focando em métodos com plantas frescas (1:3 de planta para álcool de cereais) ou secas (1:5). Baseando-se nas orientações do Dr. Felipe Félix, destaca-se a agitação diária do recipiente e períodos variáveis de maceração, de 5 a 18 dias, conforme a parte da planta utilizada.

Sálvia (Salvia officinalis)



A Sálvia tem baixa toxicidade se corretamente dosada, porém seu óleo essencial é tóxico e não deve ser ingerido. É contraindicada para crianças, gestantes e pode reduzir ação de medicamentos. Oferece benefícios como ansiolítico e antiviral, sendo promissora no combate ao Alzheimer e vírus como Herpes.

Dente-de-Leão (Taraxacum officinale)



O Dente-de-Leão é uma planta amplamente reconhecida por suas propriedades medicinais e nutricionais. Presente em diversas culturas ao redor do mundo, esta erva versátil oferece uma variedade de benefícios à saúde quando utilizada de maneira adequada.

Nomes populares:

Toxicidade

Baixa toxicidade, quando usado nas doses corretas.

Cuidados com o uso do Dente-de-Leão

- Crianças não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico.**
- O extrato da planta reduz a motilidade dos espermatozoides.

Usos – para que serve o Dente-de-Leão

Veja abaixo os benefícios do Dente-de-Leão

Interno

PANC: O Dente-de-Leão é uma planta alimentícia não convencional. Suas folhas, bastante nutritivas, podem ser consumidas, assim como a **serralha**.

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

- **Anti-inflamatório:** ação excelente sobre o fígado, reduzindo inflamações por conta de doenças como hepatite, cirrose e mesmo para quem fez transplante do fígado.
- **Câncer:** o extrato da planta tem uma forte ação de indução das células cancerígenas à apoptose. O [chapéu-de-sol](#) pode ser combinado para esse tratamento.
- **Colesterol:** o dente-de-leão inibe a formação de colesterol e também reduz expressivamente o nível de triglicerídeos na corrente sanguínea, em poucas horas após o consumo. É uma ótima planta para tratar **obesidade, trombose, anginas**, etc. Além disso, o extrato da planta ajuda a remover gorduras dos órgãos e aumenta a excreção pelas fezes.
- **Diabetes:** o chá da planta faz com que a insulina se torne mais eficiente o sangue.
- **Diurético:** o chá da planta eleva bastante a quantidade de urina.
- **Imunomodulador:** o dente-de-leão modula a resposta imune, auxiliando o sistema imunológico a não reagir exageradamente.
- **Fertilidade:** o extrato da planta reduz a motilidade dos espermatozoides.

Conclusão

Em suma, o Dente-de-Leão destaca-se como uma planta valiosa, oferecendo uma série de benefícios terapêuticos, desde suas propriedades anti-inflamatórias até sua capacidade de regular o colesterol e a glicemia. No entanto, é importante enfatizar a importância de utilizar esta planta com cautela, respeitando as doses recomendadas e buscando orientação médica quando necessário, a fim de garantir uma abordagem segura e eficaz para promover a saúde e o bem-estar.

Informações

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

Louro (Laurus nobilis)



O louro apresenta benefícios como analgésico e anti-tumoral. Indicado para uso interno em infusões e externo em compressas, tem propriedades estimulantes, digestivas e anti-inflamatórias. Crianças, gestantes e lactantes devem utilizá-lo sob supervisão médica. Autor: Daniel Forjaz.

Poejo (Mentha pulegium)



O poejo possui propriedades antioxidantes, diuréticas e digestivas. Indicado para doenças respiratórias e menstruação irregular, também age como repelente e antibiótico. Deve ser usado com cautela por grávidas, lactantes, crianças e hipertensos. Pode ser tóxico, especialmente ao fígado, em altas doses.

Terramicina (planta) (Alternanthera brasiliana/tenella)



A Terramicina, também conhecida como *Alternanthera brasiliana* ou tenella, destaca-se como uma planta de baixa toxicidade, segura para consumo, inclusive por crianças, e sem toxicidade identificada. No entanto, gestantes e lactantes devem fazer uso sob acompanhamento médico.

Nomes populares: Penicilina, Perpétua-brasileira, Lutiela, Caaponga, Anador, Periquito-gigante, Melhoral, Terramicina, Cabeça-branca, Carrapichinho, Carrapichinho-do-mato, Ervanço, Nateira, Perpétua, Perpétua-do-brasil, Perpétua-do-mato, Quebra-panela, Sempre-viva, Acônito-do-mato, Infalível, Doril

Toxicidade

Baixa toxicidade, quando usado nas doses corretas.

Cuidados no uso da Terramicina

- É uma planta segura, inclusive para crianças, sem nenhuma toxicidade identificada.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico.**
- Atenção: a verdadeira planta **não tem látex** (leite)

Usos – para que serve a Terramicina

Interno

Infusão: chá das folhas (1 colher de sobremesa para cada xícara de água). 3 a 4 xícaras por dia.

Suco das folhas, na mesma proporção da infusão.

- **Ansiolítico e anticonvulsivo:** o chá da Terramicina ajuda muito a reduzir a ansiedade e a reduzir convulsões.
- **Antibiótico:** boa ação contra fungos e bactérias, sendo **imunoestimulante.**
- **Analgésico:** extratos da planta, em testes com animais, chegou a reduzir mais de 95% da dor – uma ação excelente e duradoura, muito superior à dipirona. Excelente para artrite, artrose, fibromialgia, síndrome do túnel do carpo, etc.
- **Anti-inflamatório:** como anti-inflamatório, demonstrou boa capacidade de

redução da inflamação – cerca de 23%. [Outras plantas podem ter resultado melhor.](#)

- **Digestiva e depurativa:** a Terramicina estimula a digestão e auxilia na depuração sanguínea, além de estimular fígado e pâncreas.
- **Diurético:** excelente diurético.

Externo

- **Analgésico:** Uso tópico como excelente analgésico (compressas e banhos com chá forte).
- **Antibiótico:** auxilia bastante na cura de feridas e no combate a furúnculos e herpes.
- **Cicatrizante:** a terramicina tem uma excelente ação cicatrizante. Pode ser feito um óleo medicinal, com azeite, macerando as folhas e deixando por 15 dias, depois filtrando para a aplicação.

Conclusão

Em conclusão, a Terramicina oferece uma variedade de benefícios medicinais, tanto internos quanto externos, que vão desde propriedades ansiolíticas e analgésicas até ação antibiótica e cicatrizante. Seu uso seguro e potencial terapêutico a tornam uma opção valiosa na fitoterapia, embora requerendo cautela em certos grupos, como gestantes e lactantes.

Informações

- Daniel Forjaz (Autor da Própria Saúde): [Saúde Pelas Plantas – Terramicina \[antibiótico, cicatrizante, câncer, herpes\]](#) e [A propriedade da Terramicina que poucos conhecem!](#)

[Chapéu de Sol ou Sete Copas \(Terminalia catappa\)](#)



A amendoeira-da-praia, ou Chapéu de Sol, é uma planta com baixa toxicidade e usos variados, incluindo fins nutricionais, afrodisíacos e medicinais. Crianças, gestantes e lactantes devem ter cuidado ao usar. Benefícios incluem efeitos analgésicos, anti-inflamatórios, antimicrobianos e antioxidantes. Pode ajudar no tratamento de diabetes, câncer, hipertensão e problemas gastrointestinais, tanto em usos internos quanto externos.

Tanchagem, Carqueja e Erva-Baleeira: um chá poderoso contra gastrite, úlceras e queimação



A combinação das ervas Trançagem, Carqueja e Erva-baleeira oferece um tratamento natural para problemas estomacais como gastrite e refluxo, sem os efeitos colaterais de medicamentos convencionais. Recomenda-se infusão dessas ervas para promover a saúde digestiva, sendo importante consultar um profissional de saúde e adotar uma dieta adequada.