

## Pimenta de Macaco (Piper aduncum)



A Pimenta de Macaco, usada corretamente, é pouco tóxica e tem múltiplos benefícios, como antibiótico contra Leishmaniose, antioxidante, e potencial anticâncer. Recomenda-se cuidado em crianças, grávidas e lactantes. Pode ser tomada como infusão e usada externamente para tratar infecções e como repelente de insetos.

---

## Perigos da Babosa: não utilize antes de ler isto!



Muita gente utiliza a babosa indiscriminadamente, ingerindo-a em formato de gel, pedaços, sucos, etc. Isso pode ser muito perigoso!

---

## Espinheira Santa (Maytenus ilicifolia)



A Espinheira Santa, conhecida cientificamente como *Maytenus ilicifolia*, desponta como uma planta de notável segurança, pois não apresenta toxicidade conforme os estudos realizados. No entanto, ao utilizá-la, é essencial ter precaução, especialmente em crianças, que devem ser supervisionadas por um pediatra, e em gestantes e lactantes, que devem ter acompanhamento médico. Apesar de evitar a fixação do embrião na parede do útero, não possui efeito abortivo.

**Atenção:** cuidado para não confundir com a **Sorocea**, que tem folha diferente. Ela não é tóxica, mas não tem os mesmos efeitos da Espinheira Santa.



Imagem: Canal Autor da Própria Saúde

## Toxicidade

Nenhuma toxicidade encontrada nos estudos realizados.

## Cuidados com a Espinheira Santa

- Crianças não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico.**
- Evita a fixação do embrião na parede do útero, **mas não é abortiva.**

## Usos – para que serve a Espinheira Santa

### Interno

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

- **Antibiótico:** ação interessante contra os protozoários da Leishmaniose e da Doença de Chagas.
- **Anticoncepcional:** o chá de espinheira santa evita a fixação do embrião na parede do útero, mas não é abortiva.
- **Antiviral:** ação interessante contra o vírus da Herpes.
- **Câncer:** estudos em laboratório demonstram **considerável ação** da espinheira-santa no combate ao desenvolvimento das células cancerosas, induzindo também à apoptose.
- **Diurético:** o chá da planta aumenta a diurese, favorecendo a depuração do sangue e também ajudando a abaixar a pressão (ação hipotensora).
- **Gastroprotetor:** a espinheira santa protege o estômago, protege contra úlceras (ação idêntica à da ranitidina e da cimetidina e auxilia na cicatrização. Auxilia o trabalho de digestão.

## Externo

- Nada conhecido

## Conclusão

Em um mundo repleto de opções medicinais, a Espinheira Santa se destaca pelos seus múltiplos usos, desde suas propriedades antibióticas contra protozoários da Leishmaniose e da Doença de Chagas, até suas ações anticoncepcionais e antivirais contra o vírus da Herpes. Seus benefícios não param por aí, pois demonstrou potencial no combate ao desenvolvimento das células cancerosas e na redução da pressão arterial, além de proteger o estômago e auxiliar na cicatrização de úlceras.

Em resumo, a Espinheira Santa é mais do que uma simples planta – é um tesouro da natureza, oferecendo uma panóplia de benefícios para a saúde. No entanto, como em qualquer tratamento natural, é sempre prudente buscar orientação profissional para garantir um uso seguro e eficaz.

## Informações

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

# Gengibre (Zingiber officinale)



O Gengibre, cientificamente conhecido como *Zingiber officinale*, é uma planta de notável segurança, com baixa toxicidade quando utilizada nas doses corretas. No entanto, é crucial adotar precauções especiais ao utilizá-lo, especialmente em crianças, gestantes e lactantes, recomendando-se acompanhamento médico. Apesar de estudos demonstrarem sua segurança para gestantes, o uso excessivo deve ser evitado, pois pode elevar a pressão arterial e não é aconselhável em casos de doenças hemorrágicas, como dengue e zika.

## Toxicidade

Baixa toxicidade, quando usado nas doses corretas.

## Cuidados com o uso do Gengibre

- Crianças não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico**, mas existe estudo demonstrando ser **seguro** para gestantes.
- Não se deve exagerar no uso. Pode elevar a pressão arterial.
- **Não deve ser usado em caso de doenças hemorrágicas**, como dengue, zica, etc.

## Usos – para que serve o Gengibre

### Interno

**Infusão:** chá do rizoma triturado ou picado (1 colher de sobremesa para cada xícara de água). 2 a 3 xícaras por dia.

- **Anti-inflamatório:** excelente ação na redução de inflamações, em doses mais altas. Ação semelhante à do ibuprofeno.
- **Antiemético:** o chá de gengibre é **muito eficiente** para controlar enjoos, inclusive no caso de quimioterapia e de gravidez.
- **Antioxidante:** o gengibre tem ação importante no combate aos radicais livres. Também é quelante de ferro.
- **Antibiótico, antiviral:** extratos do gengibre se demonstraram potentes no

combate a bactérias e vírus causadores de doenças do sistema respiratório.

- **Antitussígeno:** pesquisa demonstrou que tem uma ação melhor que muitos medicamentos no combate à tosse.
- **Antitrombótico:** em dosagens mais elevadas, **reduz plaquetas sanguíneas**, fazendo o sangue mais fluido. **Não usar em caso de doenças hemorrágicas.**
- **Arteriosclerose:** bastante saudável para melhorar a saúde das artérias.
- **Artrite:** pode melhorar significativamente esses casos.
- **Câncer:** ação significativa contra **câncer de pele (melanomas)**, **câncer de fígado**, **câncer de intestino** e **câncer de mama**. Interessante **ação antitumoral**, fazendo dele um ótimo coadjuvante no combate ao câncer.
- **Colesterol, obesidade:** ação muito interessante na redução e no controle do colesterol, aumentando também a **excreção de gorduras**, auxiliando no emagrecimento.
- **Diabetes:** o chá de gengibre se demonstrou eficiente para controlar a glicemia, aumentar a insulina e reduzindo as taxas de colesterol.
- **Fertilidade:** estudos demonstraram um expressivo aumento de fertilidade masculina com o uso do gengibre, aumentando também a concentração de testosterona na corrente sanguínea.
- **Hipertensão:** em baixas dosagens, o gengibre pode causar **elevação da pressão arterial**. Em dosagens elevadas, pode causar **redução da pressão arterial**. É necessário cuidado, porém, não fazendo o uso sem acompanhamento médico. Veja outras plantas com bons resultados nesse quesito clicando [aqui](#).
- **Gastrite, úlceras, proteção do estômago:** foi demonstrado ação de redução do H. Piloni, causador da gastrite. Também se demonstrou ação muito efetiva na proteção da parede estomacal contra álcool e medicamentos.
- **Hepatoprotetor:** o gengibre protege o fígado contra a destruição por medicamentos, como o paracetamol.
- **Nefroprotetor:** ação importante na proteção dos rins em caso de **quimioterapia**.

## Externo

Cataplasma, compressa.

- **Anti-inflamatório:** excelente ação na redução de inflamações, dores musculares, artrite, artrose, etc., em doses mais altas.
- **Câncer:** expressiva ação contra melanomas (câncer de pele).

## Conclusão

A verdadeira maravilha do gengibre reside em sua versatilidade e potencial terapêutico. Internamente, o chá do rizoma triturado ou picado revela-se uma fonte rica de benefícios, desde sua ação anti-inflamatória comparável à do ibuprofeno até seu poder antiemético, antioxidante e antibiótico. Sua eficácia no tratamento de uma miríade de condições, incluindo diabetes,

gastrite, úlceras e até mesmo proteção do estômago, é impressionante. Externamente, seu uso em cataplasmas e compressas demonstra uma eficácia notável na redução de inflamações e dores musculares, destacando-se especialmente em casos de melanomas, o que o torna uma escolha valiosa para o tratamento do câncer de pele.

Diante de tantas possibilidades terapêuticas oferecidas pelo gengibre, torna-se evidente que essa planta não é apenas uma simples especiaria, mas sim um verdadeiro tesouro da natureza. No entanto, é crucial respeitar suas potenciais precauções e buscar orientação médica para garantir um uso seguro e eficaz, aproveitando ao máximo seus inúmeros benefícios para a saúde.

## Informações

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

---

## Folha de mamão para tratar a Dengue



O fitoterapeuta Daniel Forjaz, dono do canal “Autor da Própria Saúde”, trouxe informações importantíssimas sobre o tratamento da dengue com folha de mamão. Ele destaca como é importantíssimo o cuidado de não se usar “receitas” sem nenhum tipo de evidência científica, que podem **prejudicar** o estado de saúde ainda mais, como “shot da imunidade”, alho, limão e outros.

A despeito das inúmeras matérias de jornais afirmando que a informação do uso de folha de mamão para tratar a dengue seria “fake news”, Daniel demonstra que o fato científico demonstra o contrário. Infelizmente, **nenhum** dos órgãos que veicularam suas próprias fake news buscaram Daniel Forjaz para entender de onde teria vindo essa informação sobre a folha de mamão.

É importante destacar que a [folha de mamão](#) tem diversos **cuidados necessários** a serem observados antes de seu uso:

- Evitar fazer o uso por ciclos mais longos. **0 ideal é fazer por no máximo 5 a 10 dias.**
- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento

pediátrico.

- É abortiva. Gestantes **não podem usar**.
- Mulheres amamentando **podem usar** a folha de mamão contra a dengue, aumentando o volume da produção de leite. Preferir acompanhamento médico.
- Pessoas com **trombose** não devem usar, pois esse chá aumenta muito o nível de plaquetas no sangue.
- Pessoas fazendo uso concomitante de medicamentos para diabetes devem usar a folha de mamão com cuidado, pois ela abaixa a glicemia.
- Em excesso, pode causar **vômito e diarreia**.
- **Tóxica se usada fresca (amassada ou triturada)**. É necessário secar no calor (40 graus) ou ferver antes (decoção por 3 minutos).
- Crianças que usaram em tratamentos curtos tiveram resultados **positivos** nos estudos, **sem efeitos colaterais**.

## Estudos científicos do uso da folha de mamão contra a dengue

Estudos científicos comprovam o uso da folha de mamão no tratamento da Dengue:

- Eficiente na redução do desenvolvimento do vírus da dengue (tipos 1 e 2).
- Hepatoprotetor.
- Imunoestimulante.
- Aumento do número de plaquetas e de glóbulos brancos, o que é **excelente** no tratamento da Dengue.

Além disso, para o problema das dores musculares e articulares devidas à dengue, você pode usar a [Erva-Baleeira](#), que tem excelente ação anti-inflamatória.

<https://www.youtube.com/watch?v=txjB-0euGrg>

---

## [Guaçatonga \(Casearia sylvestris\)](#)



A Guaçatonga, também conhecida como café-do-mato ou chá-de-bugre, é uma planta comum em bordas de mata, apresentando baixa toxicidade quando utilizada corretamente. No entanto, é crucial ter precaução, especialmente em crianças, que devem usar com supervisão pediátrica, e em gestantes, **NÃO DEVEM USAR**, devido à sua ação sobre o útero, podendo causar aborto.

**Nomes populares:** café-do-mato, chá-de-bugre

## Toxicidade

Baixa toxicidade, quando usado nas doses corretas.

## Cuidados

- Crianças não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes **NÃO DEVEM USAR**. A Guaçatonga tem ação sobre o útero.
- Quem fez enxerto ósseo **não deve usar**, pois a guaçatonga pode atrasar a reconstituição óssea. Nesse caso, é preferível usar outras plantas com ação anti-inflamatória, como [açafraão da terra](#), [gervão](#), [tanchagem](#) (ou tanchagem), [melão de são caetano](#).

## Usos – pra que serve Guaçatonga

### Interno

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

- **Anti-inflamatório:** a guaçatonga tem ação poderosa, atuando semelhantemente à dexametasona e à endometacina. Bom para artrose, artrite, síndrome de túnel do carpo, bursite, tendinite, fibromialgia, etc.

### Externo

- **Anti-inflamatório:** a guaçatonga tem excelente ação como **óleo essencial** (não pode ingerir, nesse caso), atuando de maneira melhor que endometacina.

## Conclusão

A Guaçatonga não apenas oferece alívio para uma variedade de condições inflamatórias, atuando semelhantemente à dexametasona e à endometacina, mas



também nos leva a refletir sobre a riqueza da natureza e suas infinitas possibilidades terapêuticas. Sua eficácia nos lembra da importância de explorarmos os recursos naturais de forma responsável e sustentável. Que possamos continuar descobrindo e valorizando os tesouros que a natureza nos proporciona, encontrando harmonia e cura em seu abraço verdejante.

## Informações

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

---

## Colônia (Alpinia zerumbet)



A Colônia, também conhecida como Alpinia zerumbet, é uma planta exótica nativa da Ásia tropical, conhecida tanto por suas belas flores quanto por suas propriedades medicinais. Suas folhas, flores e talos próximos à raiz são valorizados na medicina tradicional devido à sua capacidade de acalmar e promover a diurese, além de promover a baixa da pressão arterial, sendo perfeita para pessoas hipertensas. Essa planta versátil tem sido usada ao longo dos séculos para aliviar a ansiedade, combater a hiperatividade e até mesmo auxiliar no controle da pressão arterial.

**Nomes populares:**

## Toxicidade

Baixa toxicidade, quando usado nas doses corretas.

## Cuidados

- Crianças não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico.**
- Quem tem pressão baixa não deve tomar chá da Colônia regularmente, pois ela faz cair a pressão.

# Usos – pra que serve a planta Colônia

## Interno

**Infusão:** chá das flores, das folhas ou do talo próximo à raiz (folha/talo:1 colher de sobremesa para cada xícara de água; flores: 6 flores para adulto, 4 para criança, esmagadas e depois colocadas em infusão). 2 a 3 xícaras por dia.

- **Calmente, [ansiolítica](#):** o chá da colônia tem ação significativa reconhecida, ajudando a combater inclusive a hiperatividade.
- **Diurética:** tem boa ação nesse sentido, auxiliando a baixar a pressão arterial.
- **Hipertensão:** a colônia ajuda a baixar a pressão.

## Externo

- nada conhecido

## Conclusão

A Colônia não apenas oferece alívio para a ansiedade e a hiperatividade, mas também nos leva a apreciar a diversidade de recursos que a natureza nos proporciona para o bem-estar. Que possamos encontrar equilíbrio e serenidade, assim como a suave fragrância das flores desta planta, em meio às nossas jornadas diárias. Que a busca por saúde e tranquilidade nos conduza a um maior respeito e conexão com o mundo natural ao nosso redor.

## Informações

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

---

**[Gervão \(Stachytarpheta cayennensis/jamaicensis\)](#)**



O Gervão é uma planta medicinal com baixa toxicidade se usada corretamente, sendo segura para crianças, mas requer cuidado em gestantes, lactantes e uso prolongado. Serve para infusão e trata várias condições, como inflamações, dor, colesterol alto e diabetes. Possui também propriedades antioxidantes, antibióticas, sedativas e vermífugas. Externamente, é útil em compressas anti-inflamatórias e como cicatrizante.

---

## [Cavalinha \(Equisetum giganteum/arvense\)](#)



A Cavalinha, especialmente das espécies *Equisetum giganteum* e *arvense*, é de baixa toxicidade quando usada corretamente. Indicada para diabetes e osteoporose, o chá deve ser consumido de 2 a 3 xícaras diárias, com cautela em crianças, gestantes, lactantes, pessoas com hipoglicemia ou hipotensão. Contém tiaminase, que pode diminuir a vitamina B1.

---

## [Cana do brejo \(Costus spicatus/spirallis\)](#)



A Cana do Brejo apresenta baixa toxicidade, desde que utilizada nas doses adequadas. Internamente, seu suco das folhas, talos e flores é utilizado, sendo as flores consideradas PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais) e comestíveis. Este suco é remineralizante e reidratante, auxiliando em casos de desidratação por exercícios ou diarreia. Além disso, possui propriedades anti-inflamatórias, analgésicas, antibióticas e antifúngicas, sendo eficaz contra bactérias, fungos e candidíase. Demonstrou também ação antimutagênica, protegendo as células contra mutações que podem levar ao câncer. No controle da diabetes, atua aumentando o consumo de açúcar pelas células, reduzindo a quantidade de açúcar no sangue e estimulando o pâncreas a produzir insulina. Adicionalmente, possui efeitos diuréticos, ajudando a combater cistites, infecções urinárias, e relaxa os vasos sanguíneos, auxiliando na redução da pressão arterial e no relaxamento dos músculos cardíacos.

**Nomes populares:**

## **Toxicidade**

Baixa toxicidade, quando usado nas doses corretas.

## **Cuidados**

- Crianças não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico.**

## **Usos – pra que serve a Cana do brejo**

### **Interno**

**Suco das folhas, talos e flores.**

**PANC:** suas flores são comestíveis. Suco das folhas é remineralizante/reidratante, auxiliando muito em casos de desidratação por exercícios, diarreia.

- **Anti-inflamatória, analgésica:** tem boas propriedades nesse sentido.
- **Antibiótico, antifúngica:** boa ação contra bactérias e fungos, inclusive os da candidíase. Junto ao poder diurético, ajuda a combater cistites, infecções urinárias, etc.

- **Antioxidante:** baixo potencial.
- **Câncer:** tem ação antimutagênica, protegendo as células contra mutações que podem se tornar câncer.
- **Diabetes:** a cana do brejo é muito eficiente no controle da diabetes, aumentando o consumo de açúcar pelas células, reduzindo a quantidade de açúcar no sangue e estimulando o pâncreas a produzir insulina.
- **Diurético:** suco das folhas ou das hastes tem boa ação diurética/depurativa.
- **Hipertensão:** relaxa os vasos sanguíneos, ajudando a baixar a pressão arterial e auxiliando a relaxar os músculos cardíacos.
- **Obesidade:** ajuda na perda de peso por estimular o pâncreas a produzir lipase, responsável por quebrar gorduras.

## Externo

- Apenas conhecidos usos populares.

## Informações

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