

Alecrim do Campo (Baccharis dracunculifolia/unicella)



O Alecrim do Campo possui baixa toxicidade, desde que utilizado nas doses adequadas. Internamente, suas folhas são utilizadas para preparar infusões, recomendadas de duas a três vezes ao dia. Esta planta apresenta propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e antioxidantes, sendo eficaz no combate a problemas como candidíase, diabetes, gastrite, úlcera e hepatoproteção. Além disso, demonstra excelente atividade antimicrobiana contra agentes causadores de doenças como malária, doença de Chagas, esquistossomose e leishmaniose. Externamente, o Alecrim do Campo também é utilizado como carrapaticida e enxaguante bucal, demonstrando eficácia na prevenção da placa bacteriana.

Nomes populares: vassourinha, vassoura-do-campo

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 o Alecrim do Campo

Interno

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

- **Anti-inflamatório, analgésico:** o chá do Alecrim do Campo tem boa ação no combate a esses problemas.
- **Antioxidante:** ótima ação contra radicais livres, prevenindo inclusive contra o câncer.
- **Candidíase, sapinho:** ação melhor do que qualquer outro antibiótico testado.

- **Diabetes:** protege o pâncreas e estimula o fígado, além de aumentar a eficiência da insulina no sangue, ajudando a controlar os níveis de açúcar.
- **Gastrite, úlcera:** protege o estômago, reduz a produção de suco gástrico e ajuda a cicatrizar o estômago.
- **Hepatoprotetor:** capacidade de proteger o fígado.
- **Malária, doença de chagas, esquistossomose, leishmaniose:** o chá do Alecrim do Campo tem excelente atividade antimicrobiana contra os causadores dessas doenças.

Externo

- **Carrapaticida:** o alecrim do campo é excelente para combater infestações de carrapatos.
- **Enxaguante bucal:** testado para esse fim, teve ação **melhor** para a prevenção da placa bacteriana.

Informações

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

Cardo-mariano (Silybum marianum)



O Cardo-mariano, cientificamente conhecido como *Silybum marianum*, é uma planta com baixa toxicidade, desde que utilizada nas doses adequadas. Internamente, suas folhas são preparadas em infusões e podem ser consumidas de duas a três vezes ao dia. Esta planta é reconhecida por sua ampla gama de benefícios para a saúde, incluindo propriedades antivirais, anti-inflamatórias, antioxidantes e hepatoprotetoras. Além disso, demonstrou eficácia no tratamento de condições como câncer, diabetes, gastrite, hepatite, entre outros. Externamente, pode ser utilizado como antibiótico, antioxidante e cicatrizante, sendo útil no tratamento de feridas, infecções e

queimaduras.

Toxicidade

Baixa toxicidade, quando usado nas doses corretas.

Cuidados

- Crianças não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico**.
- Pessoas com pedras na vesícula **não podem usar**, pois ele estimula o órgão e pode provocar expulsão da pedra.

Usos – pra que serve Cardo-mariano

Interno

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

- **Antiviral:** o uso da silibinina e da silimarina tem ação potente contra vírus em geral.
- **Anti-inflamatório:** o chá de Cardo-mariano evita o início do processo inflamatório e auxilia na redução das inflamações em geral. Bursite, tendinite, etc.
- **Antibiótico:** contra bactérias (não contra fungos) tem ação expressiva.
- **Antioxidante:** protege contra danos oxidativos do pulmão (cigarro, fumaça, doenças, etc) e do cérebro (protege os neurônios).
- **Amamentação:** o uso da silimarina (princípio ativo do cardo-mariano) aumenta a produção de leite.
- **Câncer:** **bastante expressivo** para o combate aos cânceres de próstata, fígado e outros. Evitou o aparecimento e o crescimento dos tumores. Cápsulas de extrato seco padronizado, 300mg, duas vezes ao dia.
- **Colesterol:** ação benéfica na diminuição de LDL e aumento do HDL. Evita arteriosclerose e melhora a saúde geral do sistema cardiovascular. Bom substituto para as estatinas.
- **Diabetes:** melhorou índices de hemoglobina glicada, glicemia em jejum, triglicerídeos. No caso de diabetes tipo 1, houve potente ação redutora da glicemia.
- **Gastrite, refluxo, queimação, úlceras gástricas:** efetivo no tratamento desses quadros.
- **Hepatoprotetor, hepatite, esteatose hepática:** protege o fígado contra substâncias danosas. Útil em casos de quimioterapia, esteatose hepática, hepatite, uso de medicamentos como paracetamol. No caso de hepatite c, o uso prolongado de silimarina, em estudo, foi muito benéfico no combate à doença. Combinar cardo-mariano com quebra-pedra. No caso de esteatose hepática, o uso foi muito benéfico na redução do quadro. No caso de fibrose hepática ou cirrose, usar combinado com [erva-botão](#).

- **Imunoestimulante:** favorece significativamente o sistema imunológico.
- **Nefroprotetor:** protege os rins com efetividade contra substâncias químicas. Pode combinar com [chapéu-de-couro](#).
- **Neuroprotetor, neuropatias, labirintite:** efetivo no tratamento desses quadros (Alzheimer, demência, etc).
- **Transtorno obsessivo-compulsivo:** o resultado do uso do cardo-mariano foi igual ao da fluoxetina nesse tratamento, sem os problemas do medicamento.

Externo

- **Antibiótico:** contra bactérias (não contra fungos) tem ação expressiva. Pode usar o chá para lavar feridas e infecções ou para fazer gargarejos.
- **Antioxidante:** aplicado na pele, é muito bom para evitar danos oxidativos pela exposição ao sol.
- **Cicatrizante:** muito efetivo no tratamento, inclusive em queimaduras. Combate radicais livres e reduz a inflamação.

Informações

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

[Chapéu de Couro \(Echinodorus grandiflorus\)](#)



O Chapéu de Couro, cientificamente conhecido como *Echinodorus grandiflorus*, é uma planta com baixa toxicidade, desde que respeitada a dosagem correta. Internamente, suas folhas são utilizadas para preparar infusões, recomendadas de duas a três vezes ao dia. Esta planta apresenta propriedades analgésicas e anti-inflamatórias, especialmente em sua raiz, além de demonstrar resultados positivos no tratamento do câncer de bexiga, redução do colesterol ruim, ação

diurética, proteção do fígado e regeneração renal. É importante destacar que gestantes não devem fazer uso desta planta.

Toxicidade

Baixa toxicidade, respeitada a dosagem correta.

Cuidados

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes **não devem usar**.

Usos – pra que serve Chapéu de Couro

Interno

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

- **Analgésico e anti-inflamatório** (raiz do chapéu de couro): ação expressiva no tratamento desses quadros.
- **Câncer:** o chá de Chapéu de Couro resultados positivos em testes do câncer de bexiga, inibindo o desenvolvimento das células cancerosas.
- **Colesterol, obesidade:** ação na redução do colesterol ruim (LDL)
- **Diurético:** ação semelhante à **hidroclorotiazida**, um potente diurético.
- **Hepatoprotetora:** promove a proteção do fígado.
- **Hipertensão, arteriosclerose:** tem ação vasodilatadora, ajudando a abaixar a pressão. Ajuda a evitar que a pressão suba.
- **Nefroprotetor:** protege e promove a regeneração renal (dos rins). Melhor se combinado com [cardo-mariano](#).

Externo

Nada conhecido.

Informações de:

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

Tanchagem (Plantago major)



Nomes populares: trançagem, tansagem, transagem, tanchagem.

A Tanchagem, conhecida cientificamente como *Plantago major*, é uma planta amplamente utilizada na medicina tradicional oriental, devido às suas propriedades medicinais e sua capacidade de crescimento em ambientes úmidos de forma espontânea. Internamente, suas folhas são preparadas em infusões e podem ser consumidas até três vezes ao dia. Além disso, é considerada uma PANC (Planta Alimentícia Não Convencional), podendo ser utilizada como alimento, inclusive suas sementes. A Trançagem demonstra eficácia como anti-inflamatório, antiviral, antibiótico e protetor estomacal, sendo útil no tratamento de diversas condições, como inflamações, infecções respiratórias, diabetes, hipertensão e obesidade. Externamente, seu chá forte é utilizado para fins antivirais e cicatrizantes, sendo eficaz no tratamento de herpes, queimaduras e mucosite bucal.

Toxicidade

Nada negativo conhecido.

Cuidados no uso da Tanchagem

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico.**

Usos – para que serve a Tanchagem

Interno

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

PANC: pode ser utilizada como alimento, inclusive as sementes.

- **Anti-inflamatório:** a Tanchagem é muito eficiente no tratamento de inflamações em geral (dose dobrada).

- **Antiviral:** potente ação contra herpes e gripe. Potencialmente contra muitos outros.
- **Antibiótico:** o extrato da Tanchagem se mostrou efetivo contra bactérias causadoras de **pneumonia** e outras doenças do sistema respiratório, como gripe e bronquite. Eficiente também contra vários outros tipos de bactérias, inclusive no tratamento da conjuntivite (lavando os olhos com o chá). Ótimo no tratamento de infecções em geral.
- **Câncer:** ação significativa contra **vários tipos de cânceres**, em especial contra leucemia e **câncer de mama**. Ótimo para fazer a prevenção.
- **Desempenho físico:** consumo das sementes tiveram desempenho físico melhor.
- **Diabetes:** o chá da Tanchagem estimula o pâncreas, aumentando a produção de insulina e controla a glicemia. O uso das sementes impediu a glicação de proteínas (util para tratar complicações da diabetes em estado avançado).
- **Gastrite, refluxo, queimação:** tão eficiente quanto omeprazol. Recomenda-se combinar com [erva-baleeira](#) e [carqueja](#).
- **Hepatoprotetor:** muito bom para proteger e reparar contra elementos danosos.
- **Hipertensão:** reduz a contração dos vasos, auxiliando a reduzir a pressão (vasodilatadora).
- **Imunoestimulante:** eleva a atividade do sistema imunológico.
- **Nefroprotetor:** excelente protetor dos rins contra, por exemplo, quimioterapia. Também reduz a formação ou o crescimento de cálculos renais.
- **Obesidade:** o uso das sementes da Tanchagem favorece o emagrecimento (liga-se a açúcares e gordura).
- **Prisão de ventre:** o gel feito com as sementes (deixar de molho na água) é muito útil para o tratamento.
- **Protetor estomacal:** o chá da planta foi capaz de proteger o estômago contra danos químicos.
- **Tabagismo:** ajuda a limpar o pulmão.

Externo

Chá forte.

- **Antiviral:** potente ação contra herpes.
- **Cicatrizante:** muito eficiente, inclusive para tratar queimaduras. Bochechos são muito eficientes para tratar **periodontites** e feridas na mucosa da boca, inclusive **aftas**.
- **Mucosite bucal:** uso do chá de Tanchagem, junto com bicarbonato, é muito eficiente.

Informações de:

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

Carqueja (Baccharis trimera)



A Carqueja, conhecida cientificamente como *Baccharis trimera*, apresenta baixíssima toxicidade quando utilizada nas doses adequadas. Crianças menores de 1 ano devem utilizar somente com supervisão médica, assim como gestantes e lactantes. Internamente, recomenda-se a infusão das folhas, utilizando uma colher de sobremesa para cada xícara de água, de 2 a 3 xícaras por dia. Para que serve a carqueja: possui diversas propriedades benéficas, sendo um ótimo anti-inflamatório para o sistema digestivo, eficaz no controle dos níveis de açúcar no sangue para pessoas com diabetes, e indicada para tratar condições como gastrite, azia, refluxo, queimação, sendo também analgésica. Além disso, possui ação hepatoprotetora, protegendo o fígado e auxiliando na desobstrução da vesícula, e fortalece a digestão, promovendo um melhor funcionamento do sistema digestivo.

Toxicidade

Baixíssima toxicidade, **usada nas doses adequadas.**

Cuidados

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar carqueja sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico.**

Usos – para que serve a Carqueja

Interno

Infusão: chá das folhas (1 colher de sobremesa para cada xícara de água). 2 a 3 xícaras por dia. Sugestão de compra: <https://amzn.to/3uSEZzL>

- **Anti-inflamatório:** o chá de carqueja é ótimo para tratar inflamações do sistema digestivo.
- **Diabetes:** controla os níveis de açúcar no sangue.

- **Gastrite, azia, refluxo, queimação:** a carqueja é muito eficiente no combate à gastrite, azia, refluxo e queimação. É também **analgésica**. Recomenda-se combinar com [erva-baleeira](#) e [tanchagem](#).
- **Hepatoprotetora:** a carqueja protege o fígado e promove a desobstrução. Idem para a vesícula.
- **Sistema digestivo:** fortalece a digestão, auxiliando no processo.

Externo

Nada conhecido.

Informações de:

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

[Erva-Baleeira \(Cordia/Varronia verbenacea\)](#)



A Erva-Baleeira possui baixíssima toxicidade e é segura quando utilizada corretamente, inclusive durante a gestação e lactação, sem identificação de interações negativas com o feto. Internamente, suas folhas são utilizadas para preparar infusões ou tinturas, com destaque para suas propriedades anti-inflamatórias, antibióticas e antioxidantes. Além disso, é eficaz no tratamento de gastrite, úlcera, refluxo, acidez estomacal e sinusite. Externamente, pode ser aplicada em forma de emplastos, cataplasmas ou compressas, auxiliando no alívio de inflamações, cicatrização de feridas e no tratamento de condições como esporão e sinusite.

Toxicidade

Baixíssima toxicidade, **usada nas doses adequadas**. Não foi identificada nenhuma interação fetal negativa.

Cuidados

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico.**

Usos – para que serve a Erva-Baleeira

Interno

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

Tintura: ainda melhor ação.

Pode ser utilizada fresca, como tempero na comida.

- **Anti-inflamatória:** a Erva-Baleeira tem excelente ação anti-inflamatória, sendo usada inclusive como base para o medicamento aceflan. Eficiente em vários tipos de inflamações, inclusive periodontite, fibromialgia e inflamações de garganta (nesse caso, pode combinar com gengibre). Tem a mesma ação que a nimesulida e a dexametasona, além de melhor que naproxeno.
- **Antibiótica:** excelente ação bactericida, semelhante a muitos antibióticos convencionais. Pode consumir junto ao antibiótico, para potencializar o tratamento. É útil inclusive contra as bactérias mais resistentes (superbactérias).
- **Antiofídica:** protegeu contra veneno de jararacuçu.
- **Antioxidante:** excelente ação no combate aos radicais livres.
- **Gastrite, úlcera, refluxo, acidez estomacal:** a Erva-Baleeira tem excelente ação, principalmente quando combinado com [carqueja](#) e [tanchagem](#).
- **Parto, amamentação:** recomenda-se que mulheres gestantes comecem a usar o chá da planta 10 dias antes do parto, para melhorar a recuperação, evitar inflamações e mastite.
- **Sinusite:** a Erva-Baleeira tem uma potente ação contra a sinite. Tomar durante o dia. De noite, fazer compressa (ver abaixo).

Externo

Para uso externo, como emplastro, cataplasma, compressa, etc.

- **Anti-inflamatória:** excelente ação, sendo usada inclusive como base para o medicamento aceflan. Eficiente em vários tipos de inflamações, semelhante ao diclofenaco.
- **Cicatrizante:** auxilia muito no processo de cicatrização.

- **Esporão:** escaldapés com o chá ajuda muito no tratamento.
- **Sinusite:** a compressa com chá forte da Erva-Baleeira, sobre o rosto, até a água esfriar, reduz muito a crise.

Informações de:

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

[Vinca \(Catharanthus roseus\)](#)



A Vinca é uma planta medicinal conhecida por sua eficácia terapêutica e baixa toxicidade. Seu uso requer cautela, especialmente em crianças, gestantes e lactantes.

Toxicidade

Baixa toxicidade, **usada nas doses adequadas.**

Cuidados

- Crianças **não devem usar.**
- Gestantes e lactantes **não devem usar.**
- Pessoas sensíveis podem sentir algum desconforto. Ao sentir qualquer alteração fisiológica enquanto faz o uso, **suspenda e procure outra planta.**
- **No caso de intoxicação por alta dosagem (a partir de 500mg de extrato), pode haver dispneia, anorexia, catatonia, convulsão (principalmente quem já tem o problema) e, em doses altíssimas, pode levar à morte.**
- Pessoas com problemas graves (do fígado, dos rins, anemia, neurológicos), **não devem usar.**
- **Não fazer tratamentos prolongados.** No máximo 30 dias, com intervalos de uma semana.
- **Prefira outras plantas. Use se não tiver alternativa.**

Usos

Interno

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

Tintura: não exceder 20 a 30 gotas, 3x ao dia.

- **Antibiótica** (extrato da flor ou das folhas): excelente ação bactericida, inclusive para combater infecção urinária. Pode ser feito também gargarejo.
- **Câncer:** vários alcalóides ativos da planta são utilizados no combate ao câncer. A planta é bastante conhecida para esse tratamento. Extratos da vinca tiveram excelentes resultados (em laboratório) no caso de leucemia. Para esse tratamento, como a dose de extrato precisa ser maior, é importante utilizar outras plantas em conjunto para proteger os órgãos dos efeitos tóxicos da vinca (veja o final [deste vídeo](#) para entender essas considerações).
- **Cicatrizante:** o extrato da flor, por via oral, auxiliou expressivamente no processo de cicatrização.
- **Colesterol:** expressiva redução do colesterol ruim.
- **Diabetes:** o uso da vinca protege o pâncreas contra substâncias danosas (inclusive no caso de quimioterapia) e normaliza a glicemia com efetividade.
- **Diarréia:** em dose dobrada, **apenas por um dia, apenas nesse caso**, é capaz de reduzir em poucas horas o problema. Tomar uma dose e aguardar. Se não melhorar, tomar a segunda dose. Se não melhorar, tomar a terceira dose e, depois disso, encerrar esse tratamento. Pode também fazer a dose terapêutica, associando com [folha de goiaba](#).
- **Hepatoprotetora:** resultado positivo na proteção do fígado.
- **Hipertensão:** impediu que a adrenalina causasse hipertrofia do coração.
- **Malária:** largamente utilizada no tratamento.
- **Nefroprotetora:** uso da vinca estimula o funcionamento dos rins.
- **Vermífugo:** alta eficiência no combate e no preventivo. Pode fazer o tratamento igual ao da diarréia (uso por um dia apenas, com dose dobrada).

Externo

Para uso externo, pode usar a planta inteira.

- **Antibiótica:** fazer emplastro com a flor triturada. Efetivo contra furúnculos, eczemas, espinhas, etc.
- **Cicatrizante:** auxilia no processo de cicatrização.
- **Dermatite seborréica:** uso excepcional. Pode fazer sabonete, gel, compressas, etc. Aplicar sobre a área afetada.

Conclusão

A Vinca, uma preciosidade da natureza, revela-se como uma aliada poderosa na busca por saúde e bem-estar. Seu potencial terapêutico é como um tesouro escondido, aguardando ser descoberto por aqueles que buscam soluções naturais e eficazes. No entanto, sua utilização requer cuidado e respeito, como quem desvenda os segredos de uma antiga relíquia. Que possamos explorar os benefícios da Vinca com sabedoria, aproveitando suas virtudes para uma vida mais plena e saudável.

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

Folha de Goiaba (Psidium guajava)



A Folha de Goiaba, proveniente da planta *Psidium guajava*, é conhecida por sua baixa toxicidade quando utilizada corretamente, mas requer cuidado, especialmente em crianças e mulheres grávidas ou lactantes. Seu consumo em excesso pode levar a efeitos adversos, como hipoglicemia e prisão de ventre. Internamente, o chá das folhas ou dos brotos é utilizado para uma variedade de fins, incluindo alívio da dor, redução da inflamação, controle da febre, efeitos calmantes e cicatrização, além de benefícios no tratamento da diabetes e diarreia. Externamente, sua ação antibiótica é reconhecida no combate a fungos e bactérias em lesões cutâneas, incluindo herpes.

Toxicidade

Baixa toxicidade, **usada nas doses adequadas.**

Cuidados com o uso da Folha de Goiaba

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico.**
- **Não deve ser consumida em excesso muito, pois pode causar hipoglicemia e prisão de ventre.**

Usos – para que serve a Folha de Goiaba

Interno

Infusão: chá das folha (1 colher de sobremesa para cada xícara de água). 2 a 3 xícaras por dia. **Preferir da goiaba vermelha.**

- **Analgésico:** bons resultados.
- **Anti-inflamatória:** o chá das folhas apresentou bons resultados no tratamento.
- **Antitérmico:** idem.
- **Calmante, ansiolítico:** induz ao sono.
- **Cicatrização:** o chá da folha de goiaba tem potente ação na cicatrização de mucosas (principalmente).
- **Diabetes:** controla efetivamente a taxa de açúcar no sangue.
- **Diarréia e infecções intestinais:** o chá dos **brotos** da goiaba (pequenas folhas, nas pontas dos galhos) é excelente para conter a diarréia e para combater bactérias ruins do intestino. Para esse caso, pegar 15 brotos, ferver em 1 litro de água por 2 minutos e tomar 1 xícara de café a cada 30 minutos. Em caso de desidratação, juntar a esse 1 litro de água uma colher de chá de açúcar e outra de sal.
- **Hipertensão:** o chá da folha de goiaba reduz a pressão sanguínea.
- **Hepatoprotetora:** inibe danos do fígado pelo uso de medicamentos.

Externo

- **Antibiótico:** ação expressiva no combate a fungos e bactérias em lesões, inclusive em caso de herpes.

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

[Açafrão da Terra \(Curcuma Longa\)](#)



O Açafrão da Terra é uma planta sem toxicidade conhecida e amplamente utilizada devido às suas diversas propriedades medicinais. Recomenda-se precaução especial em seu uso por crianças menores de 1 ano, gestantes e lactantes, que devem contar com acompanhamento médico. Internamente, pode ser consumido por meio de infusão, tintura, incorporado em alimentos ou em cápsulas manipuladas. Suas aplicações incluem o tratamento de inflamações, antioxidante, antifúngico, antiviral, controle do colesterol e da glicemia, prevenção de doenças cerebrais como Alzheimer, proteção hepática, estimulação do sistema imunológico, e tratamento de condições externas como alergias e psoríase, tanto por administração interna quanto externa. É importante, fazer o uso de chá de açafrão para obter seus melhores resultados, e não do pó.



Nomes populares: cúrcuma, açafrão-da-terra.

Toxicidade

Sem toxicidade conhecida, usada nas doses adequadas.

Cuidados com o uso do Açafrão da Terra

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico.**

Usos – para que serve o Açafrão da Terra

Interno

Infusão: chá da raiz triturada (1 colher de sobremesa para cada xícara de água). Alternativamente, usar o açafrão em pó, de boa qualidade (1 colher de chá para cada xícara de água).

Tintura.

Manipulado, em cápsulas: pedir para manipular, 300mg de extrato seco de açafrão. 2 cápsulas por dia.

ATENÇÃO: o uso do pó do acafrão não é recomendado para fins medicinais, pois seu efeito será muito reduzido. Quando ingerido em formato de pó, há uma tendência de seus princípios ativos serem absorvidos pelas próprias fibras do acafrão, diminuindo em muito sua ação. Informação de [Daniel Forjaz](#).

- **Anti-inflamatório:** o chá de açafrão da terra mostrou-se muito eficiente no tratamento de **artrite, artrose, reumatismo, bursite, tendinite, fibromialgia**, inflamações intestinais.
- **Antioxidante:** combate radicais livres.
- **Antifúngico:** ação muito potente.
- **Antiviral:** potente ação contra **herpes, gripe, H1N1, HIV** (aids), etc.
- **Colesterol:** aumenta HDL (bom) e diminui LDL (ruim).
- **Diabetes:** controla glicemia.
- **Doenças cerebrais:** evita Alzheimer.
- **Gastrite, úlceras:** potente no combate e no tratamento.
- **Hepatoprotetor:** protege o fígado contra substâncias danosas, como medicamentos diversos. Excelente para tratar hepatite.
- **Imunoestimulante:** estimula o sistema imunológico. Evita gripes, resfriados, problemas respiratórios.
- **Imunomodulador:** trata alergias, psoríase.
- **Nefroprotetora:** protege os rins, inclusive contra medicamentos para tratamento de câncer.
- **Mucosite:** eficiente no tratamento.

Externo

Fazer emplastro com a raiz triturada.

- **Antifúngico:** ação muito potente.
- **Alergias:** trata alergias, psoríase.

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

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

Alguns 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 \(Autor da Própria Saúde\)](#)