

Coentro (coriandrum sativum)



O coentro, conhecido por suas qualidades culinárias, revela-se também uma fonte significativa de benefícios medicinais. Originário da Europa e da Ásia, este tempero de cultivo acessível oferece uma série de vantagens para a saúde quando utilizado de maneira adequada, demonstrando sua versatilidade e importância na medicina natural.

Toxicidade

Baixíssima toxicidade, usada nas doses adequadas.

Cuidados

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico.**
- A planta **pode impedir a fixação do feto na parede do útero**, nas primeiras três semanas de gestação. É, por isso, utilizável como anticoncepcional (extrato das sementes).

Usos

Interno

Infusão (sementes): chá das sementes trituradas (1 colher de sopa para cada xícara de água).

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.

- **Anticoncepcional:** A planta **pode impedir a fixação do feto na parede do útero**, nas primeiras três semanas de gestação. É, por isso, utilizável como anticoncepcional (extrato das sementes).
- **Anticonvulsionante:** o uso do coentro foi positivo na diminuição de crises provocadas em testes.
- **Antioxidante:** ação expressiva no combate a radicais livres (ajuda em

cicatrização, recuperação de inflamações, ajuda com artrite reumatóide, doenças autoimunes e retardamento do envelhecimento).

- **Anti-inflamatório:** ação muito interessante contra inflamações.
- **Ansiolítico, calmante:** o uso das sementes para esse fim demonstrou ótimo efeito nesse sentido.
- **Colesterol:** tintura ou chá das sementes tem excelente ação na redução do colesterol ruim (LDL) e no aumento do HDL (colesterol bom).
- **Diabetes:** extratos das sementes, talos e folhas estimulam a produção de insulina pelo pâncreas. Também têm princípios ativos parecidos com o da insulina.
- **Diurético:** chá das sementes tem ação semelhante à da furosemida.
- **Gastrite, úlceras:** chá das sementes ajuda a evitar a formação de úlceras e a diminuir os casos de gastrite.
- **Hepatoprotetor:** protege o fígado contra substâncias danosas. Interessante consumir enquanto toma medicamentos.
- **Hipertensão:** por ser diurético, ajuda a diminuir a pressão arterial.
- **Sedativo, insônia:** excelente auxiliar do sono, ajudando inclusive em casos de bruxismo.
- **Vermífugo:** extrato das sementes ou pó tem excelente ação contra vermes intestinais.

Externo

- **Anti-inflamatório:** cataplasma das folhas maceradas funcionam bem contra **dores musculares, dores reumáticas** e outras.

Conclusão

Em síntese, o coentro transcende sua fama como ingrediente culinário, emergindo como uma poderosa fonte de saúde e bem-estar. Seja no alívio de dores musculares com seu cataplasma ou na redução do colesterol através de suas infusões, suas propriedades medicinais oferecem uma abordagem holística para diversos problemas de saúde. Assim, é fundamental reconhecer e valorizar o potencial terapêutico desta erva, integrando-a de forma consciente e benéfica em nossa rotina de cuidados pessoais.

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

[Bacopa Monnieri](#)



A Bacopa Monnieri é uma planta asiática que tem sido usada por milhares de anos para tratar doenças neurológicas. É considerada de baixíssima toxicidade, desde que usada nas doses adequadas, embora algumas pessoas possam experimentar desconforto gástrico com dosagens mais altas. É importante ter cuidado especial com crianças abaixo de 12 anos, gestantes e lactantes, que devem usar a planta com supervisão médica. Como é uma planta filtradora, pode acumular metais pesados, portanto, é recomendável adquiri-la em farmácias de manipulação confiáveis. O extrato seco padronizado, disponível nessas farmácias, é recomendado na dose de 300mg a 500mg por dia, com tratamento mínimo de 30 dias para resultados eficazes.

A Bacopa Monnieri demonstrou eficácia no tratamento de doenças neurológicas, como Alzheimer, auxílio no aprendizado, concentração, demência e perda de memória.

Toxicidade

Baixíssima toxicidade, usada nas doses adequadas, mesmo em uso contínuo. Em testes com seres humanos, com dosagens mais altas, alguns sentiram desconforto gástrico.

Cuidados

- Crianças abaixo de 12 anos de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Crianças acima de 12 anos, em dosagens de 150mg por dia.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico.**
- Planta filtradora, **pode acumular metais pesados.** Por isso, é importante buscar adquirir de farmácias de manipulação.

Usos

Interno

Extrato seco padronizado, nas farmácias de manipulação: de 300mg a 500mg por dia. É necessário que seja feito tratamento por no mínimo 30 dias para ter efeitos.

- Neurológico: testes demonstraram **tratamento potente** de

- **Alzheimer:** ótimos resultados para recuperação e prevenção. Pode ser utilizada junto com chá de sálvia, também potente auxiliar nesse tratamento.
- **Auxílio no aprendizado.**
- **Concentração.**
- **Demência.**
- **Perda de memória.**

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

Meião de São Caetano (Momordica charantia L.)



O melão de São Caetano, conhecido também como melão amargo, destaca-se por suas propriedades medicinais, proporcionando uma variedade de benefícios à saúde quando utilizado de forma adequada. No entanto, é essencial compreender os cuidados necessários ao utilizar esta planta, especialmente devido aos possíveis efeitos adversos, como hipoglicemia e favismo, e seu impacto na fertilidade.

Toxicidade

Baixíssima toxicidade, usada nas doses adequadas.

Cuidados com o Meião de São Caetano

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **NÃO PODEM USAR.**
- Durante o uso do fruto, produz **infertilidade** feminina e masculina.
- **Uso excessivo** (doses altas e/ou por tempo prolongado) pode provocar

hipoglicemia, favismo (tipo de anemia) e alguns **problemas hepáticos**.

Usos – para que serve o Melão de São Caetano

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. Tomar 2 a 3 xícaras por dia.

Tintura (folhas).

Suco (fruto com casca).

- **Analgésico** (frutos): bom analgésico, reduzindo a sensibilidade nervosa.
- **Antibiótico** (folhas): o melão de são caetano apresenta um combate expressivo de vários tipos de bactérias, inclusive as do tipo Staphylococcus (causa infecções de pele e algumas vezes pneumonia, endocardite e osteomielite).
- **Anticoncepcional, fertilidade** (fruto): redução expressiva da ovulação feminina e da produção de espermatozóides; impede a fixação do embrião na parede do útero.
- **Anti-inflamatório** (frutos): ação fantástica.
- **Antiviral**: reputado contra HIV, Coronavírus, Zica.
- **Câncer** (chá das folhas, em dose dobrada, ou **extrato seco padronizado**: cápsula de 500mg, 3x ao dia): testes em animais e em laboratórios indicaram resultados **muito interessantes** contra cânceres de mama, ovário, fígado, intestino, pulmão, próstata, cervical, com atividades positivas contra esses e, possivelmente, muitos outros. Impede metástase (testado contra câncer de próstata).
- **Colesterol, obesidade** (frutos): ação benéfica.
- **Diabetes** (frutos): boa ação regulatória.
- **Doenças coronarianas** (fruto): redução do inchaço e inflamação do coração após infarto; redução da morte de células coronarianas.
- **Gastrite e úlceras** (fruto): ação excelente na prevenção, na redução e na cicatrização.
- **Isquemia cerebral** (frutos): melhorou o quadro geral de pessoas que tiveram o problema.
- **Vermífugo** (folhas): o melão de são caetano tem ação importante. Testado sobre fasciolose hepática. Reputado o uso das sementes trituradas como bom vermífugo também.

Externo

- **Antifúngico** (extratos das sementes): potente ação geral contra fungos. Usar como unguentos ou emplastros.

Conclusão

Em conclusão, o melão de São Caetano emerge como uma planta versátil, oferecendo uma ampla gama de benefícios medicinais, desde sua ação antibiótica e anti-inflamatória até seu potencial no combate ao câncer, regulação do colesterol e controle da diabetes. No entanto, é fundamental respeitar os cuidados e orientações adequadas ao utilizar esta planta, especialmente em relação ao seu uso interno e externo, garantindo assim uma abordagem segura e eficaz para colher seus benefícios terapêuticos.

Informações de: [Daniel Forjaz \(Autor da Própria Saúde\)](https://www.youtube.com/watch?v=9vv46oR8xHY),
<https://www.youtube.com/watch?v=9vv46oR8xHY>

Folha de Jaca (Artocarpus heterophyllus)



A folha de jaca (Artocarpus heterophyllus) é uma planta medicinal com baixíssima toxicidade quando usada nas doses adequadas. Recomenda-se cautela no uso em crianças abaixo de 1 ano e orientação médica para gestantes e lactantes. Internamente, pode ser consumida na forma de extrato alcoólico, infusão ou decocção, oferecendo benefícios como controle glicêmico eficiente em casos de diabetes, efeitos positivos no colesterol e estímulo à imunidade.

Toxicidade

Baixíssima toxicidade, usada nas doses adequadas.

Cuidados com a Folha de Jaca

- 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 Folha de Jaca

Interno

Extrato alcoólico

Infusão: ferver água, colocar sobre as folhas (1 a 2 colheres de sobremesa da folha seca, 1 colher de sopa da folha fresca por xícara de água) e aguardar 5 minutos. Tomar 3 xícaras por dia.

Decocção: ferver por 2 minutos.

- **Diabetes:** folha de jaca é eficiente no controle glicêmico. Abaixa a glicemia e estimula a insulina.
- **Colesterol:** bons efeitos com o uso do chá da folha.
- **Imunidade:** consumo da fruta foi estudado como tendo potente ação benéfica no sistema imunológico (informação de [Instituto Brasileiro De Iridologia e Naturopatia](#)).

Conclusão

A Folha de Jaca, além de sua utilidade interna, tem se destacado como uma aliada valiosa na manutenção da saúde. Seu potencial no controle glicêmico é especialmente notável, demonstrando uma eficácia significativa na regulação dos níveis de açúcar no sangue e na estimulação da produção de insulina. Além disso, estudos indicam que o consumo regular de chá feito a partir das folhas pode contribuir para a redução do colesterol, promovendo um perfil lipídico mais saudável. Outro ponto interessante é seu impacto no fortalecimento da imunidade, conforme pesquisas do Instituto Brasileiro De Iridologia e Naturopatia sugerem. Essas propriedades combinadas fazem da Folha de Jaca uma opção promissora no campo da medicina natural, oferecendo uma abordagem segura e eficaz para diversos aspectos da saúde humana.

Informações

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

[Caroço de abacate \(Persea americana\)](#)



Poucos imaginariam que um caroço de um fruto teriam tantos benefícios! O caroço de abacate (*Persea americana*) é considerado de baixíssima toxicidade quando utilizado nas doses adequadas. Recomenda-se evitar seu uso em crianças com menos de 1 ano sem acompanhamento pediátrico, enquanto gestantes e lactantes devem utilizá-lo com orientação médica. Internamente, pode ser consumido na forma de caroço ralado, oferecendo benefícios como controle glicêmico eficiente em casos de diabetes, tratamento de diarreia, ação fungicida e bactericida, controle de hipertensão e vermifugação. Externamente, o caroço ralado também apresenta efeitos fungicidas e bactericidas, além de atuar como larvicida e auxiliar no tratamento do reumatismo quando utilizado em extrato alcoólico com cânfora.

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

Toxicidade

Baixíssima toxicidade, usada nas doses adequadas.

Cuidados com o caroço de abacate

- 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 caroço de abacate

Interno

Caroço ralado. Uma colher de sobremesa por xícara de água.

- **Diabetes:** o caroço de abacate tem um eficiente controle glicêmico. Estimula e protege o pâncreas, podendo estimular regeneração.
- **Diarreia:** ação eficiente.
- **Fungicida e Bactericida:** candidíase, infecções em geral (estomacal, intestinal, garganta, etc), muito efetivo.
- **Hipertensão:** controle eficiente.
- **Vermífugo:** caroço ralado com polpa de abacate. Excelente ação.

Externo

Caroço ralado. Uma colher de sobremesa por xícara de água.

- **Fungicida, bactericida:** excelentes efeitos.
- **Larvicida:** grande ação contra larvas de mosquitos.
- **Reumatismo:** extrato alcoólico com cânfora.

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

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 \(Autor da Própria Saúde\)](#)

Folha de Abacate (Persea americana)



A folha de abacate (*Persea americana*) possui baixíssima toxicidade quando utilizada corretamente, mas requer precaução, especialmente em crianças com menos de 1 ano e gestantes. Pessoas com problemas cardíacos severos também devem evitar seu uso. Internamente, pode ser consumida na forma de infusão, tintura ou cápsula, oferecendo uma ampla gama de benefícios, incluindo ação analgésica, antibiótica, anti-inflamatória, antioxidante, antitérmica, antiviral e diurética. Além disso, é eficaz no tratamento de condições como diabetes, epilepsia, gastrite, hepatite e hipertensão. Externamente, pode ser usada como um potente antibiótico em feridas e gargarejos, e é eficaz contra o herpes quando combinada com açafrão.

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

Toxicidade

Baixíssima toxicidade, usada nas doses adequadas.

Cuidados

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **não devem usar**.
- Pessoas com problemas cardíacos severos (marcapasso, insuficiência cardíaca, etc) não devem usar.
- Em dosagens **muito altas**, pode causar problemas cardíacos.

Usos

Interno

Infusão: 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. Tomar 3 xícaras por dia.

Tintura: 20 a 30 gotas 3x ao dia.

Cápsula: 300mg de extrato seco padronizado, 2 a 3 vezes ao dia.

- **Analgésico:** reduz dor de cabeça, cólica, etc.
- **Antibiótico:** potente ação (testes em laboratório), mesmo contra **tuberculose e lepra (hanseníase)**. Usar a dose dobrada.
- **Anti inflamatório:** eficiente.
- **Antioxidante:** importante ação contra radicais livres.
- **Antitérmico:** funciona para febres leves.
- **Antiviral:** **HPV, herpes tipo 1** (ver uso externo, abaixo), **HIV** e outros.
- **Cálculos Renais:** aumenta a eliminação de oxalato de cálcio, reduzindo as chances de formação de cálculos.
- **Calmante, insônia:** ação importante nesse sentido.
- **Colesterol, arteriosclerose:** reduz o LDL e aumenta o HDL.
- **Diabetes:** abaixa a glicemia com efetividade. Interessante combinar com exercícios físicos. O uso contínuo evita os picos de glicemia.
- **Diurético:** aumenta o número de micções, o que ajuda no tratamento de cistites e de pressão alta.
- **Epilepsia, convulsões:** extrato da folha evita convulsões. Mesmo efeito do Diazepan. **Dobrar a dose**. Pode combinar com macela e mulungu.
- **Gastrite, úlceras:** forte ação no tratamento.
- **Hepatite, Hepatoprotetora, fígado:** o chá ajuda a proteger o fígado contra danos diversos, por metais pesados, medicamentos, etc.
Estimulante do fígado e da vesícula biliar.
- **Hipertensão:** relaxa os vasos, auxiliando a reduzir a pressão arterial com eficiência.
- **Obesidade:** o uso do chá melhora o metabolismo, reduz o colesterol e, assim, evita ganho de peso e promove perda de peso.

Externo

- **Antibiótico potente:** lavar feridas, bochechos, gargarejos.
- **Herpes:** juntar folhas de abacateiro com açafraão. Triturar juntos e aplicar a pasta sobre os locais afetados.

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

[Guanxuma \(sida rhombifolia/acuta/cordifolia/glaziovii/spinosa\)](#)



A Guanxuma, planta conhecida por suas propriedades medicinais, oferece uma série de benefícios, como alívio da diarreia, tratamento de sintomas gripais e resfriados, além de atuar como calmante leve e anti-inflamatório. Sua utilização é geralmente segura, porém, é importante estar ciente dos cuidados específicos para determinados grupos antes de consumi-la.

Nomes populares: Guanxuma, planta-vassoura

Toxicidade

Sem toxicidade, usada nas doses adequadas.

Cuidados com o uso da Guanxuma

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

Usos – para que serve a Guanxuma

Interno

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

- **Calmente:** o chá tem efeito leve. [Outras alternativas](#) são mais eficientes.
- **Diarreia:** o chá tem excelente resultado no tratamento da diarreia.
- **Gripe, resfriado:** ameniza os sintomas.
- **Reumatismo:** chá das raízes da guanxuma é bom para tratar a disfunção.

Externo

- **Anti inflamatória:** compressa com as folhas aliviam dor e inchaço.
- **Cabelos:** a gunaxuma é capaz de dar vitalidade e restaurar a cor original dos cabelos, em um tratamento adequado.
- **Dores musculares:** bons resultados na compressa com chás.
- **Hemorroidas:** bons resultados (compressas).
- **Reumatismo:** chá das raízes, como compressa.

Conclusão

Em suma, a Guanxuma se destaca como uma planta versátil, oferecendo diversos benefícios medicinais, desde o tratamento de sintomas comuns como diarreia e gripes até sua ação como calmante e anti-inflamatório. Embora seja considerada geralmente segura, é essencial estar ciente dos cuidados necessários, garantindo uma abordagem adequada e eficaz para aproveitar seus potenciais terapêuticos.

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

[Capim Cidreira \(Cymbopogon citratus\)](#)



O Capim Cidreira, também conhecido como capim santo ou capim cidrão, destaca-se como uma planta multifuncional, repleta de propriedades medicinais que têm sido utilizadas há séculos para promover o bem-estar e a saúde, oferecendo uma ampla gama de benefícios internos e externos, tornando-se uma escolha popular na medicina natural.

Nomes populares: Capim cidreira, capim santo, capim cidrão

Toxicidade

Sem toxicidade, usada nas doses adequadas.

Cuidados com o uso do Capim Cidreira

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

Usos – para que serve o Capim Cidreira

Interno

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

- **Analgésico:** extratos, tintura, chá forte, tiveram excelente ação.
- **Ansiolítico:** o Capim Cidreira tem interessante ação contra ansiedade.
- **Antibiótico:** potente ação como antibiótico e como potencializadora de antibióticos químicos.
- **Anti-inflamatório:** ação eficiente.
- **Antitérmico:** como pó, em cápsulas, ou como tintura, tem ação interessante.
- **Bronquites e outras inflamações pulmonares:** extrato alcoólico tem excelente ação.
- **Colesterol:** grande capacidade de redução do LDL e aumentar HDL
- **Convulsões e epilepsia:** bom preventivo.
- **Diabetes:** chá forte teve capacidade de controlar os níveis de açúcares.
- **Doenças coronarianas:** bons resultados no uso.
- **Gastrites e úlceras gástricas:** excelente ação.

- **Fungos:** potente ação como fungicida, inclusive contra candidíase oral.
- **Malária e Doença do Sono:** Capim Cidreira é muito eficiente no combate de protozoários.

Externo

- **Anti-inflamatório:** uso eficiente do óleo essencial.

Conclusão

Como uma dádiva da natureza, o Capim Cidreira ilustra o poder e a sabedoria contidos nas plantas medicinais. Seja como um chá reconfortante para aliviar a ansiedade, um analgésico eficaz para combater dores ou um agente antibiótico para fortalecer o sistema imunológico, esta planta continua a surpreender e inspirar aqueles que buscam uma abordagem holística para a saúde e o bem-estar. Que possamos continuar explorando e valorizando os benefícios da natureza, nutrindo nosso corpo e mente com os presentes que ela nos oferece.

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

[Brilhantina \(Pilea microphylla\)](#)



Nomes populares: Brilhantina, dinheirinho.

A Brilhantina, também conhecida como dinheirinho, é uma planta que comumente cresce em cantos de muros e sobre vasos. Por ser **muito** invasiva, é tratada como planta daninha e sempre arrancada e descartada... Mas vamos mostra que ela tem uma propriedade **incrível**.

Não possui toxicidade quando utilizada nas doses apropriadas, porém é importante evitar seu uso em crianças com menos de 1 ano sem supervisão médica e em gestantes sem acompanhamento médico. Internamente, pode ser consumida na forma de infusão, oferecendo benefícios como redução do

colesterol, controle do diabetes, proteção hepática e capacidade de **inibir os efeitos da radiação solar e da radioterapia**. Um estudo demonstrou que seu uso por 30 dias resultou em significativa redução do peso corporal, triglicerídeos e colesterol total.



Toxicidade

Sem toxicidade, usada nas doses adequadas.

Cuidados com o uso da Brilhantina

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

Usos – para que serve a Brilhantina

Interno

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

- **Colesterol:** estudo demonstrou que o uso do chá da brilhantina por 30 dias conseguiu baixar significativamente o peso corporal e reduziu significativamente os níveis de triglicérides e de colesterol total.
- **Diabetes:** reduz os níveis de açúcar do sangue, sem interferir nos níveis normais. Protege e estimula o funcionamento do **pâncreas**.
- **Hepatoprotetora:** protege o fígado.

- **Câncer e radiação solar:** o chá da brilhantina consegue **inibir em até 80% os efeitos da radiação sobre as células e órgãos internos**. Isso é incrível!

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