

Saião (Bryophyllum pinnatum/Kalanchoe pinnata)



O Saião, conhecido por diversos nomes populares como folha-da-fortuna ou folha-da-vida, é uma planta versátil e amplamente reconhecida por suas propriedades medicinais. Sua utilização segura e eficaz, quando administrada corretamente, destaca-se como uma opção valiosa para tratamentos naturais e cuidados com a saúde, oferecendo uma variedade impressionante de benefícios terapêuticos.

Nomes populares: folha-da-fortuna, folha-da-vida



Inflorescências do Saião

Toxicidade

Sem toxicidade, quando usada nas doses adequadas.

Cuidados – há perigos no uso do saião?

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

- Gestantes não devem usar sem acompanhamento médico.
- Quem tem hipotireoidismo **não pode usar**.
- O uso contínuo pode **aumentar o número de glóbulos vermelhos e hemoglobina**, mas pode **diminuir o número de plaquetas**, reduzindo a capacidade de coagulação. Pessoas com dengue **não devem usar**, por esse motivo.
- **O uso prolongado, sem interrupção, pode levar a uma perda de fertilidade em homens.**

Usos – para que serve o saião

Interno

PANC: pode ser consumido em saladas.

Suco frio: bater uma a duas folhas com água e consumir frio.

- **Abscessos:** o suco do saião apresentou bons resultados no tratamento.
- **Alergia e doenças autoimunes:** ajuda um pouco na redução da atividade do sistema imunológico.
- **Anemia:** por aumentar as quantidades de glóbulos vermelhos e de hemoglobina, auxilia no tratamento da disfunção.
- **Antibiótico:** testes positivos no combate a vários tipos de bactérias. Pode ter efeito melhor que alguns antibióticos químicos.
- **Anti inflamatório:** bons resultados gerais.
- **Cálculos renais:** retira cristais dos rins, evitando a formação de cálculos.
- **Calmante:** reduz a atividade do sistema nervoso central.
- **Câncer:** o suco da folha de saião ajuda a reduzir o desenvolvimento de células cancerosas. Auxilia no tratamento de quimioterapia ou radioterapia, **contudo não deve ser usado enquanto estiver fazendo o tratamento, pois ele reduz um pouco a atividade do sistema imunológico.**
- **Convulsões:** ajuda a reduzir.
- **Diarreia:** bons resultados.
- **Diabetes:** o saião controla bem os níveis de açúcar no sangue.
- **Dor de cabeça, enxaqueca, cólicas:** auxilia a reduzir a sensibilidade à dor.
- **Hemorragia:** bons resultados no uso anti hemorrágico.
- **Hipertensão:** ajuda a controlar a pressão arterial.
- **HPV:** testes positivos em laboratório no combate ao vírus que provoca verrugas, olho-de-peixe, infecção de colo do útero.
- **Inflamações de trompas e ovários:** bons resultados.
- **Leishmaniose:** ação muito efetiva.
- **Parto:** auxilia na intensificação das contrações musculares, auxiliando no trabalho de parto.
- **Problemas respiratórios:** ação excelente no tratamento de **gripes**, respiração cansada, **bronquite, asma, tosse**, etc.
- **Protetor do fígado:** auxilia a proteger o fígado e combate icterícia.
- **Úlcera gástrica:** o saião apresenta bons resultados no tratamento e na

prevenção.

Externo

- **Antifúngico e bactericida:** triturado sobre a pele, apresenta boa capacidade de eliminação de fungos e bactérias.
- **Cicatrizante:** bons resultados no uso sobre ferimentos.
- **Conjuntivite:** pode ser usada para lavar os olhos.

Conclusão

Em suma, o Saião emerge como uma poderosa aliada para a promoção da saúde e o tratamento de diversas condições, tanto interna quanto externamente. Seu vasto leque de propriedades medicinais, aliado à sua segurança de uso quando respeitadas as orientações adequadas, ressalta sua importância no contexto da medicina natural. Que possamos continuar explorando e valorizando os benefícios do Saião, integrando-o cada vez mais em nossas práticas de cuidado com o bem-estar.

Informações de: [Daniel Forjaz \(Autor da Própria Saúde\)](#) e https://www.youtube.com/watch?v=P_05u92fq-c

[Picão Preto \(Bidens pilosa/Bidens alba\)](#)



O Picão Preto, uma planta conhecida por suas múltiplas propriedades medicinais, emerge como uma verdadeira aliada na busca por uma saúde equilibrada e natural. Embora seja desprovido de toxicidade quando utilizado adequadamente, é essencial compreender os cuidados necessários, especialmente para grupos específicos, como crianças pequenas e gestantes. Com uma variedade impressionante de benefícios internos, o Picão Preto oferece um arsenal de propriedades que vão desde a ação antioxidante até o fortalecimento do sistema imunológico.

Toxicidade

Sem toxicidade, usada nas doses adequadas.

Cuidados com o Picão Preto

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes não devem usar sem acompanhamento médico.
- Asmáticos não devem usar, pois causa uma depressão do sistema nervoso central.

Usos – para que serve o Picão Preto

Interno

PANC: Pode ser consumida refogada, usando as folhas novas, antes da florada.

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

- **Alergia tipo 1** (contato): o chá do picão preto demonstrou efetivos efeitos contra processos alérgicos.
- **Antioxidante:** capacidade **melhor** que a Vitamina E.
- **Antiviral:** excelente contra **herpes**.
- **Anti inflamatórios:** ação expressiva.
- **Câncer:** controlou o desenvolvimento de tumores e aumentou o tempo de vida das cobaias (animais). Efeito contra mucosite (ver abaixo). Induziu células de câncer colorretal à apoptose.
- **Colesterol:** controla os níveis de triglicerídeos.
- **Diabetes tipo 2:** uso contínuo do chá de picão preto fez a glicemia diminuir e a disponibilidade de insulina aumentou, além de proteger células beta do pâncreas. Evita em 50% a absorção de açúcares após a alimentação.
- **Diabetes autoimune:** modulação do sistema imunológico, evitando o ataque ao pâncreas, evitando que o pâncreas seja totalmente perdido (no início).
- **Hipertensão:** ação hipotensora (abaixa a pressão arterial), **sem alterar a frequência cardíaca**.
- **Icterícia, anemia hemolítica:** protege células sanguíneas contra a morte.
- **Menstruação, parto:** auxilia no fortalecimento da musculatura.
- **Mucosite:** reduziu os efeitos das inflamações da mucosa intestinal após o tratamento contra câncer.
- **Refluxo, hiper acidose estomacal:** diminui a acidez estomacal.
- **Sistema imunológico:** aumenta a atividade do sistema imunológico.

Conclusão

O Picão Preto, com sua incrível versatilidade e poder terapêutico, nos lembra da riqueza que a natureza oferece para o cuidado com nossa saúde. Enquanto exploramos os benefícios dessa planta, somos inspirados a valorizar e respeitar os recursos naturais ao nosso redor. Que possamos continuar aproveitando o potencial do Picão Preto e de outras plantas medicinais, caminhando em harmonia com a sabedoria milenar da natureza em nossa jornada rumo ao bem-estar holístico.

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

[Erva de Touro \(Tridax procumbens\)](#)



A Erva de Touro, também conhecida como botões de casaco ou margarida tridax, é uma planta comum que cresce em praticamente qualquer calçada. Não apresenta toxicidade quando utilizada corretamente, mas é importante evitar seu uso em crianças com menos de 1 ano sem supervisão médica e em gestantes sem acompanhamento médico. Pessoas com hipotensão ou pressão baixa, bem como aquelas com doenças autoimunes, devem evitar seu consumo, pois eleva a atividade do sistema imunológico. Internamente, pode ser consumida na forma de infusão. Oferece uma ampla gama de benefícios, incluindo ação antioxidante, anti-inflamatória, controle de arteriosclerose, artrites, câncer, crescimento capilar, diabetes, estimulação do sistema imunológico e tratamento de hipertensão, leishmaniose e malária. Externamente, é eficaz no tratamento de candidíase, cicatrização de feridas, crescimento capilar e hemorragia.

Nomes populares: botões de casaco ou margarida tridax

Toxicidade

Sem toxicidade, usada nas doses adequadas.

Cuidados

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento

pediátrico.

- Gestantes não devem usar sem acompanhamento médico.
- Pessoas com hipotensão (bradicardia) ou pressão baixa **não devem usar**.
- Pessoas com doenças auto-imunes **não devem usar**, pois eleva a atividade do sistema imunológico.

Usos – para que serve a Erva de Touro

Interno

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

- **Antioxidante:** a erva de touro tem uma capacidade fortíssima como antioxidante (**melhor** que ácidos gálico ou ascórbico).
- **Anti-inflamatória:** melhor do que doclofenaco. Uso efetivo para nevralgias, enxaquecas. Comparável com o ibuprofeno.
- **Arteriosclerose:** aumenta os níveis de HDL (colesterol bom).
- **Artrites:** comparável com melhores anti inflamatórios do mercado (endometacina).
- **Câncer:** extratos da erva de touro demonstraram ação **anti-metástase** de câncer de pele e de pulmão (pesquisa em animais, com óleo essencial). Indução à apoptose de células cancerosas. Redução de 40% da formação de vasos sanguíneos que alimentam os tumores.
- **Crescimento de cabelo:** ingestão do chá ajudou muito no crescimento dos cabelos.
- **Diabetes:** redução significativa na glicemia. Evita também a subida.
- **Estimulante do sistema imune:** elevou significativamente a resposta imunológica, sendo útil para imunoterapia, combate de HIV, auxiliar para a efetividade de vacinas.
- **Hipertensão:** efeitos benéficos na redução da pressão arterial e de sódio, além de atuar na redução da diminuição de taquicardia. Também faz relaxar os vaos sanguíneos.
- **Leishmaniose:** excelente resultado ao evitar o desenvolvimento.
- **Malária:** ação muito eficiente no combate à doença (chegou a ser melhor que a cloroquina).

Externo

- **Candidíase:** potente ação **antifúngica**. Chá forte, fazer banho de assento 1x ao dia.
- **Cicatrização:** capacidade muito boa como cicatrizante, tomando o cuidado de **não fazer chás fortes para esse uso**.
- **Crescimento de cabelo:** aplicação do chá ajudou muito no crescimento dos cabelos.
- **Hemorragia:** o uso do chá sobre a área teve ação hemostática (coagulante).

[Erva de Santa Luzia \(Euphorbia Hirta\)](#)



A Erva de Santa Luzia, também conhecida como erva andorinha, desponta como uma planta medicinal de destaque, oferecendo uma ampla gama de benefícios terapêuticos sem toxicidade conhecida. Sua versatilidade e eficácia, respaldadas por evidências científicas, a tornam uma aliada valiosa para a promoção da saúde e o tratamento de diversas condições.

Toxicidade

Sem toxicidade, inclusive com testes com alta concentração, por longos períodos.

Cuidados com a Erva de Santa Luzia

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes não devem usar sem acompanhamento médico.
- A Erva de Santa Luzia **reduz o movimento dos espermatozóides**. Pode dificultar a concepção por conta disso, **mas o efeito é revertido com a suspensão da erva**.

Usos – para que serve a Erva de Santa Luzia

Interno

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

- **Antibiótico:** a erva de santa luzia é ótima para tratar inflamação nos olhos, inclusive **conjuntivite**. Bom uso como antibiótico geral.
- **Anti-inflamatório** geral para inflamações agudas (não crônicas).
- **Antidiarréica.** Erva de Santa Luiza reduz com efetividade a diarreia. Age

bem contra bactérias que causam diarreias e disenteria.

- **Antitérmica.** Ajuda a baixar a febre (usar duas colheres de sobremesa de planta para cada xícara de água ou 20 gotas de extrato a cada 2 horas).
- **Anti asmática.** Combate processos inflamatórios do **pulmão**, com ótimo efeito contra **asma**, **bronquite** e outros.
- **Analgésica.** Efeitos eficientes.
- **Ansiolítica e relaxante:** bons efeitos contra ansiedade.
- **Antianafilática, antialérgica, anti histamínica:** a erva de santa luzia demonstrou **excelentes efeitos** no sistema imunológico, inclusive contra doenças autoimunes. Bom para combate de alergias.
- **Artrite e artrose:** inibiu a degradação das cartilagens.
- **Câncer:** contra o câncer de mama, reduziu o desenvolvimento e levou as células cancerígenas à apoptose. Testes positivos contra cânceres de pulmão e de intestino, bem como contra câncer de laringe, sendo que reduziu 80% o desenvolvimento deste. Contra leucemia mielóide, testes demonstraram significativa ação.
- **Diabetes, hipoglicemiante:** o chá da erva de santa luzia diminui a quebra de açúcares, auxiliando no combate à diabetes.
- **Diurético:** mesmos resultados que medicamentos.
- **Hepatoprotetora:** Erva de Santa Luiza protege o fígado.
- **HIV (aids):** a Erva de Santa Luiza tem a capacidade de inibir o desenvolvimento do vírus do HIV.
- **Malária:** muito eficiente no combate contra o desenvolvimento da doença.
- **Nefropotetora:** protege e regenera os rins em diversas situações, inclusive durante a aplicação de **quimioterapia**.
- **Queimaduras:** pomada feitas com o extrato acelerou a recuperação.

Conclusão

A Erva de Santa Luzia, com sua impressionante variedade de propriedades medicinais e a ausência de toxicidade conhecida, revela-se como um recurso valioso na medicina natural. Seus benefícios abrangem desde a proteção contra infecções até o combate ao câncer, proporcionando uma abordagem holística e eficaz para diversas condições de saúde. Que possamos continuar explorando e valorizando os poderes curativos dessa planta, integrando-a cada vez mais em nossas práticas de cuidado com a saúde e bem-estar.

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

[Erva Botão \(Eclipta Prostrata/Eclipta Alba\)](#)



A Erva Botão, também conhecida como sucuruína, é uma planta de notável versatilidade e benefícios medicinais, destacando-se por suas propriedades terapêuticas sem toxicidade aparente. Com uma variedade impressionante de usos e benefícios, essa planta conquista espaço na medicina natural, oferecendo uma alternativa segura e eficaz para uma variedade de condições de saúde.

Toxicidade

Nada relatado.

Cuidados com a Erva Botão

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes não devem usar sem acompanhamento médico
- Pessoas com **bradicardia** (batimentos lentos do coração) ou **hipotensão não devem usar**.

Usos – para que serve a Erva Botão

Interno

Chá frio (planta fresca): picar as folhas, colocar em água fria e aguardar 5 minutos

Infusão: ferver água, colocar sobre as folhas e aguardar 5 minutos

Pode consumir até 4x ao dia (dependendo da gravidade do sintoma).

- **Alzheimer e doenças degenerativas do cérebro:** aumentou de 9% a 12% os níveis de acetilcolina, responsável por auxiliar a recuperação cerebral. Inibidora da acetilcolinesterase (destruidora de acetilcolina).
- **Antibiótico:** a erva botão tem forte atuação antibiótica, principalmente contra estafilococos e salmonela. **Preferir extrato alcoólico.**
- **Antidepressivo:** comparada à fluoxetina e à imipramina, teve ação significativamente expressiva (embora menos eficiente).
- **Antiofídico:** índios tomam o chá antes de ir caçar, pois protege de picadas de cobra cascavel. Uso veterinário também.

- **Anti-inflamatório:** redução de 35%
- **Anti anafilático, anafilaxia** (reações alérgicas): boa atuação contra alergias, semelhante à dexametasona.
- **Câncer** (todas as pesquisas em laboratório): inibição de crescimento e proliferação em células; antimetástase; ação de apoptose (morte das células cancerígenas). Redução de 50% de angiogênese (formação de vasos sanguíneos que alimentam o câncer).
- **Controle do Colesterol** (triglicérides): redução significativa de LDL e aumento significativo do HDL
- **Diabetes:** forte ação de redução glicêmica (de 370 para 117 em 60 dias) e da hemoglobina glicada. Redução da quebra de açúcares complexos em açúcares mais simples.
- **Doenças coronarianas:** redução de 30% (testes em animais)
- **Hipertensão:** Controle de pressão arterial em 17% (testes humanos); aumento de 34% de urina; aumentou eliminação de sódio do organismo em 24%
- **Hepatoprotetora** (proteção do fígado): potente protetora e regeneradora; evita fibrose hepática
- **HIV** (aids): inibidor do desenvolvimento do vírus.
- **Isquemia cerebral e AVC** (prevenção): animais tratados **antes** do problema tiveram lesões muito menores.
- **Nefroprotetora** (proteção dos rins): forte ação
- **Osteoporose:** a erva botão tem ação potente de prevenção e recuperação – aumento de 140% da produção de osteoblastos (estimula a construção óssea).
- **Proteção do estômago:** proteção de lesões por gastrite nervosa e úlcera.
- **Protetor Solar (UVA e UVB):** extrato aquoso. Ação antioxidante e protetiva, além de absorver a radiação solar.
- **Taquicardia, arritmia cardíaca:** inibidora da atividade cardíaca.

Conclusão

A Erva Botão, com sua vasta gama de propriedades medicinais, é mais do que uma simples planta – é um tesouro da natureza para a saúde humana. Seus benefícios vão desde o controle do colesterol até a proteção contra radiação solar, demonstrando seu potencial multifacetado. Que possamos continuar explorando e valorizando os recursos naturais como a Erva Botão, buscando uma abordagem integrada para o cuidado com nossa saúde e bem-estar.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=7-PydU6tlrI>

Folha de Mamão (carica papaya)



A folha de mamão, além de ser uma parte comum da planta, revela-se uma fonte valiosa de benefícios medicinais. Embora seja reconhecida por sua eficácia no tratamento de várias condições de saúde, é importante compreender os cuidados necessários ao utilizá-la, especialmente em certos grupos de pessoas.

Toxicidade

Sem toxicidade, usada nas doses adequadas.

Cuidados com a folha de mamão

- Evitar fazer o uso por ciclos mais longos. **O 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 (decocção por 3 minutos).
- Crianças que usaram em tratamentos curtos tiveram resultados **positivos** nos estudos, **sem efeitos colaterais.**

Usos – para que serve a folha de mamão

Interno

Decocção: uma colher de sopa de folha fresca picada para uma xícara de água. Deixar a água ferver. Enquanto ferve, adicione as folhas e deixe ferver por 2 minutos. Depois, desligue o fogo e tampe, deixando esfriar.

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

- **Antitérmica:** chá das flores.
- **Calmante.**
- **Dengue:** a folha de mamão demonstrou ação excelente contra a dengue, aumentando o nível de plaquetas (evita hemorragia) e de glóbulos brancos. Fortalece as membranas das células. Apesar da imprensa publicar notícias afirmando que tal ação seria “fake news”, [essa informação está baseada em estudos científicos sérios!](#) [Veja o vídeo](#) de Daniel Forjaz.
- **Diabetes:** a folha de mamão recupera o pâncreas (ilhotas de Langerhans), promovendo o aumento da produção de insulina. Também reduz a glicemia.
- **Expectorante.**
- **Hipotensiva.**

Conclusão

Em suma, a folha de mamão emerge como um recurso terapêutico valioso, oferecendo uma variedade de benefícios medicinais, desde sua ação antitérmica e calmante até seu papel benéfico no tratamento da dengue e diabetes. No entanto, é essencial seguir as orientações adequadas e tomar as devidas precauções, especialmente em relação à toxicidade da folha fresca e seu potencial efeito em certas condições médicas. Ao utilizar a folha de mamão de forma consciente e responsável, é possível desfrutar de suas propriedades curativas de maneira segura e eficaz.

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