

Chapéu de Sol ou Sete Copas (Terminalia catappa)



O Chapéu de Sol, também conhecido como Terminalia catappa, destaca-se como uma planta de baixa toxicidade quando utilizada nas doses apropriadas, sendo recomendada cautela no uso por crianças, que devem ser supervisionadas por um pediatra, e por gestantes e lactantes, que devem ter acompanhamento médico.

Nomes populares: amendoira-da-praia, também chamada amêndoa, amendoira, castanheira, anoz, árvore-de-anoz, castanholeira, coração-de-nego, castanhola, sete-copas, chapéu-de-sol, guarda-sol, terminália, coração-de-negro, figueira-da-índia e caroceiro

Toxicidade

Baixa toxicidade, quando usado nas doses corretas.

Cuidados com o uso do Chapéu de Sol

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

Usos – para que serve o Chapéu de Sol

Interno

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

Extratos do fruto verde: pode ralar a parte verde, para fazer chá, suco ou tintura.

Suco das folhas verdes.

A **amêndoa**, contida dentro do fruto, é riquíssima em proteínas e aminoácidos, sendo muito útil como complemento nutricional, **além de demonstrarem ação afrodisíaca** para homens.

- **Analgésica:** ação moderada como analgésica, o chá das folhas do chapéu de sol ajuda a diminuir dores moderadas, como cólicas, dores de cabeça, dores musculares.
- **Anti-inflamatório:** testes demonstraram que a planta, também conhecida por Sete Copas, tem **forte ação anti-inflamatória**.
- **Antimicrobiana:** ação moderada contra fungos (antifúngica) e bactérias (antibiótica).
- **Antioxidante:** o extrato da planta tem ação excelente no combate a radicais livres.
- **Câncer:** ação interessante na redução do crescimento de tumores, além de evitar **metástases**.
- **Diabetes:** o chá das folhas do chapéu de sol demonstrou um potencial eficiente, em estudos com animais, para diminuir a diabetes de 300 para 170, em 20 dias de uso; **extratos do fruto verde** (pode ralar a parte verde, para fazer chá, suco ou tintura) demonstraram uma ação **excelente** para normalizar os níveis de glicemia, levando a uma queda de 25% a 62%, além de estimular a produção de insulina pelo pâncreas e promover **regeneração das células pancreáticas**.
- **Hepatoprotetora:** extratos são capazes de proteger o fígado.
- **Hipertensão:** extratos das folhas e da casca do tronco demonstraram ação **melhor** que o Captopril.
- **Gastrite, úlceras:** o chá das folhas demonstrou ação potente na redução de úlceras formadas (mais de 85%), com resultados **muito melhores** que o Lasonprazol.
- **Malária:** boa ação contra a doença.
- **Nefroprotetora:** extratos do chapéu de sol são capazes de proteger os rins.

Externo

- **Anti-inflamatório:** testes demonstraram que o chapéu de sol tem forte ação anti-inflamatória, além de moderada ação analgésica.
- **Antimicrobiana:** ação moderada contra fungos e bactérias.
- **Antioxidante:** o chapéu de sol tem ação excelente no combate a radicais livres. Existe até um cosmético feito à base dessa planta, evitando danos oxidativos, reduzindo flacidez, aumentando a produção de colágeno e inclusive auxiliando na regeneração de danos sofridos pela pele. Pode ser utilizado em conjunto com jambu, melissa e [poejo](#).

Conclusão

Esta planta apresenta uma ampla variedade de usos medicinais, demonstrando propriedades analgésicas moderadas, anti-inflamatórias, antimicrobianas e antioxidantes. Além disso, é eficaz no tratamento de condições como câncer, diabetes, hipertensão, gastrite, úlceras e malária, e possui propriedades hepatoprotetoras e nefroprotetoras. Externamente, o Chapéu de Sol pode ser aplicado como anti-inflamatório, antimicrobiano e antioxidante, sendo

adequado para uso em cosméticos devido ao seu potencial para combater danos oxidativos, reduzir a flacidez e aumentar a produção de colágeno na pele.

Informações

- Daniel Forjaz (Autor da Própria Saúde): [A Planta que Trata Diabetes, Hipertensão e Gastrite de UMA VEZ | Chapéu de Sol e Saúde Pelas Plantas – Chapéu-de-sol \[Afrodisíaco, diabetes, câncer, Anti-inflamatório\]](#)