





**Autor da  
Própria Saúde**

Daniel Forjaz



# Farmácia na Quitanda

**Descubra as propriedades de 33  
Plantas Medicinais que você pode  
encontrar na quitanda da esquina!!**



"Que seu remédio  
seja seu alimento,  
e que seu alimento  
seja seu remédio"

Hipócrates

## AVISO LEGAL

Este E-book foi idealizado e criado pelo projeto Autor da Própria Saúde e todos os seus direitos são reservados.

É proibida a cópia, reprodução, distribuição ou venda deste material sob qualquer pretexto, sem prévia autorização dos responsáveis.

Em caso de dúvidas, entre em contato com nossa equipe pelo email:

[autordapropriasaude@gmail.com](mailto:autordapropriasaude@gmail.com)



**Autor da  
Própria Saúde**

Olá, amigo.

É com muita satisfação que apresento para você mais um e-book da série do Autor da Própria Saúde. Com você FARMÁCIA NA QUITANDA!

Muitas pessoas me pedem com frequência para falar sobre plantas raras, complicadas de encontrar e muitas vezes muito caras e de difícil acesso... E por conhecer as plantas eu sei que existem opções muito mais simples e de fácil acesso e com um custo muito baixo que podem resolver com muita facilidade a maioria dos problemas de saúde que as pessoas enfrentam. Então, por que complicar?

Por isso eu criei este e-book, para que cada vez mais pessoas possam tratar da melhor maneira de sua saúde e da saúde de sua família com o uso das plantas medicinais, sem ter que sair de casa, apenas abrindo a geladeira ou buscando na fruteira.

Reuni neste trabalho um conjunto de 33 plantas medicinais de fácil acesso e com incríveis propriedades medicinais que estão à sua disposição em qualquer quitanda, em qualquer mercadinho de bairro ou em qualquer supermercado.

Mas não é porque são comuns, simples e baratas, que elas não são poderosos medicamentos. Nós precisamos apenas ampliar nossa visão e passarmos a enxergar os recursos que temos à mão.

Afinal, você pode estar tomando um ou dois medicamentos para baixar a pressão arterial e eu te garanto que com alguns dentes de alho você resolveria este problema em poucos dias. Pode ser que você esteja hoje dando para seu filho um xarope mucolítico por conta da bronquite, sem saber que um abacaxi poderia fazer este trabalho muito melhor e sem efeitos colaterais.

É assim... Costumo dizer que “a verdade habita na simplicidade” e é por isso que hoje convido você a se aprofundar e se surpreender no lugar mais simples no campo da cura... A nossa cozinha.

Daniel Forjaz



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**ABACATE**

# ABACATE

*Persea americana*

## Folhas:

Analgésico, anti-inflamatório e antitérmico.

Auxilia no controle da hipertensão arterial e da arteriosclerose.

Anti-convulsivas, comparável ao Diazepan, na prevenção de convulsões em pessoas com epilepsia.

Controlam açúcar no sangue e reduzem colesterol total, reduzindo LDL e regularizando HDL, causando redução no peso corporal e agindo como tratamento anti-obesidade.

Combatem com bons resultados o agente causador da Tuberculose.

Excelente ação anti-úlceras gástricas e protetora do fígado contra danos químicos.

Apresentou excelentes resultados na inibição de seu desenvolvimento do vírus da Herpes simples.

## Polpa:

Inibe a absorção de colesterol pelo organismo, aumentando sua excreção pelas fezes. Reduz a síntese de colesterol pelo próprio corpo, reduzindo as taxas totais de colesterol e o acúmulo de gorduras viscerais.

Excelente ação cicatrizante.

Previne o câncer da próstata. Forte ação em inibir o desenvolvimento das células cancerígenas.

## Sementes:

Em doses extremamente elevadas apresentaram alterações em alguns parâmetros fisiológicos.

Excelente ação antibacteriana e fungicida, inclusive *Candida albicans*, causadora da Candidíase.

Ação controladora da hipertensão arterial.

Excelente atividade no controle da glicemia, inclusive na proteção e regeneração das células pancreáticas.

Ação antirreumática, sendo que seu extrato alcoólico misturado à cânfora, utilizado externamente apresenta bons resultados

É eficiente contra diarreias e para problemas do fígado, da vesícula, dos rins e da bexiga. Excelente ação vermífuga.



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**ABACAXI**

# ABACAXI

*Ananas comosus*

Seu princípio ativo é a Bromelina. É encontrada em maior concentração na casca e no talo central.

Em excesso pode causar náuseas, vômitos, diarreia e fluxo menstrual excessivo, reações alérgicas.

Deve ser consumido com moderação durante a gravidez.

Rico em Vitamina C, com excelente ação antioxidante e estimulante do sistema imunológico.

Atua no processamento de colesterol e na absorção de Ferro pelo organismo, além de aumentar a produção de colágeno.

Tem ação mucolítica, dissolvendo o muco ou catarro dos pulmões, facilitando a expectoração.

É um anti-inflamatório natural. É muito eficaz no tratamento de contusões, entorses e distensões, na forma de cataplasmas.

Pode ajudar a aliviar os sintomas da artrite reumatoide e reduz o inchaço pós-operatório.

Reduz inflamações no prazo de algumas horas e causa redução da sensibilidade a dor.

Contra sinusite, atenua significativamente os sintomas.

É digestivo, acelerando a digestão pesada.

Excelente capacidade antidiarreica, reduzindo em mais de 60% diarreias.

Combate a prisão de ventre, reduzindo as dores, os gases e facilitando a evacuação.

Inibe da agregação plaquetária, evitando a trombose e melhorando a circulação e o sistema cardiovascular e eliminando os sintomas das anginas.

Atua na redução de tumores, inibe seu desenvolvimento e previne a metástase.

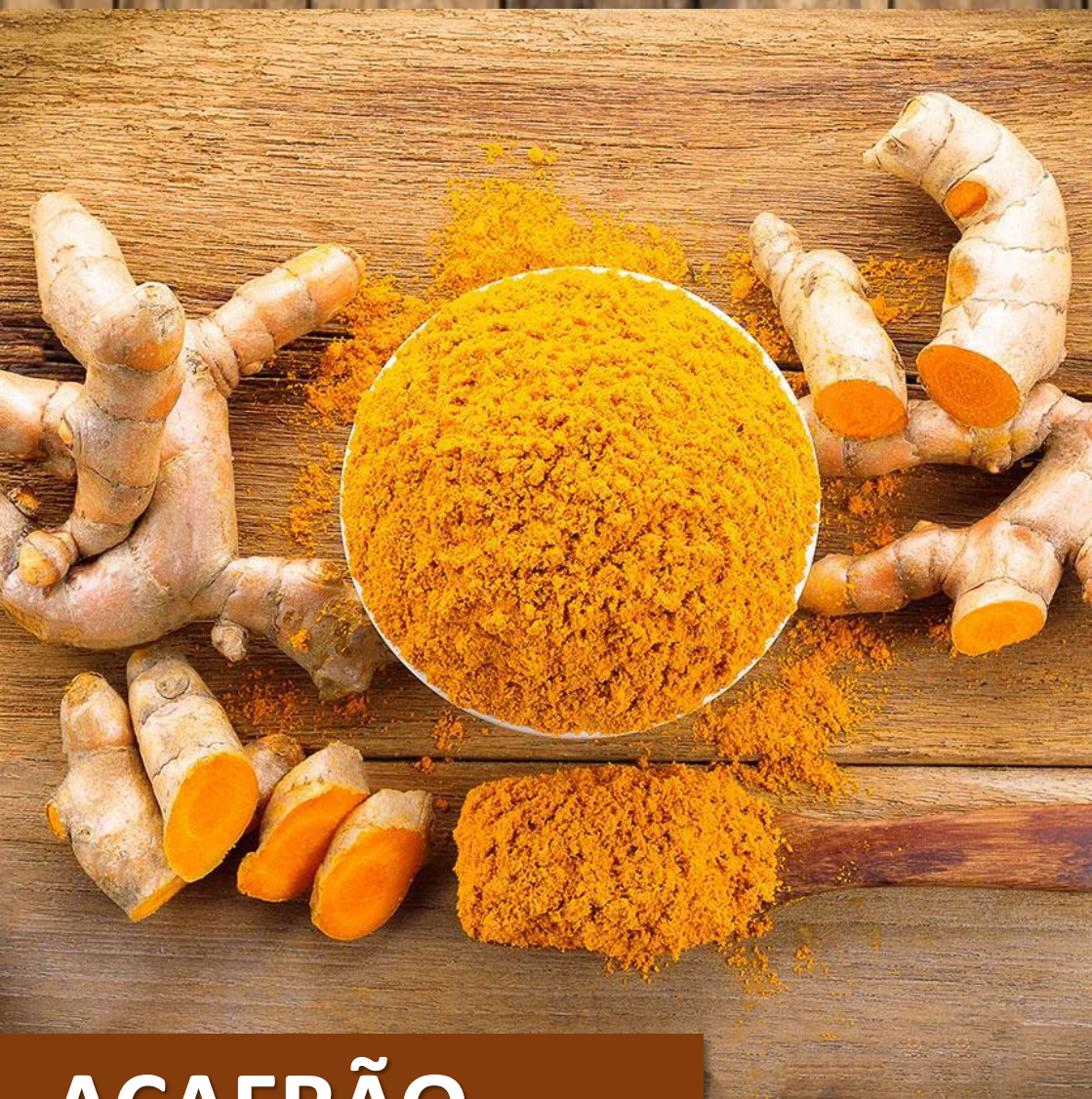
As folhas de abacaxi reduzem a resistência à insulina no caso da diabetes tipo II. Também controlam a glicemia, reduzindo o nível de colesterol pós-prandial.





Autor da  
Própria Saúde

Farmácia na Quitanda



**AÇAFRÃO**

# AÇAFRÃO DA TERRA

*Curcuma longa*

Em excesso pode causar dor de estômago, Enjôo, fotossensibilização  
O uso durante a gestação deve ter acompanhamento médico

Purificador e protetor do fígado. Estimula a vesícula biliar. Útil contra cálculo da vesícula. Combate icterícia.

Auxilia na prisão de ventre, na digestão e aumenta o apetite.

Ação anti-inflamatória comparável à da Fenil-butazona. Auxilia no combate à artrite com efeito semelhante ao do Ibuprofeno.

Estimulante do sistema imunológico. Apresenta ação antibiótica e anti-histamínica, combatendo processos alérgicos com resultados parecidos com o da Cortisona.

Desintoxica o organismo de fumaças e outros poluentes

Utilizado para doenças de pele, como eczemas, psoríase e furúnculos.

Utilizado na prevenção de diversos tumores, promovendo também sua redução.

Protege o cérebro contra doenças degenerativas, como Parkinson e Alzheimer, melhorando as funções cognitivas.



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**ACEROLA**

# ACEROLA

*Malpighia emarginata*

É uma importante fonte de vitamina C e por este motivo é utilizada para combater gripes e resfriados e para aumentar a atividade do sistema imunológico.

Seu consumo é extremamente seguro e pode-se comer tanto seus frutos, como tomar seu suco sem riscos à saúde. Não há uma limitação clara para seu consumo.

Apresenta elevada atividade antioxidante, por elevada concentração de Vitamina C. Chega a ter 1500mg da vitamina em cada 100g de fruta fresca. Nos frutos imaturos, pode chegar a mais de 2.000mg em cada 100g de fruta. Já a laranja, tem apenas 85mg.

Protege o fígado contra os danos químicos causados por álcool.

Como anti-inflamatório, o suco de acerola tem boa ação no combate a diversos modelos inflamatórios.

O consumo de acerola tem um efeito moderado no controle das taxas de açúcar impedindo parcialmente a absorção de açúcar pelo intestino.

Impede o ganho exagerado de peso, melhorando significativamente o perfil de gorduras, com menores índices de LDL e maiores índices de HDL.

A farinha produzida com o bagaço da acerola, inibe parcialmente várias enzimas digestivas, reduzindo a digestão de carboidratos e gorduras, impedindo sua absorção pelo intestino, auxiliando no controle da hiperglicemia pós-prandial.

A acerola tem um efeito clareador sobre a pele, impedindo que as células da pele produzam melanina, mesmo quando estimuladas por Raios UVB. Este pode ser um tratamento importante para evitar a formação de melasmas e outras manchas de pele.



Autor da  
Própria Saúde

Farmácia na Quitanda



**AGRIÃO**

# AGRIÃO

*Nasturtium officinale*

Sobre a segurança do uso do agrião, mesmo em altas doses e a longo prazo, o agrião é uma planta segura.

Tem excelente atividade antioxidante, podendo evitar diversas doenças inflamatórias, doenças crônicas, obesidade e câncer.

Tanto de forma sistêmica, quanto em uso tópico, o extrato alcoólico de agrião demonstrou relevante ação anti-inflamatória.

No controle do colesterol, reduz os níveis de LDL e em aumenta em até o HDL, auxiliando no controle da obesidade e outras doenças ligadas ao colesterol.

Como protetor do fígado, evita os danos causados por agentes químicos e contra a radiação.

Como protetor dos rins, protege dos danos causados por antibióticos.

Contra a tuberculose, inibiu o desenvolvimento de bactérias resistentes a antibióticos.

Ainda, o extrato de agrião teve excelentes resultados no combate à uma das bactérias mais comuns causadora da pneumonia.

O extrato alcoólico de agrião reduz significativamente a glicose sanguínea. O uso de agrião por 4 semanas, reduz tanto a glicose, quanto o colesterol em diabéticos.

Sobre a hipertensão arterial, o consumo diário é capaz de normalizar a pressão arterial, no prazo de 30 dias.

Sobre a cicatrização em feridas orais, o extrato de agrião aumentou a deposição de colágeno na área do dano.



Autor da  
Própria Saúde

Farmácia na Quitanda



**ALECRIM**

# ALECRIM

*Rosmarinus officinalis*

Apresenta excelente ação digestiva, combatendo também os gases estomacais e intestinais.

Protege o fígado contra medicamentos e outros agentes químicos e estimula a vesícula biliar.

É um ótimo anti-inflamatório intestinal, combatendo hemorroidas, colites, enterocolites e outros problemas.

É bom remédio para inflamações da bexiga.

Tem ação analgésica contra dores de cabeça e ação antidepressiva comprovada.

É tônico e estimulante, sendo eficiente contra cansaço físico e mental.

Apresenta ação cicatrizante e antimicrobiana, sendo eficiente na desinfecção de feridas.

Na alopecia, é um estimulante eficiente do couro cabeludo na forma de banhos com o chá forte.

Em grande quantidade pode ser tóxico.





**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**ALHO**

# ALHO

*Allium sativum*

Sobre o aparelho digestivo, auxilia o processo da digestão. Combate vermes intestinais e ainda é protetor do fígado

No aparelho circulatório, o alho é um excelente controlador da pressão arterial, além de proteger o coração. Previne problemas como a trombose por inibir a agregação plaquetária e a arteriosclerose.

No controle da diabetes, o alho reduz as taxas de açúcar no sangue e no colesterol, tem significativa ação redutora de triglicérides e colesterol, no prazo de 60 dias.

No combate ao câncer, o alho demonstra potente ação antitumoral, principalmente em casos de câncer colo-retal.

Como analgésico, o alho demonstra ser muito eficiente no combate à dor de cabeça.

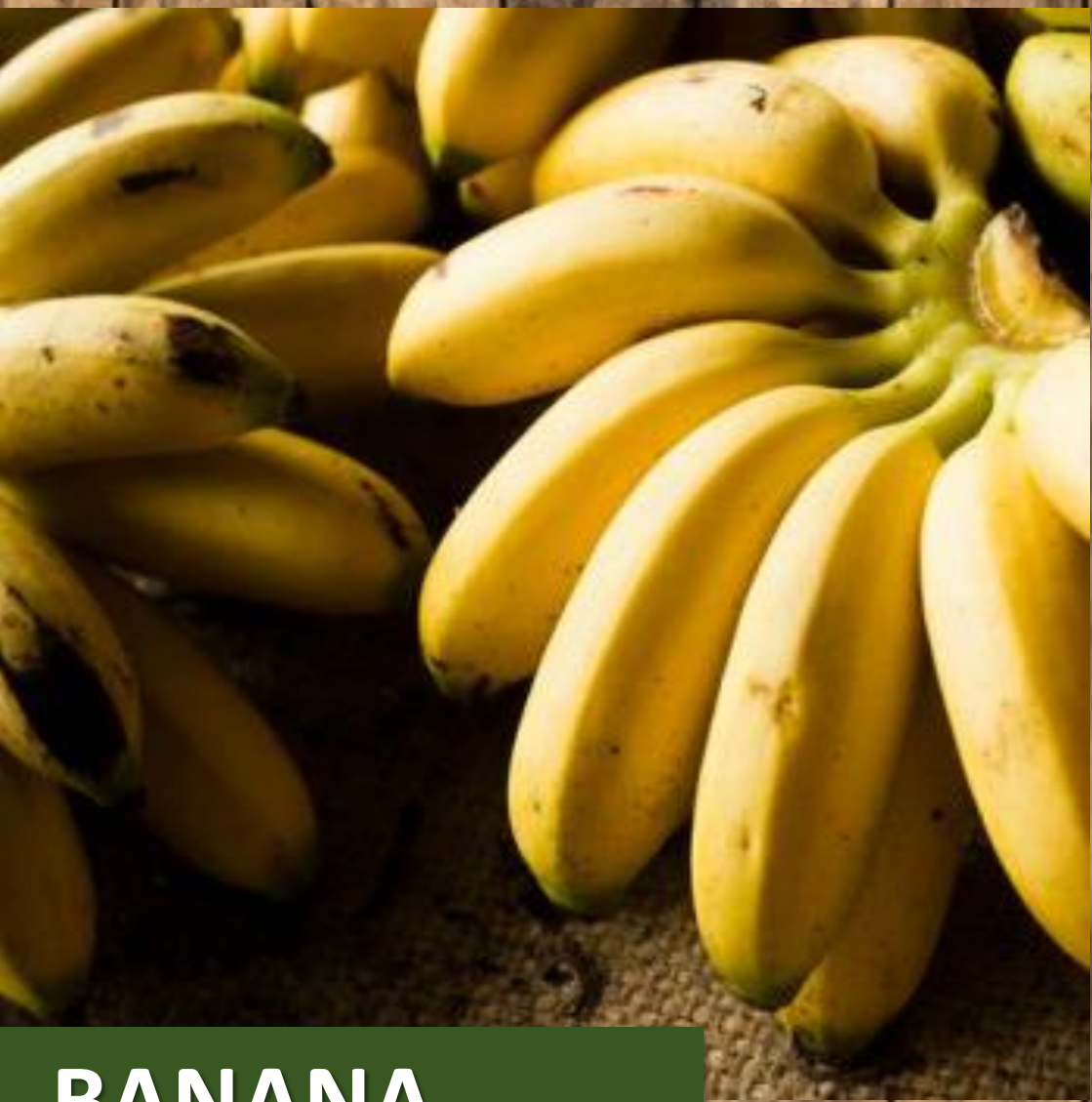
No sistema imunológico, é um estimulante das defesas do organismo. Ainda é um excelente antibiótico, combatendo com eficiência fungos e bactérias, inclusive o vírus da herpes tipo 1

Também o alho é um eficiente anti-inflamatório agindo em diversos modelos de inflamação.



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**BANANA**

# BANANA

*Musa paradisiáca*

## Frutos maduros

Controla a pressão arterial e evitar que ela se eleve.

Rico em Triptofano, combatendo depressão.

Apresenta ação antialérgica.

## Frutos verdes (cozidos)

Controla diarreias infantis (50g ao dia).

Reduz colesterol e triglicérides.

Aumenta o nível de insulina no sangue e estimulando fígado a fixar a glicose na forma de glicogênio, auxiliando muito o tratamento da diabetes.

Protege o estômago, evitando e cicatrizando úlceras.

## Cascas

Alto valor nutricional. Rica em minerais.

Apresentam moderada ação no controle da arteriosclerose.

Ação diurética.

Em associação com casacas de romã e de laranja, demonstrou efeito protetor contra disfunções da tireoide.

## Flores

Apresenta potente ação no controle da hiperglicemia, podendo ser utilizada como suplemento alimentar para diabéticos.

Apresenta uma moderada ação bactericida.

## Folhas

Atividade bactericida contra muitos micro-organismos.

Apresenta atividade contra vermes intestinais.

### **Pseudocaule (tronco)**

Seu suco auxilia o tratamento da diabetes.

Em associação com a planta indiana *Varuna (Crataeva nurvala)*, mostrou alta capacidade em tratar cálculos renais, diminuindo as pedras, facilitando a passagem e reduzindo a dor.

Tem ação protetora do fígado.

Seu extrato apresenta capacidade de estancar sangramentos.

### **Seiva**

Diluída em água tem excelente resultado contra diarreias.

Sobre feridas, acelera processos de cicatrização.

### **Rizoma (parte subterrânea)**

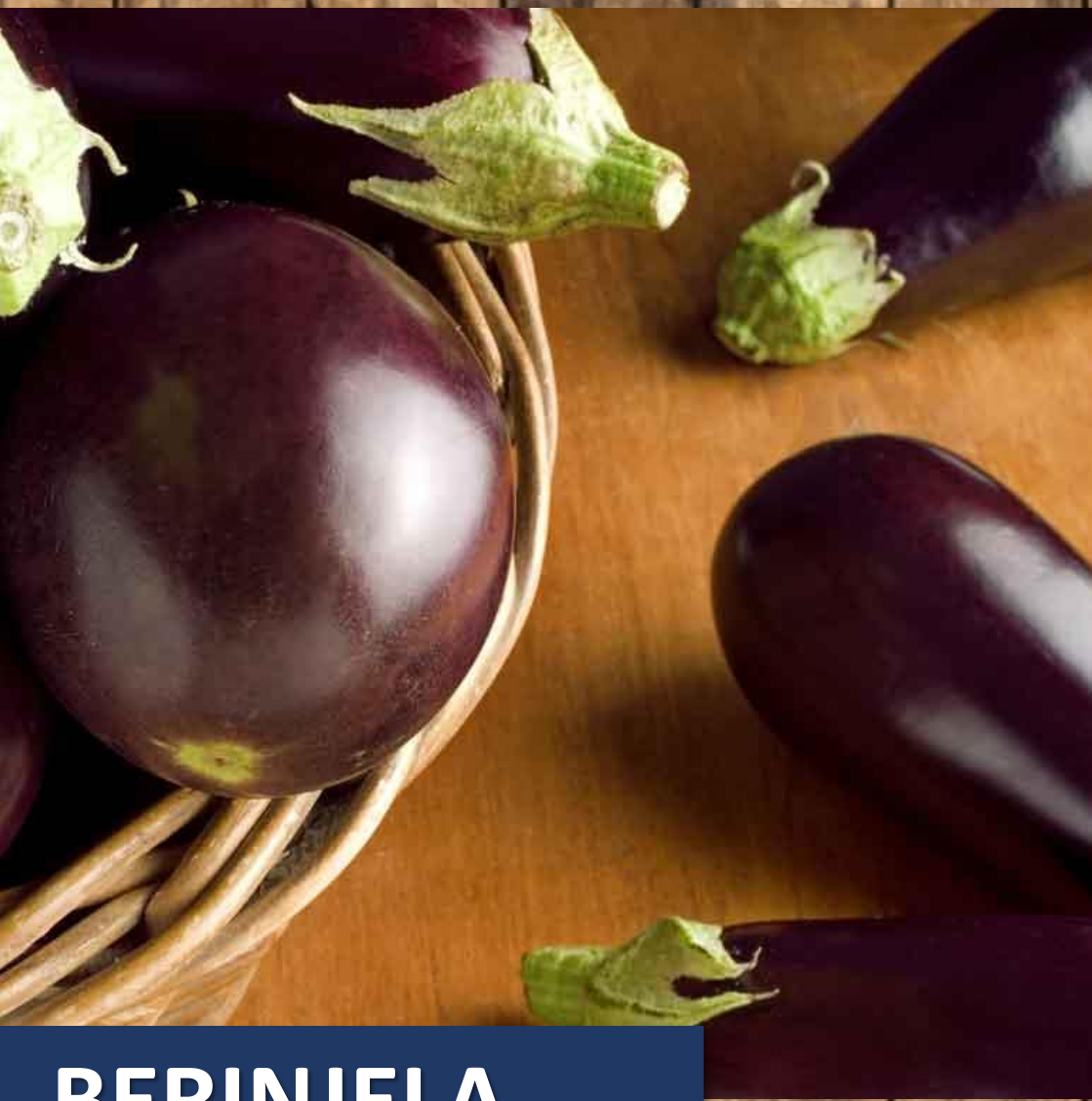
Extrato em associação com *Coccínea indica* controlou sensivelmente a quantidade de açúcar no sangue e reduziu a morte dos espermatozoides em ratos diabéticos.

O extrato alcoólico reduz o colesterol no sangue.



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**BERINJELA**

# **BERINJELA**

*Solanum melongena*

A casca é a parte da berinjela onde está concentrada a maior parte de seus princípios ativos.

Seu suco auxilia muito no controle da diabetes.

Apresenta efeito redutor do colesterol e triglicérides.

Pode ser utilizada como analgésica (dor) e antipirética, combatendo febres.

Contra o câncer, sua casca demonstra atividade antitumoral contra fibrossarcoma. Além disso apresentou atividade inibitória contra diversos outros tipos de câncer

Apresenta efeito protetor do coração, aumentando a atividade cardíaca e reduzindo os enfartos.



Autor da  
Própria Saúde

Farmácia na Quitanda



**BETERRABA**



# BETERRABA

*Beta vulgaris*

Não deve ser consumida em excesso por quem tem problemas renais

Planta extremamente nutritiva, pouco calórica.

Rica em ácido pantotênico e ácido fólico.

Rica em zinco, manganês, cobre, boro, ferro e iodo.

Rica em beta-caroteno

Sua alta concentração de fibras auxilia muito no tratamento da prisão de ventre.

Na hipertensão arterial, seu suco reduz a pressão arterial no prazo de uma hora

É rica em Triptofano e Betaína, substâncias que combatem a depressão, causam relaxamento e acalmam.

A Betaína ainda protege o fígado e evita a diabetes, além de reduzir a formação de colesterol.

O consumo regular de beterraba tem ação preventiva contra vários tipos de câncer, com grande eficiência quando comparado com drogas químicas contra câncer.

Rica em açúcares lentos, que são liberados gradualmente na corrente sanguínea, evitando a hiperglicemia.



# CAFÉ

# CAFÉ

*Coffea arabica*

Pessoas que tem sensibilidade a dor de cabeça, que são estressadas e irritadas, que tem gastrite, arritmias cardíacas, hipertensão arterial e problemas com insônia, devem evitar o uso de bebidas ricas em cafeína, como o café. Também é restrita a idosos que não estejam em perfeita saúde, crianças menores que 10 anos, gestantes e mães que estão amamentando.

É uma planta estimulante por sua concentração de cafeína. A cafeína melhora o cansaço físico, melhora a concentração e o estado de alerta, diminui a fadiga mental, pode funcionar como um leve antidepressivo, melhora o desempenho nas atividades físicas, possui efeito termogênico, ou seja, acelera o metabolismo (transforma a gordura em fonte de energia), melhora o humor, atua no controle do peso, pode ajudar no tratamento de diabetes, ativa a memória.

A quantidade ideal para ingestão de cafeína diária é de aproximadamente 300 mg, ou seja, de 2 a 3 xícaras de café.

No caso de crianças, a partir dos 10 anos, em doses controladas, de 1 a 2 xícaras de café por dia, o café pode melhorar o desempenho intelectual, a disponibilidade física, melhorar a atenção, a concentração e a proatividade das crianças. Em excesso pode causar séria agitação, insônia, acentuar casos de hiperatividade e agressividade.

Quanto à Diabetes tipo 2, o uso frequente de café demonstra a capacidade de aumentar a eficiência da insulina. O consumo diário de café na dosagem de mais de 5 xícaras pode reduzir o risco de diabetes em até 67%.

Quanto à hipertensão arterial, o café não apresenta efeitos relevantes no aumento da pressão arterial. Sobre o risco de AVC, o consumo habitual de 3 a 4 xícaras de café ao dia para proporcionar uma redução de 17% no risco de AVC.

O consumo diário de 4 ou 5 xícaras de café reduz expressivamente o risco de depressão e auxilia o combate aos seus sintomas.

É protetor do fígado. Na fibrose hepática, reduz o avanço da doença e no caso de cirrose, protege as células do fígado reduzindo as chances de se desenvolver a doença.

Na Hepatite C, os danos da doença sobre o fígado são retardados pelo café. E na Hepatite B, algumas substâncias do café tem ação antiviral capaz de impedir ou de reduzir a replicação do vírus.

No estômago, o café é capaz de estimular a produção de suco gástrico, o que em altas doses pode ser prejudicial ao estômago.

No caso de Alzheimer e processos de demência, o consumo regular de café durante a meia idade pode reduzir potencialmente o risco deste tipo de problema. O café pode agir como neuroprotetor, evitando-se o desenvolvimento de doenças degenerativas como Alzheimer e Parkinson.

Na flora intestinal, aumenta o número de bactérias boas e reduz expressivamente o número de bactérias nocivas.

Nos ossos, o café demonstrou um efeito negativo, podendo aumentar a eliminação de cálcio pela urina, contribuindo para a redução da densidade mineral dos ossos, agravando casos de osteoporose.

Aparentemente mulheres na menopausa que já tem o hábito de tomar café durante a vida tem um risco 70% menor de desenvolver câncer de mama. Ainda, sobre o câncer no fígado, estudos apontam o café como inibidor de seu desenvolvimento. No caso do câncer de pele, o uso de cafeína diluída em água colocada sobre a área afetada induziu a morte das células cancerosas.



Autor da  
Própria Saúde

Farmácia na Quitanda



CAJÚ

# CAJÚ

*Anacardium occidentale / Anacardium humile*

Como bochecho e gargarejo, o chá das suas cascas é útil para problemas e inflamações da boca e da garganta.

O líquido extraído das castanhas é relativamente perigoso, pois em contato com a pele pode causar manchas e queimaduras, deixando marcas que não saem.

As flores do cajueiro são utilizadas contra tosses e contra a diabetes.

Seu suco é rico em minerais, com porções significativas de Cobre, Fósforo, Magnésio, Manganês e Zinco.

A castanha de caju conta com carboidratos de qualidade, além de açúcares benéficos para o estado de saúde de todos, junto a fibras e vitaminas, aminoácidos e grande quantidade de gorduras saudáveis.

As folhas apresentam baixíssima toxicidade, assim como o tronco e o fruto verdadeiro.

As folhas e a goma do tronco, protegem o estômago contra lesões causadas por agentes químicos, como certos medicamentos e o excesso de acidez, com resultados melhores que o Losanorazol.

Como anti-hipertensivo, o extrato das folhas e da casca do tronco tem ação vaso-relaxante, hipotensora, anti-hipertensiva e controladora das taquicardias.

As folhas e a casca do tronco apresentam ação anti-hiperglicêmica e antidiabético, podendo ser utilizado de maneira segura como auxiliar no tratamento da diabetes. As folhas demonstraram também a capacidade de proteger e promover a regeneração das células do pâncreas, de proteger os rins contra os efeitos da diabetes, além de aumentar a produção de testosterona e garantir a integridade dos testículos e a fertilidade entre diabéticos.

As cascas tem ação anti-inflamatória menor que o diclofenaco, mas sem efeitos colaterais. Ainda tem interessante efeito analgésico.

As castanhas controlam os níveis de colesterol do organismo, promovendo a redução da produção de colesterol pelo próprio fígado. O extrato da casca do cajueiro é muito eficiente em controlar o nível de gorduras, além de proteger o fígado contra lesões causadas pelo excesso de colesterol

Como antibiótico, todas as partes da planta demonstraram capacidade de combater até mesmo bactérias resistentes a antibióticos químicos. Na infecção generalizada, o extrato da casca pode evitar a morte.

A goma (seiva) extraída do tronco é capaz de inibir em até 88% o desenvolvimento de certo tipo de sarcoma, demonstrando sua capacidade antitumoral.

Como cicatrizante, a goma foi aplicada em feridas e verificou-se sua capacidade em melhorar a condição geral da ferida, facilitando o processo de cicatrização.

Como antidiarreico, a goma do tronco e as folhas, demonstraram uma ação semelhante ou melhor que os medicamentos de referência.



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**CARAMBOLA**



# CARAMBOLA

*Averrhoa carambola*

Não foi verificada nenhuma toxicidade nas folhas nas doses recomendadas. Todavia, o fruto da carambola é capaz de agredir os rins se consumido em altas doses, podendo causar nefrites graves e até paralisia dos rins. Nos casos de Uremia, que é o acúmulo de ácido úrico na corrente sanguínea pelo mau funcionamento dos rins, o consumo de carambola pode levar à morte, sendo necessário um tratamento de emergência com hemodiálise.

Gestantes podem consumir os frutos moderadamente, desde que não tenham nenhum problema renal.

As folhas são utilizados como redutora dos níveis de glicose no tratamento da diabetes tipo 2.

O suco do fruto tem atividade tranquilizante, depressora do Sistema Nervoso Central, aumentando o tempo de sono.

Como anti-inflamatório tópico, as folhas de carambola demonstraram excelentes resultados no tratamento para dermatites e psoríase.

Como hipotensivo, as folhas controlam a hipertensão arterial.

O consumo de carambola tem ação muito saudável sobre o fígado, protegendo seus tecidos de danos químicos, assim como ação preventiva contra o câncer do fígado.

No sistema imunológico, as folhas tem ação imunomoduladora, capazes de equilibrar as atividades imunológicas.

Como antimicrobiano, os extratos dos frutos demonstraram capacidade de combater alguns tipos de bactérias, podendo ser utilizado em infecções e como antisséptico.



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**CEBOLA**

# CEBOLA

*Allium cepa*

No sistema respiratório, a cebola é eficiente contra gripes, resfriados, bronquite e como expectorante. Para tanto basta comer a cebola crua na forma de salada ou preparar seu xarope a frio.

Tem ação redutora do colesterol, assim como dos níveis de açúcar no sangue.

No Sistema circulatório, a cebola é excelente antitrombótico, impedindo a agregação plaquetária. Ainda, combate a arteriosclerose.

Sua ação anti-inflamatória é muito eficiente.



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**COENTRO**

# COENTRO

*Coriandrum sativum*

Apesar de não demonstrar efeito abortivo, o uso do coentro pode impedir a fixação do embrião na parede do útero, impedindo a gestação.

Apresenta atividade anti-inflamatória quando administrado oralmente e topicamente.

Aa atividade antioxidante tanto nas folhas quanto nas sementes, faz do coentro um medicamento antioxidante de boa ação.

As sementes de coentro demonstraram apreciável atividade ansiolítica.

O extrato aquoso das sementes apresenta ação diurética muito parecida com a das Furosemida, mostrando-se também bom anti-hipertensivo.

No controle do colesterol, as sementes reduzem do colesterol LDL, promovendo o aumento do HDL, conhecido como colesterol bom para o organismo.

No controle da diabetes, os extratos das sementes mostraram excelente ação no controle da glicemia, aumentando a produção de insulina e agindo de maneira semelhante à insulina.

Os extratos das sementes têm significativa atividade anticonvulsionante, reduzindo a intensidade e a frequência das convulsões, apresentando, ainda, efeito sedativo e prolongador do sono.

Como gastroprotetoras, as sementes têm boa atividade contra gastrites e formação de úlceras, além de atividade vermífuga.

Outra atividade verificada nas folhas de Coentro é sua capacidade protetora do fígado contra danos químicos.



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**COCO**

# COCO

*Cocos nucifera*

## **Fibras da casca**

Atividade protetora cardíaca.

Ação antidiabética e controladora a hiperglicemia.

Excelente atividade anti-inflamatória para uso interno.

Ação antibiótica contra vários tipos de bactérias e fungos.

Atividade contra infecções causadas pelo vírus da herpes simples.

## **Endocarpo (parte dura)**

Demonstra atividade antidiabética.

Exibe ação vaso-relaxante e anti-hipertensiva, o que resulta no controle da hipertensão arterial.

## **Flores não abertas**

Combatem as hemorragias uterinas (menorragia).

Aumentam a produção de progesterona (hormônio sexual feminino).

Apresentam efeito antidiabético, controlando a hiperglicemia e

protegendo as células do pâncreas e estimulando a produção de insulina.

## **Óleo de coco**

Ação anti-inflamatória, antitérmica e analgésica nos casos de inflamações crônicas.

Excelente ação cicatrizante para queimaduras.

## **Polpa do coco**

O leite feito com a polpa do coco evita o surgimento de úlceras e reduz o tamanho das existentes.

Apresenta ação anti-inflamatória e de redução da sensação de dor. Ação antitumoral contra o câncer no intestino.

## **Água de coco**

Efeito muito expressivo no controle da hipertensão arterial.

Efeito antidiabético comparável a alguns medicamentos comerciais.



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**COUVE**



# COUVE

*Brassica oleracea* var. *acephala*

Alimento rico em minerais. Uma única dose de 100 g de couve fresca pode fornecer 188-873 mg K, 35-300 mg Ca; 20-100 mg Mg.

Também é fonte de carboidratos de absorção lenta e tem baixo valor calórico.

É rica em vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C e K.

É uma excelente opção na prevenção da osteoporose, dada sua concentração de minerais e das vitaminas A e K, que são importantíssimas na saúde dos ossos.

Como protetora estomacal, ela é capaz de aumentar a produção de muco na parede do estômago e reduzir a acidez estomacal, auxiliando no combate à gastrite e úlcera. Ainda tem ação protetora contra o refluxo similar à do Omeprazol.

As folhas de couve tem ação hipoglicemiante, contribuindo no tratamento da diabetes tipo 2.

Sobre a pressão arterial, o suco de couve administrado diariamente por 28 dias auxilia significativamente no controle da pressão arterial.

Contra problemas cardiovasculares, o suco de couve evita a arteriosclerose.

Como antioxidante, por sua alta concentração de Vitamina C e beta-caroteno, a couve apresenta capacidades protetoras do DNA e anticancerígenas.

No combate ao câncer, o suco da couve tem uma potente ação antiproliferativa contra células de câncer colorretal.



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**GENGIBRE**

# GENGIBRE

*Zingiber officinale*

O gengibre é rico em vitaminas do complexo B e vitamina C, com potente ação antioxidante.

Seus princípios ativos estão contidos em seus rizomas de sabor picante e refrescante. Muito utilizado na culinária na preparação de molhos, temperos, sucos, bebidas e sobremesas.

Possui uma importante ação antimicrobiana e anti-inflamatória no extrato fresco de seu rizoma, sendo útil por exemplo em infecções e inflamações da garganta (faringite, laringite, amigdalite).

No estômago, o gengibre é um excelente estimulante digestivo, combatendo a dispepsia, os gases estomacais e cólicas.

Por sua ação cardiotônica, fortalecedora do coração, o gengibre também pode combater as hipotensões, ou seja, os casos de pressão baixa. Ainda auxilia nos casos de trombose.

No aparelho respiratório, o gengibre também tem excelente ação combatendo as tosse persistentes com melhores resultados que alguns medicamentos comerciais.

Nos casos de hipotireoidismo pode auxiliar na estimulação da tireoide, principalmente em associação com a casca de melão.



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**GOIABA**

# GOIABA

*Psidium guajava*

Usam-se os olhos (primeiro conjunto de folhas de cada ramo)

O chá das folhas (15 olhos para 1 litro de água) combate diarreias e infecções intestinais

Excelente controlador do açúcar no sangue, auxiliando o tratamento de Diabetes tipo 2.

Possui ação anti-inflamatória e efeito antitérmico em casos de febres por inflamações.

Protetor do fígado contra medicamentos e lesões, com ação semelhante à da Silimarina, um medicamento convencional.

Leve efeito depressor do SNC, causando relaxamento e induzindo o sono.

Possui ação anti-hipertensiva e atividade analgésica.

Na forma de bochechos, é bom para aftas e para lesões e infecções da mucosa, por sua ação adstringente e cicatrizante.

Excelente para lavagem de feridas por sua ação bactericida. Inclusive é útil contra herpes na forma de banhos.

Em excesso pode causar prisão de ventre



Autor da  
Própria Saúde

Farmácia na Quitanda



**GRAVIOLA**

# GRAVIOLA

*Anona muricata*

Fruto saboroso e refrescante

Apresenta potencial tóxico. Deve ser utilizada com cautela

## **Folhas**

Ação antidiarreica.

Reduz as taxas de açúcar no sangue, sendo útil no controle da glicemia

Atividade hipotensiva, auxiliando no controle da hipertensão arterial.

As folhas apresentam como um de seus princípios ativos a Acetogenina, que tem forte atividade antitumoral, combatendo a alguns tipos de câncer, como próstata, pulmão, pâncreas, fígado e intestino

Em alguns casos apresenta melhor resultado que os quimioterápicos.

## **Sementes**

Ação vermífuga quando transformadas em pó.



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**HORTELÃ**



# HORTELÃ

*Mentha piperita / Mentha spicata*

No sistema digestivo estimula a digestão, combate vômitos e náuseas.  
Estimulante da vesícula.

Combate inflamações da boca e da faringe na forma de chás e gargarejos.

Combate vermes intestinais com muita eficiência.

Forte ação antibacteriana e fungicida, combatendo amebas (90%), giardia (75%) e tricomoníase urogenital (pomada)

Tem ação larvicida contra dengue

Como antigripal, apresenta ação descongestionante nasal, sendo eficiente em casos de rinites alérgicas na forma de inalações.

Excelente contra dores de cabeça, na forma de chá, massageando as têmporas com óleo essencial ou com as folhas amassadas.

Eficiente como compressas para dores musculares e inflamações dos nervos.

Externamente elimina coceiras



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**INHAME**

# INHAME

*Colocasia esculenta*

As folhas não são comestíveis pois causam urticária na mucosa e edema da glote, podendo causar morte por asfixia.

Gestantes devem evitar inhame.

Altamente nutritivo. Rico em carboidratos e fibras alimentares.

Rico em substâncias que se convertem em hormônios sexuais

Combate sintomas da TPM e aumenta a fertilidade.

Impede a proliferação do câncer de mama, do cólon, pulmão e osteossarcoma. Impede a metástase.

Em leucemia leva à morte das células cancerígenas.

Estimula fortemente a ação do sistema imunológico.

Auxilia a eliminação de radicais livres e possui significativa atividade anti-inflamatória.

Reduz o risco de doenças vasculares, pois reduz a síntese de colesterol até 55%. Auxilia no controle da hipertensão arterial e da frequência cardíaca pela presença de potássio.

No combate a anemias tem excelente ação por sua alta concentração de ferro orgânico.

É útil nos casos de dengue pois acelera a maturação das células sanguíneas, evitando a plaquetopenia.

Atividade antidiabética, controlando os níveis de açúcar no sangue

Leve atividade sedativa, ansiolítica e calmante



**LARANJA**

# LARANJA

*Citrus cinensis*

Os extratos produzidos a partir das cascas e folhas mostram toxicidade para o fígado em altas doses.

Por sua ação de rebaixamento da produção de hormônios tireoidianos, os extratos da casca não devem ser utilizados por pessoas que desenvolvem hipotireoidismo.

O extrato da casca e das folhas de laranja, demonstraram excelente ação antioxidante contra radicais livres, com excelentes qualidades antioxidantes.

Como antidiabético, os extratos de casca de laranja foram capazes de regular todos os fatores ligados à disfunção glicêmica. Ainda, o extrato das sementes reduziu a glicação da hemoglobina em casos de diabetes.

O extrato das cascas da laranja são eficientes em inibir a ação das enzimas amilase e glucosidase com muita eficiência, evitando a absorção de açúcares no processo de digestão.

Em casos de hipertireoidismo, o extrato da casca da laranja tem a capacidade de reduzir em 43% o hormônio T3 e 28% o T4.

Na hipertensão arterial, os extratos da casca da laranja têm a capacidade de inibir expressivamente a angiotensina, reduzindo a pressão.

Como sedativo as flores de laranjeira demonstraram atividade facilitadora do sono.

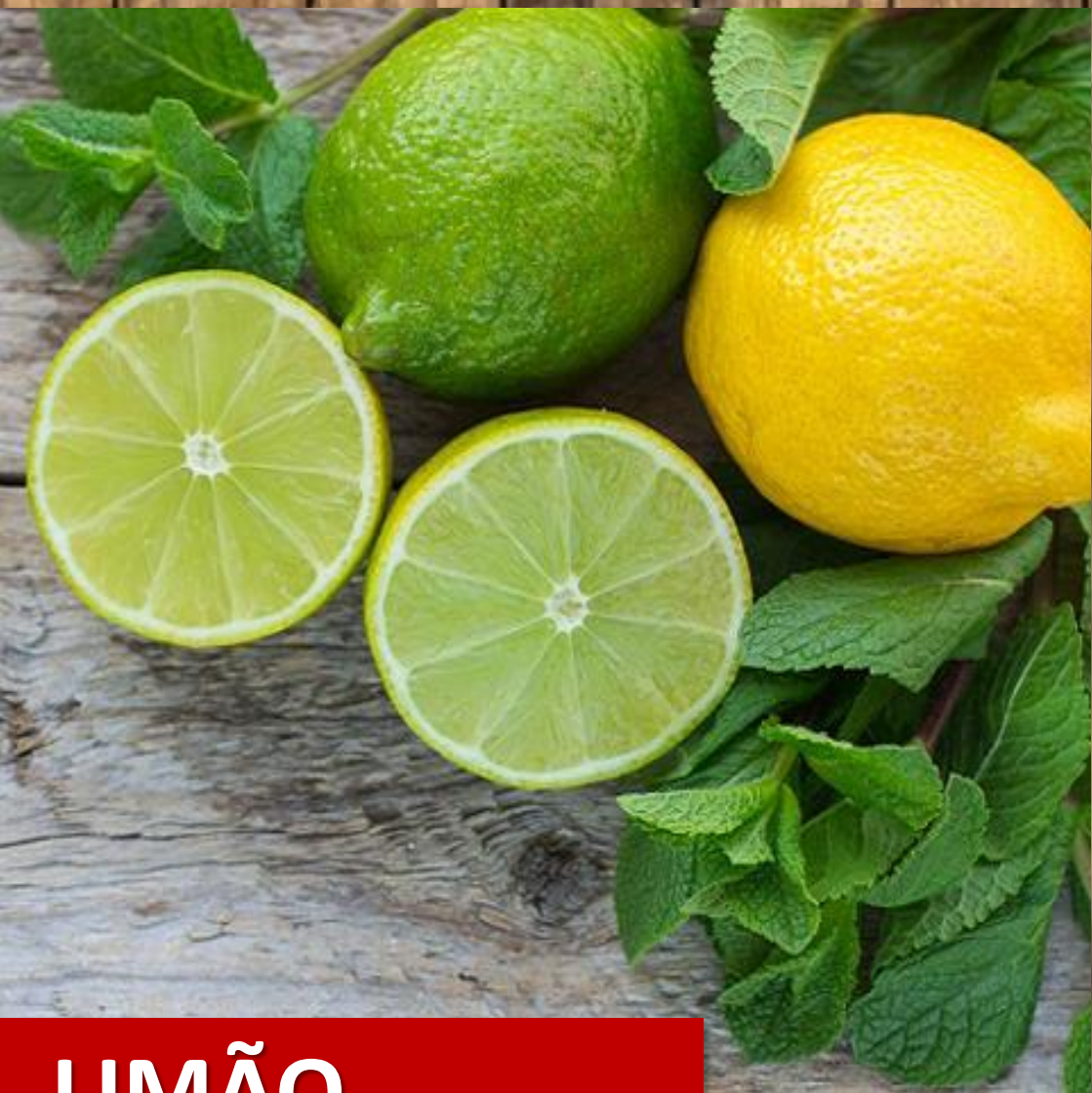
Contra doenças degenerativas, como Alzheimer, os extratos da casca inibiram a enzima acetilcolinesterase, demonstrando até 90% e inibição.

No combate ao câncer, as polimetoxiflavonas presentes nas cascas da laranja tem uma ação considerável anticâncer contra células de câncer de pulmão e câncer de mama.



Autor da  
Própria Saúde

Farmácia na Quitanda



**LIMÃO**

# LIMÃO

*Citrus limon / Citrus limonia*

As furocumarinas fotossensibilizantes presentes em seu sumo, facilitam a ação dos raios UV, podendo causar sérias queimaduras de pele.

Para tosses, febres e problemas respiratórios o limão é um excelente medicamento.

Existe uma cura popular feita com o limão, considerada muito útil para a circulação, gastrites e hipertensão. Começa-se tomando 1 limão no primeiro dia, 2 no segundo e assim por diante até 10 limões. Depois retorna-se diminuindo até chegar a 1 limão.

Contra acnes, furúnculos e eczemas, costuma-se consumir uma semente limão partida ao meio todos os dias durante 7 dias.

Para limpeza da pele e clareamento, é costumeiro utilizar 2 colheres de suco de limão misturado com mel, passando-se sobre a pele durante 20 minutos antes de dormir.

Os extratos da casca têm ação antioxidante, prevenindo envelhecimento, Alzheimer e Parkinson, além de ação anti-inflamatória.

No sistema cardio-vascular, o suco tem ação contra trombose, arteriosclerose, hipertensão, úlcera varicosa e hemorroidas.

O suco fresco mostrou ação antidepressiva e ansiolítica.

A pectina do limão (parte branca da casca) e suas fibras reduzem a absorção de gorduras, reduzindo colesterol e triglicérides. Aumentam a saciedade e reduzem a glicose na corrente sanguínea. O suco reduz o colesterol e triglicérides, auxiliando no controle da obesidade.

As fibras alimentares da parte branca da casca previnem doenças gástricas, a obesidade, hemorroidas e câncer colorretal.

O extrato da casca e o suco fresco tem grande atividade gastroprotetora, combatendo a bactéria *Helicobacter pilory*, e aumentando a eficiência dos medicamentos contra úlcera.

Os extratos das cascas são antibióticos, combatendo bactérias e fungos. Também protegem o fígado contra intoxicações químicas.

Extratos da casca controlam os níveis glicêmicos, permitindo seu uso na diabetes. Além de facilitar a cicatrização em caso de diabetes, aumentando a síntese de colágeno e o crescimento de novos tecidos.

No controle das acnes, o suco de limão se mostrou mais eficiente que os medicamentos convencionais.

Os extratos de limão tem a capacidade de aumentar o volume de urina, prevenindo cálculos renais, pois evitam as cristalizações de cálcio e reduzindo a concentração de oxalato.





**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**LOURO**

# LOURO

*Laurus nobilis*

Utilizada como condimento culinário

Estimulante do apetite e da digestão, combatendo as dispepsias. Também é útil contra gases estomacais e intestinais

Estimulante das funções gerais e contra a fraqueza e cansaço da gripe

Pesquisas demonstram uma boa atividade analgésica, sendo considerado útil contra cólicas e dores musculares.

Demonstra boa atividade anti-inflamatória. Auxilia a eliminar inflamações, como artrite e reumatismo

Boa atividade fungicida e bactericida. Usado como antisséptico contra caspa, pé de atleta e chulé. Apresenta leve atividade cicatrizante.

Apresenta excelente ação antitumoral contra câncer nos ovários



Autor da  
Própria Saúde

Farmácia na Quitanda



**MAMÃO**

# MAMÃO

*Carica papaya*

## **Frutos:**

Quando maduros são digestivos pela ação proteolítica da papaína e da quimopapaína, laxantes, diuréticos e cicatrizantes.

O fruto verde é abortivo mas também apresenta atividade cicatrizante.

## **Latex:**

Popularmente seu látex (leite de mamão) é utilizado diluído em água contra asma e diabetes (algumas gotas em um litro de água).

Possui ação bactericida, sendo útil para lavar feridas.

Puro é utilizado contra vermes, para dissolver verrugas e calos.

Cicatrizante para queimaduras.

## **Sementes:**

Sementes secas moídas são excelentes como vermífugo.

Também reduzem as taxas de glicose e triglicérides, colesterol.

## **Raízes:**

Ação vermífuga e bactericida.

Ótimo contra infecções intestinais, gástricas e do ouvido médio.

## **Flores:**

Ação antitérmica e expectorante. Útil no tratamento de gripes e bronquites.

## **Folhas:**

São tóxicas em altas doses. Apresentam ação calmante, sedativa, hipotensiva, reduzindo o ritmo cardíaco. É depressora do SNC.

Excelente contra amebas e muitas outras bactérias.

Ação anti-inflamatória para inflamações crônicas, como a artrite.

No tratamento da Dengue, aumenta a quantidade de plaquetas no sangue. Fortalece as membranas celulares (ataques virais).

Apresenta ação imunomoduladora, sendo útil no controle de alergias.

Reduz as taxas de açúcar e de gorduras.



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**MANGA**

# MANGA

*Mangifera indica*

Seu principal princípio ativo é a mangiferina que tem inúmeras propriedades medicinais e pode ser encontrada em todas as partes da planta, contudo suas maiores concentrações estão na casca do tronco e nas folhas novas.

O uso da mangiferina é seguro, não sendo encontrados efeitos colaterais relevantes nas doses recomendadas. Somente pessoas alérgicas a manga ou a algum de seus princípios ativos não devem usar a mangiferina.

O extrato feito a partir da casca do tronco apresenta importante ação anti-inflamatória, inclusive em doenças inflamatórias crônicas, como reumatismo e artrite.

O extrato do tronco da mangueira também demonstrou atividade estimulante do sistema imunológico.

A mangiferina, demonstrou excelente ação em evitar o desenvolvimento e a proliferação do câncer do intestino.

Contra doenças autoimunes, a mangiferina tem excelente ação reduzindo e controlando a ação do sistema imunológico. Ainda, demonstra excelente ação antialérgica contra alergias crônicas.

Como antitérmica, pode reduzir a febre gradativamente. Como analgésico tem potente ação de redução da dor.

Nos casos de periodontite, constatou-se sua segurança e efetividade tanto em prevenir, quanto em combater este problema.

Como gastroprotetora, previne contra lesões contra o tecido estomacal.

Quanto ao sistema respiratório, tem efeito relaxante evitando ou atenuando as crises de asma alérgica. Ainda apresenta excelente ação anti-inflamatória para os tecidos do pulmão, servindo como medicamento contra bronquites, pneumonia e asma, além de o extrato da casca do tronco apresentar efeito antibiótico contra bactérias causadoras de doenças pulmonares.

Apresenta, ainda, proteção cerebral contra danos causados pela isquemia.

Suas folhas e casca do tronco apresentam uma apreciável atividade antidiabética, reduzindo as taxas de açúcar, com efeito semelhante aos medicamentos comerciais.

Ainda, os extratos das folhas se mostraram muito eficientes no controle do colesterol.

As sementes, sem sua casca dura, são antidiarreicas muito eficientes.



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**MARACUJÁ**



# MARACUJÁ

*Passiflora edulis / Passiflora incarnata / Passiflora alata*

O chá de suas folhas deve ser utilizado com cautela, pois elas possuem substâncias que se convertem em ácido cianídrico (cianeto) no organismo e, podem levar a pessoa a um quadro de intoxicação. Por isso se recomenda o cozimento de suas folhas para eliminação desta substância.

O maracujá verde é muito mais tóxico, enquanto o fruto maduro perde a toxidade.

Este fruto é fonte de vitaminas A, C e do complexo B. Além disso, apresenta boa quantidade de sais minerais (ferro, sódio, cálcio e fósforo).

Possui atividade vaso-relaxante e tranquilizante, com efeito semelhante aos benzodiazepínicos, que são ansiolíticos (Diazepan, Valium, Lexotan). Quando comparado a Diazepan, o maracujá amarelo demonstrou uma capacidade ansiolítica muito parecida, mas sem causar danos à memória.

A pectina do maracujá, a parte branca na forma de farinha, é uma fibra solúvel muito importante na nutrição por sua capacidade de eliminação de gorduras, sendo um importante incremento na alimentação de pessoas que precisam perder peso. Ainda, esta mesma farinha mostrou-se funcional no controle da glicemia.

No extrato das folhas do maracujá-roxo, também foi verificada uma expressiva atividade controladora da glicemia.

Foi verificado que os extratos das folhas de maracujá realmente possuem atividade ansiolítica e sedativa. Efeito ansiolítico também foi verificado no extrato produzido com as flores do maracujá-roxo.

O maracujá amarelo mostrou capacidade depressora do Sistema nervoso Central.

O uso do extrato de maracujá em associação com Diazepan, evitou a dependência causada pelo medicamento.

As crises epiléticas podem ser atenuadas com o extrato alcoólico da planta, eliminando também os efeitos depressivos do uso de Diazepan após a crise.

Quanto ao distúrbio do sono, pessoas tratadas com chá de maracujá tiveram melhora na sua condição de sono. Em crianças com Transtorno de Déficit de Atenção, o extrato de maracujá mostrou melhora no quadro geral dos pacientes.

No caso de tabagismo, facilita o abandono da dependência por nicotina, reduzindo significativamente a crise de abstinência.

Contra tosse, o efeito do extrato de maracujá foi comparável ao Fosfato de Codeína. Auxilia também no tratamento da asma.



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**MELÃO**

# MELÃO

*Cucumis melo*

Pode-se consumir as sementes e a casca do fruto, além de sua polpa.

A casca do fruto serve para a preparação de sucos e seu sabor é muito parecido com o da polpa. É rica em pectina, o que impede a absorção de gorduras pelo organismo, em compostos fenólicos, flavonoides, carotenoides e outras substâncias com importantes funções biológicas. Além disso, é mais rica em vitaminas e minerais do que a polpa. Outra alternativa é cozinhar a casca e utilizá-la em refogados e saladas.

As sementes tem ação anti-inflamatória e anticancerígena, podendo ser transformada em pó para consumo junto com a alimentação.

Como anti-inflamatório e analgésico, o extrato alcoólico das sementes demonstraram uma potente atividade em reduzir inflamações, além de reduzir a sensação de dor.

Nas úlceras estomacais os extratos feitos a partir das sementes têm elevada capacidade gastroprotetora levando à regeneração das úlceras.

Na proteção do fígado o talo do melão demonstrou capacidade de proteger as células hepáticas de intoxicações, cirrose crônica, hepatite e outras injúrias do fígado.

Como diuréticas, as sementes do melão aumentam expressivamente o volume de urina.

No controle do hipotireoidismo, a casca de melão demonstrou capacidade em estimular a produção de hormônios pela tireoide.

Além disso, na diabetes, o fruto mostrou capacidade de controlar com sucesso a glicose sanguínea. Ainda, o extrato feito das folhas do melão tem uma significativa ação hipoglicemiante, controlando os níveis de glicemia. As sementes demonstraram excelente atividade em inibir a hiperglicemia.

Como anti-hipertensivo, extratos produzidos a partir de brotos de melão tem a capacidade de inibir a proteína angiotensina, reduzindo a pressão arterial.

Combatendo vermes intestinais, as sementes de melão tem excelentes resultados.

Contra o câncer, um extrato preparado a partir das sementes de melão demonstrou uma ação comparável à do Paclitaxel, um quimioterápico convencional, contra células de câncer linfático e de câncer cervical.

Já o suco de melão reduz o tamanho do câncer da próstata. Ainda demonstra a capacidade em combater o câncer de pulmão, a Leucemia, e o câncer da glia, no cérebro.



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**NOZ MOSCADA**

## **NOZ MOSCADA**

*Mirystica fragrans*

Seu consumo excessivo pode causar toxicidade em órgãos como fígado, rins e pâncreas, assim como forte ansiedade e outros efeitos estimulantes do sistema nervoso central.

Nas doses recomendadas (1 colher de chá de semente ralada para cada xícara de água), apresenta atividade anticonvulsionante significativa.

Excelente atividade antimicrobiana contra diversos tipos de bactérias, inclusive aquelas responsáveis pela formação de cáries. Também apresenta ação antifúngica muito expressiva, inclusive contra a *Candida albicans* e ação inseticida.

O extrato alcoólico reduz significativamente os níveis de colesterol, além de uma incrível capacidade de proteger o fígado contra lesões químicas.

Quanto ao comportamento sexual, o extrato alcoólico de Noz Moscada, demonstrou capacidade de aumentar o desempenho sexual masculino de maneira intensa e sustentada.

Apresentou duradoura ação anti-inflamatória, atividade analgésica e antitrombótica, reduzindo a agregação plaquetária.

Antidiabética, com a redução dos níveis de açúcar no sangue.

Excelente ação antidiarreica.

Contra o câncer, previne o desenvolvimento do câncer no colo no útero. No caso de câncer de pele, reduz em 50% o surgimento de cânceres, assim como de seu tamanho. No caso de leucemia e de neuroblastoma, o extrato de noz moscada foi capaz de induzir as células cancerosas à apoptose. Apresenta também atividade no combate ao câncer de mama.



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**QUIABO**



# QUIABO

*Abelmoschus esculentus*

A toxicidade para o quiabo é baixíssima, podendo ser consumido como alimento e como medicamento sem risco à saúde humana.

Como antioxidante, tanto a polpa quanto as sementes torradas e feitas em pó apresentaram elevada atividade de combate a radicais livres.

Sua concentração de vitamina C é de 27% da necessidade diária de uma pessoa. Ela é um dos mais potentes antioxidantes naturais, contribuindo para o combate ao envelhecimento.

No caso de hemorragias e sangramentos nasais em que o problema esteja ligado à dificuldade de coagulação do sangue, o quiabo oferece 50% da necessidade diária de vitamina K a uma pessoa comum, combatendo este problema.

Na gravidez, o quiabo é importante por sua concentração de Vitamina B, ácido fólico e vitamina C, garantindo o bom desenvolvimento do bebê.

No controle da diabetes na obesidade por conta da diabetes, as cascas do quiabo e suas sementes na forma de pó têm excelentes resultados em controlar a glicemia e os níveis de colesterol.

Ainda, no controle da glicemia, o efeito do extrato aquoso de quiabo é muito parecido com o da glibenclamida.

Nos casos de obesidade, o consumo regular de quiabo reduz significativamente os níveis de colesterol no organismo.

Nos casos de problemas estomacais causados pela bactérias H. pilory, o quiabo tem uma ação anti-adesiva sobre a bactéria impedindo que ela se fixasse na parede do estômago.

No sistema imunológico o consumo de quiabo aumenta a atividade de defesa do organismo.



Autor da  
Própria Saúde

Farmácia na Quitanda



**ROMÃ**

As flores de romã protegem os rins e reduzem os efeitos causados pela insuficiência renal.

Sobre a pressão arterial, o uso do suco da romã demonstra boa atividade controladora das hipertensões.

Na colite ulcerativa, o extrato de suas flores evita a formação das úlceras.

Como antibiótico, combate com eficiência a *Candida albicans*, fungo causador da candidíase. Contra diversos tipos de bactérias e fungos, o extrato das cascas tem excelente ação antibiótica.

Como antiviral, o extrato das cascas impede a replicação e causa a morte dos vírus da herpes genital. Contra o vírus da gripe humana, os extratos da casca inibem a proliferação do vírus.

No combate a diarreias, o extrato da casca do fruto é muito eficiente.

Como anti-inflamatório, as cascas de romã são eficientes contra doenças inflamatórias crônicas, como a osteoartrite.

As flores de romã protegem os rins e reduzem os efeitos causados pela insuficiência renal.

Sobre a pressão arterial, o uso do suco da romã demonstra boa atividade controladora das hipertensões.

Na colite ulcerativa, o extrato de suas flores evita a formação das úlceras.

Como antibiótico, combate com eficiência a *Candida albicans*, fungo causador da candidíase. Contra diversos tipos de bactérias e fungos, o extrato das cascas tem excelente ação antibiótica.

Como antiviral, o extrato das cascas impede a replicação e causa a morte dos vírus da herpes genital. Contra o vírus da gripe humana, os extratos da casca inibem a proliferação do vírus.

No combate a diarreias, o extrato da casca do fruto é muito eficiente.

Como anti-inflamatório, as cascas de romã são eficientes contra doenças inflamatórias crônicas, como a osteoartrite.



**Autor da  
Própria Saúde**

**Farmácia na Quitanda**



**SALSA**

## **SALSINHA**

*Petroselinum crispum* / *Petroselinum sativum*

Em excesso pode causar dor de cabeça, aborto, problemas do fígado, dos rins e do intestino. Pode causar sensibilidade na pele e piorar queimaduras de Sol.

Antibiótica contra vários tipos de bactérias e fungos, como a *Cândida albicans*, causadora da candidíase.

Apresenta atividade antidiabética, aumentando a atividade do Pâncreas. Protege o fígado de portadores de diabetes.

Protege o estômago da formação de úlceras, reduzindo a produção de suco gástrico.

Apresenta atividade anti-inflamatória significativa e excelente atividade de proteção no fígado em caso de lesões causadas por agentes químicos.

Efeito protetor do cérebro contra danos oxidativos. Pode prevenir doenças degenerativas em função da idade, por exemplo.

Apresenta atividade imunossupressora. É útil no controle de alergias crônicas. Não deve ser consumida por pessoas com problemas imunológicos.

As sementes apresentam uma atividade antiespasmódica e analgésica, sendo útil para tratar cólicas intestinais e uterinas.

Estimula a produção de espermatozoides e a sua viabilidade. Em mulheres aumenta produção de hormônios femininos, podendo ser útil na menopausa.

Apresenta ação anti-hipertensiva.

Ano o extrato alcoólico como o óleo essencial apresentam atividade inibidora do desenvolvimento do câncer de mama.

**E chegamos ao fim deste trabalho.**

**Espero que essas informações  
tenham sido úteis para você.**

**Em breve lançarei novos e-books,  
por isso fique atento ao nosso canal  
e siga o Autor da Própria Saúde  
nas redes sociais.**

**Um grande abraço e receba minha gratidão!**

**YOUTUBE**

**[www.youtube.com/autordapropriasaude](http://www.youtube.com/autordapropriasaude)**

**FACEBOOK**

**[www.facebook.com/autordapropriasaude](http://www.facebook.com/autordapropriasaude)**

**EMAIL**

**[autordapropriasaude@gmail.com](mailto:autordapropriasaude@gmail.com)**

**WHATSAPP**

**12 9 9747-6167**



**Autor da  
Própria Saúde**