



Concurso Conexão Planeta de Fotografia de Natureza 2022: foto de Liana John



Goabeira, a amiga íntima das mulheres

09 de junho de 2017



Qualquer pessoa com alguma proximidade com a roça já tomou chá de folhas de goabeira contra diarreia, pelo menos uma vez na vida. Essa remédio caseiro e conhecido no Brasil inteiro e não foram goabeiras a não para assegurar sua utilização. Nativa das Américas do Sul e Central, tendo como provável centro de origem os cerrados da Região Norte, a espécie *Psidium guajava* hoje se espalha por toda parte, levada por aves e mambitos (incluindo o homem), que muito apreciam seus frutos e largam sementes ao longo de seus caminhos. Mesmo nas cidades e até nas metrópoles, as goabeiras estão pelos quintais, pelas praças e à margem das calçadas.

A goabeira figura também em publicações do Ministério da Saúde, onde estão listadas as plantas aprovadas para fitoterapia no Sistema Único de Saúde (SUS). A recomendação oficial não menciona, porém, a atividade contra diarreia e, sim, a atividade antidiarreica e antibacteriana nas afecções da boca e vagina, como candidíase, leucorréia, aftas e úlceras. Diversas pesquisas confirmam essa atividade, como um estudo publicado pela bióloga Joice de Fátima Fonseca e a divulgadora Alana de Castro França Boeira, ambas do Centro Universitário do Planalto do Arariá (Uniarariá), de Minas Gerais. Elas testaram in vitro a atividade das folhas de goabeira contra três espécies de *Candida*, gênero de leveduras responsáveis pela imensa incidência de contaminação vaginal e de infecções bucais vulgarmente chamadas de "sapinho".

As espécies testadas foram *Candida albicans* (mais comum), *C. Krusei* e *C. tropicalis*. Todas elas normalmente fazem parte da flora vaginal. Embora estejam presentes, em geral a vagina é resistente às infecções, pois é um meio muito ácido e isso inibe a proliferação e o crescimento excessivo de patógenos como essas leveduras. Já o fluxo menstrual alcalino, assim como a excitação sexual e o estresse, se o pH vaginal aumenta muito devido a um ou mais desses fatores, os patógenos fogem ao controle e causam vaginites.

No caso do estudo, o extrato bruto (macerado hidroalcoólico) de folhas de goabeira deu conta de inibir o crescimento do fungo nos testes de laboratório, inclusive com mais eficiência do que um medicamento contra micoses e condições de uso comercial. Porém, para a multiplicação do interior que ocorre a barbo de assento feitos com folhas de goabeira para tratar do incômodo contimento. E ponto também para quem usa o chá de folhas de goabeira em bechinhos, como **antiespasmódico bucal** caseiro.



Os adeptos da fitoterapia, com um milhão de espaço para plantar, devem considerar a adoção de uma goabeira em casa, de preferência da variedade vermelha (mais "farmacológica"). Além de ter as folhas disponíveis durante o ano inteiro, no verão ainda podem desfrutar das goabeiras, muito ricas em ferro, fósforo e cálcio; vitamina C e licopeno (antioxidante), além das vitaminas A e do complexo B. É verdade que as goabeiras vão atrair moscas-das-frutas e até é necessário montar armadilhas para manter os frutos sem bichos. Mas as aves também vão passar a visitar a goabeira, então vale o trabalho!



Foto: Liana John

Liana John
Jornalista ambiental há mais de 30 anos, escreve sobre clima, ecossistemas, fauna e flora, recursos naturais e sustentabilidade para os principais jornais e revistas do país. Já recebeu diversos prêmios, entre eles, o Embaixador de Reportagem 2015 e o Reportagem sobre a Mata Atlântica 2013, ambos por matérias publicadas na National Geographic Brasil.



Um comentário em "Goabeira, a amiga íntima das mulheres"

Isabella Garcia Andrade
25 de junho de 2020 em 10:42 PM
Permalink

Excelente publicação com fontes científicas, obrigada!

Resposta

Digite seu comentário aqui...

— Madrid pede para homens "fecharem as pernas" no transporte público

Ética e "trabalho duro": o que podemos aprender com as aves? —

✦ Você pode gostar também

Finlândia é o país mais feliz do mundo, segundo o World Happiness Report 2018
15 de março de 2018

Tecnologia brasileira transforma lico em madeira biossintética
29 de junho de 2018

Instituto Orçã-Pintada é multado pelo Ibama por negligência e maus tratos, que teriam levado 72 animais à morte, mas nega acusações; governo de Goiás defende Instituto
23 de agosto de 2022

Blog Bioconecta

A jornalista Liana John apresenta a biodiversidade do nosso cotidiano. Não se trata de uma promessa para um futuro distante. Mas a riqueza de espécies já convertidas em alimentos, cosméticos, corantes, medicamentos, tecnologias ou inspiração. Um bem comum que podemos proteger com nossas opções de consumo.

Editoriais

- Amazônia
- Amazônia
- Bichos
- Cidades
- Cultura
- Diversos Temas
- Educação
- Energia
- Entrevistas
- Meio Ambiente
- Moldes
- Mudanças Climáticas
- Mulheres
- Natureza
- Povos Indígenas
- Resíduos
- Saúde

Assine o feed



Receba novidades por e-mail

Digite seu endereço de e-mail para assinar o Conexão Planeta e receber notificações de novas publicações por e-mail.

Endereço de e-mail

Clique para concluir

Mais lidos

- Numero constante de Aracy e Asenita, ang "adotada" por Rich Arison, ora expectativa para nascimento de novo filhote no Pantanal
- Celebração pelo nascimento de anta-mulata, espécie que perdeu 50% de sua população nos últimos 40 anos
- Artista americano retrata Wandinha e a Família Adams como negros e as imagens viraram um ícone social
- Concurso Conexão Planeta de Fotografia de Natureza 2022: as inscrições já estão abertas! Agora já é sua vez!
- Cientistas descobrem algo mais que conecta os pássaros aos seres humanos

Siga no Facebook

Siga no Twitter

Tweets de @conexoplaneta

Conexão Planeta @conexoplaneta · 24 mai

Já fez sua inscrição? Você só tem mais DOIS DIAS para concorrer a prêmios incríveis! Participe do Concurso Conexão Planeta de Fotografia de Natureza 2022, mostre seu talento e nos ajude a promover a conservação da biodiversidade brasileira! 📸🌿🐦

[Veja mais no Twitter](#)

Posts recentes

- A tecnologia brasileira Camilo Basilio vence prêmio internacional de inovação com startup de agricultura satelital 12 de dezembro de 2022
- Imagens recentes confirmam crise humanitária em toda a região Yamalo devido ao gripamento à falta de assistência de saúde 12 de dezembro de 2022
- São dependentes de R\$40 bilhões e o grande vencedor do Comedy Midlife Photography 2022 11 de dezembro de 2022
- Celebração pelo nascimento de anta-mulata, espécie que perdeu 50% de sua população nos últimos 40 anos 9 de dezembro de 2022

Páginas

- POLÍTICA DE PRIVACIDADE
- Sobre
- Quem Somos
- Nosso Logo
- Editoriais
- Blogs
- Parceiros
- Rascunho
- Contato

Arquivos

Selecionar o...

Pesquisa

Pesquisar

