



Nome científico: *Persea americana* Mill.

Sinonímia Científica: *Persea grantissima* Gaertn.

Nome popular: Abacateiro, Guadite, Louro-abacateiro.

Família: Lauraceae.

Parte Utilizada: Folha, Fruto e semente.

Composição Química: Sacarina gordurosa e cerácea, resina cristalizada, substância albuminóide, e da perseita cristalizada é extraído um açúcar especial, carboidratos, substâncias amargas, perseitol, óleos essenciais, óleo fixo, mucilagens, taninos, pigmentos, carotenóides (amarelos) e clorofila (verdes); O extraído óleo da polpa possui glicerídeos de ácido oleico (ácido graxo monoinsaturado) 61% a 95%; 10% de compostos insaponificáveis, esteróis e ácidos voláteis, vitamina D. As sementes do abacate possuem ácidos graxos, álcoois, compostos insaturados excepcionalmente amargos. As folhas do abacate possuem 3% de óleo essencial de estragol e anetol.

Formula molecular: N/A

Peso molecular: N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

Árvore de copa arredondada e densa, de 12 a 20 metros de altura, nativa da América central. Folhas simples, cartáceas, tronco curto revestido por casca parda e áspera. Flores andróginas ou hermafroditas, pequenas, perfumadas, cor verde amarelada, reunidas em racemos axilares e terminais, formadas na primavera.

Indicações e Ação Farmacológica

Diurético, antirreumático, carminativo, antianêmico, antidiarreico e anti-infeccioso para rins e bexiga, além de estimular a secreção de bile pelo fígado, estomacal, emenagogo e balsâmico. É anti-inflamatório, antimicrobiano e contra enfermidades neurodegenerativas. O



uso popular confere um efeito estimulante do fluxo menstrual, antiflatulento, afrodisíaco, abortivo e parasiticida.

Em cosméticos o óleo de abacate é usado puro ou diluído visando estimular a síntese de colágeno na pele, o que retarda a formação de rugas e estrias.

O abacate possui alto teor de vitamina E poderoso antioxidante que age inibindo a formação de radicais livres, ajudando assim diminuir os sinais de envelhecimento.

Em estudo comparativo entre oito óleos o abacate foi o que apresentou maior efeito de absorção dos raios ultravioleta (UV) do sol, agindo assim com filtro solar para cosmético.

Um estudo publicado no Jornal Wound Care em 2008 confirmou que o óleo de abacate tanto por via externa ou interna possui propriedades eficientes na cicatrização de feridas e escaras.

O óleo de abacate é rico em altas concentrações de Beta-sitosterol. Este esterol em estudo clínico demonstrou efeito de reduzir os níveis de colesterol no sangue. Usado junto com alimentação ele associa as gorduras e age bloqueando a absorção do colesterol pelo corpo.

Ele tem ação direta no fígado equilibrando os níveis de colesterol, diminui o LDL e aumenta o HDL. O sitosterol quando conjugado com lecitina (outra substância presente no óleo de abacate) agrega-se as gorduras ruins no sangue facilitando sua eliminação pela urina, ajudando assim desobstruir os vasos sanguíneos.

O Beta-sitosterol também tem ação sobre as enzimas do fígado inibindo a enzima 5-alpha redutase responsável pela redução dos níveis de testosterona. Esta queda de testosterona ocasiona uma série de problemas com a ligação da Di-hidrotestosterona a receptores androgênicos na próstata ocasionando sua dilatação e problemas vasculares que podem levar a impotência. Esta ligação a receptores hormonais nos folículos pilosos levam ao surgimento de calvície.

Toxicidade/Contraindicações

Não apresenta toxicidade nas dosagens indicadas.

Dosagem e Modo de Usar

www.florien.com.br



Uso interno:

- **Infusão (folhas):** 50g, em um litro de água. Tomar uma xícara, 3 a 4 vezes ao dia;
- **Extrato Seco (folhas):** 1 g ao dia;
- **Óleo: (Fruto e semente)** 2 a 4 mL ao dia;

Uso externo:

- **Decocção (folhas):** Na forma de compressas locais várias vezes ao dia;
- **Óleo (Fruto e semente):** 0,1 a 5% em produtos para tratamento de pele e cabelo. Pode ser usado em massagem.

Referências Bibliográficas

ALONSO, J, **Tratado de Fitofármacos y Nutracêuticos**, Ed. Corpus, 2004.

COIMBRA, R. **Manual de Fitoterapia**, 2ª ed, Cejup, 1994.

LASZLO, Fabian. **O Milagroso Óleo de Abacate**.

LORENZI, H.; MATOS, F.J. A.; **Plantas medicinais no Brasil: Nativas e exóticas**. 2 ed. Nova Odessa, SP. Instituto Platarum, 2008.

PHARMACOPÉIA DOS ESTADOS UNIDOS DO BRASIL. Companhia Editora Nacional, 1ª Ed, 1929.

TESKE, M.; TRENTINI, A M.M.,. **Herbarium – Compêndio de Fitoterapia**. 3ª edição revisada, Curitiba.