**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**ÁRVORE DA SAÚDE**

**Muita gente acha que o eucalipto só serve para drenar pântanos e fornecer matéria-prima para fabricar celulose, mas não é verdade. Seu uso medicinal é muito importante. Conheça-o!**

**Aplicações: Os *banhos de vapor* são a melhor forma de aproveitar todas as propriedades do eucalipto. Numa panela com água fervendo, coloca-se um punhado de folhas de eucalipto, ou então 4 a 6 gotas de essência, por litro de água. O doente senta-se numa cadeira, coberto por um lençol ou uma toalha grande, com o tórax nu, e coloca a cabeça por cima da panela, de forma que o vapor lhe chegue ao peito e à cabeça. O banho deve durar entre 5 e 10 minutos, e aplica-se 3 ou 4 vezes por dia.**

**O vapor, juntamente com a essência de eucalipto volatilizada, atua de duas maneiras: (1) age diretamente sobre a pele do peito, facilitando a eliminação de toxinas pela pele e descongestionando os pulmões por inalação dentro dos brônquios; e (2) desempenha um efeito mucolítico que desfaz o muco brônquico e facilita sua eliminação.**

**O *carvão vegetal* do eucalipto possui numerosas ações medicinais, devido especialmente ao seu notável poder de absorção. Tanto ingerido como aplicado sobre a pele, tem urna grande capacidade de reter toxinas e micróbios, assim como os líquidos que se formam nos processos inflamatórios. O carvão deve ser reduzido a um pó bem fino, para que sua ação se torne mais eficaz. Ingerem-se de 5 a 6 g dissolvidos em água, 4 a 6 vezes por dia. Em caso de emergência, pode-se mastigar diretamente um pedaço de carvão (vendido nas farmácias, em pó ou em forma de cápsulas).**

**Contra a tosse, dissolver 2 colheres de mel em ½ copo de água, e juntar 2 ou 3 gotas de essência de eucalipto. Tomar em caso de tosse causada por faringite ou laringite (infecção da garganta), traqueíte, bronquite ou catarro brônquico. Pode-se tomar até 4 ou 5 copos por dia. Para as crianças são suficientes 2 ou 3 colheres por dia.**

**Propriedades e indicações: As folhas do eucalipto contêm tanino, resina, ácidos graxos e, sobretudo, essência, na qual se encontram os princípios ativos. A essência contém cineol ou eucaliptol, hidrocarbonetos terpénicos, pineno e alcoóis. A ela se devem as suas propriedades expectorantes, balsâmicas, anti-sépticas, broncodilatadoras e ligeiramente febrífugas e sudoríficas.**

**O eucalipto é indicado em todas as afecções das vias respiratórias, especialmente nos catarros brônquicos, na asma e nas bronquites agudas e crônicas. Pela sua ação anti-séptica e antiinflamatória sobre a mucosa brônquica, colabora na regeneração das células danificadas, facilita a expulsão da mucosidade e acalma a tosse.**

**O carvão da madeira de eucalipto é um remédio muito apreciado em dois casos concretos: (1) intoxicações acidentais por venenos, alimentos em mau estado e fungos (cogumelos) venenosos; (2) colite, diarréia, disbacteriose ou fermentações intestinais. Ele absorve as toxinas do intestino produzidas pelos germes patogênicos. Seus efeitos são espetaculares.**

**Precauções: Não convém ultrapassar as doses recomendadas de eucalipto por via interna (em infusão de folhas ou essência). Em grandes doses, a essência pode provocar gastrenterite e hernatúria (sangue na urina). *Revista Vida e Saúde, junho de 1997, p. 29.***