

## Saw Palmetto

A saw palmetto, também conhecida como sabal, é uma pequena palmeira de hastes espinhosas e serreadas, com um máximo de altura de 4 metros, que cresce na região da Flórida nos Estados Unidos.

A saw palmetto é uma planta medicinal com propriedades anti-inflamatórias, antiandrogênica e diurética, podendo ser usada como remédio caseiro para impotência, problemas de urina e próstata aumentada. As propriedades medicinais da planta vêm dos seus pequenos frutos preto-azulados semelhantes a amoras.

O nome científico da saw palmetto é *Serenoa repens* e o extrato dos seus frutos pode ser comprado na forma de pó para chá, cápsulas ou loção.

### Para que serve a saw palmetto

Devido aos seus benefícios o saw palmetto serve para o tratamento dos sintomas da hiperplasia da próstata, tumor benigno da próstata, prostatite, problemas urinários, cistite, queda de cabelos, ejaculação precoce, impotência sexual.

### Propriedades da saw palmetto

A saw palmetto tem propriedades anti-inflamatórias, antiestrogênicas, diuréticas, anti-seborreicas e afrodisíacas. Atua também como inibidora do crescimento das células da próstata no caso dos tumores benignos da próstata.

### Contra-indicações da saw palmetto

A saw palmetto está contra-indicado para mulheres grávidas, lactantes e indivíduos com hipersensibilidade à planta.



### Curiosidades

O nome de gênero, *Serenoa*, foi nomeado pelo botânico americano Sereno Watson (1826-1892). A sabal-palmetto já foi usada para fazer “poções” de paixão.