

Plantas Medicinais

As plantas medicinais são definidas como aquelas capazes de produzir princípios ativos que possam alterar o funcionamento de órgãos e sistemas, restaurando o equilíbrio do organismo nos casos de enfermidades.

Plantas Utilizadas no tratamento de hipertensão

Nome comum: Capim Cidreira

Nome científico: *Cymbopogon citratus*

Parte usada: folhas secas ou frescas e raízes rizomatosas, chá ou suco.

Preparo: Coloque em uma xícara uma colher (chá) das folhas picadas. Despejar na xícara água fervente e cobrir. Deixe em infusão por pelo menos quinze minutos. Coe e sirva.

Ação e indicação: Sistema cardiovascular: diminui a pressão arterial. Sistema nervoso: combate o estresse.



Contra indicação: Não pode ser ingerido por mulheres grávidas, pois pode ter efeito abortivo em doses concentradas. Não ingerir o chá junto com medicamentos com propriedades sedativas e calmantes.

Nome Comum: Melissa

Nome Científico: *Melissa officinalis L.*

Parte usada: planta toda.

Preparo: Coloque as folhas de melissa em uma caneca e despeje água fervente sobre elas. Deixe o chá em infusão por 5-10 minutos, dependendo da intensidade desejada.

Ação e indicação: Sistema cardiovascular: muito eficiente na diminuição da pressão arterial.



Contra indicações: Recuperação pós-cirúrgica. Devido à natureza sedativa do chá, ele não deve ser ingerido antes de processos cirúrgicos, pois pode interagir negativamente com a anestesia. Caso você seja alérgico a outras plantas da família das mentas, o uso não é recomendado, pois a reação alérgica pode ser grave.

Nome Comum: Boldo

Nome Científico: *Plectranthus barbatu*

Partes usadas folhas frescas, raízes.

Preparo: As folhas devem ser socadas em um pilãozinho com água fria. A proporção certa é de 20 gramas de folha – uma colher de sopa bem cheia – para um litro de água

Ação e Indicação: Auxilia na digestão, diminui gases, aumenta a imunidade e é usado também no combate a pressão alta, e dor de cabeça.



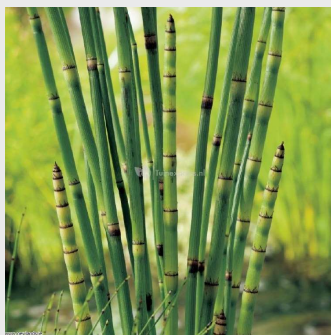
Contra Indicações: pessoas com úlceras/gastrite. Não ingerir o chá junto com medicamentos com propriedades sedativas e calmantes.

Nome comum: Cavalinha
Nome Científico: *Equisetum*

Partes usadas: Hastes estéreis.

Preparo: Chá preparado por fervura, de uma colher das de sopa de pedaços de suas hastes picados em água suficiente para completar uma xícara. A dosagem recomendada é de uma xícara duas vezes ao dia.

Ação e indicação: Para uso diurético, e tratamento das afecções dos rins e da bexiga, contra hemorragias nasais, anemia, para a calcificação de fraturas, bem como para eliminar o ácido úrico. Usado também no combate a pressão alta.



Contra Indicações: Crianças, grávidas, mulheres que estão amamentando, alérgicos a algum componente da planta e pessoas a quem se recomenda a ingestão reduzida de líquidos, caso de portadores de insuficiência cardíaca ou renal.

Nome comum: Alecrim
Nome científico: *Rosmarinus officinalis*

Partes Usadas: Folhas, flores, óleo essencial.

Preparo: Coloque as folhas do Alecrim em uma caneca e despeje água fervente sobre elas. Deixe o chá em infusão por 5-10 minutos

Ação e indicações: Combate a tosse, gripe e asma, equilibra a pressão arterial, combate o stress.



Contra indicação: Grávidas, pessoas com predisposição a convulsões. Problemas de estômago, alergia a aspirina e hemorragia.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Farroupilha

Campus
Júlio de Castilhos

Plantas Medicinais Recomendadas no combate a Hipertensão

NEA ARAPUÁ
Núcleo de Estudos em Agroecologia
e Produção Orgânica

