

Remédio Caseiro

Chá de Valeriana para Pressão Alta: Benefícios e Como Preparar



www.remediocaseiro.blog.br



Chá de Valeriana para Pressão Alta: Benefícios e Como Preparar

O chá de valeriana é uma bebida natural que vem ganhando destaque como um poderoso regulador da pressão arterial. Extraído da planta *Valeriana officinalis*, originária da Europa e da Ásia, esse chá é tradicionalmente utilizado para melhorar a saúde cardíaca, controlar o estresse e promover o relaxamento.

A planta é rica em compostos que, além de ajudar no [controle da pressão alta](#), oferecem benefícios para o sistema nervoso, a qualidade do sono e o bem-estar geral. O interesse pelo chá de valeriana para pressão alta cresce justamente pela combinação única de nutrientes e propriedades medicinais.

Composição nutricional do chá de valeriana

O chá de valeriana contém uma variedade de nutrientes que justificam seus efeitos terapêuticos. Entre os principais componentes nutricionais, podemos destacar:

- **Cálcio:** Essencial para a contração muscular e equilíbrio da pressão

sanguínea;

- **Proteínas:** Contribuem para a manutenção de tecidos e órgãos;
- **Antioxidantes:** Combatem o envelhecimento celular e protegem os vasos sanguíneos;
- **Ácidos graxos poli-insaturados:** Auxiliam na redução do colesterol ruim (LDL) e favorecem a circulação.

Essa composição faz do chá de valeriana para pressão alta uma opção natural e eficaz para quem busca alternativas complementares no tratamento da hipertensão.

Do que é feito o chá de valeriana?

O **chá de valeriana** é feito **principalmente da raiz** da planta, **não da flor**. É a **raiz da Valeriana officinalis** que contém os compostos ativos mais importantes — como o ácido valerênico e os valepotriatos — responsáveis pelos efeitos calmantes, ansiolíticos e até pela ajuda no controle da pressão.

A **flor da valeriana** também é usada em algumas preparações medicinais e tem propriedades aromáticas, mas para o chá com efeito terapêutico (como para **pressão alta** ou **ansiedade**), **o que se usa mesmo é a raiz seca**.

Benefícios do chá de valeriana para a pressão arterial

O consumo regular do chá de valeriana pode trazer benefícios importantes para quem sofre de pressão alta. Veja como seus nutrientes agem no organismo:

- **Relaxamento dos vasos sanguíneos:** O cálcio presente no chá ajuda na dilatação e contração adequada das artérias, facilitando o fluxo de sangue.
- **Redução da inflamação:** Os antioxidantes presentes neutralizam radicais livres que podem danificar os vasos e agravar a hipertensão.
- **Controle do colesterol:** Os ácidos graxos poli-insaturados

auxiliam na regulação dos níveis de lipídios no sangue, fator crucial para a saúde cardiovascular.

Esses fatores combinados reforçam o potencial do chá de valeriana para pressão alta como um aliado natural no controle da hipertensão.

Efeito calmante e regulador do estresse

Além dos efeitos diretos sobre a pressão arterial, o chá de valeriana é altamente valorizado por seu efeito calmante. A planta atua no sistema nervoso central, promovendo:

- **Redução da ansiedade;**
- **Melhora na qualidade do sono;**
- **Diminuição dos níveis de estresse.**

Controlar o estresse é essencial para manter a pressão arterial em níveis saudáveis, já que situações de tensão emocional são grandes vilões da hipertensão.

Como preparar, consumir e armazenar o chá de valeriana

Preparar o chá de valeriana para pressão alta é simples e pode ser incluído facilmente na rotina diária. Confira:

Ingredientes:

- 1 a 2 colheres (chá) de raiz seca de valeriana;
- 200 ml de água filtrada.

Modo de preparo:

1. Ferva a água.
2. Adicione a raiz de valeriana.
3. Tampe e deixe em infusão por 10 a 15 minutos.
4. Coe e consuma.

Dicas de consumo:

- Beba de 1 a 2 xícaras por dia, preferencialmente no fim da tarde ou à noite;
- Evite o consumo excessivo para não causar sonolência em horários inapropriados.

Armazenamento:

- Guarde a raiz seca em um pote hermético, longe da luz e da umidade, para preservar suas propriedades por mais tempo.

Chá de valeriana para pressão alta x Outros alimentos reguladores de pressão

Comparado a outros alimentos conhecidos pelo controle da pressão, como alho, beterraba ou espinafre, o chá de valeriana apresenta vantagens interessantes:

- **Facilidade de preparo:** Basta fazer uma infusão simples, sem necessidade de cozinhar ou temperar;
- **Efeito calmante extra:** Além de agir na pressão, reduz a ansiedade e favorece o sono;
- **Praticidade:** Pode ser preparado em poucos minutos e consumido em momentos de relaxamento.

Enquanto alimentos como a beterraba precisam ser cozidos ou preparados de maneira especial, o chá de valeriana para pressão alta se destaca pela praticidade e pela combinação de benefícios.

Importância dos nutrientes do chá de valeriana na prevenção de crises de hipertensão

Os nutrientes encontrados no chá de valeriana desempenham um papel crucial na prevenção de crises de hipertensão. De forma resumida:

- **Cálcio:** Fortalece o sistema vascular, evitando picos de pressão.
- **Antioxidantes:** Previnem o dano oxidativo que pode endurecer as artérias.
- **Ácidos graxos:** Melhoram a circulação e reduzem o risco de acúmulo de placas nas artérias.

Manter esses nutrientes presentes na dieta ajuda a estabilizar a pressão arterial a longo prazo, reduzindo o risco de complicações graves como AVCs e infartos.

Conclusão

O chá de valeriana para pressão alta é uma alternativa natural e eficaz para quem busca maneiras complementares de cuidar da saúde cardiovascular. Com propriedades nutricionais ricas, efeitos relaxantes e fácil preparo, ele se destaca entre os remédios naturais disponíveis. Incorporar o chá de valeriana na rotina pode ser um passo importante para quem deseja controlar a pressão, reduzir o estresse e melhorar a qualidade de vida de maneira equilibrada e saudável.

Artigos Relacionados

- [Como baixar pressão alta com opções caseiras](#)
- [5 benefícios do chá de hibisco para sua saúde](#)
- [Dor no peito às vezes: causas e quando se preocupar](#)

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.