

# Colônia (Alpinia zerumbet)



A Colônia, também conhecida como Alpinia zerumbet, é uma planta exótica nativa da Ásia tropical, conhecida tanto por suas belas flores quanto por suas propriedades medicinais. Suas folhas, flores e talos próximos à raiz são valorizados na medicina tradicional devido à sua capacidade de acalmar e promover a diurese, além de promover a baixa da pressão arterial, sendo perfeita para pessoas hipertensas. Essa planta versátil tem sido usada ao longo dos séculos para aliviar a ansiedade, combater a hiperatividade e até mesmo auxiliar no controle da pressão arterial.

**Nomes populares:**

## **Toxicidade**

Baixa toxicidade, quando usado nas doses corretas.

## **Cuidados**

- Crianças não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico**.
- Quem tem pressão baixa não deve tomar chá da Colônia regularmente, pois ela faz cair a pressão.

## **Usos – pra que serve a planta Colônia**

### **Interno**

**Infusão:** chá das flores, das folhas ou do talo próximo à raiz (folha/talo:1 colher de sobremesa para cada xícara de água; flores: 6 flores para adulto, 4 para criança, esmagadas e depois colocadas em infusão). 2 a 3 xícaras por dia.

- **Calmente, ansiolítica:** o chá da colônia tem ação significativa reconhecida, ajudando a combater inclusive a hiperatividade.
- **Diurética:** tem boa ação nesse sentido, auxiliando a baixar a pressão arterial.
- **Hipertensão:** a colônia ajuda a baixar a pressão.

## Externo

- nada conhecido

## Conclusão

A Colônia não apenas oferece alívio para a ansiedade e a hiperatividade, mas também nos leva a apreciar a diversidade de recursos que a natureza nos proporciona para o bem-estar. Que possamos encontrar equilíbrio e serenidade, assim como a suave fragrância das flores desta planta, em meio às nossas jornadas diárias. Que a busca por saúde e tranquilidade nos conduza a um maior respeito e conexão com o mundo natural ao nosso redor.

## Informações

- [Daniel Forjaz \(Autor da Própria Saúde\)](#)