

Poejo (Mentha pulegium)



O Poejo (Mentha pulegium) é uma planta multifacetada, oferecendo uma ampla gama de benefícios para a saúde. Seu chá das folhas é conhecido por suas propriedades antioxidantes, diuréticas e digestivas, além de ser eficaz contra problemas respiratórios e hipertensão. No entanto, é importante ter cuidado ao utilizá-lo, especialmente em crianças e por gestantes e lactantes, devido à sua potencial toxicidade e efeitos sobre a pressão arterial.

Nomes populares:

Toxicidade

Baixa toxicidade, quando usado nas doses corretas.

Cuidados com o uso do Poejo

- Crianças não devem usar sem acompanhamento pediátrico. Para o uso infantil, deve ser usado em dose reduzida.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico**. O uso excessivo pode causar **aborto**.
- Pode ser tóxico ao fígado se usado em excesso.
- Pessoas com pressão alta devem ter cuidado com o poejo, pois ele **eleva** a pressão arterial.

Usos – para que serve o Poejo

Interno

Infusão: chá das folhas (1 colher de sobremesa para cada xícara de água). 2 a 3 xícaras por dia.

- **Antioxidante:** o poejo tem alta ação antioxidante, sendo útil para a proteção em casos de radioterapia, exposição ao sol e antienvelhecimento.
- **Diurético:** estimula a diurese e facilita a eliminação de cristais causadores da gota ou reumatismo gotoso.
- **Diarreia:** é capaz de combater diarreias.

- **Digestão:** o uso do chá de poejo estimula a digestão e ajuda a reduzir gases intestinais. Nas doses adequadas, estimula fígado e vesícula.
- **Doenças respiratórias:** excelente expectorante, reduz a formação de muco.
- **Hipertensão:** o poejo **eleva** a pressão arterial, sendo cardiotônico.
- **Menstruação:** estimula a menstruação, sendo útil para quem tem dificuldades para isso ou muitas dores menstruais.

Externo

- **Antibiótico:** tem forte ação contra fungos e bactérias.
- **Repelente:** excelente ação repelente contra insetos. Também repele cães e gatos.
- **Larvicida:** o extrato do poejo é capaz de matar as larvas de mosquitos como a dengue.

Conclusão

Em conclusão, o Poejo emerge como uma planta notável, oferecendo uma ampla gama de benefícios para a saúde e bem-estar. Seu chá das folhas é elogiado por suas propriedades antioxidantes, diuréticas e digestivas, enquanto suas aplicações externas se destacam por suas propriedades antibióticas e repelentes de insetos. No entanto, é essencial lembrar-se dos cuidados necessários ao utilizar o Poejo, especialmente em grupos vulneráveis como crianças e mulheres grávidas ou lactantes, devido à sua potencial toxicidade e efeitos sobre a pressão arterial. Ao ponderar sobre seus benefícios e precauções, é possível usufruir das vantagens do Poejo de forma segura e eficaz.

Informações

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