

## Alecrim

### Autor(res)

Célia Regina Martinez Fortunato  
Viviana Jeruza Raimundo  
Sabrina Souza Do Nascimento  
Leticia Ap. De Oliveira Santos  
Jéssica De Jesus Barbosa

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

### Resumo

#### ALECRIM

Introdução: O Alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.), conhecido por outros nomes populares também como rosmaninho e alecrim comum, é rico em compostos que conferem suas propriedades antioxidantes, antissépticos, depurativas, antibióticos e diuréticas, podendo ser benéfico e utilizado em diferentes situações.

O Alecrim é uma planta que atua como medicinal muito utilizada na fitoterapia, aromaterapia, cosméticos naturais e até mesmo na gastronomia, dadas por suas propriedades, sendo frequentemente encontrado em produtos manipulados voltados à saúde, beleza e culinária.

Metodologia e resultados: Os principais benefícios encontrados no alecrim para a saúde, através da nossa pesquisa foi passar a importância que encontramos em algumas ervas popular onde adquirimos alguns resultados positivos como; são rico em composto fenólicos que possuem forte ação antioxidante, rico em vitamina A, C e K, entre outros nutrientes que proporcionam benefícios para a saúde.

Discussão: Além disso a erva auxiliar em alguns tratamentos como: combater tosse, gripe e asma por sua ação expectorante, equilibrar pressão arterial pois possui propriedades que ajuda a melhorar a circulação sanguínea, auxilia em tratamento de dores reumáticas e contusões com compressas, alecrim in natura e óleo essencial, combate o stress por relaxar os nervos e acalmar os músculos e aumentar o fluxo sanguíneo estimulando o cérebro e a memória devido conter ácido carnósico, um ácido que auxilia no sistema nervoso, entre outros tratamentos como hemorróidas, mau hálito, couro cabeludo e gases.

Contra Indicações :O chá ou tintura deve ser evitado na gravidez ou lactação, menores de 12 anos, prostático e pessoas com diarreia. A ingestão de doses elevadas provoca irritações gastrointestinais e nefrite. A essência de alecrim pode ser irritante para pele.

Por ser um excelente antioxidante e anti-inflamatório, o Alecrim resulta para ajuda a reduzir e a conter os efeitos negativos dos radicais livres sobre as células, prevenindo problemas como o câncer, derrames, e doenças cerebrais degenerativas.

Conclusão: Vale lembrar que a planta Alecrim para obter um resultado efetivo em tratamentos patológicos dever ser administrada em complemento de outra substância química, o que se deve ser passado para o médico em acompanhamento pra não ter um resultado não esperado de uma reação adversa.





# 5ª SEMANA DE CONHECIMENTO

