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

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

ALECRIM
Introdução: O Alecrim (Rosmarinus officinalis L.), conhecido por outros nomes populares também como rosmarinho 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 gazes.
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

Anhanguera

Referência:https://www.tuasaude.com/alecrim



5ª SEMANA DE CONHECIMENTO