# O uso de plantas para tratamento caseiro

**Autor(res)**

Carla Lino Cancian Utuari
Keisy Cristina Martins Dos Santos
Thays Fortes Costa
Rayslla Rayana Pereira Vilela Costa
Sandra Da Costa Ribeiro Santos
Antônia Pereira De Souza

**Categoria do Trabalho**

1

**Instituição**

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

**Resumo**

O uso de plantas para o tratamento caseiro, vem crescendo cada vez mais. Mas tem que ter muito cuidado ao tratar dessa maneira, pois não é tudo que se pode ingerir... as vezes por ser planta a pessoa pensa que não terá danos, mas na verdade uma simples plantinha em forma de chá, já pode causar um grande estrago. Tem muitas plantas, ervas que não podem ser ingeridas por pacientes hipertensos ou diabéticos. A alcachofra por exemplo é um alimento de fonte de potássio e baixo em sódio e ainda contribui com nutrientes que tem flavonoides, zinco, vitamina C e fibras, é rica em várias coisas para auxiliar a imunidade, sendo uma ótima opção para hipertensos. De acordo com a nutricionista, podem ser consumidas de três a cinco xícaras de chá de alcachofra ao longo do dia. Porém que este uso não pode ser crônico, ainda mais por pessoas que têm problemas ligados à vesícula. “Procure orientação porque as ervas também são medicamentos” Auxilia também no controle do colesterol, ácido úrico, aumenta a secreção biliar ajudando assim pacientes com doenças hepáticas e biliares, possui função laxativa suave, além de reduzir sintomas flatulência e gastrite. Contraindicações: O chá de alcachofra é contraindicado para gestantes, mulheres que estão amamentando, crianças e em caso de pedra na vesícula. É muito importante buscar orientação nutricional para adequar esse consumo. - Para lactantes, pode passar o sabor amargo para o leite materno.

5ª SEMANA DE CONHECIMENTO