

FITOTERAPIA

ALECRIM - *Rosmarinus officinalis L.*



Aspectos agronômicos: Arbusto aromático e perene, da família das *Labiadas*. Atinge até 1 metro de altura, tem caule lenhoso, folhas simples, opostas, lineares e de até 3,5 cm.. Pequenas flores bilabiadas, azuladas e agrupadas, que aparecem no final da primavera e no verão.

Propagado por estaquias de galhos.

É nativo da região mediterrânea, crescendo em diversos tipos de solos, em áreas de até 2.800 m. de altitude. Não tolera geadas. Os principais produtores são a Espanha, Tunísia, Marrocos, Portugal, Turquia e Índia;

Nomes populares: *Alecrim*, *romero* (Espanha), *rosemary* (Ingl.), *romarim* (França) e *rosmarino* (Itália);

Histórico: É uma das plantas medicinais mais conhecidas desde a Antiguidade, graças as suas propriedades medicinais, comestíveis e aromatizantes. No antigo Egito, era utilizada em formulações para embalsamamento dos mortos (mumificação). Era também muito comum nos mosteiros. Utilizado na Roma antiga, onde era queimado para purificar os túmulos sagrados, casas de doentes e fontes. Em Atenas, era costume colocar folhas de

alecrim nas mãos dos falecidos, como símbolo da imortalidade da alma. Era também utilizado como símbolo da fidelidade em casamentos.

Seu óleo essencial foi obtido pela primeira vez em 1.330, por Ramón Llull, ficando a partir daí, muito popular em perfumaria e participando como componente principal da famosa “água do reino da Hungria” ou “água húngara”;

Princípios ativos: Óleos essenciais diversos (alfa e beta-pineno, canfeno, mirceno e limoneno, cineol, alcanfor, linalol, verbinol);
Terpenóides (carnosol, ácido oleânico, ursólico, carnosílico);
Flavonóides (apigenina, diosmetina, diosmina, genkwanina, luteolina, plantagina);
Outros (ácidos fenólicos- cafeico, clorogênico, labiático, rosmarínico-, colina, estigmasterol, taninos);

Principais usos terapêuticos: Antibiótico, antiinflamatório, digestivo (hepatoprotetor, colerético), anti-espasmódico, anti-oxidante (retarda o envelhecimento celular), estimulante, reduz a permeabilidade capilar, diurético, mucolítico (expectorante), anti-parasitário, rubefaciente (aumenta a circulação local) para uso tópico;

Outros usos: Culinária (condimento), aromático e cosmético;

Obs.: Assim como a maioria das plantas utilizadas como tempero, seu efeito marcante e talvez sua principal indicação seja mesmo como digestivo;

Particularmente, considero o Alecrim uma planta de efeitos terapêuticos marcantes, devendo ter seu uso terapêutico criteriosamente acompanhado e suspenso imediatamente, se houverem efeitos indesejáveis;

Partes utilizadas: Talos, folhas e flores;

Formas de uso e dosagem:

Uso interno:

Infusão 2 a 4% -3X ao dia;

Extrato seco (8:1)- 0,3 a 1,0 g/dia, dividido em 3 tomadas;

Extrato fluído (1:1 em 45% de álcool)- 2 a 4 ml ao dia,

dividido em várias tomadas;

Óleo essencial- cápsulas de 50 mg, 2 a 3X ao dia;

Uso externo:

Solução alcoólica ou oleosa a 5% (repelente de insetos e para nevralgias), utilizado também em associação com a urtiga em tônicos capilares para queda de cabelo;

Tempo de uso: Evitar o uso interno prolongado;

Efeitos colaterais: Irritação cutânea e fotosensibilidade. Pode levar a crises convulsivas (em altas doses), aumento da glicemia e da pressão arterial;

Contra-indicações: Contra-indicado durante a gravidez e lactação, em diabéticos, hipertensos, epiléticos e crianças menores.

Lembramos que as informações aqui contidas terão apenas finalidade informativa, não devendo ser usadas para diagnosticar, tratar ou prevenir qualquer doença, e muito menos substituir os cuidados médicos adequados.

Fonte principal de consulta:

“Tratado de fitomedicina – bases clínicas e farmacológicas” Dr. Jorge R. Alonso
– editora Isis . 1998 – Buenos Aires – Argentina.

Imagem:

“Fitoterapia – conceitos clínicos” 2008 (livro com cd-rom) – Degmar ferro –
Editora Atheneu, São Paulo.