

ALECRIM

NOME CIENTÍFICO: *Rosmarinus officinalis*

FAMÍLIA: Labiatae

NOME POPULAR: Alecrim rosmarinho, alecrim da horta, alecrim do jardim

PARTE UTILIZADA: folha e sumidade florida

PRINCÍPIO ATIVO:

Nas folhas há um óleo volátil a partir do qual foram isolados vários compostos (hidrocarbonetos monoterpênicos, cânfora, borneol e cineol). Há também pigmentos flavonóides diosmina, diosmetina e gencuanina além de numeroso composto volátil e aromático.

INDICAÇÃO:

Estimulante geral, hipertensor, estomáquico, anti-séptico pulmonar e béquico, carminativo, colagogo, colerético, emenagogo, anti-reumático, diurético. Externamente atua como estimulante do couro cabeludo.

CONTRA-INDICAÇÃO:

A essência de alecrim pode ser irritante para pele.

Não é indicado em altas doses por via oral, pois é abortivo.

A ingestão em doses elevada provoca irritações gastrintestinais e nefrite.

Não usar em bebês e crianças pequenos, pois há risco de parada respiratória reflexa.

PRECAUÇÃO: Se usado à noite pode haver alteração no sono.

INTERAÇÃO:

Pode ser usado com aveia, cola e verbena nas depressões, com sálvia, gelsemium e valeriana nas dores de cabeça.

FORMA GALÊNICA / POSOLOGIA:

Uso interno: Infuso – 20g de planta por 2 litros de água, 2 a 3 xícaras ao dia

Folhas secas – 2 a 4g 3 vezes ao dia

Extrato fluido em álcool – 45%: 2 a 4ml 3 vezes ao dia

Pó: de 1 a 3g (para problemas digestivos 2 caps de 500mg/dia; para problemas de úlceras

e hemorróidas de 3 a 6 caps de 500mg/dia)

Uso externo: Infuso a 5%

Fitocosmético: Xampus – até 5% de extrato glicólico

Loções capilares – até 3% de extrato glicólico

Banhos estimulantes: até 10% de óleo essencial

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

FETROW, C.W.; AVILA, J.R.; Manual de Medicina Alternativa para o profissional. Guanabara Koogan, 2000.

SCHULZ, HÄNSEL, TYLER. Fitoterapia Racional – Um guia de fitoterapia para as ciências da saúde; 4ª edição, Editora Manole, 2002.

TESKE, M.; TRENTINI, A M.M. Herbarium – Compêndio de Fitoterapia, 3ª edição revisada, Curitiba.

