

## ALECRIM



**Nome científico:** *Rosmarinus officinalis* L.

**Sinonímia Científica:** *Rosmarinus latifolius* Mill.

**Nome popular:** Alecrim, alecrinzeiro, romero, rosmarinho, rosemary, rosmarin, rose marin, incensier, rosmarinho, romerino, erva da graça, flor do olimpo, rosa-marinha, Kranzenkraut.

**Família:** Labitae

**Parte Utilizada:** Folhas.

**Composição Química:** Óleo essencial composto principalmente por hidrocarbonetos tais como: pineno, camfeno, limoneno, cânfora, borneol, cineol, linalool, e verbinol. Flavonóides: diosmetina, diosmina, genkwanina, luteolina, hispidulina e apigenina. Outros 3 flavonóides glucurônicos nas folhas. Ácidos triterpênicos: ácidos oleanólico e ursólico e diterpeno carnosol; Diterpenos fenólicos: ácidos cafeico, clorogénico, labiático, neoclorogénico e rosmarínico. Quantidades elevadas de salicilatos. Possuem também saponina, traços de alcalóides, princípios amargos, taninos.

### Considerações iniciais:

Pequena planta de porte subarborescente lenhoso, ereto, pouco ramificado, de até 1,5 m de altura. Folhas lineares coriáceas e muito aromáticas, medindo 1,5 a 4 cm de comprimento por 1 a 3 mm de espessura. Flores azulado-claras, pequenas de aroma forte muito agradável. Nativa da região mediterrânea, e cultivada em quase todos os países de clima temperado esta planta é amplamente distribuída por todo o mundo, devido principalmente aos seus usos culinários, medicinais e comerciais, incluindo nas indústrias de fragrâncias e de alimentos.

### Indicações e Ação Farmacológica:

O alecrim é um tônico da circulação sanguínea e do sistema nervoso. Exerce suas funções principalmente à nível das paredes dos vasos, aumentando a irrigação periférica e a pressão arterial. É ligeiramente diurético estimulando as funções renais e também atua sobre a secreção biliar como colagogo.

É digestivo, reduzindo a formação de gases, e também auxiliando na digestão de gorduras. Possui efeito hepatoprotetor, e atividade antiinflamatória, indicada em afecções reumáticas e articulares.

Externamente atua como estimulante do couro cabeludo e tem ainda ação anticaspas e previne a queda de cabelo.

O óleo essencial apresentou ação antisséptica e antimicrobiana, inibindo o crescimento de salmonela, escherichia e estafilococos in vitro.

Estudos clínicos in vivo e in vitro demonstraram os efeitos de *Rosmarinus* como inibidor da morte celular neuronal induzida por uma variedade de agentes, o potencial terapêutico dos compostos para a doença de Alzheimer abrangem vários alvos farmacológicos da doença.

Estudos clínicos vem mostrando os benefícios do alecrim na ansiedade e depressão que estão associados aos seus efeitos nos receptores GABA, suas propriedades antioxidantes também estão relacionadas a melhora cognitiva e da ansiedade (NEMATOLAHÍ et al., 2018). Muitos fitoquímicos presentes no alecrim possuem efeito no SNC, em ratos o efeito do alecrim na ansiedade e depressão foram similares a Fluoxetina (MACHADO et al., 2012).

## Contraindicações

O alecrim é contraindicado em caso de gravidez, problemas da próstata e gastroenterite. Seu óleo essencial pode causar eritema e causar dermatite em indivíduos sensíveis.

A ingestão de doses elevadas provocam irritações gastrintestinais e nefrite. E seu uso deve ser evitado durante a noite, pois pode alterar o sono. Topicamente, o óleo essencial não diluído produz rubefação dérmica, podendo provocar dermatites. Nunca usar sobre zonas cutâneas desprotegidas.

## Posologia

### Uso interno

- **Rasura:** 20g de planta por 2 litros de água, tomar 2 a 3 xícaras ao dia. Preparar o chá pelo método da infusão.
- **Extrato Seco p. s:** 0,3 a 1g diários, dividido em 2 a 3 tomadas.
- **Tintura:** 5 a 20 ml ao dia.
- **TM:** 10 a 40 ml 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;

### - Óleo essencial:

Aromatização: para aromatizar o ambiente, adicione até 15 gotas de óleo essencial em um borrifador com água. Agite sempre antes de usar. Em aromatizadores com velas ou resistência, coloque uma colher de sopa de água morna e até 15 gotas de óleo essencial.

Massagem: incorporar o óleo essencial em uma base vegetal ou creme neutro não iônico na proporção máxima de até 2%.

Banhos: adicione de 5 a 10 gotas de óleo essencial em uma banheira de água morna quando ela já estiver cheia. Em caso de peles sensíveis, dilua em uma colher de chá de base vegetal.

Escalda-pés: adicione 10 gotas de óleo essencial em 5 litros de água morna.

### Referências Bibliográficas

ALONSO J. **Tratado de Fitofármacos y Neutraceuticos**, 1ºed, Argentina, 2004.

HABTEMARIAM, S. **The Therapeutic Potential of Rosemary (Rosmarinus officinalis) Diterpenes for Alzheimer's Disease**. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, v. 2016, 2016.

SOUZA, MP. et al. **Constituintes químicos ativos de plantas medicinais brasileiras**. Fortaleza: Ed. UFC, 1991. 416p.

TESKE, M.; TRENTINI, A. M.M. **Herbarium compêndio de fitoterapia**. 3 ed. Curitiba, 1997.

VAN HELLEMONT, J. **Compendium de phytotherapie**. Bruxelles: Association Pharmaceutique Belge, 1985. 462p.

Índice Terapêutico Fitoterápico: ITF. [editor: Luís Carlos Ávila]. 2. Ed. – Petrópolis, RJ : EPUB, 2013.

AMARAL, F. Técnicas de aplicação de óleos essenciais. – São Paulo: Cengage Learning, 2015.

MACHADO, DG. et al. **Rosmarinus officinalis L. hydroalcoholic extract, similar to fluoxetine, reverses depressive-like behavior without altering learning deficit in olfactory bulbectomized mice.** *J Ethnopharmacol.* 2012 Aug 30;143(1):158-69. doi: 10.1016/j.jep.2012.06.017. Epub 2012 Jun 18. PMID: 22721880.

NEMATOLAH, P. et al. **Effects of Rosmarinus officinalis L. on memory performance, anxiety, depression, and sleep quality in university students: A randomized clinical trial,** *Complementary Therapies in Clinical Practice*, Volume 30, 2018, Pages 24-28

