

Alecrim

Alecrim: estimulante, circulatório, tônico capilar e inalação.

Alecrim do Campo: Tônico, vias respiratórias e banhos relaxantes.



Sementes de Alecrim. O alecrim é um arbusto aromático perene, de caule lenhoso. Usado na antiguidade na culinária e como talismã contra o mal; hoje é utilizado em pratos de carne, principalmente carneiro, saladas, molhos e pão. Na medicina natural é muito procurado para tratar depressão, enxaqueca, males do fígado e digestão, entre outros usos. Dizem que é um tônico rejuvenescedor.

Como plantar: Escolha bem a área do canteiro, preferencialmente terras com alto teor de matéria orgânica. Em geral, as ervas não devem ser cultivadas com uso de adubos químicos para se obter um sabor mais intenso e plantas mais compactas.

Revolva a terra entre 20 e 30 cm de profundidade e, se desejar, misture para cada m² de canteiro 150 g (1 copo) de esterco bem curtido ou húmus, uma semana antes da semeadura ou do transplante. Irrigar uma vez por dia, sem encharcar, de preferência no início da manhã ou no final da tarde. Também podem ser cultivadas em vasos dentro de casa.

Dicas de cultivo: Sementes caracteristicamente difíceis de germinar. Colocar as sementes na geladeira durante 7 dias antes de semear. Gosta de sol pleno e não é muito exigente em fertilidade de solo.

Época de cultivo: todo o ano, exceto em épocas de geadas.

Cuidados: uso medicinal, consulte seu médico.

Quantidade de sementes por grama: 1000 à 1200

Germinação: de 25 à 30 dias.

Disponível em: <http://netjardim.com.br/sementes-alecrim-p-132.html>

Para outros significados, veja [Alecrim \(desambiguação\)](#).

Alecrim



Classificação científica

| | |
|-----------------|-----------------------|
| Reino: | Plantae |
| Filo: | Magnoliophyta |
| Classe: | Magnoliopsida |
| Ordem: | Lamiales |
| Família: | Lamiaceae |
| Gênero: | <i>Rosmarinus</i> |
| Espécie: | <i>R. officinalis</i> |

Nome binomial

Rosmarinus officinalis

Sinónimos

Rosmarinus latifolius Mill.

O **alecrim** (*Rosmarinus officinalis*) é um arbusto comum na região do Mediterrâneo ocorrendo dos 0 a 1500 m de altitude, preferencialmente em

solos de origem calcária. Devido ao seu aroma característico, os romanos designavam-no como *rosmarinus*, que em latim significa *orvalho do mar*.

Como qualquer outro nome vernáculo, o nome *alecrim* é por vezes usado para referir outras espécies, nomeadamente o rosmaninho, que possui exactamente o étimo *rosmarinus*. No entanto estas espécies de plantas, alecrim e rosmaninho, pertencem a dois géneros distintos, *Rosmarinus* e *Lavandula*, respectivamente, e as suas morfologias denotam diferenças entre as duas espécies, em particular, a forma, coloração e inserção da flor.

Descrição

Arbusto muito ramificado, sempre verde, com hastes lenhosas, folhas pequenas e finas, opostas, lanceoladas. A parte inferior das folhas é de cor verde-acinzentada, enquanto a superior é verde brilhante. As flores reúnem-se em espiguilhas terminais e são de cor azul ou esbranquiçada. O fruto é um aquênio. Floresce quase todo o ano e não necessita de cuidados especiais nos jardins.

Toda a planta exala um aroma forte e agradável. Utilizada com fins culinários, medicinais e religiosos, a sua essência também é utilizada em perfumaria, como por exemplo, na produção da água-de-colônia, pois contém tanino, óleo essencial, pineno, cânfora e outros princípios ativos que lhe conferem propriedades excitantes, tónicas e estimulantes.

A sua flor é muito apreciada pelas abelhas produzindo assim um mel de extrema qualidade. Há quem plante alecrim perto de apiários, para influenciar o sabor do mel.

Cultivo

Devido à sua atractividade estética e razoável tolerância à seca, é utilizado em arquitectura paisagista, especialmente em áreas com clima mediterrânico. É considerada fácil de cultivar para jardineiros principiantes, tendo uma boa tolerância a pragas.

O alecrim é facilmente podado em diferentes formas e tem sido utilizado em topiária. Quando cultivado em vasos, deverá ser mantido de preferência aparado, de forma a evitar o crescimento excessivo e a perda de folhas nos seus ramos interiores e inferiores, o que poderá torná-lo um arbusto sem forma

e rebelde. Apesar disso, quando cultivado em jardim, o alecrim pode crescer até um tamanho considerável e continuar uma planta atraente.

Pode ser propagado a partir de uma planta já existente, através do corte de um ramo novo com cerca de 10–15 cm, retirando algumas folhas da base e plantando directamente no solo.

Várias variedades cultivares foram seleccionadas para uso em jardim. As seguintes são frequentes:

- **Albus** - flores brancas
- **Arp** - folhas verde-claro, fragrância a limão
- **Aureus** - folhas com pintas amarelas
- **Benenden Blue** - folhas estreitas, verde-azulado-escuro
- **Blue Boy** - anã, folhas pequenas
- **Golden Rain** - folhas verdes, com raios amarelos
- **Irene** - ramagem laxa, rastejante
- **Lockwood de Forest** - selecção procumbente (rastejante) de *Tuscan Blue*
- **Ken Taylor** - arbustiva
- **Majorica Pink** - flores cor-de-rosa
- **Miss Jessop's Upright** - alta, erecta
- **Pinkie** - flores cor-de-rosa
- **Prostratus**
- **Pyramidalis** (também conhecida como *Erectus*) - flores azul-pálido
- **Roseus** - flores cor-de-rosa
- **Salem** - flores azul-pálido, resistente ao frio e semelhante à *Arp*
- **Severn Sea** - baixa, espalhando-se e enraizando-se pelo solo, com ramos em arco; flores violeta profundo
- **Tuscan Blue** - erecta

Utilização culinária

Fresco (preferencialmente) ou seco, é apreciado na preparação de aves, caça, carne de porco, salsichas, linguiças e batatas assadas. Na Itália é utilizado em assados de carneiro, cabrito e vitela. Em churrascos, recomenda-se espalhar um bom punhado sobre as brasas do carvão aceso, perfumando a

carne e difundindo um agradável odor no ambiente. Pode ser utilizado ainda em sopas e molhos.

Aplicações medicinais



Flor do Alecrim

A medicina popular recomenda o alecrim como um estimulante às pessoas atacadas de debilidade, sendo empregado também para combater as febres intermitentes e a febre tifóide.

Uma tosse pertinaz desaparecerá com infusões de alecrim, que também se recomendam a todas as pessoas cujo estômago seja preguiçoso para digerir.

Também apresenta propriedades carminativas, emenagogas, desinfectantes e aromáticas. É ainda relaxante muscular, ativador da memória e fortalece os músculos do coração. Cientistas dizem que ramos de alecrim deveriam ser pendurados em oficinas e áreas onde crianças fazem tarefas escolares para um melhor funcionamento da memória.

Uma infusão de alecrim faz-se com 4 gramas de folhas por uma chávena de água a ferver. Toma-se depois das refeições.

Utilização religiosa

Em templos e igrejas, o alecrim é queimado como incenso desde a antiguidade. Na Igreja Ortodoxa grega, o seu óleo é utilizado até aos nossos dias, para unção. Nos cultos de religiões afro, como umbanda e candomblé, é utilizado em banhos e como incenso.

Disponível em: <http://www.criasaude.com.br/N2407/fitoterapia/alecrim.html>

Resumo

Alecrim: planta medicinal **diurética, aromática, antioxidante e anti-reumática**, apresentada quase sempre em forma de infusão ou em pomadas.

Constituintes

Óleos essenciais (óleo essencial de alecrim), ácido carnósico, taninos.

Partes utilizadas

Folhas

Propriedades do alecrim

Antioxidante, anti-reumático, depurativo, diurético

Indicações do alecrim

Uso interno (chá):

Contra gases, como condimento ou aromático (cozinha), contra a tosse, para a prevenção de doenças degenerativas como o Alzheimer, devido ao forte efeito antioxidante do alecrim.

Uso externo, em pomadas (quase sempre em associação com outras moléculas):

Reumatismos: artrite, artrose.

Preparações à base de alecrim

- **Infusão** de alecrim
- **Inalação** de alecrim
- **Pomada** à base de alecrim
- **Óleo essencial** de alecrim
- **Cápsula** de alecrim
- **Tintura** de alecrim

Onde cresce o alecrim?

O alecrim cresce principalmente no sul da Europa mas também no norte.

Quando colher o alecrim?

O alecrim é colhido principalmente na primavera.

Observações

Esta planta (alecrim) é encontrada em pomadas bastante conhecidas contra os reumatismos. Além disso, no preparo interno, em infusão, a sua ação diurética é muito eficaz. Também utilizada na culinária como aromatizante e para temperar carnes e auxiliar na conservação, graças ao efeito anti-oxidante (óleos essenciais).

O alecrim é um arbusto rústico e persistente, atinge de 50cm até 2 metros de altura, com folhas coriáceas, resinosas, lineares e verde-escuras na parte superior e verde-acinzentadas na inferior. Elas emanam um forte e agradável aroma. As flores, brancas e rosadas, são muito procuradas pelas abelhas.

Todos sabem para que serve, a utilidade e as inúmeras vantagens do ginseng.

O alecrim faz o mesmo efeito que o ginseng e é muito mais económico. Para termos noção, um pacote de ginseng para chá custa cerca de 5 euros. Um pacote de alecrim custa menos de um euro e rende, pelo menos, quatro ou cinco vezes mais. Tal como o ginseng, o alecrim faz também aumentar a pressão arterial (embora sejam mais frequentes os casos de taquicardia relacionados com o ginseng).

O Alecrim tem aplicações muito vastas: utiliza-se para as doenças nos rins, calculoses, vómitos, vertigens e tonturas, indigestões, anemia, reumatismo, diarreia, sistema imunitário, epilepsia, vesícula, cansaço, memória, entre outros.

É anti-séptico. Pode utilizar-se em lavagens, para problemas de pele (juntamente com outras plantas) e usa-se também como tónico capilar e, junto com a salva, para combater a caspa;

Tal como o ginseng, é estimulante, favorece a actividade mental (memória), ritmo cardíaco, para problemas de hipotensão (pressão arterial baixa) mas também utiliza-se para os nervos, stress e ansiedade. Nos melhores tratamentos para os nervos e stress utilizam-se estimulantes de manhã e calmantes ao fim da tarde.

Como chá, o alecrim tem um sabor um pouco amargo e é quente, ou seja, tem uma acção fortificante e aquecedora sobre todo o organismo, particularmente o aparelho digestivo, revigorando e aumentando a disposição e a energia, agindo como um anti-depressivo nos casos de esgotamento físico e mental.

Combate a diabetes e tem propriedades anti-reumáticas. Alguns dizem que tomado quente acalma a tosse.

Também activa as funções do pâncreas e estimula a circulação.

Externamente, serve para desinfetar feridas e ajudar na cicatrização. Para asma: fumo de alecrim (reduzir a pedaços pequenos as folhas secas. Fazer cigarro e fumar quando ameaçar ataque de asma). Para reumatismo, eczemas e contusões: folhas cozidas no vinho usadas externamente.

Anti-séptico bucal: infusão comum.

Para sarna: infusão bem forte aplicada externamente. Cicatrizante de feridas e tumores: folhas secas reduzidas a pó ou suco. Como medicação, só se utilizam folhas de alecrim.

Galhos floridos secando num vaso na casa estimula a memória. Uso caseiro: Insecticida natural, plantado na horta protege as outras plantas. Ramos de alecrim frescos, colocados entre as roupas defendem-nas de ataque de traças.

Desinfectante de alecrim: ferver folhas e pequenos caules de alecrim durante meia hora.

Quanto menos água mais concentrado será. Espremer e usar para limpar louças e casas de banho.

Para desengordurar melhor, misturar um pouco de detergente. Guardar na geladeira, dura uma semana.

Aromaterapia: o óleo essencial de alecrim é utilizado para dores musculares, reumatismo, artrite.

O uso popular consagra o alecrim como remédio infalível para curar anemias, assim:

colher um ramo de alecrim, juntar um copo de água (cerca de 200 ml) e deixar ferver durante 5 a 10 minutos, em lume brando. Deixe repousar durante

10 minutos, coar e beber meia chávena todas as manhãs, em jejum, mantendo no frigorífico (geladeira).

Repetir este tratamento 5 vezes (cerca de 1 litro de chá) consegue-se curar qualquer anemia.

Tratamento testado para Tonturas e Sequelas de Derrames

Preparar um chá com:

- Três cravinhos ou cravos-da-índia, sem cabeça.
- Uma colher de chá de alecrim
- Uma colher de chá de erva-doce
- Tomar à noite antes de dormir.

O Alecrim pode ainda ser usado como tónico capilar e para a caspa. Para isso, faça um chá bem forte com alecrim e salva e juntar ao champô, na proporção de um quarto de chá para um frasco de champô. Pode também preparar uma tintura de alecrim e juntar 10 ou 15 ml ao champô. O alecrim parece ter a particularidade de adaptar o nosso sistema imunológico, adequando as respostas às necessidades do organismo, pelo que tem excelentes resultados nas doenças auto-imunes.

Porém, o chá de alecrim é um gosto desagradável, se for o seu caso e não gostar do sabor, juntar um pouco de erva-doce. O chá com estas duas plantas é óptimo também para combater o mau hálito, no entanto, não é aconselhável a pessoas hipertensas.

Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre.