

1. *Rosmarinus officinalis* ALECRIM



Foto: Ariana Reis

Rosmarinus officinalis conhecida popularmente como: Alecrim-de-casa, Alecrim-de-cheiro, Alecrim-de-horta, Rosmarinho, Erva-coroadada é uma erva medicinal da família Lamiaceae de origem Mediterrânea indicada tanto para uso interno quanto externo, em problemas estomacais, contra gases intestinais, emenagogo (usos interno) e reumatismos (uso externo) também é encontrado sob forma de xampus onde atua no crescimento capilar (ALMEIDA 2010).

Estudos científicos:

O óleo essencial puro de alecrim inibiu a bactéria *Salmonella* sp. em estudo (HENTZ, & SANTIN 2010). O óleo essencial das folhas de *Rosmarinus officinalis* foi avaliado com uso concomitante com antibióticos em cepas de *E.coli*

resistentes a Ampicilina e a Tetraciclina e de *Salmonella* spp. resistentes a Nitrofurantoína onde obteve respostas positivas para a utilização do óleo em associação com antibióticos (RIBEIRO et al., 2012). Altinier et al. (2007) avaliou e comprovou a atividade antiinflamatória tópica de extratos das folhas de *Rosmarinus officinalis* em roedores. As partes utilizadas da planta são as folhas sob forma de infusão. Para uso tópico aplicar no local afetado 2 x ao dia para uso oral utilizar de 1 a 2 xícara chá ao dia. É contra indicado para pessoas com doença prostática, gastroenterites, dermatoses em geral e com histórico de convulsão. Deve ser evitado o uso contínuo ou em doses acima das recomendadas porque pode causar distúrbios renais e gastrointestinais (ANVISA, 2010).

Como plantar?

Pode ser plantado por meio de sementes ou estacas do caule. As sementes podem ser plantadas em sementeiras, pequenos vasos ou diretamente no solo. Se adapta a vários tipos de solo, mas prefere os secos, arenosos e bem drenados. Gosta bastante de luz, então lembre-se de que o local em que ele será plantado deve receber luz solar por, pelo menos, 5 horas diárias.