

O alecrim é possivelmente a planta aromática de maior popularidade no mundo ocidental. Talvez porque não sendo muito exigente quanto ao clima, vegeta em praticamente qualquer parte do mundo, ou como disse o inglês Thomas Moore, "Quanto ao alecrim, deixo espalhar pelos muros de meu jardim, não somente porque as abelhas o apreciam, mas também porque é a erva consagrada às recordações e por decorrência, à amizade". Por amizade ou pela extrema versatilidade, o alecrim entra em inúmeras receitas culinárias, formulações cosméticas e tratamentos de saúde.

É planta nativa do Mediterrâneo, onde se encontra de forma silvestre, mas também é extensamente cultivada, principalmente nos países que costeiam o Mediterrâneo. As mudas são propagadas a partir de estacas ou de sementes. As originárias a partir de sementes demoram bem mais tempo para poderem ser transplantadas. As estacas devem ter cerca de 15-20 cm de comprimento e são enfiadas em sacos plásticos, onde, após enraizamento, são transplantadas ao local definitivo.

A colheita se dá em plantas com cerca de 50 cm de altura, onde são retirados os ramos semi-lenhosos, que são postos à sombra para evitar a perda de aroma.

## Aroma

O óleo essencial de alecrim é de coloração amarelo-pálida, com nota fresca, amadeirada, que lembra a menta. As notas frescas, no entanto, evaporam rapidamente, deixando um odor amadeirado-balsâmico levemente amargo no ar.

## Saúde

O óleo essencial de alecrim é usado como tônico estimulante, carminativo, no tratamento de indigestão, dores estomacais, dores de cabeça, resfriados e tensão nervosa.

Propriedades clinicamente comprovadas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expectorante, mucolítico (+++)</li><li>• Anti-infeccioso – bactericida (+++)</li><li>• Fungicida (+++)</li><li>• Antioxidante</li><li>• Controle de aflatoxina em alimentos</li></ul>
Benefícios Psico-emocionais	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uso recomendado para fadiga, tensão nervosa</li><li>• Amnésia, histeria, depressão</li><li>• Tensão pré-menstrual</li><li>• Letargia</li></ul>
Ingredientes Ativos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Principais componentes: <math>\alpha</math>-pineno (25%), <math>\beta</math>-pineno, cineol (15-30%); cânfora (10-25%).</li><li>• Monoterpenos: <math>\alpha</math>-pineno, <math>\beta</math>-pineno, canfeno; Sesquiterpenos: <math>\beta</math>-cariofileno; Álcoois monoterpênicos: Borneol; Ésteres: Acetato de bornila; Óxidos: cineol. Monoterpenonas: cânfora.</li></ul>
Reações Adversas	<ul style="list-style-type: none"><li>• O óleo essencial de alecrim em geral é bem tolerado por animais e seres humanos, não provocando quadros de irritação e dermatites cutâneas, salvo alguns casos de hipersensibilidade e fotossensibilidade. Deve-se lembrar que o óleo essencial de alecrim possui cânfora em concentrações importantes, de tal forma que o seu emprego em doses inadequadas pode gerar um quadro epiléptico.</li></ul>
Indicações	<ul style="list-style-type: none"><li>• Otite, sinusite, bronquite (+++)</li><li>• Enterocolite</li><li>• Cistite</li></ul>
Comentário	Ó óleo essencial é considerado seguro para uso alimentar pelo FDA ( Food and Drug Administration)

## Cosmética

O óleo essencial de alecrim é muito usado em águas de colônia cítricas, de alfazema, perfumes orientais (mistura bem com outras especiarias e olibanum, por exemplo). É um importante componente de fragrâncias, como também é um agente mascarador. Os principais produtos que contêm óleo essencial de alecrim incluem detergentes, sabonetes,