

Os gregos usavam a salsa para decorar as tumbas e coroar os atletas. Também costumavam adicionar à ração dos cavalos para dar energia para longas jornadas. Os romanos utilizam a salsa como antídoto para se manterem sóbrios ou como uma forma de proteger a comida para evitar contaminação. Nenhuma das possibilidades deve ter funcionado, mas a salsa continua sendo um condimento indispensável em todas as casas e cujo óleo essencial tem características interessantes que vamos abordar a seguir.

A salsa é provavelmente a erva condimentar mais popular no Brasil, na Europa e nos Estados Unidos.

É um arbusto anual, de pequeno porte, propagado através de sementes. A planta requer solos férteis e bem drenados. Tanto as folhas como as sementes servem para produção de óleo essencial. É interessante notar que quando há um súbito florescimento da salsa, ela deixa de ter valor de mercado, e nesse momento o cultivo normalmente é destruído. Como o óleo essencial pode ser colhido da folha após florescimento, ou mais adiante, no ponto de frutificação, os produtores teriam uma alternativa a mais de escoamento da produção. Hoje, porém, o óleo de salsa é completamente desconhecido no mercado brasileiro. No futuro, quem sabe, possa vir a ser uma alternativa viável de escoamento da produção vegetal, ao mesmo tempo em que poderá se constituir num bom produto a preços módicos para os consumidores.

## Aroma

O óleo essencial da folha de salsa é de cor esverdeada, sabor picante peculiar, com odor herbáceo. O aroma do óleo obtido a partir das folhas é muito semelhante ao aroma da planta recém colhida. O sabor é um tanto amargo. Já o óleo obtido das sementes, de cor amarronzada, não lembra em nada o aroma da planta, mas tem características apimentadas-amadeirado-doce, cujo sabor também é bastante amargo.

## Saúde

O óleo essencial de salsa é popularmente usado como adjuvante no tratamento de problemas no trato gastro-intestinal e urinário, indução de menstruação, asma, indigestão e edemas.

## Propriedades clinicamente comprovadas

- Antiepilético (+++)
- Antiespasmódico (++)
- Diurético (+)

## Mecanismo de Ação

- Os constituintes apiol e miristicina estão associados com efeitos vasodilatador, antiespasmódico e indutor de menstruação. Também supõe-se que sejam responsáveis pelo aumento da contração muscular da bexiga, intestinos e útero. Há também referências que citam o uso do óleo de salsa como estimulante da regeneração de células hepáticas.

## Ingredientes Ativos

- Óleo das sementes: apiol, miristicina, tetrametoxi-alilbenzeno, aldeídos, (p-mentadienos, p-metil-acetofenona, cetonas, álcoois terpênicos.
- Óleo das folhas: apiol, Miristicina (>85%), 1,3,8,-p-mentatrieno, 1-metil-4-isopropenilbenzeno, metil-disulfida, monoterpênicos e sesquiterpenos
- **Monoterpênicos**  $\alpha$ - e  $\beta$ -pínicos, mirceno,  $\beta$ -felandreno, p-mentatrieno; **Sesquiterpenos**:  $\beta$ -cariofileno; **Álcoois**: linalol, carotol. **Éter-óxidos**: Miristicina; **Aldeídos**: p-mentadieno

## Reações Adversas

- Em altas doses, a miristicina tem efeito alucinógeno, causando também tontura, surdez, vertigem, hipotensão arterial, bradicardia, e paralisia. Em doses acima de 10 g o Apiol provoca anemia, nefrose, disfunção hepática e irritação renal.

## Indicações

- Problemas nervosos, epilepsia (+++)
- Espasmódico e antiinflamatório (++)
- Problemas renais, insuficiência renal (+)

## Comentário

O óleo essencial é considerado seguro para uso alimentar pelo FDA ( Food and Drug Administration)

## Cosmética

O óleo essencial obtido das folhas é muito raramente usado em perfumaria e cosmética. Já o óleo das sementes, é utilizado quando se deseja adicionar efeitos especiais ao produto final.

O óleo de salsa é usado na odorização de detergentes, cremes, loções e perfumes (principalmente do estilo oriental) com nível máximo de uso reportado na ordem de 0,2%