ALECRIM

 O alecrim é uma erva aromática ocorrendo entre 0 e 1500 metros de altitude. O arbusto da planta mede em torno de 1,2m. A parte inferior das folhas é de coloração esverdeada, variando na tonalidade conforme a fertilidade do solo onde está crescendo. Originário da planta, o aquênio é um fruto do tipo seco, normalmente uma semente.

 Sua extração pode ser natural, a partir de técnicas de manejo. Porém, extrair o produto final ocorre a partir da destilação a vapor das sumidades floridas e das folhas. Tem como química os seguintes compostos: Borneol (álcool); cumínico (aldeído); acetato de burnilo (éster); cânfora, cineol (cetonas); cariofileno (sesquiterpeno); canfeno e pineno (terpenos). É considerado um fitoterápico categórico, pois contém substâncias bioativas.

 Contudo, o alecrim é mais conhecido e apreciado no meio popular para usos culinários, usando-o como especiaria no acréscimo de tempero e sabor de aves, carnes, salsicha e outros alimentos comuns. Também é conhecido como aromatizador de ambientes por possuir um cheiro muito agradável. O que poucos sabem é que o alecrim, além de servir para aprimorar sabor, é um grande aliado à saúde, portando uma enorme quantidade de benefícios em aplicações médicas. Para produzir a tintura, utilize um copo de água fervente (250ml) e uma colher de chá de folhas verdes ou secas de alecrim. Em seguida, coloque num recipiente, de preferência panela, e deixe em repouso por 10 minutos. Depois, coe e o consuma em temperatura morna.

 Seus óleos favorecem a produção de neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar, estimulando a circulação, sendo assim torna-se um tônico.

BENEFÍCIOS

 O alecrim é indicado para o tratamento de rinites alérgicas, assim como tosse, gripe e asma. Isso se dá em conta pelo alecrim ser um estimulante. Sua ação expectorante é fundamental na eliminação de catarros que possuem conexão com as enfermidades citadas. A diminuição do estresse no período menstrual também é uma qualidade do alecrim, facilitando e aliviando as cólicas.

O alecrim é rico em sódio, magnésio, cálcio, fósforo e potássio. Com estes minerais, a digestão se torna mais rápida e como consequência auxilia na perda de peso, pois além tudo, ele atua como diurético.

As dores do reumatismo são agonizantes e podem ser aliviadas por compressas de alecrim. Essa compressa pode ser feita com o óleo essencial de alecrim ou com as próprias folhas da erva. Além do mais, as compressas podem ser usadas para dores musculares gerais e entorses.

Sendo um relaxante muscular devido suas propriedades, aumenta o fluxo sanguíneo de todo o corpo. Situações de estresse podem ser aliviadas com seu uso, pois o alecrim é detentor de um ácido potente que ajuda a manter a concentração e a tranquilidade.

É possível usar o alecrim para o tratamento de bronquite e sinusite através de uma técnica bastante simples e prática a partir da inalação! Servindo-se de duas colheres de sopa de folhas e flores secas de alecrim e meio litro de água fervente. Coloque esta mistura numa panela, tampe e deixe descansar por 10 minutos. Em seguida, coloque a panela em um lugar seguro, onde não possa causar nenhum dano físico nem material devido sua temperatura e longe de correntes de ar frio. Ao retirar a tampa, inspire o vapor do alecrim pela boca e solte pelo nariz. Faça este procedimento até existe vapor corrente. Logo, você notará uma grande melhora nesses quadros.

Os gases intestinais são extremamente desagradáveis. Desta forma, para amenizar os constrangimentos derivados do mal, use tintura de alecrim. Cinquenta gramas de folhas de alecrim acrescentes em 1l ou 1,2l de água. Feche o vidro e deixe a mistura descansar durante cinco dias. Depois desse período, coe o líquido e guarde em um recipiente de vidro preferencialmente escuro. O Dr. Dayan Siebra, autoridade em assuntos nutricionais, recomenda três copos ou xícaras desta mistura para a manutenção dos gases e hipertensão.

 .

Outros cuidados com a saúde são pertinentes ao alecrim. A beleza física está diretamente ligada ao tratamento com alecrim. Vejamos:

1 – Pele: muitos são os cuidados com a pele, órgão de maior extensão no corpo humano. Muitos problemas derivados do mau cuidado pode ser tratados pelos componentes do alecrim. O alecrim em seu estado oleoso possui poder de rejuvenescimento facial, pois possui antioxidantes, diminuindo a concentração de radicais livres. Sendo assim, reduz os danos à pele, prevenindo o aparecimento de rugas que para algumas pessoas pode ser muito incômodo, assim como o estorvo das manchas derivadas de alergias: o alecrim é um forte produtor de colágeno, regularizando o metabolismo para que não haja envelhecimento precoce da pele.

2 – Sistema nervoso: muitas pessoas utilizam um método diferente da simples ingestão de chá ou tintura de alecrim: o banho de alecrim! Preparado da mesma forma do que o chá, porém em quantidade proporcionais a um banho, use uma bacia ou balde e banhe-se com o líquido. Também pode-se utilizar como loção. Destas maneiras, o sistema nervoso procura relaxar a um ponto que você se livra do estresse.

3 – Usos psicológicos: recomendado por médicos, o aroma do alecrim pode estabelecer uma conexão digamos de “paz” à pessoa. Psicologicamente, há técnicas que se utilizam destes métodos de relação entre aromas e odores a estados emocionais equilibrados. Sendo assim, também é possível inalar, como já citado, para manter uma maior concentração no trabalho e relaxar a mente.

Através dos séculos, o alecrim sempre esteve presente nas suas funções relativas. Aqui, breves curiosidades ao longo do contexto histórico do alecrim:

- O alecrim é uma especiaria de primeira qualidade. Sendo assim, nos primórdios do seu conhecimento no mediterrâneo era utilizado apenas para realçar sabores.

- É muito utilizado para quem sofre de mau-hálito, conforme for bem manejada como antisséptico.

- Ainda no contexto histórico, os pioneiros na utilização do alecrim costumavam ter como dizeres populares que o alecrim se desenvolvia apenas em ambientes de pessoas boas, sem más intenções.

- Até hoje, um costume tradicional é seu uso em casamentos, com o intuito imaginário de trazer perseverança e prosperidade no matrimônio.

- É muito comum você encontrar em bazares o incenso de alecrim, pois é seu aroma é conhecido tradicionalmente como elevador espiritual e renovação de energias.

CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS COLATERAIS

 Por sua vez, o alecrim pode trazer desconfortos se consumido em excesso. Muitas pessoas entram em um ciclo vicioso em busca de melhorias físicas e acabam não percebendo o mal que estão fazendo a si próprio. Por ser de fácil acesso no mercado ou possuir também fácil cultivo, o exagero torna-se clarividente. Especialmente na forma de óleo, o consumo em excesso pode causar irritação nos rins, náuseas, vômitos, sangramento no útero, reações alérgicas, queimaduras na pele devido ao aumento da sensibilidade ao sol.

 Para gestantes, o cuidado deve ser redobrado pois os compostos presentes no alecrim podem estimular a menstruação, o que não é nada recomendado durante a gravidez. Perigos como aborto espontâneo e parto prematuro torna o consumo do alecrim dispensável durante o processo de gestação.

 Pessoas pré-dispostas a terem convulsões, seja proveniente do que for, devem evitar o consumo do alecrim em qualquer forma: tintura, chá ou como especiaria. Outro fato a se analisar, é a alergia a aspirina pois o salicilato tem muita semelhança. Se você possui alergia a aspira, procure seu médico e tenha uma conversa produtiva para chegar a uma conclusão se deve ou não consumir o chá.