

Rosmarinus officinalis L.

Rosmarinus officinalis subsp. *palaui*

 Flora Iberica. Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares
Flora-On | Flora de Portugal interactiva

LAMIACEAE

Nome comum:

Alecrim, alecrim-da-terra, alecrinzeiro, alicrizeiro.

Partes utilizadas:

Ramos com folhas e flores.

Características:

Arbusto bastante lenhoso que mede de 1 a 2 m de altura. Folhas sésseis e estreitas, com bordos enrolados. Flores azuladas, ou azul claro com uma mistura de branco (quase todo o ano) com dois lábios, dispostas em verticilastros nas axilas das folhas, cálice curto com três dentes. Aroma a incenso e cânfora.

Propriedades:

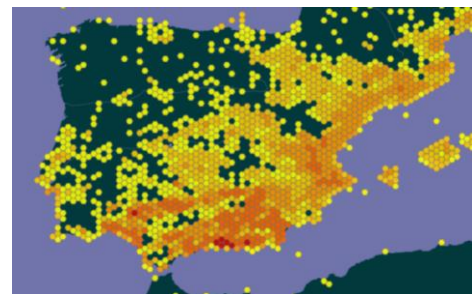
Antiespasmódico, colagogo, diurético, estimulante, estomáquico e vulnerário. Por via externa é anti-séptico, rubefaciente, parasiticida e analgésico.

Utilizações:

Alimentar: As suas folhas são um condimento para molhos e estufados.

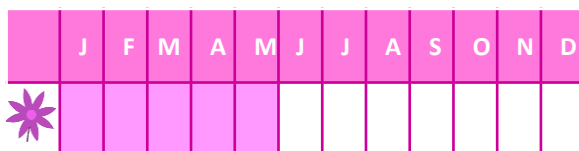
Medicinal: Estimulante do sistema nervoso, do fígado e da vesícula é antiséptico do aparelho respiratório e usado para a **asma**: ferver, em panela grande, e apanhar o vapor de cabeça tapada e de boca bem aberta e, por ultimo beber esta infusão. Para o colesterol e problemas de coração: tomar a infusão. Para as **dores de dentes**: fazer bochechos e para a queda do **cabelo**: em lavagem quente e abafar.é também cicatrizante, antiparasitário e anti-celulítico.

Tradicional: A madeira era usada como combustível, e o seu aroma extraído industrialmente para perfumaria e medicina tradicional.




Distribuição da espécie na Península Ibérica, in <https://www.gbif.org/species/2926634>

Precauções: pode elevar a tensão arterial.



Propagação: Por sementes a 0,3 cm de profundidade (Primavera) e por estaca terminal na primavera ou no outono.

 [Rosmarinus officinalis](#) | Flora-On