


Artemisia absinthium L.

 [Flora Iberica. Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares](#)
[Flora-On | Flora de Portugal interactiva](#)

ASTERACEAE

Nome comum:

Absinto, sintro, amargoso, citronela-maior e losna.

Partes utilizadas:

Folhas e pequenos capítulos florais.

Características:

Planta herbácea vivaz com raízes fibrosas, folhas recortadas, cinza-esverdeado na página superior e branco na página inferior, flores amarelas e o fruto é uma cípsela. A semente é lisa, plana e de cor castanho-cinza clara.

Principais compostos do óleo essencial:

Tujona (tuiona), cânfora, cineol, mirceno, sabineno e linalool.

Principais compostos de extratos:

Acetato de crisantenilo, acetato de trans-sabinilo, lactonas sesquiterpénicas e ácidos fenólicos.

Utilizações:

Medicinal: A infusão é utilizada para os transtornos digestivos e menstruais. Utilização em casos de insuficiência hepática e hepatites virósas. Atua na regulação do ciclo menstrual. Óleo essencial rico em tuiona, de ação vermífuga e emenagoga. Potencial anti-inflamatório e antiviral significativo, com indicações de bloquear a replicação viral. Grande potencial contra bactérias, fungos, vermes, protozoários e outros micro-organismos responsáveis pelo desenvolvimento de inúmeras doenças infecciosas. Desperta o ânimo em pessoas que se sentem desestimuladas ou apáticas.

Condimentar e Culinária: Destaca-se pelos usos na coquetelaria. Além da preparação de bebidas também pode ser utilizado em receitas de conservas e embutidos.

Ação Inseticida: Os rebentos frescos ou secos são usados para repelir insetos e ratos, e entre as roupas para repelir traças. A infusão da planta é usada para afastar lesmas e insetos. A planta contém substâncias chamadas lactonas sesquiterpénicas, que são fortemente insecticidas.



Distribuição da espécie na Península Ibérica, *in*
https://jb.utad.pt/especie/Artemisia_absinthium

Precauções:

Mulheres grávidas e em amamentação não devem consumir o absinto. Pessoas com úlcera gastroduodenal ou gastrite também não. O absinto deve ser usado com precaução em caso de epilepsia, devido ao possível efeito neurotóxico da tujona, que pode favorecer a ocorrência de convulsões.

 <https://flora-on.pt/#/1Artemisia+absinthium>

