

Romero (Rosmarinus officinalis)

Planta arbustiva con tallos leñosos perenne. Rústica sin mucha humedad y con mucha luz. Florece dos veces al año.



veces al año.

Hoja



Flor



Fruto



Semilla



La reproducción más sencilla es por esquejes de una planta adulta que colocamos en primavera.

El esqueje es mejor de una rama leñosa después de la floración. Se quitan las hojas de la base y se recortan las de la punta y se planta.

Propiedades del Romero

El romero es una planta muy rica en principios activos y posee numerosas propiedades medicinales, entre otras, es antiséptico, antiespasmódico, aromatizante, depurativo, estimulantes estomacal, carminativo, colagogo - facilita la expulsión de la bilis - , diurético o hipotensor.

Sus usos más frecuentes en el tratamiento de enfermedades están dedicados a prevenir el cáncer y el alzhéimer, ya que posee excelentes propiedades antioxidantes.

De igual forma encontramos un uso extendido para el tratamiento de dolores musculares, caída del cabello, uñas frágiles y quebradizas, mal aliento, cuidado del cutis y de la piel,

Formas de usos

Si se consume por encima de las dosis adecuadas puede ocasionar ciertos efectos adversos asociados con problemas de piel, como por ejemplo dermatitis, prostatitis y gastroenteritis.

Del romero se usan las hojas y las flores. Podemos secar las ramas para usarlas durante todo el año. Se realiza la recolección a finales de la primavera. Las plantas se secan a la sombra y se guardan en cajas de un material neutro como el cartón (nunca vidrio o plástico)

La forma más común de usar el romero es como decocción. Para hacer una decocción de romero se utilizan unos 35 gr de flores por cada litro de agua y se lleva a hervor por unos 15 minutos.

La preparación se puede utilizar directamente sobre el cuerpo cabelludo, en casos de caída del pelo. También se puede preparar un aceite de romero para dicho fin.

Para el aceite de romero se usan 20 gr de aceite puro de romero por cada litro de aceite de oliva. Se aplica en dolores reumáticos, neuralgias y problemas similares, siempre masajeando con movimientos circulares.

Formas de Usos del Romero

Del romero se usan con fines medicinales y gastronómicos las hojas y las flores. Podemos secar las ramas para usarlas durante todo el año.

Se puede preparar en tintura: macerando el romero en un alcohol que tenga de 30 a 40 °. Pon el romero en un bote de cristal y rellena con el alcohol hasta cubrir totalmente el romero. Cierra bien y deja macerar por 3 o 4 semanas. Cada dos o tres días mueve el frasco para asegurarte de que el romero está siempre cubierto por el alcohol. Después se cuela y se toma por vía interna diluyendo varias gotas en un vaso de agua o también se usa vía externa humedeciendo gasas para aplicar sobre heridas, hemorroides, zonas doloridas por golpes, hinchadas, con varices, etc.

Para hacer infusión de romero sólo tienes que poner una cucharadita de las hojas en una taza y añadir agua muy caliente. Tapa y deja reposar durante 5 minutos. Después cuela y está listo para beber poco a poco una vez que se va enfriando.

De la misma forma que has preparado la infusión de romero, puedes aplicarlo como tónico de forma externa y directa sobre la piel y cuero cabelludo para mejorar afecciones como dermatitis, hemorroides, limpiar heridas, etc.