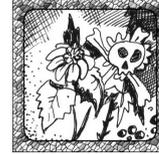


PLANTAS QUE CURAN ***PLANTAS QUE MATAN***



ROMERO Rosmarinus officinalis

Familia: Labiadas

Especialidad: Sistema circulatorio, aparatos digestivos y respiratorio, neurología, reumatología, dermatología, uso culinario.

Refranes y dichos populares elogian la riqueza terapéutica del romero, común en jardines medievales y empleado en el siglo XVI como mágico cosmético para conservar la “eterna juventud”. También desde muy antiguo se quemó a modo de incienso para perfumar el ambiente.



El nombre latino *rosmarinus* se cree formado del griego *rhops*, arbusto, y *myrinos*, aromático. El romero es un arbusto leñoso, siempre verde, de hasta 2 metros de altura; sus hojas son lanceoladas y coriáceas y las flores pequeñas y de color azul o violeta claro. Abunda en toda la cuenca mediterránea y en la zona central de la Península Ibérica.

Es común en encinares y matorrales, laderas y collados. La época de recolección tiene lugar en primavera y verano.

Contiene principios activos como aceite esencial, ácido rosmarínico, taninos y flavonoides que le confieren variadas propiedades: aromático, estimulante, antiespasmódico, ligeramente diurético y activador de la secreción biliar.

Se prescribe en casos de asma, enfermedades respiratorias, hepatitis, cirrosis, digestiones difíciles, dolores de estómago, dolores de cabeza de origen nervioso, vértigos, pérdida de memoria, hipotensión, debilidad, agotamiento nervioso y dolores reumáticos. En infusión resulta digestivo y carminativo. También forma parte de la composición de tónicos capilares. Se aplica en pomada o en compresas para aliviar reumatismos articulares, contusiones, úlceras y heridas.

En caso de trastornos reumáticos y circulatorios son recomendables los baños con agua de romero.

Se presenta en comprimidos, vino, aceite, gotas y tintura. Es un popular condimento de la gastronomía mediterránea.