

Romero / Romero castilla

Rosmarinus officinalis L.

Nombres vernáculos: romero, romero Castilla

Descripción: arbusto ramoso siempreverde, aromático, de tallo leñoso. Ramas nuevas cuadrangulares, de corteza grisácea cuando adulto. Hojas perennes, opuestas, lineales, verde oscuras, de haz brillante y envés blanquecino velludo. Flores azules o violeta pálido, reunidas en espigas. Florece en primavera y verano.

Farmacodinamia: diversos estudios experimentales han mostrado que las hojas de *Rosmarinus* son antibacterianas; por otra parte, ha sido estudiado el efecto colerético de extractos de romero, así como su efecto hepatoprotector. La planta tiene propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas. En medicina popular el romero se utiliza en afecciones del tracto digestivo, como espasmolítico, colagogo, colerético y emenagogo. En aplicaciones locales se emplea la decocción de romero, solo o con otras especies vulnerarias (ajenjo, orégano, tomillo), como cicatrizante, antiséptico y rubefaciente; por sus efectos vulnerarios, también se utiliza en dolores musculares y padecimientos reumáticos: se dan masajes con la alcoholatura de la planta, extracto que se prepara de la siguiente manera: llenar un frasco con hojas y tallos de la planta, cubrir con alcohol de 90°, cerrar el envase, poner cada día al sol por 9 días, filtrar y guardar en un sitio oscuro.

Presentación comercial: el romero con fines culinarios se encuentra a la venta en mercados de alimentos, en cambio las hojas y extractos de la planta en herboristerías y farmacias. El aceite esencial de esta planta, así como sus extractos, son ampliamente utilizados en la elaboración de perfumes, aguas de colonia y linimentos antirreumáticos.

Recomendaciones: no es deseable administrar durante el embarazo; los pacientes con colitis y afecciones prostáticas deben evitar su consumo. El aceite esencial es de empleo delicado, especialmente si se administra a personas propensas a crisis convulsivas.



Rosmarinus officinalis L., Koehler (1887).

<http://caliban.mpiz-koeln.mpg.de/~stueber/koehler/ROSMARIN.jpg>



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a9/Rosmarinus_officialis_Blanco1.94.png

Hábito natural

Aspectos agronómicos: este arbusto aromático originario de la cuenca del mediterráneo, donde se le emplea desde tiempos remotos, se cultiva con fines alimenticios (es un preciado condimento), farmacéuticos (perfumería y preparados medicamentosos) y ornamentales. El romero crece en clima templado a templado-cálido, en suelos ligeros, permeables y areno-arcillosos; prefiere la exposición al mediodía; es una especie tolerable a la sequía. Se reproduce por semillas, por división de pies o esquejes. El primer método no es aconsejable por ser más complejo en relación a la multiplicación por esquejes, el medio más rápido y seguro de reproducción; para ello, se eligen ramas de unos 15 cm de largo, bien desarrolladas, y se siembran a media altura; esta labor se realiza durante el mes de agosto. En la primavera siguiente las ramas habrán echado raíces y estarán listas para ser transplantadas. Si la cosecha va destinada a la destilación del aceite esencial, se debe realizar a inicios de primavera, cuando la planta está en plena floración. La recolección destinada a herboristería se hace en febrero cortando las ramas a una altura mínima de 30 cm del suelo. Las hojas se secan a la sombra.



[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rosmarinus_officinalis_\(Barlovento\)_01.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rosmarinus_officinalis_(Barlovento)_01.jpg)

82. ROMERO / ROMERO CASTILLA (*Rosmarinus officinalis*), tallos-hojas-flores.

PROPIEDADES

Usos tradicionales:

a) uso interno: digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsias), cólicos abdominales, padecimientos hepáticos; trastornos menstruales.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: afecciones de la piel; dolores reumáticos y musculares.

Para aplicación local se usa la misma infusión en lavado y compresas. Para baños usar 3 a 4 cucharadas en 20 litros de agua caliente.

Efectos: antiespasmódico¹, antiséptico², emenagogo³, rubefaciente⁴, carminativo⁵, anti-inflamatorio, digestivo, cicatrizante.

Precauciones: no es deseable su administración durante el embarazo; los pacientes con colitis y afecciones prostáticas deben evitar su consumo.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: sus efectos antiespasmódico, carminativo y anti-inflamatorio tienen alguna evidencia científica.

1. Calma los retortijones estomacales.

2. Destruye gérmenes en la piel o mucosas.

3. Estimula o favorece el flujo menstrual.

4. Promueve la circulación sanguínea superficial.

5. Previene y favorece la expulsión de gases.