

# ROMERO

*Rosmarinus officinalis* L.

FAMILIA: LAMIACEAE

## Algo de la historia de la planta:

En el siglo XVI, la reina Isabel de Hungría, martirizada por el reumatismo, recobró la juventud gracias a esta planta... La denominada agua de la reina de Hungría se prepara con tres partes de hojas de romero (60 grs.) y una de hojas de lavanda (*Lavandula angustifolia*), en total 80 gramos, que se vierten en un recipiente de vidrio con cierre hermético que contenga 150 a 200 mls. de alcohol etílico. Dejar reposar durante 3 semanas par después filtrarlo, y ya queda listo para utilizar en fricciones o masajes sobre dolores o inflamaciones musculares o articulares.

(Pamplona Roger, Jorge D. 1999)

## Descripción

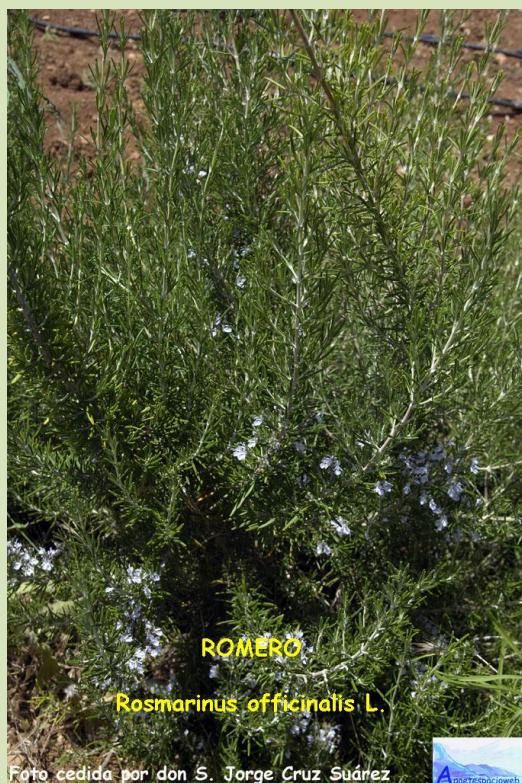
Arbusto leñoso de hasta 2 metros de altura, muy ramificado; hojas característicamente alargadas y estrechas, como agujas; opuestas, verdes y oscuras por el haz, y blanco vellosas por el envés; flores pequeñas blanco azuladas a violáceas. Toda la planta desprende un penetrante aroma alcanforado.

## Origen y ecología

Propio de regiones secas y cálidas del sur de Europa. Introducida. Cultivada y, a veces, naturalizada. No amenazada.

## Localización

Se da bien en zonas de medianías de Canarias. Con frecuencia se cultiva como ornamental formando setos en jardines, y en las huertas de hogares canarios como ornamental y medicinal. L, F, C, T, P, G, H.



**En Agaete:** Igualmente en El Hornillo, en Piletas, El Risco, El Valle, El Sao, si se cultiva y se cuida.

## Parte utilizada

Hojas y sumidades floridas

## Principios activos fundamentales

- ✓ Aceite esencial: 1,8-cineol, alfa pineno, alcanfor, canfeno, borneol, acetato de boronilo, alfa terpinol, limonemo, linalol, verbinol.
- ✓ Flavonoides: diosmetina, diosmina, genkawanina, luteolina, apigenina.
- ✓ Ácidos fenólicos: rosmarínico, cafeico, clorogénico.
- ✓ Terpenoides
- ✓ Taninos



## Propiedades e indicaciones terapéuticas:

- **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

En la tradición de la medicina popular canaria se le reconocen al romero virtudes terapéuticas en uso interno como estímulo a la vesícula biliar y para facilitar las reglas. En uso externo en baños como estimulante del sistema nervioso, como antiséptico para lavar heridas, en aceite o alcoholaturas para tratar reumatismos o para mejorar trastornos circulatorios; y para

estimular el cuero cabelludo en forma de lavados.

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**

Se han realizado multitud de estudios farmacológicos sobre animales de experimentación, con diferentes preparaciones de extractos de romero, que han mostrado probables acciones terapéuticas como: capacidad antibacteriana y antivírica, antitumoral, antiespasmódica, antiinflamatoria, antihepatotóxica, colerética y colagoga, antioxidante, emenagoga.

- **Derivadas de ensayos clínicos**

- **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

La Comisión E del Ministerio de Salud alemán y la Sociedad Cooperativa Europea en Fitoterapia (ESCOP) considera indicaciones probadas de la hoja de romero por vía interna: los trastornos digestivos causados por disfunciones hepatobiliarias; y por vía externa en forma de compresas, aceites o alcoholaturas para tratar los dolores causados por enfermedades reumáticas o las alteraciones circulatorias periféricas, así como antiséptico suave para ayudar en la cicatrización de heridas.

## **Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones**

En caso de sospecha de obstrucción de las vías biliares no deben utilizarse preparaciones a base de romero.

Las personas con predisposición alérgica deben utilizar con precaución los preparados de romero; puede dar lugar a dermatitis de contacto o fotosensibilidad.

Durante el embarazo no debieran tomarse preparaciones de romero.

## **Dosis y forma de administración**

Infusión para uso interno de una cucharada de las de postre de 5 mls. = 2-3 grs. de hojas y flores secas de romero, para una taza de agua de 150 mls., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día.

Decocción para uso externo con 50 grs. de planta para un litro de agua, dejar hervir a fuego bajo durante 5 a 10 mins., dejar reposar por otros 5 a 10 mins. para después filtrar. Añadir al agua del baño como tónico estimulante del sistema nervioso, o en forma de compresas para tratar dolores articulares o musculares, o en lavados como antiséptico de heridas, o contra la alopecia.

## **Ejemplos de utilización**

### *Alcohol rubefaciente de romero*

En un recipiente o botella de vidrio oscuro con 1 litro de alcohol de 96°; poner sucesivamente un

buen puñado de hojas de romero, siete guindillas picantes y 3 pastillas de alcanfor. Dejar en maceración, removiendo algunas veces, durante 3 semanas para después filtrar. Se utiliza exclusivamente por vía externa en dolores musculares articulares, sobretodo aquéllos que mejoran con calor. No aplicar sobre los ojos o zonas sensibles, nunca sobre heridas.

*Infusión de romero y otras para la dismenorrea y como emenagoga*

- ✓ Hojas y sumidades de romero, 20 grs.
- ✓ Hojas y sumidades de salvia, 20 grs.
- ✓ Hojas y sumidades de nauta, 20 grs.
- ✓ Hojas y sumidades de hierbaluisa, 20 grs.
- ✓ Flores de Azahar, 20 grs.

Tomar una cucharada sopera de 10 mls. = 5 grs. de la mezcla; verter agua hirviendo sobre las plantas en una taza de agua de 150 mls.; dejar reposar tapada por 5-10 mins. para luego filtrar. Tomar tres veces al día. Empezar a tomar desde unos días antes de la fecha prevista de inicio de la menstruación.



*El Hornillo junto a la Presa de los Pérez*

## Testimonios de los Sabios de Agaete

- **D. Antonio Vega Rosario,**  
*"Có": "Pa el azúcar"*
- **Dº María Jesús García Álamo**  
*"Jesusita": "El romero era bueno para la caida del pelo".*
- **Dª Carmen Jiménez Ramos:**  
*"El pazote pa la barriga, a mi me gustaba mucho. Manzanilla, tila, orégano, una tacita en ayunas era bueno. Para dormir la tila era muy buena. Todavía es y las tengo, las más que yo tengo la ruda, el romero, hierba luisa. Antes que nada la manzanilla y el poleo".*
- **Dª Carmen Jiménez Ramos:**  
*"El romero más bien lo cogíamos pa lavarnos la cabeza para el pelo, pa la fuerza".*

**Cruz Suárez, S. Jorge.** *Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria.* Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias, 2007.