

## ROMERO (*Rosmarinus officinalis*)



EL REY

### **Definición:**

Es una planta arbustiva, perenne con porte de mata que puede alcanzar una altura de tres metros. El tallo al principio está tumbado, al final erguido y muy ramificado con raíces muy profundas y tenazmente ancladas al terreno. Las hojas son pequeñas, sin pecíolo, un poco coriáceas, de un bonito color verde oscuro sobre el haz y verde-argentado-blanco en el envés, densa, lineal y muy abundante en las ramas y rica en glándulas de las que se extraen los aceites esenciales. Las flores se reúnen en racimos que crecen en la axila de las hojas, de color azul-violeta y presentes casi todo el año. Los frutos son aquenios que se ponen oscuros en la madurez.

Tradicionalmente se emplea para reforzar la memoria y a menudo se toma para aumentar el rendimiento en el estudio y los exámenes y combatir el agotamiento nervioso.

Nombre Botánico: *Rosmarinus officinalis*

Familia: Labiadas

Parte Planta: Flores y hojas.

Aroma: Herbáceo, fresco, intenso, balsámico, penetrante, limpio, un poco alcanforado y a madera...

Sabor: Picante, Amargo

Energía: Neutra.

Cualidad: Tónico Cerebral. Amor, longevidad

Elemento: Fuego

Planeta: Sol

Aparato: Nervioso, Circulatorio, digestivo, Inmunitario

Dosha: KV- P+

Contraindicaciones: Hipertensión.

### **HISTORIA y MITO**

El símbolo de la vida.

Durante la Edad Media se colgaban de Romero en las puertas de las casas para ahuyentar los malos espíritus...

Griegos y romanos asociaban el Romero con el amor y el matrimonio - el día de su boda, la novia usaba una corona de retoños de Romero y se perfumaba con su aceite...

Año 1370: sus propiedades rejuvenecedoras parecieron benéficas a la reina Isabel (Elizabeth) de Hungría que, de edad avanzada (más que 70 años), lo empleaba en el agua con que se lavaba la cara..., se recuperó de sus dolencias y, poco después, se ganó el corazón de un joven muchas años menos (30 años) que ella...

## **USOS MEDICINALES:**

Acción: Antiinflamatorio, Antioxidante, Antirreumático, Antiespasmódico. Descongestivo. Estimulante circulatorio, Tónico digestivo, Tónico nervioso, Pectoral.

El romero puede aliviar rápidamente las **Jaquecas** provocadas por el exceso de trabajo y la tensión nerviosa. También es eficaz contra las migrañas.

El romero es tónico, antioxidante y **estimula la digestión y el flujo sanguíneo** de todo el cuerpo, por lo que es eficaz para quien tiene poca energía, sobre todo a causa de la tensión baja.

El aceite esencial de romero diluido es excelente para **articulaciones y músculos inflamados o doloridos**.

**Tónico capilar:** con las hojas de romero se prepara una infusión que acondiciona el cabello, tonificando el cuero cabelludo y fortaleciéndolo.

**En Infusión:** Media cucharada de postre en 200ml de agua caliente actúa como estimulante general del agotamiento.

**En la Cocina:** Usaremos el romero en ensalada (flores), vinos, vinagretas, conejo, cordero, cerdo, caza, aves, para salsas de pescado, sopas y hortalizas con vinagre.

**En el Botiquín:** Usaremos el romero para dolores de estómago, como relajante nervioso, para activar la circulación sanguínea (alcohol de romero) y como antiséptico de la piel. Su esencia nos fortalece psíquicamente al comenzar la jornada.

Elixir Floral: Despierta la fuerza vital y la energía física. Da claridad a la mente y potencia la memoria.