

Romero



1.-NOMBRE CIENTIFICO: *Rosmarinus officinalis*.

2.-CLASIFICACION BOTANICA:

-**Familia:** Lamiaceae / Labiadas.

-**Género:** Rosmarinus.

-**Especie:** officinalis.

ESTIMULANTE DE LA DIGESTION, FALTA DE APETITO, DOLORES NERVIOSOS, ANTIOXIDANTE, MEJORAR LA MEMORIA, HINCHAZON DE LAS PIERNAS, CARDIACO, TONICO NERVIOSO Y CEREBRAL, COSMETOLOGIA, JAQUECAS.

-El romero tomado en infusión cada mañana os dará fuerzas y energía para afrontar el día.

-El ácido ursólico, un componente activo puro extraído del romero, tiene un gran efecto antiirritante y propiedades reparadoras recientemente descubiertas.

-Su rendimiento es de 2.000kg de hojas secas y de 50kg de aceite esencial por hectárea.

-En general, las hojas la contienen en la proporción de 1,2 a 2 %. Es un líquido incoloro o con un ligero tinte entre amarillo y verdoso, de olor alcanforado y sabor amargo. Esta esencia está formada principalmente por a-pineno, canfeno, cineol, alcanfor de romero, y borneol. Según la época del año en que se obtiene, varía también la composición de la esencia.

3.- DESCRIPCCION BOTÁNICA: Es una Planta que mide un metro de altura, aunque puede alcanzar el metro y medio en algunos casos; el tallo es leñoso, ramificado, poblado de multitud de hojas estrechas y largas (de unos 3 cm por 3 mm), rígidas, como agujas, con los bordes enrollados hacia abajo en toda su longitud, de color verde oscuro en la cara superior y blanquecinas por la inferior, ya que están recubiertas de una espesa velloidad blanca. De las axilas de las hojas surgen las flores, con los pétalos de color azul violáceo. La floración tiene lugar constantemente, durante todo el año. En los climas más fríos, las flores se desarrollan dos veces al año, en primavera y en otoño. Los frutos, diminutos, secretan gotitas de aceite muy apreciadas por las hormigas, frecuentes visitantes del romero. La planta huele como a incienso y tiene un sabor aromático (astringente).

Recolección y secado: las hojas y los brotes tiernos se recolectan con tiempo cálido y sombreado. Durante y después de la floración cuando son más aromáticos. Se ponen a secar en capas finas a la sombra y con buena ventilación, o en horno o secador a temperatura máxima de 35 °C. Las hojas secas desprenden un fuerte olor penetrante y tienen sabor amargo.

4.-COMPONENTES ACTIVOS: Contiene 2% de aceite esencial, formado principalmente por derivados terpénicos, carburos como dextro y levopireno, canfeno C₁₀H₁₆, dipeneno C₁₀H₁₆ o limoneno inactivo (hidrocarburo aromático del grupo de los terpenos), cineol C₁₀H₁₈O, también llamado eucaliptol, 20-32%.

Alcanfor de romero (12%), borneol C₁₀H₁₈O (antiséptico, antiespasmódico), 18%, acetato de bornilo C₁₀H₁₇OOC.CH₃, tanino (astringente), un principio amargo, saponina ácida, un glucósido, resina, ácidos orgánicos. Contiene también pigmentos flavónicos, flavonglucósido, como apigenina C₁₅H₁₀O₅, y luteolina C₁₅H₁₀O₆+2 H₂O; ácidos fenólicos, caféico, clorogénico, neoclorogénico, rosmarínico, gálico, gentísico, siringico; una lactona amarga diterpénica, el carnosol que el proceso de destilación se transforma en el ácido carnosólico que no es amargo.

Tiene pequeñas cantidades del alcaloide rosmaricina. Del 2 al 4% del ácido ursólico y otros derivados triterpénicos.

Además contiene taninos, azúcares y elementos minerales: 1,11% de sodio, 1,06% de potasio, 0,63% de calcio, 0,23% de magnesio, 17 partes por millón (ppm) de hierro, 10 ppm de cobre, 26 ppm de zinc y 15 ppm de manganeso.

5.-PARTES UTILES: Del romero, se utilizan sobre todo las hojas y a veces las flores

6.- DISTRIBUICION: Costa, Sierra: En Piura, Cajamarca y Huanuco. Hasta 3,500 m.s.n.m.

7.- USOS: Tiene propiedades estimulantes, aperitivas, digestivas y actúa asimismo como colerético y colagogo, esto es, sobre el hígado y la secreción de la vesícula biliar.

Su contenido en aceite esencial le confiere una acción tónica y estimulante sobre el sistema nervioso y circulatorio.

En uso externo es antiséptico, analgésico, cicatrizante y estimulante del cuero cabelludo. Condimento: Las hojas frescas y secas para guisos y carnes.

Medicinal:

-ESTOMATICO: la infusión de las hojas.

-CURAR ENPEINES: hojas machacadas y cocidas en vino como cataplasma.

-SECAR HERIDAS Y LLAGAS: el polvo de las hojas.
 -MALES CARDIACOS: infusión de las hojas.
 TONICO NERVIOSO Y CEREBRAL: la infusión de las hojas.
 -MEJORAR LA VISTA: comer una mezcla en partes iguales de romero, ruda y albahaca.
 -MEJORAR LA MEMORIA: comer las flores en ayunas.
 -GOLPES Y DOLORES REUMATICOS: frotaciones con tintura de romero.
 -VIGORIZAR LOS NERVIOS: romero hervido en vino.
 -DIGESTIVO: infusión de las hojas frescas.
 -HINCHAZON DE LAS PIERNAS: lavados con infusión de romero.
 -COMBATIR LAS VERRUGAS: frotar el jugo de las hojas.
 -CARDIACO: tomar la maceración de romero en vino blanco.
 -AROMA / PERFUME: colocar saquitos de romero en los armarios para perfumar la ropa.
 -ORNAMENTAL:
PESTICIDA: fumigar con el agua de una mezcla de romero seco, hojas de salvia, azufre y resinas de copal.
COSMETOLOGIA:
 De las hojas se obtiene perfumes para jabones y otros usos.

USO TRADICIONAL

- **Acidez Estomacal:** Infusión de flores y hojas secas en vino. Dos copitas al día después de las comidas.
- **Afecciones del Hígado:** Infusión de flores y hojas secas en vino. Dos copitas al día después de las comidas.
- **Anemia:** Infusión de una cucharadita de planta seca por taza de agua. Un par de tazas al día.
- **Artrosis:** Es antioxidante. Infusión de una cucharada de té por taza de agua. Tomar tres tazas al día.
- **Cabello:** Mezclar una parte de aceite de romero con 2 partes de aceite de almendra, luego friccionar el cuero cabelludo para una mejor circulación en el cabello.
- **Calambres:** Añadir al agua de baño 1 litro de líquido de la infusión de un puñado de las plantas secas por litro de agua. Realizar baños durante 15 o 20 minutos.
- **Cáncer:** Es antioxidante. Infusión de una cucharada de té por taza de agua. Tomar tres tazas al día.
- **Catarro Crónico:** Infusión de 20 gramos de cogollos por litro de agua. Endulzar con miel. Beber en tazas.
- **Clorosis:** Decocción de 10 gramos de sumidades florales de romero y 500 ml de agua. Tomar 4 a 5 tazas al día.
- **Depurador de Sangre:** Decocción de 10 gr. de sumidades florales de romero y 500 ml de agua. Tomar 4 a 5 tazas al día.
- **Dolor de Cabeza:** Infusión de 20 gramos de cogollos por litro de agua. Endulzar con miel. Beber en tazas.
- **Dolores de la Menstruación:** Rebaja los dolores de la menstruación y facilita el vaciado. Infusión de una cucharada de sumidades floríferas. Tomar 2 tazas diarias.
- **Dolores Musculares:** Relaja los músculos que han estado sometidos a un esfuerzo prolongado. Añadir al agua de baño 1 litro de líquido de la infusión de un puñado de las plantas secas por litro de agua. Realizar baños durante 15 o 20 minutos.
- **Efectos Colaterales de la Menstruación:** Infusión de una cucharada de sumidades floríferas. Tomar 2 tazas diarias.
- **Enfermedad de Alzheimer:** Es antioxidante. Infusión de una cucharada de té por taza de agua. Tomar tres tazas al día. También hacer frotaciones con aceite de romero externamente.
- **Enfermedades del Aparato Digestivo:** Infusión de flores y hojas secas en vino. Dos copitas al día después de las comidas.
- **Enfermedades Respiratorias:** Infusión de flores y hojas secas en vino. Dos copitas al día después de las comidas.
- **Fiatulencia:** Infusión de flores y hojas secas en vino. Dos copitas al día después de las comidas.
- **Flujos Blancos:** Infusión de 20 gramos de cogollos por litro de agua. Endulzar con miel. Beber en tazas.
- **Halitosis:** Combate el mal aliento. Hacer enjuagues con la infusión de flores secas en un litro de agua.
- **Heridas:** Echar unas gotas de aceite de romero en la herida con un trapito mojado.
- **Hidropesía:** Decocción de 10 gramos de sumidades florales de romero y 500 ml de agua. Tomar 4 a 5 tazas al día.
- **Hinchazón Estomacal:** Infusión de flores y hojas secas en vino. Dos copitas al día después de las comidas.
- **Inflamaciones en la Boca:** Hacer enjuagues con la infusión de flores secas en un litro de agua.
- **Intoxicación Alimentaria:** Inhibe la formación de bacterias peligrosas en cultivos realizados in vitro. Infusión de una cucharadita de planta seca por taza de agua. Tomar un par de tazas al día.
- **Llagas en la Boca:** Hacer enjuagues con la infusión de flores secas en un litro de agua.
- **Mal de Corazón:** Decocción de 10 gramos de sumidades florales de romero y 500 ml de agua. Tomar 4 a 5 tazas al día.
- **Parálisis:** Decocción de 10 gramos de sumidades florales de romero y 500 ml de agua. Tomar 4 a 5 tazas al día. También echar unas gotas de aceite de romero con un trapito mojado y friccionar los miembros paráliticos.
- **Pies Cansados:** Desinflama, relaja y descansa los pies después de una larga caminata. Realizar una infusión de 50 gramos de salvia y 50 gramos de romero y tomar un baño de pies durante 15 minutos.
- **Raquitismo:** El caldo de su cocimiento de romero fortifica el raquitismo de los niños favorecen su desarrollo.
- **Reuma:** Decocción de 10 gramos de sumidades florales de romero y 500 ml de agua. Tomar 4 a 5 tazas al día.
- **Riñones:** Infusión de 20 gramos de cogollos por litro de agua. Endulzar con miel. Beber en tazas.
- **Sida:** Es antioxidante. Infusión de una cucharada de té de romero por taza de agua. Tomar tres tazas al día.
- **Uñas Frágiles y Quebradizas:** Realizar baños con la infusión bien cargada de toda la planta seca.
- **Vértigo:** Decocción de 10 gramos de sumidades florales de romero y 500 ml de agua. Tomar 4 a 5 tazas al día.

“Si necesita más información solicítelo a info@inkaplus.com”