

Romero (*Rosmarinus officinalis*)



Otros nombres: Romero de Castilla

Nombre en inglés: Rosemary

Partes Utilizables: Flores, Hojas



Propiedades curativas

El romero tiene acción antiespasmódica, antidepresiva, antiséptica, antihelmíntica (combate los parásitos), previene la formación de gases en el tubo digestivo, es estimulante, enrojece la piel y mejora la circulación. El romero "es muy eficaz contra la debilidad y parálisis motora de alguno de los miembros superiores o inferiores, cerebro debilitado, la apoplejía, vértigos, trastornos nerviosos y respiratorios, menstruaciones escasas, deficiencias hepáticas y biliares, e incluso contra la impotencia. Se trata de dispepsia y de fermentaciones gastrointestinales, es aconsejable tomar una taza (8 oz) de dicha infusión después de las comidas" (Silvio Rozzi Sachetti). La infusión de romero limpia el estómago de mucosidades, estimula el apetito y mejora la digestión; también depura la sangre y fortalece el sistema nervioso y el corazón. Debido a su acción descongestionante, alivia la congestión de la nariz y los bronquios producida por la gripe, la influenza, el resfrío común y las alergias. Se usa también para lavados vaginales



Recomendada para las siguientes enfermedades

Caída del cabello

Cicatrización

Inflamación de la faringe y las amígdalas

Laringitis

Estomatitis

Gingivitis

Hipotensión arterial

Hemorragias

Menopausia

Neuritis

Neuralgia

Jaqueca

Fatiga mental



Preparación (Ver preparaciones)

- **Infusión:** Verter 1 taza (8 oz) de agua hirviendo sobre 1 ó 2 cucharaditas de hojas y flores y dejar reposar de 10 a 15 minutos.
- **Duchas vaginales:** Se prepara 1 litro de agua con una cucharada de la planta en forma de infusión.
- **Cocimiento:** También se utiliza en forma externa



Dosificación ([Ver dosis recomendadas](#))

Beber 3 tacitas de 4 oz al día



Ingredientes Activos

Alcanfor, tanino, cineol, resina, principio amargo



Contraindicaciones

El aceite de romero puede irritar el estómago, los riñones y los intestinos