

Propiedades del Romero

Fuente: ecocosas.com

El romero, cuyo nombre científico es *Rosmarinus officinalis*. Se trata de una planta que proviene del Mediterráneo, la cual además de utilizarse en la cocina, se emplea para tratar muchos problemas de salud, desde los problemas digestivos hasta para tratar el sobrepeso o la caída del cabello.

Qué es y para qué sirve el romero

Es un arbusto leñoso, de abundantes hojas y de tipo perenne, es decir que no las pierde en los cambios estacionales. Se encuentra en abundancia además de en la zona del Mediterráneo, al sur de Europa y al norte de África. Es propio de los climas secos y soleados.

Es muy aromático que posee tanto usos culinarios como aplicaciones medicinales. Puede crecer hasta los dos metros, resiste bien el frío y se mantiene verde todo el año.

Las hojas del arbusto están compuestas y aparecen enfrentadas. Al paladar, el sabor de las hojas es un tanto picante. Las flores de la planta de romero son de color azul y casi siempre parten de las axilas de las hojas.

Su floración se da dos veces al año en primavera y en otoño, por sus cualidades estéticas, ha encontrado un uso extendido como planta ornamental y de acompañamiento en la preparación de platos, siendo un excelente aromatizante; sin embargo en la medicina natural se han encontrado múltiples usos.

Propiedades del romero y sus beneficios

Las flores de romero son usadas como remedio natural para tratar problemas respiratorios como el asma, ya que no presenta efectos adversos sobre los pulmones.

Cuando se recolecta con fines medicinales, para así aprovechar al máximo las propiedades del romero, se utiliza principalmente las flores de la planta, y por esto se realiza la recolección a finales de la primavera, aunque también se pueden usar las hojas.

Las plantas se secan a la sombra y se guardan en cajas de un material neutro como el cartón (nunca vidrio o plástico para evitar que se humedezcan). Se puede conservar hasta por un año en buenas condiciones.

En la planta de romero encontramos entre sus propiedades elementos como el alcanfor, ácido caféico y rosmarínico, flavonoides y otros compuestos medicinales.

