

# Romero

Nombre científico: Rosmarinus officinalis L.  
Romero, Rosemary, Rosmarin, Rosmarino, Rosmarin



## ORIGEN

Fue considerado en la antigua Atenas y en Roma un símbolo del amor, de la muerte y del recuerdo, por eso adornaban con ramas de romero la cabeza de los dioses del hogar y colocaban una rama en la mano de los muertos, para que ellos no olvidaran a sus seres queridos. Extendido en el siglo XIV por toda Europa con fines medicinales, esta popular planta aromática oriunda de los secos montes de la costa mediterránea, debe su nombre a la raíz latina ros maris, que significa rosa del mar. El nombre officinalis se refiere a su utilidad en la farmacopea. En Chile se cultiva desde los tiempos de la Colonia en huertos y jardines, y desde este período formó parte de la farmacopea chilena. La botica de los Jesuitas de Santiago, en el siglo XVIII, lo expendía para el tratamiento de varias afecciones y lo usaba, junto a la salvia, para preparar el "ungüento nervino" como estimulante de los nervios y para mitigar sus dolores.

## CARACTERÍSTICAS Y COMPUESTOS

### Características

Arbusto ramoso de la familia de las Labiadas, de abundante follaje siempre verde que puede alcanzar 2 a 3 mt de altura. Sus tallos son leñosos y tienden a deformarse, desordenando el aspecto del arbusto. Hojas opuestas, sésiles, lineales, de un verde muy oscuro y brillante por la cara superior y blanquecina y velludas por el envés. Flores bilabiadas, que florecen en primavera y verano, reunidas en espiguitas de 5 a 10 unidades, de color morado pálido a blancas, muy aromáticas y apreciadas por las abejas para producir miel.

### Compuestos

Sus aceite esencial contiene, entre otros, ésteres, linalol, borneol y cineol. Ácidos orgánicos, saponinas, resinas y taninos.

## CUIDADOS

Ubicar a pleno sol y en suelos con buen drenaje, de preferencia calcáreos. En regiones frías y con viento debe protegerse. Con esta especie es preferible comenzar con plantas pequeñas, ya que un mal manejo de la poda produce largos tallos leñosos y una debilidad general de la planta, es necesario además, podar todos los inviernos para evitar el envejecimiento prematuro. Se propaga por esquejes (trozos de tallos con hojas) en cualquier época del año y por semillas, las que se siembran en almácigos durante la primavera, para luego trasplantar a macetas o al terreno definitivo. Las macetas deben ser de 5 lt o más. Durante todo el año podemos sacar hojas o despuntar tallos para usarlos, ya sea frescos o deshidratados, para lo cual puede aprovecharse también los restos de la poda.

## PRINCIPALES USOS

### Culinario

De aroma silvestre y resinoso, es una de las hierbas de sabor más penetrante, se usan tanto las hojas frescas como secas. El romero ayuda a digerir los platos fuertes y ricos en féculas. Confiere un delicioso sabor a las carnes de ternera, de cordero, de cerdo, de conejo, de ganso, de pato, y de pollo. Se usa en el paté de hígado y en algunos platos de pasta, también en asados, pescados, salsas de tomate, sopas y guisos. Acompaña bien huevos y verduras cocidas (espolvoreando unas cuantas hojas frescas picadas). Es preferible utilizarlo ma-

chacado en el mortero ya que resulta más perfumado. Sus flores son comestibles y sirven para adornar ensaladas.

### Medicinal

#### Uso interno

Antiespasmódico, sedante, tónico, dui-rético y estimulante del sistema nervioso. Actúa contra el cansancio cerebral activando la concentración mental y la falta de memoria. Favorece la recuperación en las enfermedades respiratorias y del aparato digestivo, ayuda con las afecciones del hígado y con las neuralgias. Es una de las plantas con más antioxidan-

tes, lo que puede ser muy útil en enfermedades como cáncer y Sida. Buen emanogogo.

#### Uso externo

Ayuda en heridas de lenta cicatrización. El humo de sus hojas, al quemarlas, se recomienda para los dolores de cabeza y para despejar los bronquios. Es revitalizador del cuero cabelludo, estimulando y fortaleciendo el crecimiento del pelo. Adecuado para relajar los músculos, mitigando dolores y calambres, y para relajar los pies cansados. Util para uñas frágiles y quebradizas y para el mal aliento, inflamaciones o llagas en la boca.



### Místico

La medicina popular cree que aumenta la potencia, por lo que se le considera afrodisíaco. Favorece la longevidad, la mente, la memoria y el amor

### Aromático

En la aromaterapia se recomienda contra la fatiga, resfriados, influenza, reumatis-mos, heridas y quemaduras, y migraña. También se utiliza como repelente de insectos, como desodorante ambiental y como antiséptico natural.

