

Romero (*Rosmarinus officinalis*)

✦ **Nombre científico:** *Rosmarinus officinalis*
(actualmente reclasificado como *Salvia rosmarinus*)

✦ **Familia:** Lamiaceae

✦ **Otros nombres comunes:** Romero común, rosmarino, rosemary (inglés)



Beneficios del Romero

1. Digestivo, colerético y carminativo

- Estimula la digestión, alivia **gases, hinchazón, cólicos y digestiones lentas**.
- Favorece la **secreción biliar** y mejora la función hepática.

2. Estimulante del sistema nervioso

- Aumenta la concentración, el estado de alerta y la memoria.
- Útil contra **fatiga mental, astenia, cefaleas tensionales**.

3. Antiinflamatorio y analgésico

- Calma **dolores musculares, articulares y reumáticos** (uso tópico en aceites, alcohol de romero o compresas).

4. Circulatorio y vasodilatador periférico

- Mejora la **circulación sanguínea**, especialmente en extremidades frías.
- Favorece la oxigenación cerebral.

5. Antioxidante y antimicrobiano

- Combate el daño oxidativo celular.
 - Protege frente a bacterias y hongos (uso tópico o infusiones).
-

Contraindicaciones y Precauciones

 **Evitar o usar con precaución en los siguientes casos:**

- **Embarazo:** puede ser emenagogo en dosis altas (estimula contracciones uterinas).
 - **Epilepsia o convulsiones:** el aceite esencial puede ser neuroestimulante excesivo.
 - **Niños menores de 6 años:** evitar el aceite esencial.
 - **Hipertensión severa:** consultar antes de usar de forma interna y sostenida.
 - **No ingerir aceite esencial puro:** puede ser tóxico en pequeñas dosis.
-

Composición Química del Romero

1. Aceite esencial (cineol, alcanfor, borneol, pineno, verbenona)

- Principales responsables de su acción **estimulante, antimicrobiana y analgésica**.

2. Ácidos fenólicos (rosmarínico, cafeico)

- Antiinflamatorios, antioxidantes y protectores hepáticos.

3. Flavonoides (apigenina, luteolina)

- Refuerzan la acción antioxidante y vasoprotectora.

4. Diterpenos (carnosol, ácido carnósico)

- Neuroprotectores, anticancerígenos potenciales y antioxidantes potentes.

5. Taninos y resinas

- Astringentes, cicatrizantes y conservantes naturales.
-

Efectos de sus Componentes

- **Estimulante digestivo y hepático** → Mejora la digestión y la secreción biliar.
- **Neuroestimulante suave** → Aumenta el enfoque y reduce la fatiga mental.
- **Analgésico y antiinflamatorio** → Alivia dolores musculares, articulares y de cabeza.
- **Circulatorio periférico** → Mejora el flujo en extremidades y oxigenación cerebral.
- **Antioxidante y antimicrobiano** → Protege contra infecciones y envejecimiento celular.

Romero (*Salvia rosmarinus*, antes *Rosmarinus officinalis*)

1. Nombre científico, familia botánica, otros nombres comunes, parte utilizada. [WIKIPEDIA](#)

El **romero** corresponde científicamente a *Salvia rosmarinus* (denominación adoptada desde 2017 luego de reclasificarlo dentro del género *Salvia*, ya que *Rosmarinus officinalis* pasó a ser un sinónimo). Pertenece a la familia botánica **Lamiaceae** (antes Labiatae), que incluye muchas hierbas aromáticas. Es conocido por numerosos nombres comunes; en español se le llama principalmente **romero** (o “romero común”), y regionalmente también *alecrín*, *romero real*, *rosmarino*, entre otros. La **parte utilizada** con fines medicinales son sobre todo las **hojas** (generalmente desecadas), y en ocasiones las **sumidades floridas** para obtener el aceite esencial.

2. Usos medicinales tradicionales y modernos

Tradicionalmente, el romero ha sido apreciado como planta **aromática medicinal** desde la antigüedad. En la medicina popular europea se ha empleado la parte aérea (hojas y flores) en infusión o tintura para tratar problemas **digestivos** (como carminativo, eupéptico para aliviar dispepsias, flatulencias y cólicos), así como para aliviar dolores reumáticos y musculares, mejorar la **circulación** y estimular la memoria. También se le atribuía efecto **expectorante** (aliviando la tos y congestión) y se usaba externamente en forma de “**alcohol de romero**” para fricciones en casos de dolores articulares o musculares y para estimular el cuero cabelludo en la caída del cabello. Por ejemplo, el “agua de romero” y linimentos con su aceite se han aplicado para **heridas** (cicatrizante) y masajes circulatorios. En algunas tradiciones se consideraba incluso ligeramente *emenagogo* (estimulante menstrual) y en el folclore de Brasil se le atribuía efecto **abortivo** si se consumía en altas dosis, de allí su uso como emenagogo con precaución.

En la **fitoterapia moderna**, muchas de estas aplicaciones se han validado o reconocido oficialmente. La ESCOP (Cooperativa Científica Europea de Fitoterapia) indica que el romero puede ser útil por **vía interna** en trastornos dispépticos hepato-biliares (mejorar la digestión en dispepsias) y por **vía tópica** en afecciones reumáticas, dolores articulares y trastornos de la circulación periférica, actuando además como antiséptico leve y favoreciendo la cicatrización de heridas. La Agencia Europea del Medicamento (EMA) añade su indicación en casos de **espasmos gastrointestinales leves**. En España, los preparados farmacéuticos de romero se emplean para la dispepsia funcional y como tónico digestivo.

En síntesis, **usos actuales** respaldados por la tradición y la evidencia preclínica incluyen: mejorar la **digestión** lenta o pesada, estimular el apetito y la secreción biliar (efecto colerético-colagogo), aliviar espasmos gastrointestinales leves, coadyuvar en el tratamiento de dolores musculares y articulares leves (por su efecto rubefaciente antiinflamatorio), mejorar la circulación sanguínea superficial, apoyar la **memoria** y concentración, y como antiséptico natural en infecciones leves (p. ej., en enjuagues bucales para aftas o gingivitis, dado su efecto antimicrobiano).

3. Composición química y principios activos

El romero es una planta rica en **principios activos**. Sus componentes se agrupan en dos grandes fracciones: los **compuestos volátiles** del **aceite esencial** y los **compuestos no volátiles** (metabolitos secundarios de tipo fenólico y terpénico) presentes en las hojas. Las hojas desecadas de romero contienen aproximadamente 1–2% de *aceite esencial*, aunque este porcentaje varía según la procedencia y el quimiotipo (existen variedades ricas en *1,8-cineol* –tipo eucaliptol–, otras en *alcanfor/borneol* –típicas de España– y otras en *α-pineno/verbenona*). A continuación, se resume la **composición química principal** del romero:

Grupo de compuestos	Principales componentes activos
Aceite esencial (volátiles, ~1–2%)	Monoterpenos: <i>1,8-cineol</i> (eucaliptol), <i>α-pineno</i> , <i>β-pineno</i> , <i>canfeno</i> , <i>limoneno</i> , <i>borneol</i> , <i>alcanfor</i> , <i>α-terpineol</i> , <i>mirreno</i> , etc..
Ácidos fenólicos	Derivados hidroxicinámicos (mín. 3% en hoja como ácido rosmarínico): <i>ácido rosmarínico</i> , <i>ácido cafeico</i> , <i>ácido clorogénico</i> , entre otros.
Diterpenos fenólicos	Diterpenos tricíclicos tipo abietano: <i>ácido carnósico</i> (principal antioxidante), <i>carnosol</i> , <i>rosmanol</i> , <i>rosmadial</i> , etc..
Triterpenos	Ácidos triterpénicos: <i>ácido ursólico</i> , <i>ácido oleanólico</i> , <i>ácido betulínico</i> . Alcoholes triterpénicos: <i>α</i> y <i>β-amirina</i> (y derivados como betulósido).
Flavonoides	Derivados de flavonas: <i>apigenina</i> , <i>luteolina</i> y sus glucósidos; flavonas metiladas como <i>cirsimaritina</i> ; <i>diosmina</i> , entre otros.

Estos compuestos confieren al romero varias de sus propiedades farmacológicas. Por ejemplo, el **ácido rosmarínico** y el **ácido carnósico** son potentes antioxidantes naturales (captadores de radicales libres), mientras que los **monoterpenos** del aceite esencial como el cineol, el *α-pineno* o el alcanfor aportan actividades aromáticas y terapéuticas específicas (ver más en sección de evidencias científicas). Cabe destacar que la composición puede variar según el **quimiotipo** y la región de cultivo: se reconocen quimiotipos ricos en cineol (propios de Marruecos, Túnez, Italia), en alcanfor/borneol (romero español) o en *α-pineno/verbenona*, lo cual puede influir en el aroma y énfasis terapéutico de cada aceite esencial.

4. Evidencia científica moderna sobre sus efectos terapéuticos

En las últimas décadas se han investigado extensamente las propiedades farmacológicas del romero y sus principios activos, corroborando en muchos casos sus usos tradicionales:

- **Actividad sobre el sistema nervioso central:** Estudios farmacológicos han mostrado que extractos de romero y algunos de sus componentes ejercen efectos beneficiosos en la **memoria**, la **atención** y el estado de ánimo. Por un lado, se ha observado que el romero inhibe la enzima *acetilcolinesterasa* en el cerebro, lo que mejora la disponibilidad de acetilcolina y podría explicar su efecto procognitivo (mejora de la memoria). Ensayos clínicos preliminares han encontrado que la administración oral de polvo de romero (750 mg/día) mejoró la velocidad de memoria en adultos mayores, y que preparaciones combinando romero con otras hierbas (como salvia y melisa) mejoraron aspectos de la memoria episódica verbal en ancianos. Otro estudio en universitarios sugirió que tomar cápsulas de 500 mg de romero al día durante un mes mejoró la memoria prospectiva y retrospectiva, redujo la ansiedad y la depresión leves y mejoró la calidad del sueño. Asimismo, la aromaterapia con aceite esencial de romero (difundido junto con limón por las mañanas) mostró beneficios cognitivos en pacientes con Alzheimer moderado en un pequeño ensayo, mejorando su orientación y capacidad cognitiva tras 28 días. En modelos animales, componentes como el *rosmanol*, la *cirsimaritina* y la *salvigenina* (flavonoides) demostraron efectos **ansiolíticos** y **antidepresivos** comparables a fármacos (p.ej. similar a la fluoxetina en ensayos en ratones), posiblemente modulando receptores GABA_A en el cerebro. Esto sugiere un potencial del romero como coadyuvante natural para trastornos leves de ansiedad, insomnio o decaimiento, además de su reputación como estimulante mental.
- **Actividad antiinflamatoria y analgésica:** Numerosas investigaciones han confirmado que el aceite esencial completo de romero posee propiedades **antiinflamatorias** significativas. En modelos animales de inflamación aguda, una dosis oral de 300 mg/kg de aceite esencial redujo el edema producido por carragenina de forma dosis-dependiente, alcanzando un efecto similar al de la indometacina (antiinflamatorio clásico) pero con un 64% menos de daño gástrico que este último. Además, el aceite esencial inhibió la formación de granulomas crónicos y redujo la inflamación en modelos de dermatitis de contacto. A nivel mecanístico, se ha comprobado que componentes como el **1,8-cineol** (eucaliptol) inhiben enzimas proinflamatorias clave (5-lipooxigenasa y ciclooxigenasas COX-1 y COX-2) y reducen la liberación de citocinas inflamatorias (TNF- α , IL-1, IL-6, etc.) en células inmunitarias. Otros terpenos como el **α -pineno** también inhiben 5-LO, y el **alcanfor** muestra, incluso *in silico*, afinidad por COX-2. Estos efectos combinados explican la eficacia antiinflamatoria tradicional del romero en afecciones musculoesqueléticas. De hecho, los linimentos y “alcohol de romero” utilizados para masajes aportan alivio sintomático en artralgias leves, gracias a la acción rubefaciente (calentamiento local) y antiinflamatoria de sus aceites volátiles.
- **Propiedades antioxidantes, hepatoprotectoras y metabólicas:** El romero es reconocido por ser una fuente de **antioxidantes naturales** potentes. Sus ácidos fenólicos (especialmente el ácido carnósico y el rosmarínico) y flavonoides pueden neutralizar radicales libres, protegiendo así células y tejidos del estrés oxidativo. En estudios *in vivo*, por ejemplo, se vio que la administración oral de aceite esencial de romero prevenía lesiones gástricas inducidas por estrés oxidativo en ratas, reduciendo la peroxidación lipídica en la mucosa. Extractos de romero también mostraron efecto **hepatoprotector**: en ratas tratadas con toxinas hepáticas (como tetracloruro de carbono o fármacos), el romero redujo los niveles de enzimas hepáticas y el daño histológico en el hígado, atribuyéndose a sus antioxidantes y diterpenos (carnósico, carnosol) este efecto. Adicionalmente, investigaciones recientes sugieren que el romero tiene actividad **hipolipemiente** (mejora el perfil de lípidos en sangre) y **hipoglucemiante** (mejora del control de la glucemia); por ejemplo, un estudio de 2019 indicó que extractos de romero

redujeron colesterol y triglicéridos en modelos animales, alineándose con usos tradicionales como tónico metabólico. No obstante, estas propiedades metabólicas aún están en evaluación clínica.

- **Actividad antimicrobiana y conservante:** El aceite esencial de romero posee demostrada actividad **antibacteriana** y **antifúngica** de amplio espectro *in vitro*. Se ha observado inhibición del crecimiento de bacterias Gram positivas y negativas (p.ej. *Salmonella*, *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas*, etc.) y de hongos patógenos (*Candida*, *Aspergillus*, *Trichophyton*, entre otros) con concentraciones relativamente bajas del aceite o de sus componentes aislados. Esta acción se atribuye principalmente a los monoterpenos (cineol, α -pineno, alcanfor, etc.), que pueden romper membranas celulares microbianas. Incluso se ha incorporado extracto alcohólico de romero en **pastas dentífricas**, observándose eficacia contra *Streptococcus mutans* (bacteria asociada a caries) similar a la de dentífricos comerciales con triclosán. Asimismo, los antioxidantes del romero (ácido carnósico, carnosol) han llevado a su uso como **conservante alimentario natural** (aditivo E-392), previniendo la oxidación de alimentos y el crecimiento microbiano.
- **Potencial antitumoral:** Si bien la evidencia en humanos es preliminar, estudios celulares señalan que compuestos del romero podrían tener efectos **anticancerígenos**. Por ejemplo, una investigación *in vitro* encontró que extractos de romero inhibían el crecimiento de células de cáncer de colon, efecto comparable o superior al de sus componentes puros por separado. Se ha propuesto que sus diterpenos (carnosol, ácido carnósico) inducen apoptosis y frenan la proliferación en líneas celulares de cáncer de mama, próstata, piel, colon y leucemia. Un artículo de 2015 sugirió que el extracto de romero podría ser un agente complementario útil en terapia oncológica por su capacidad para interferir en rutas de señalización tumoral y potenciar la eficacia de tratamientos convencionales. No obstante, esta área requiere ensayos clínicos para confirmar beneficios y dosis efectivas en humanos.

En resumen, la ciencia moderna respalda varias propiedades del romero: **neuroprotector** y **nootrópico** leve (mejora cognitiva), **ansiolítico/antidepresivo** suave, **antiinflamatorio** y **analgésico**, **antioxidante** y protector hepático, **antimicrobiano**, y con acciones beneficiosas sobre el metabolismo. Muchas de estas actividades concuerdan con su amplio uso tradicional y hacen del romero una planta de interés tanto para la medicina natural como para aplicaciones en la industria alimentaria y farmacéutica.

5. Precauciones, toxicidad y contraindicaciones

En términos generales, el romero se considera una planta **segura** cuando se utiliza en las dosis adecuadas. Su uso culinario como especia no presenta contraindicaciones importantes. Sin embargo, cuando se emplea con fines medicinales (dosis más altas, extractos concentrados o aceite esencial) conviene tener en cuenta las siguientes **precauciones** y **contraindicaciones**:

- **Hipersensibilidad:** Algunas personas pueden presentar **alergia** o reacciones de hipersensibilidad al romero. Si aparecen síntomas de reacción alérgica (erupción cutánea, picor, dificultad respiratoria) tras su uso, debe suspenderse. Tópicamente, el aceite esencial no diluido puede irritar la piel y mucosas; por ello **no se debe aplicar directamente** sobre la piel sin diluir, ya que puede causar enrojecimiento e incluso quemaduras químicas. Siempre diluir el aceite esencial en un aceite portador (almendras, oliva, etc.) para masajes o aplicaciones dérmicas, en concentraciones seguras (ver sección de formas de uso).
- **Embarazo:** El romero está **contraindicado durante el embarazo** cuando se emplea en dosis medicinales. Posee efecto *emenagogo* (estimula el flujo sanguíneo uterino) y tradicionalmente se le atribuía capacidad abortiva, por lo que su uso podría aumentar el riesgo de contracciones uterinas y aborto espontáneo. Las mujeres embarazadas deben evitar tomar infusiones concentradas, extractos o

aceite esencial de romero. Su uso como condimento culinario en pequeñas cantidades se considera seguro, pero no suplementos ni preparados concentrados durante la gestación.

- **Lactancia:** En la lactancia no se ha descrito toxicidad significativa del romero y su uso moderado en infusión ocasional podría ser tolerado. Aun así, por precaución se suele desaconsejar el consumo de extractos concentrados o aceite esencial en madres lactantes debido a la falta de datos suficientes. Siempre es recomendable consultar al profesional de salud.
- **Niños pequeños:** No administrar aceite esencial de romero por vía oral a niños pequeños, y evitar su aplicación en fosas nasales o cara (existe riesgo de laringoespasma reflejo con aceites ricos en eucaliptol/cineol en lactantes). Tampoco se recomiendan baños con la planta a menores de 12 años, especialmente si es con aceite esencial (la EMA contraindica el uso del aceite esencial de romero en baños en menores de 18 años).
- **Epilepsia:** Se recomienda **evitar el aceite esencial de romero en personas epilépticas** o con antecedentes de convulsiones, ya que en concentraciones altas sus componentes (especialmente el alcanfor) pueden ser neuroestimulantes y desencadenar convulsiones. Si bien en uso normal esto no ocurre, dosis excesivas de aceite esencial por vía oral o tópica (absorción sistémica) podrían bajar el umbral convulsivo.
- **Hipertensión:** Existe cierta precaución en pacientes con **hipertensión arterial**. El romero tiene compuestos (como el alcanfor) que pueden ejercer efecto hipertensor leve al estimular la circulación. Aunque las infusiones ocasionales difícilmente produzcan aumentos significativos de la presión, se aconseja moderación en hipertensos no controlados, sobre todo con el uso del aceite esencial o tinturas alcohólicas, y vigilar la respuesta individual.
- **Trastornos gastrointestinales inflamatorios:** Por contener taninos y ser ligeramente irritante, el romero en dosis altas está contraindicado en casos de **úlceras gastroduodenales activas, enfermedad inflamatoria intestinal** activa (como Crohn o colitis ulcerosa) o gastritis aguda, ya que podría agravar la irritación de la mucosa digestiva. Igualmente, en situaciones de **gastroenteritis** aguda o colon muy sensible, se sugiere evitar hasta su resolución. Algunos autores también desaconsejan tratamientos prolongados de romero en pacientes con **estreñimiento atónico severo**, debido a sus taninos astringentes, aunque esta contraindicación es teórica y no absoluta.
- **Afecciones hepáticas o renales graves:** Aunque el romero tiene propiedades hepatoprotectoras en estudios, se aconseja prudencia en pacientes con **insuficiencia hepática o renal avanzada**. La sobrecarga de infusiones concentradas o suplementos podría no ser bien tolerada si existe una disminución importante de la función de hígado o riñones. En especial, deben evitarse dosis altas de aceite esencial, pues su eliminación depende del metabolismo hepático y excreción renal.
- **Interacciones farmacológicas:** No se han documentado interacciones graves del romero con medicamentos en la literatura. Sin embargo, debido a su contenido en terpenos que pueden inducir enzimas hepáticas, es teóricamente posible que un consumo crónico de extractos muy concentrados de romero pudiera acelerar el metabolismo de ciertos fármacos. Esto no parece relevante a niveles de ingesta normal. Siempre informe a su médico si consume regularmente hierbas medicinales junto con medicación, por precaución.
- **Toxicidad aguda:** Los estudios toxicológicos indican un **amplio margen de seguridad** del romero. En modelos animales, la dosis letal 50 (DL50) del aceite esencial por vía oral es superior a 5 g/kg (dosis extraordinariamente alta), y no se observaron muertes ni efectos tóxicos graves a 2 g/kg en ratones. En ratas, 5 mL/kg de aceite esencial causaron signos de toxicidad aguda pero no letalidad, y por vía tópica dosis superiores a 10 mL/kg solo produjeron irritación local moderada. Estos datos confirman que, usado a dosis terapéuticas normales, el romero no presenta toxicidad significativa. Los **efectos secundarios** suelen limitarse a molestias digestivas leves (acidez, náuseas) en individuos sensibles o ligera dermatitis de contacto en uso tópico prolongado. Muy raramente se han reportado cefaleas o espasmos por sobredosis de aceite esencial. En cualquier caso, **se debe respetar las dosis recomendadas** (ver siguiente sección) para evitar riesgos.

En resumen, el romero es seguro en el contexto gastronómico y fitoterapéutico habitual, pero **no debe excederse su dosificación** ni usarse en situaciones especiales (embarazo, epilepsia, etc.) sin supervisión profesional. **Siempre diluya** el aceite esencial para uso externo y manténgalo fuera del alcance de niños. Siguiendo estas precauciones, el perfil riesgo-beneficio del romero es muy favorable, respaldado por siglos de uso tradicional y evidencias modernas de su baja toxicidad relativa.

6. Formas de consumo y preparación seguras

El romero se puede administrar de diversas formas, siempre atendiendo a las **dosís seguras** y métodos de preparación adecuados para maximizar sus beneficios y minimizar riesgos. A continuación, se describen las principales formas de uso **interno** (vía oral) y **externo**, con sus dosis habituales recomendadas en adultos:

Uso interno (vía oral): preparados para aprovechar sus efectos digestivos, antioxidantes, ligeramente estimulantes y balsámicos:

Preparación (uso interno)	Dosis recomendada	Detalles
Infusión de hojas (té de romero)	1–2 gramos de droga (hoja seca) en 150–250 mL de agua hirviendo, 2–3 veces al día.	Uso tradicional para mejorar la digestión, aliviar gases y espasmos intestinales. Tomar preferentemente después de las comidas . El sabor es aromático amargo.
Extracto líquido (1:17,5–18,9, etanol 20%)	10–20 mL, 2–3 veces al día.	Equivalente a una tintura diluida. Agitar antes de usar. Se puede tomar diluido en agua o jugo.
Extracto líquido concentrado (1:12,5–13,5, etanol 20%)	20 mL, 1–2 veces al día.	Extracto hidroalcohólico más concentrado; seguir indicaciones del fabricante.
Zumo de hojas frescas (jugo prensado, 1:1,8–2,2)	5 mL, 2–3 veces al día.	Se obtiene por prensado de planta fresca. Debe ser estabilizado y conservado refrigerado.
Extracto fluido (1:1 en alcohol 45%)	2–4 mL al día (repartido en 1–3 dosis).	Preparación farmacéutica de alta concentración. Usar cuentagotas diluyendo en agua.
Aceite esencial (vía oral) (uso limitado)	~2 gotas al día (≈0,1 mL), diluidas en miel, aceite comestible o en cápsula.	Solo bajo recomendación profesional. El aceite esencial puro es muy concentrado; la dosis interna debe ser baja (2 gotas equivalen ~50–60 mg). Útil como carminativo potente. No prolongar más de 1–2

Preparación (uso interno)**Dosis recomendada****Detalles**

semanas sin control médico. Contraindicado en embarazo/epilepsia.

Notas: Las infusiones deben prepararse vertiendo agua **hirviendo** sobre la planta, tapando y dejándola reposar 5–10 minutos antes de colar (para extraer bien los compuestos volátiles). Las dosis arriba indicadas son para **adultos**; en ancianos se pueden usar dosis similares, observando tolerancia. En adolescentes mayores de 12 años, podría usarse la infusión en dosis reducida (por ejemplo 1 g en 200 mL). Niños pequeños no deben consumir preparados concentrados de romero sin supervisión médica.

Uso externo (tópico): aprovechando las propiedades rubefacientes, antiinflamatorias, antisépticas y estimulantes locales del romero:

Preparación (uso externo)**Dosis / modo de empleo****Aplicación y precauciones**

Baño aromático con romero (decocción)

Decocción: hervir 50 g de hojas/secas en ~1 litro de agua por 10 min. Añadir el líquido colado al agua de baño tibia. *Frecuencia:* 1 vez al día o en días alternos.

Indicado para **reumatismo, mala circulación periférica, fatiga**. Temperatura del baño: 35–38°C; duración: 10–20 min. No usar si hay heridas abiertas, fiebre alta o trastornos circulatorios severos. En menores, no utilizar baños medicinales de romero sin consejo médico (la EMA desaconseja baños con romero en <12 años si es planta entera, y en <18 años si es con aceite esencial).

Baño aromático con aceite esencial

Añadir **10–20 gotas** de aceite esencial (~10–27 mg/L) al agua de la bañera, bien dispersadas (se puede mezclar antes en un poco de leche o sal de baño para facilitar la dilución). *Frecuencia:* 2–3 veces por semana.

El baño con aceite esencial de romero es **estimulante** y ligeramente **hipertensivo**, adecuado por la mañana para vigorizar. Evitar por la noche (puede dificultar el sueño). Precaución en hipertensos y niños. No sumergir la cabeza para evitar irritación ocular.

Fricciones con alcohol de romero

Aplicar **tópicamente** mediante fricción suave en la zona afectada (músculos, articulaciones) 2–3 veces al día.

El *alcohol de romero* se prepara macerando hojas frescas en alcohol (etanol) al 70%. Ejerce efecto **rubefaciente** (calienta y enrojece la piel), aliviando dolores musculares, lumbago, torceduras y estimulando la circulación local. No aplicar en piel irritada o mucosas. Lavarse las manos tras su uso.

**Preparación
(uso externo)****Dosis / modo de empleo****Aplicación y precauciones**

Aceite esencial
(uso tópico
localizado)

Diluir al **6–10%** en un aceite portador (ej. aceite de almendras dulces) o en crema; aplicar sobre la zona 2–3 veces al día. Ejemplo: ~6 mL de AE de romero en 100 mL de aceite base (6%).

Útil en **masajes** para contracturas, dolores articulares, masaje capilar (alopecia difusa, caspa). Evitar contacto con ojos y mucosas (causa ardor intenso). No usar sobre heridas abiertas. Realizar prueba de parche en piel para descartar alergia.

En todas las preparaciones **tópicas** con aceite esencial, respetar la concentración recomendada (máx. 10%) para evitar irritación o toxicidad. El romero **nunca debe aplicarse en las mucosas** nasales u oculares debido a la potencia de sus esencias (el contacto directo puede causar quemazón y lagrimeo).

Conservación: Las hojas secas de romero deben almacenarse en recipientes herméticos, al abrigo de la luz y la humedad, para preservar sus aceites esenciales. El aceite esencial puro se conserva en frascos de vidrio ámbar, bien cerrados, en lugar fresco. Atender a la fecha de caducidad de cada preparado.

Nota: Las dosis aquí citadas se basan en recomendaciones de la EMA y fuentes farmacognósicas para adultos. En caso de duda, consulte con un profesional de salud especializado en fitoterapia para ajustar la posología a cada caso individual.

7. Identificación botánica, hábitat y especies similares



Rosmarinus officinalis (romero) es un **arbusto perenne leñoso** de porte erecto, que puede alcanzar típicamente entre 50 cm y 150 cm de altura. Perteneció a la familia de las labiadas (Lamiaceae), caracterizada por tallos cuadrangulares y hojas opuestas. El romero desarrolla **tallos** leñosos, en parte inferiores algo retorcidos, con corteza resquebrajada cuando envejece. Las **hojas** son persistentes (siempreverdes), de forma lineal-lanceolada (1–4 cm de longitud), opuestas y sentadas sobre el tallo. Su textura es coriácea (tiesa) y presentan el **haz** (superficie superior) de color verde oscuro brillante y glabro, mientras que el **envés** es blanquecino o grisáceo y está recubierto de densos pelos tricomas glandulares. Esto da al envés un tacto lanoso y es donde se hallan muchas de las glándulas

que contienen el aceite esencial aromático. El borde de las hojas es típicamente **revoluto** (ligeramente enrollado hacia abajo), lo que ayuda a la planta a retener humedad en su hábitat seco.

Las **flores** del romero son pequeñas pero abundantes, dispuestas en racimos (verticilastros) que nacen en las axilas de las hojas superiores. Cada flor es de tipo labiada (propia de Lamiaceae), con una corola bilabiada de ~1 cm, de color generalmente **azul violáceo pálido**, aunque puede haber flores blancas o rosadas en algunas variedades. El labio superior es bilobulado y el inferior trilobulado con el lóbulo central más grande. Los **estambres** (dos) sobresalen notablemente de la corola, y el cáliz es tubular-campanulado, cubierto de vellosidad glandular. Las flores exhalan el característico aroma alcanforado del romero y son ricas en néctar, atrayendo abejas (planta melífera). La época de floración es prolongada; en climas benignos puede florecer casi todo el año, con picos en primavera y otoño. Tras la floración, produce frutos secos tipo **núcula** (tetraquenio): hasta cuatro núculas ovoides de ~2 mm, de color pardo claro, alojadas en el cáliz persistente. Estas semillas son de dispersión limitada (caen cerca de la planta).

Hábitat: El romero es nativo de la cuenca **Mediterránea** y zonas del **Cáucaso**, donde crece silvestre en matorrales y laderas áridas, calcícolas o ligeramente arenosas. Prefiere suelos secos o bien drenados, y es propio de climas cálidos-templados, tolerando veranos secos y prolongados. De hecho, su etimología latina “*ros marinus*” significa “rocío del mar” aludiendo a su presencia en costas mediterráneas, aunque otra interpretación la deriva del griego antiguo como “arbusto aromático”. Es una especie adaptada a la sequía (sus hojas estrechas y coriáceas minimizan la pérdida de agua). Actualmente, **se cultiva en casi todo el mundo** con clima adecuado, desde Europa, América, norte de África hasta Asia, tanto en jardines culinarios como a escala agrícola. Es de fácil cultivo: requiere sol abundante (planta de “pleno sol”), suelos pobres a moderados sin encharcamiento, y tolera bien la poda. En regiones frías puede sufrir daños por heladas severas, por lo que en climas continentales suele cultivarse en maceta o en sitios resguardados.

Especies similares y variedades: Tradicionalmente se reconocían algunas variedades o subespecies de *Rosmarinus*, como *R. officinalis* var. *prostratus* (romero rastrero) que crece pegado al suelo, o especies afines como *Rosmarinus eriocalyx* y *R. tomentosus* (endémicas de ciertas zonas del Mediterráneo occidental). Sin embargo, estudios recientes integraron todo el género *Rosmarinus* dentro de *Salvia rosmarinus*. Existen numerosos **cultivares ornamentales** de romero, que varían en porte (erectos u postrados), color de flor y composición química. Por ejemplo, cultivares como “Blue Rain” (rastrero de flores azules), “Albiflorus” (flor blanca), “Benenden Blue” (flor azul intenso), etc., se utilizan en jardinería.

En cuanto a confusión con otras plantas: el romero tiene un aroma y morfología bastante distintivos. **No debe confundirse** con otras especies llamadas popularmente “romero” pero de distinto género, como el “romero de pantano” (*Ledum palustre*, ahora *Rhododendron tomentosum*), que crece en turberas nórdicas, o el “romero de campo” (*Heterothalamus* sp., en Sudamérica). Estas no comparten las mismas propiedades y pueden ser tóxicas. Una planta similar en uso culinario es la **salvia común** (*Salvia officinalis*), de la misma familia, cuyas hojas también son aromáticas pero de color grisáceo por ambas caras y sabor más amargo. El **tomillo** (*Thymus vulgaris*) y la **ajedrea** (*Satureja*) comparten hábitat y ciertas propiedades, pero el romero se distingue por su mayor tamaño arbustivo y el particular perfume alcanforado de sus hojas al frotarlas. Botánicamente, un detalle diferenciador son las hojas revolutas de romero y sus flores azul pálido con estambres prominentes, características que facilitan su identificación en el campo.

8. Visión desde la Medicina Tradicional China (MTC)

Aunque el romero no forma parte de la farmacopea clásica china (al ser originario de Occidente), en la Medicina Tradicional China **moderna** se le han atribuido ciertas cualidades energéticas por analogía, encuadrándolo dentro de los conceptos de naturaleza, sabor y meridianos. Según estas clasificaciones:

- **Naturaleza (temperatura): Tibia a caliente.** El romero se considera una hierba de energía cálida, capaz de dispersar el frío interno y activar la circulación. A pesar de su sabor algo amargo, su efecto general no es enfriador sino más bien calentador, especialmente por sus aceites aromáticos que promueven el movimiento de Yang Qi en el cuerpo. Por ello se usa para cuadros de frío-humedad (ej. dolores articulares por frío) y para revitalizar en casos de decaimiento por deficiencia de yang.
- **Sabor: Aromático-picante** y ligeramente **amargo**. El sabor aromático (picante) indica que puede mover el Qi y la sangre, abrir los orificios sensoriales y dispersar estancamientos, similar a hierbas como el orégano o la albahaca en MTC. El matiz amargo sugiere que drena humedad y calor, actuando sobre todo en el **Hígado** (limpia calor-humedad hepática) y favoreciendo la función digestiva (el amargo estimula la función biliar). En conjunto, su perfil aromático-amargo le confiere propiedades tanto movilizadoras (pungentes) como secantes de la humedad.
- **Meridianos (canales) implicados:** Diferentes fuentes de MTC asignan el romero principalmente a los meridianos de **Corazón, Hígado y Riñón**, y en algunas clasificaciones se menciona también Pulmón y Bazo (Bazo/Páncreas). Esto indica que el romero actúa sobre el **Corazón** (calentando el yang de corazón y calmando el Shen, el espíritu), sobre el **Hígado** (moviendo la sangre estancada, dispersando la estasis y regulando el Qi hepático) y sobre el **Riñón** (tonificando el Yang de riñón, dispersando el frío en los canales renales, que a su vez calienta la energía vital). Su afinidad con **Pulmón** se debería a que ayuda a disolver mucosidades frías en vías respiratorias (propiedad expectorante aromática) y fortalece la inmunidad defensiva (Wei Qi). Con **Bazo** se relaciona por su apoyo a la digestión y su capacidad de transformar humedad. En resumen, se considera que entra en aquellos meridianos relacionados con la circulación de la sangre y la energía, la digestión y la mente/corazón.
- **Funciones energéticas (según MTC):** El romero “**mueve la sangre y el Qi**”, ayudando a remover estancamientos sanguíneos (estancamiento de Xue) que puedan causar dolor; de ahí su utilidad en dolores de tipo frío/humedad (artritis fría) donde calienta y moviliza. **Tonifica el Yang** de órganos vitales: reaviva el fuego de Riñón (fortaleciendo la vitalidad, combatiendo estados de frío interno, fatiga, extremidades frías) y refuerza el Yang de Corazón (mejorando la circulación y la vitalidad cardíaca). **Calma el Shen:** pese a ser estimulante suave, paradójicamente en desequilibrios de Corazón puede asentar el espíritu y clarificar la mente – se dice que “despeja la niebla mental” –, lo que concuerda con su efecto nootrópico (mejora de claridad mental) reconocido. También **transforma la humedad y mucosidad fría:** su naturaleza tibia y aromática ayuda a secar la humedad interna, por ejemplo, en casos de flema fría en Pulmón (congestión con expectoración blanca y líquida) alienta la expectoración y alivia la opresión torácica; en digestiones lentas por humedad en Bazo, estimula el “fuego digestivo” favoreciendo la asimilación. Adicionalmente, se le atribuye **aliviar el dolor** por frío: al calentar los meridianos, reduce dolores musculares o menstruales de tipo frío. En MTC clásica, las hierbas aromáticas que “abren los sentidos” se usan para turbidez mental; en este sentido el romero “abre los orificios del corazón”, mejorando la memoria y la concentración (aspecto del Shen). Por eso en algunas escuelas se dice que “calma el Shen dispersando la niebla” – en otras palabras, brinda claridad mental y estado de alerta sereno.
- **Combinaciones herbales (fórmulas):** Al no ser una hierba tradicional china, no aparece en recetas clásicas antiguas. Sin embargo, en prácticas integrativas actuales se puede combinar con hierbas de propiedades complementarias según el síndrome a tratar. Por ejemplo, para **síndrome de frío interno con dolor abdominal** (deficiencia de Yang de Bazo con frío), el romero tibio-aromático podría

combinarse con **jengibre seco** (*Gan Jiang*) o **canela** (*Rou Gui*) para calentar el centro y dispersar frío, y con un tónico como **regaliz** (*Gan Cao*) para armonizar. En casos de **flema-fría pulmonar**, combinar romero con **tomillo** (otra hierba aromática caliente) o con **efedra** (*Ma Huang*, en casos sin contraindicaciones) ayudaría a expulsar mucosidades y abrir bronquios. Para **estancamiento de Qi de Hígado** con depresión leve o niebla mental, se podría asociar romero con **melisa** (*Xiang Feng Cao* en MTC) o con **salvia miltiorrhiza** (*Dan Shen*, que mueve sangre), potenciando el efecto de alivio emocional y claridad mental. En fatiga por deficiencia de Yang de Riñón (lumbalgias frías, decaimiento), romero podría acompañar a **ginseng coreano** (*Ren Shen*, muy Yang) en fórmulas reconstituyentes modernas, o a **Epimedium** (*Yin Yang Huo*) para tonificar Yang. Estas combinaciones no pertenecen a la tradición clásica, pero ilustran cómo se integra el romero en la MTC contemporánea. Siempre es importante que un experto en MTC adapte las combinaciones a cada paciente, considerando las propiedades de cada hierba dentro del diagnóstico energético específico.

En resumen, desde la perspectiva de la MTC, el romero es una hierba **aromática y tibia** que **tonifica el Yang, moviliza Qi y Xue, transforma Humedad y calma el Shen**. Se lo aprecia por proporcionar claridad mental y energía cálida. Su energía solar y aromática lo hace apto para cuadros de vacío de Yang (frío interno), estancamientos leves de Qi de Hígado (tensión nerviosa) y acumulación de humedad fría (congestión, digestión lenta). Aunque no figure en los tratados antiguos, la MTC moderna lo incorpora como un aliado fitoterapéutico en contextos occidentales, respetando sus cautelas (no usar en cuadros de calor interno o Yin insuficiente marcado, debido a su naturaleza caliente y seca).

9. Visión espagírica y alquímica

En la herbología **espagírica** (rama de la alquimia enfocada en remedios vegetales), el romero ocupa un lugar destacado por su simbolismo solar y sus virtudes tanto materiales como sutiles. A continuación, se describen sus correspondencias esotéricas:

- **Regencia planetaria:** El romero es considerado una planta **solar** por excelencia. Tradicionalmente se asocia al **Sol** astrológico, lo que implica que encarna cualidades solares como la vitalidad, la claridad, la fuerza y la conciencia elevada. De hecho, en alquimia se sugiere iniciar las preparaciones espagíricas de romero un día domingo (día del Sol) para cargarla con la máxima energía planetaria solar. Algunos autores también lo vinculan con **Mercurio** por su efecto sobre la mente y la memoria (Mercurio rige la inteligencia) y con aspectos de la **Luna** por su uso en rituales de protección del hogar; sin embargo, su regente principal es el Sol, otorgándole una energía masculina (Yang) y radiante. Esta correspondencia se refleja en que partes del romero (como sus flores azul claras) se relacionan simbólicamente con la luz solar matutina y la claridad mental que ésta aporta.
- **Elementos alquímicos:** En la teoría de los cuatro elementos, el romero se asocia predominantemente con el **Fuego**. Su naturaleza aromática caliente, su efecto estimulante circulatorio y su vínculo solar lo ubican bajo el elemento Fuego, que representa la transformación, la energía activa y la purificación por calor. También comparte afinidad con el elemento **Aire**, ya que su fragancia volátil se eleva rápidamente (lo volátil corresponde al aire) y actúa en el plano mental y nervioso. Fuego y Aire son elementos Yang, en concordancia con la energía del romero. En menor medida, al ser un arbusto leñoso y medicinal, integra algo del elemento **Tierra** (por sus partes físicas y minerales que aportan estructura) y del elemento **Agua** (sus jugos y su uso en infusiones), pero es el fuego aéreo su impronta dominante. En rituales, se quema romero seco para purificar (acto del elemento Fuego liberando su esencia al Aire). Esto coincide con la creencia de que “el humo de romero limpia las energías negativas” en espacios sagrados.

- **Principios espagíricos (Sal, Azufre, Mercurio):** La alquimia vegetal enseña que cada planta está compuesta de tres principios filosóficos: el **Azufre**, el **Mercurio** y la **Sal**. En el romero, estos se manifiestan de la siguiente manera:
 - **Azufre (el Alma de la planta):** corresponde a los **aceites esenciales y resinas** aromáticas del romero, es decir, su fracción volátil oleosa. Es el principio combustible, portador de la esencia o “alma” de la planta – en términos espagíricos, el Azufre del romero es su potencia aromática y medicinal concentrada en el aceite esencial único de esta especie. En la preparación espagírica, el Azufre se extrae típicamente por destilación del aceite esencial, que representa la individualidad aromática del romero (ninguna otra planta tiene exactamente ese aceite). Ese aceite es separado, purificado y luego será reincorporado.
 - **Mercurio (el Espíritu):** se identifica con el **alcohol etéreo** o la fracción sutil que vehicula la energía vital de la planta. En la práctica espagírica del romero, se obtiene fermentando la planta para producir alcohol o usando un destilado de vino como “espíritu” que capture sus principios volátiles. El Mercurio se asocia al **disolvente alcohólico** en el que se maceran los componentes, extrayendo las sustancias activas, y al propio alcohol obtenido tras fermentación/destilación (espíritu del vino). Es la parte volátil y móvil que une y transporta el alma (Azufre). Por ejemplo, al fermentar romero en agua con azúcar se genera un “vino de romero” que contiene el Mercurio; al destilarlo suavemente primero evapora el alcohol (Mercurio) que luego se condensa aparte. Ese alcohol destilado, usualmente re-destilado varias veces para purificarlo, constituye el Mercurio purificado del romero.
 - **Sal (el Cuerpo):** es el componente fijo, las **sales minerales y cenizas** de la planta, la matriz corpórea que queda tras incinerarla. En espagíria, tras fermentar y destilar, la materia vegetal restante del romero se calcina (quema) hasta reducirla a cenizas blancas; luego esas cenizas se lixivian en agua y cristalizan para obtener sales blancas puras – éstas representan la Sal del romero, su cuerpo purificado y concentrado. Son principalmente carbonatos y minerales (calcio, potasio, etc.) que formaban la estructura del vegetal. Esas sales tienen la impronta fija de la planta y, al reincorporarlas al elixir final, aportan estabilidad y conexión a tierra de la medicina.

El proceso espagírico clásico consiste en **separar** estos tres principios, **purificarlos** por separado, y finalmente **reunificarlos** para elaborar la Quintaesencia o Elixir de la planta. En el caso del romero, tras extraer el aceite esencial (Azufre) y el alcohol destilado (Mercurio) y obtener las sales (Sal) de sus cenizas, se los vuelve a combinar en el momento astrológico propicio para concentrar en un elixir la potencia total del romero. El resultado es una tintura o esencia espagírica de romero, considerada una medicina “viva” que actúa no solo en el cuerpo físico sino también a niveles energéticos sutiles. Se dice que al ingerir un elixir espagírico de romero, uno incorpora el “ser” completo de la planta – su cuerpo, espíritu y alma – que ayudará a equilibrar nuestros propios tres principios internos (cuerpo, mente y espíritu). En términos de efecto, el elixir espagírico de romero se emplea para **eleva la vibración** energética, aportando claridad mental, fortaleza espiritual y vitalidad física en armonía.

- **Chakras asociados:** La tradición esotérica vincula al romero principalmente con el **Tercer Chakra** (plexo solar, Manipura) y el **Sexto Chakra** (tercer ojo, Ajna). Esta asociación deriva de sus efectos energéticos: el plexo solar, regido por el elemento fuego, se relaciona con el poder personal, la vitalidad y la digestión – ámbitos que el romero estimula (fuego digestivo, energía yang). Así, el romero activa y equilibra el chakra del plexo solar, aportando **confianza, calor interno y capacidad de acción**. Por otro lado, el tercer ojo (frente) se vincula con la mente, la claridad y la intuición – justamente el romero “despeja” la mente, mejora la memoria y la concentración, ayudando a sanar ese centro energético. Por ello se dice que abre el tercer ojo, promoviendo la *claridad espiritual* y la visión interna. Algunos autores también mencionan influencia en el **Chakra Corazón**, debido a que el romero ayuda a sanar emociones (por ejemplo, usado en sahumeros para aliviar penas y proteger el corazón emocional),

pero sus chakras primarios son el 3º y 6º. En prácticas energéticas, se puede colocar una gota de aceite esencial muy diluida sobre el plexo solar para empoderamiento, o inhalar su aroma visualizando la luz índigo en el entrecejo para clarividencia.

- **Afirmaciones y simbología:** El romero tiene una rica simbología ancestral. En múltiples culturas ha simbolizado la **memoria** y el **recuerdo fiel**: era costumbre en la Europa medieval llevar ramilletes de romero en bodas (símbolo de fidelidad amorosa) y en funerales (como recuerdo de los difuntos). También se le asocia con la **amistad** y la **lealtad**, y con la **confianza** mutua. Su persistencia verde todo el año representa la constancia. Es considerado un **purificador** espiritual y protector: colgar ramas de romero en el hogar o quemarlo en sahumeros se cree que limpia las energías negativas y protege contra influencias malignas, de ahí su uso en rituales de limpieza energética. En magia popular europea, el romero era llamado “**Hierba de las coronas**” o “rosmarinus” (rocío del mar) y se usaba para coronas en ceremonias, significando virtud incorruptible. Se dice “donde crece romero, la mujer manda” por su asociación con energías protectoras femeninas en la casa, aunque energéticamente es planta masculina/yang. En la época de los antiguos griegos, los estudiantes llevaban ramitas de romero en el cabello para mejorar la memoria en exámenes.

En la espagiria contemporánea, se suelen usar **afirmaciones** positivas al tomar la esencia de romero, reforzando su efecto a nivel psico-espiritual. Una afirmación asociada al romero (por ejemplo, propuesta en la terapia floral y vibracional) es: “*Mi cuerpo, mi espíritu y mi alma están alerta y me desenvuelvo con gracia y frescura*”. Esta frase condensa la acción del romero: despertar la alerta mental (claridad), vivificar el cuerpo (frescura, energía) y alinear espíritu, alma y cuerpo en armonía. Otra afirmación podría ser: “*Tengo la claridad y la fortaleza del Sol en mi interior; mi memoria es fiel y mi energía está protegida*”, enfatizando sus dones de claridad mental, vitalidad y protección. Al trabajar con romero en meditaciones o rituales, visualizar una luz dorada (solar) envolviéndonos puede potenciar su efecto, repitiendo afirmaciones de **claridad, protección y recuerdo**.

Simbología astrológica: Como planta solar, el romero se vincula al signo de **Leo** (regido por el Sol) y a la energía de liderazgo, creatividad y corazón magnánimo. No obstante, por su efecto mental, también resuena con **Mercurio** y el signo de **Virgo** (sanación, hierbas medicinales, orden), y algo con **Aries** por su fuego iniciador. En la “doctrina de las signaturas” se decía que el romero fortalece el cerebro (Mercurio) y el corazón (Sol). En el lenguaje de las flores, simboliza la **franqueza** y la **fidelidad**.

En conclusión, desde la visión alquímica y espiritual, el romero es una **planta solar de fuego** que unifica cuerpo, mente y espíritu. Su presencia eleva la vibración energética de los espacios (limpia y protege), otorga claridad mental y vigor, y sirve de puente entre lo terrenal y lo divino en el ser humano. Integrar el romero en trabajos espagíricos y holísticos es invitar las cualidades de **luz, memoria, purificación y fortaleza interna** que esta venerada planta ha representado a lo largo de la historia. Como reza el refrán popular: “*De las virtudes del romero puede escribirse un libro entero*”, y ciertamente su ficha medicinal integrada abarca desde la ciencia objetiva hasta la sabiduría tradicional y esotérica, reflejando la multidimensionalidad de esta noble hierba.

Referencias:

1. Wikipedia (2024). *Salvia rosmarinus* – Extractos sobre usos terapéuticos, composición química y efectos secundarios.
2. Drew, B. et al. (2017). Reclasificación de *Rosmarinus* a *Salvia*.
3. Anthos (2010). Nombres comunes del romero en España.
4. Ortega, T. & Carretero, M.E. (2020). *Romero*. **Panorama Actual Med.** 44(434): 721-728 – Monografía científica (Universidad Complutense) sobre botánica, usos y farmacología del romero.
5. Teresa Ortega, et al. (2020). Composición química detallada del romero (Panorama Actual Med.).
6. Andrade, J.M. et al. (2018). *Rosmarinus officinalis L.: an update review of its phytochemistry and biological activity*. **Future Sci OA** 4(4): FSO283 – Datos sobre efectos antioxidantes, antiinflamatorios y neuroactivos.
7. Borges, R.S. et al. (2019). *Rosmarinus officinalis essential oil: phytochemistry, anti-inflammatory activity and mechanisms*. **J. Ethnopharmacol.** 229:29-45 – Mecanismos moleculares de monoterpenos del romero.
8. Pengelly, A. et al. (2012). *Short-term study on the effects of rosemary on cognitive function in an elderly population*. **J. Med. Food** 15(1): 10-7 – Ensayo clínico sobre memoria (romero mejora memoria prospectiva).
9. Jimbo, D. et al. (2009). *Effect of aromatherapy on patients with Alzheimer's disease*. **Psychogeriatrics** 9(4): 173-9 – Estudio piloto con aromaterapia de romero y limón en demencia (mejora cognitiva).
10. **European Medicines Agency (EMA)** (2010). Monografías comunitarias de *Rosmarinus officinalis: folium* (hoja) y *aetheroleum* (aceite esencial) – Dosificación aprobada en dispepsia y espasmos.
11. Farmacéuticos.com (2020). *Plantas Medicinales: Romero* – Recomendaciones de uso y seguridad (posología EMA, precauciones, toxicidad).
12. Botanical-online (2021). *Contraindicaciones del romero* – Detalles sobre cuándo no usar romero (embarazo, gastroenteritis, etc.).
13. TerapiasÚtiles.com (2018). *El romero y sus propiedades en medicina china* – Artículo de C. Berenguer sobre correspondencias MTC (sabor, meridianos, funciones).
14. MyEssentialFeelings (2026). *Romero – Hierbas Mágicas* – Ficha esotérica: correspondencias de Sol, Fuego, chakras 3º y 6º, propiedades mágicas.
15. ReflexionesMarginales.com (2019). *Espagiria práctica – Romero* – Descripción del proceso alquímico con romero (regencia solar y separación de principios).
16. Phi Essences Chile (2022). *Esencia floral de Romero* – Descripción vibracional y afirmación asociada.

(Además de las anteriores, se consultaron obras clásicas de herbolaria como “El Dioscórides Renovado” de P. Font Quer, y bases de datos científicas para complementar la información. Todas las dosis y precauciones corresponden a fuentes especializadas en fitoterapia.)

Romero, *Rosmarinus officinalis*

Me encanta el aroma y el sabor del romero. Yo lo utilizo sobre todo para condimentar patatas y cordero y como hierba medicinal. Crece con facilidad en cualquier jardín. Pertenece a la familia de las lamiáceas (menta).

Identificación: El romero es una hierba leñosa con hojas fragantes en forma de aguja y un sistema radicular fibroso. Es un arbusto de hoja perenne que soporta sequías extremas. La mayoría de los arbustos son erguidos y alcanzan los 150 cm de altura, pero algunos pueden desarrollarse como plantas rastreras. Las hojas parecen agujas de cicuta. Son verdes por encima y blancas por debajo, con ambos lados cubiertos de pelo corto, denso y lanoso. Las flores son blancas, rosas, moradas o azules y aparecen durante la primavera y el verano en climas más fríos y durante todo el año en climas más cálidos.

Uso comestible: El romero se utiliza en la cocina con frecuencia. Las hojas y los pétalos de las flores son comestibles y nutritivos.

Uso medicinal: El romero contiene ácido cafeico, ácido carnósico, carnosol y ácido rosmarínico, antiinflamatorios y antioxidantes.

Estimula la digestión: Las propiedades estimulantes del romero llevan la circulación a los órganos digestivos y ayudan a aliviar ciertos problemas, especialmente la indigestión. Puedes utilizar romero en tus comidas y también utilizar una tintura o aceite en infusión antes de una comida copiosa.

Mejora la concentración y la memoria y acción neuroprotectora: El romero es conocido como



Romero en flor, Margalob, [CC por SA 4.0]

un tónico cerebral. Parece mejorar la concentración y la memoria. Estimula el sistema circulatorio, favoreciendo la llegada de más oxígeno al cerebro. Se utiliza en pacientes ancianos con demencia. También tiene un efecto neuroprotector debido al ácido carnósico.

Problemas circulatorios y dolores de cabeza:

El romero es un estimulante suave, conocido por mejorar la circulación. Utilízalo para problemas del sistema cardiovascular, mala circulación y presión arterial baja. Estas mismas propiedades estimulantes la convierten en una buena opción para aliviar los dolores de cabeza, especialmente las migrañas. El romero tiene un ligero efecto analgésico, pero el alivio principal procede del aumento del flujo sanguíneo al cerebro.

Inflamación, colitis, artritis: Sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias ayudan a reducir el dolor y la hinchazón de las articulaciones debido a la artritis. Aquellos que utilizan esta hierba con este fin afirman que ayuda a aliviar el dolor y la hinchazón, pero no los elimina por completo, de modo que suele utilizarse en combinación con otras hierbas. También reduce la inflamación intestinal.

Antifúngico: El romero es un buen antimicótico, suelo añadir aceite esencial de romero para pomadas antimicóticas.

Antibacteriano. Pseudomonas y

estafilelococos: El aceite esencial de romero inhibe la bacteria *Pseudomonas*. También funciona para combatir el *Staphylococcus*, al igual que el aceite de orégano.

Anticancerígeno y hepatoprotector: La acción del romero para diversos tipos de cáncer ha sido objeto de estudios. Tiene muchos componentes, como el ácido cafeico, el ácido carnósico, el carnosol y el ácido rosmarínico, que ayudan a combatir el cáncer. También protege el hígado.

Caída del cabello: Se ha demostrado que el aceite esencial de romero es tan eficaz como el Minoxidil, un medicamento de venta con receta para el crecimiento



del cabello. Aplicar en un aceite portador sobre el cuero cabelludo (a mí me gusta con aceite de coco) y utilizarlo a largo plazo.

Halitosis: El romero es un enjuague bucal muy eficaz. Combate el mal aliento muy rápidamente. Haz gárgaras y utiliza un enjuague bucal de romero por la mañana y por la noche, o más a menudo si es necesario. A continuación, se detalla una receta de

enjuague bucal.

Recetas. Enjuague bucal de romero: Llevar a ebullición 2 tazas (500 ml) de agua y retirar del fuego. Remoja 1 cucharada colmada (15 g) de flores u hojas secas de romero en el agua durante 30 minutos. Guarda el enjuague bucal bien tapado en el frigorífico durante un máximo de 3 días.

Ruda de los prados, *Thalictrum occidentale*

La ruda de los prados, *Thalictrum occidentale*, es una planta de floración perenne. Pertenece a la familia de las ranunculáceas (*Ranunculaceae*). A pesar de su nombre, la ruda de los prados, *Thalictrum* no está relacionada con la familia de las rudas, *Rutaceae*. La ruda de los prados crece en hábitats húmedos y sombríos, como son los prados y el sotobosque, por ejemplo.

Identificación: La ruda de los prados alcanza unos 90 cm de altura. Las hojas de esta hierba son de color verde, bipinnadas y alternas. Están divididas en segmentos, a menudo con tres lóbulos, y crecen sobre largos peciolo.



Flores femeninas, foto de nordique, [CC por SA 2.0]

La inflorescencia es una panícula de flores erguida o doblada, con flores masculinas y femeninas que crecen en plantas separadas. La flor masculina es de color blanco verdoso o morado, no tiene pétalos, pero sí numerosos estambres colgantes de color morado. De la flor femenina crece un racimo de hasta 14 frutos inmaduros con estilos de color morado.

Uso comestible: Las únicas partes comestibles de la ruda de los prados son las raíces y las hojas tiernas. Estas raíces tienen un sabor amargo y rara vez se comen. En cambio, se utilizan como remedios para tratar distintas dolencias. Las hojas tiernas de la ruda



Ruda de los prados, por Walter Siegmund, [CC por SA 3.0]

de los prados pueden cocinarse y consumirse de igual manera que las espinacas.

Uso medicinal. Problemas del tracto urinario: Una decocción de raíces de ruda de los prados trata los problemas urinarios.

Bajar la fiebre: Utiliza una decocción de las raíces o una infusión de las hojas para bajar la fiebre.

Limpia y purifica el organismo: La ruda de los prados es un tónico general que purifica la sangre y limpia el organismo.

Llagas, infecciones cutáneas, hemorroides: Se puede utilizar una cataplasma de ruda de los prados para curar llagas e infecciones de la piel. Triturar y machacar la raíz y las hojas con una pequeña cantidad de agua para humedecerlas. Aplicar la hierba macerada en la zona a tratar y cubrir con un paño limpio para mantenerla en su sitio.

Elimina piojos y otros parásitos: Lava el cabello y otras zonas del cuerpo infectadas con piojos, ladillas u otros parásitos con una decocción de ruda de los prados recién hecha y caliente. Déjala sobre la piel durante 30 minutos y después aclárala bien. Debería erradicar el problema. Después de eliminar los piojos, utiliza un peine especial para liendres.

Recolección: La ruda de los prados puede recolectarse durante todo el año. Desentierra la planta y, a continuación, arranca las hojas jóvenes y las raíces. Lava las raíces y las hojas y sécalas en un lugar a la sombra, alejado de la luz solar directa.

Rosmarinus officinalis (Labiadas)

ROMERO

El romero es una hierba bien conocida y muy valorada, originaria del sur de Europa. Ha sido utilizada desde la antigüedad para mejorar y fortalecer la memoria. Aun hoy, en Grecia se quema en las casas de los estudiantes que preparan exámenes. El romero tiene fama, desde hace mucho tiempo, de ser una hierba vigorizante, que comunica el gusto por la vida que en cierta medida se refleja en su característico sabor aromático.



El romero simbolizaba la fidelidad entre los amantes, debido a su capacidad para favorecer la memoria.

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario del Mediterráneo, el romero crece silvestre en la mayor parte del sur de Europa y se cultiva en todo el mundo. Se propaga por semillas o esquejes en primavera y prefiere clima cálido y moderadamente seco, y un lugar abrigado. Las ramas se recogen durante el verano después de la floración, y se dejan secar a la sombra.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Aceite volátil (1-2%) que contiene borneol, cineol, alcanfor, cineol
- Flavonoides (apigenina, diosmina)
- Taninos
- Ácido rosmarínico
- Diterpenos (picrosalvina)
- Rosmaricina

EFFECTOS PRINCIPALES

- Tónico
- Estimulante
- Astringente
- Nervino
- Antiinflamatorio
- Carminativo

INVESTIGACIÓN

- **Rosmaricina** La investigación ha demostrado que la rosmaricina es estimulante y analgésica suave.
- **Aceite volátil** Su contenido varía dentro de la planta. Es analgésico y estimulante, sobre todo aplicado a la piel.
- **Otros estudios** Su efecto antiinflamatorio se debe en gran medida al ácido rosmarínico y a los flavonoides, que también fortalecen los capilares. Esta hierba, en general, posee propiedades amargas y astringentes.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Estimulante circulatorio** El romero ocupa un lugar importante en la herboristería europea. Hierba calorífica, estimula la circulación de la sangre a la cabeza haciendo que mejore la concentración y la memoria. También calma las jaquecas y migrañas y favorece el crecimiento del cabello al mejorar el flujo sanguíneo hacia el cuero cabelludo.
- **Nervios** El romero se ha utilizado para tratar la epilepsia y el vértigo.
- **Mala circulación** Al considerar que sube la tensión, esta hierba se usa para la debilidad asociada a circulación deficiente.
- **Restauradora** Ayuda a recuperarse de enfermedades crónicas y estrés prolongado. Se cree que estimula las glándulas suprarrenales y se usa para la debilidad, en especial si va acompañada de mala circulación y mala digestión.
- **Hierba reanimadora** Suele recetarse a personas que, aunque no están enfermas, se hallan estresadas y «no medran». Se valora como hierba que eleva el espíritu, y es

útil para la depresión de leve a moderada.

PARTES UTILIZADAS

Las hojas se recolectan en verano y se usan en preparados o se destilan para obtener su aceite.



El aceite volátil se concentra más en las hojas.

Hojas secas

Hojas frescas

PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencias No ingerir el aceite esencial sin supervisión profesional.



Tintura (preparación, p. 291). Es un tónico excelente. Para el estrés, tomar 2 ml dos veces al día con agua.

Aceite esencial Para mejorar la concentración, quemar varias gotas en un quemador (ver, p. 296).

Infusión (preparación, p. 296). Para aliviar la jaqueca, tomar 50 ml cada tres horas. Friccionando el cuero cabelludo con la infusión, se favorece el crecimiento del cabello.

útil para la depresión de leve a moderada.

AUTOMEDICACIÓN

- Dolor de garganta, p. 311.
- Migraña, p. 309.
- Músculos cansados y doloridos, p. 312.
- Tensión premenstrual, p. 315.

Sin embargo, la ausencia de registro no significa que no exista en una localidad determinada, solo que aún no ha sido confirmada y registrada en la red GBIF.

Usos medicinales: Trébol Rojo puede consumirse en forma de té, cápsulas de extracto seco estandarizado o tintura.

Menopausia: Trébol Rojo es eficaz para aliviar los síntomas de la menopausia, como sofocos y sudores nocturnos, gracias a sus isoflavonas. Estos fitoestrógenos imitan el estrógeno, ayudando a equilibrar los niveles hormonales y reduciendo las molestias asociadas con la menopausia.

Osteoporosis: Las isoflavonas de Trébol Rojo ayudan a mantener la salud ósea y prevenir la osteoporosis. Influyen en la actividad de los osteoblastos y osteoclastos, equilibrando el metabolismo óseo y promoviendo la densidad ósea.

Artritis e inflamaciones leves: Con propiedades antiinflamatorias, Trébol Rojo ayuda a aliviar la artritis y otras condiciones inflamatorias leves. Los flavonoides e isoflavonas inhiben la producción de citocinas inflamatorias y prostaglandinas, reduciendo la inflamación y el dolor asociado.

Enfermedades cardiovasculares: Trébol Rojo puede beneficiar la salud cardiovascular, mejorando los niveles de colesterol y protegiendo los vasos sanguíneos. Las isoflavonas reducen el colesterol LDL (colesterol malo) y aumentan el colesterol HDL (colesterol bueno), además de proporcionar protección antioxidante a las células endoteliales de los vasos sanguíneos.

Tos y bronquitis: La planta posee un efecto expectorante útil para aliviar la tos y la bronquitis. Sus compuestos bioactivos ayudan a aflojar y eliminar la mucosidad de las vías respiratorias, facilitando la respiración.

Intoxicación y acumulación de toxinas: Trébol Rojo tiene propiedades desintoxicantes que ayudan a eliminar toxinas del organismo. Los flavonoides y otras sustancias bioactivas estimulan el sistema linfático y el hígado, promoviendo la purificación de la sangre y la eliminación de residuos acumulados.

Coágulos sanguíneos y trombosis: Trébol Rojo posee propiedades anticoagulantes que

ayudan a prevenir la formación de coágulos sanguíneos y reducir el riesgo de trombosis. Los flavonoides y otros compuestos presentes en la planta tienen la capacidad de inhibir la agregación plaquetaria, un proceso esencial en la formación de coágulos. Esto contribuye a mejorar la circulación sanguínea y a prevenir enfermedades asociadas con la coagulación excesiva, como trombosis venosa profunda, embolia pulmonar, accidente cerebrovascular e infarto.

Advertencias: En general, Trébol Rojo es muy seguro y tiene pocos efectos secundarios. Debido a sus propiedades anticoagulantes, no debe ser utilizado por personas con dificultades de coagulación sanguínea o que estén tomando medicación anticoagulante. Se recomienda suspender su uso una semana antes de una cirugía programada. No debe ser utilizado por mujeres con endometriosis, cáncer de mama, cáncer uterino, miomas u otras condiciones sensibles a los estrógenos.

Recetas: Té de hojas y flores de Trébol Rojo. Use 1 cucharadita de hojas y flores secas por cada taza (150 ml) de agua. Si usa la planta fresca, duplique la cantidad de hierba. Vierta el agua hirviendo sobre las hierbas, cubra, deje enfriar y cuele para retirar los restos de la planta. Beba 3 tazas distribuidas a lo largo del día.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=8324121

Romero

(*Rosmarinus officinalis*)

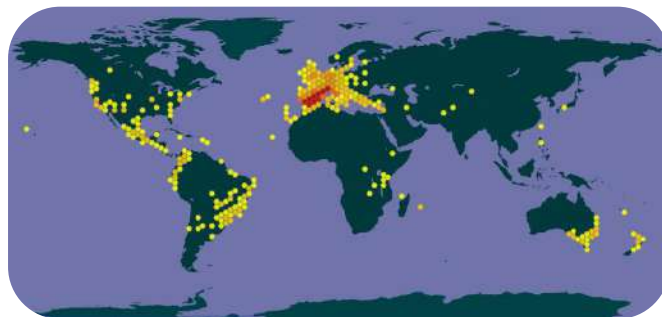
Romero es una hierba aromática ampliamente conocida y utilizada como condimento en diversas partes del mundo. Sin embargo, también es una poderosa hierba medicinal. Crece fácilmente en jardines y macetas. Como muchas otras hierbas aromáticas ricas en aceites esenciales, Romero pertenece a la familia Lamiaceae.

Identificación: Romero es un arbusto perenne de la familia Lamiaceae, que puede alcanzar entre 1,5 y 2 metros de altura. Su estructura es erecta y ramificada, con ramas leñosas en la base y herbáceas en las partes superiores. Las hojas son estrechas y lineales, de aproximadamente 2 a 4 cm de largo, con textura coriácea. Tienen una coloración verde oscura en la cara superior y plateada en la cara inferior, cubierta por pequeños pelos glandulares, lo que ayuda a reducir la pérdida de agua y protege la planta de temperaturas extremas. Las flores son pequeñas, midiendo entre 1 y 2 cm de largo, y presentan colores que varían entre azul, violeta y blanco. Aparecen en inflorescencias terminales, formando espigas en la extremidad de las ramas, y la floración ocurre principalmente en primavera y verano. Las flores tienen forma tubular y son bilabiadas, con el labio superior curvado y el labio inferior dividido en tres lóbulos. Romero produce frutos secos, subdivididos en cuatro esquizocarpos, cada uno conteniendo una única semilla, que son pequeñas y poco visibles. La planta posee raíces fibrosas y profundas, lo que le permite acceder a agua y nutrientes en suelos más secos. Esta morfología está bien adaptada a ambientes secos y cálidos, y las hojas aromáticas de Romero son ampliamente utilizadas en la cocina y en la medicina.



Ocurrencias registradas: A continuación, se presenta un mapa de lugares donde esta planta ha sido avistada y registrada en la red internacional GBIF (Global Biodiversity Information Facility).

Sin embargo, la ausencia de registro no significa que no exista en una localidad determinada, solo que aún no ha sido confirmada y registrada en la red GBIF.



Usos medicinales: Romero contiene ácido cafeico, ácido carnósico, carnosol y ácido rosmarínico, que poseen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

Mejora la concentración y la memoria, neuroprotector: Romero es conocido por mejorar la concentración y la memoria. Estos efectos han sido comprobados científicamente, aunque su mecanismo de acción aún no está completamente esclarecido. Una de las hipótesis es que mejora la circulación sanguínea en el cerebro.

Problemas circulatorios y dolores de cabeza: Romero es un estimulante leve, conocido por aumentar la circulación. Se recomienda para problemas del sistema cardiovascular, mala circulación y presión arterial baja. Estas mismas propiedades estimulantes lo convierten en una buena opción para aliviar dolores de cabeza, especialmente migrañas.

Inflamación, colitis, artritis: Sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias ayudan a reducir el dolor y la hinchazón en las articulaciones inflamadas por la artritis.

Antifúngico: Romero es un buen antifúngico y el aceite esencial de Romero puede añadirse a la composición de una pomada, junto con otros ingredientes, para potenciar sus efectos.

Antibacteriano: El aceite esencial de Romero inhibe el crecimiento de bacterias, habiendo sido probado contra *Pseudomonas* y *Staphylococcus*.

Anticancerígeno y hepatoprotector: Romero ha sido estudiado para diversos tipos de cáncer y contiene compuestos como ácido cafeico, ácido carnósico, carnosol y ácido rosmarínico, que

contribuyen en la lucha contra el cáncer. Además, protege el hígado.

Estimula la digestión: Las propiedades estimulantes de Romero aumentan la circulación en los órganos digestivos y ayudan a aliviar problemas digestivos, especialmente la indigestión. Puede utilizarse como condimento en los alimentos o en aceite de oliva infundado con Romero para ensaladas.

Recetas: Té de Romero. Use 1 cucharadita de hojas secas de Romero por cada taza de agua. Si utiliza hojas frescas, duplique la cantidad de hierbas. Vierta el agua hirviendo sobre las hierbas, cubra, deje enfriar y cuele para retirar los restos de la planta. Beba 3 tazas distribuidas a lo largo del día.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=2926634

Salvia

(*Salvia officinalis*)

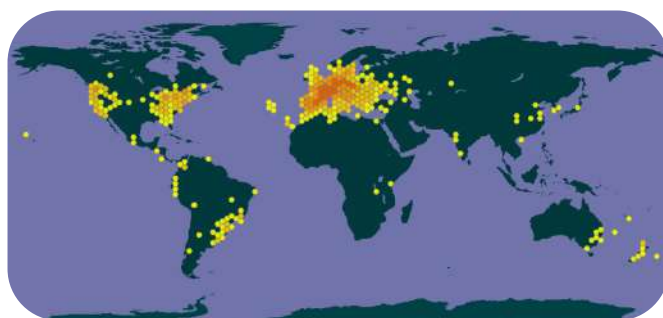
Aquí hablamos de Salvia común, la que se encuentra en cualquier tienda de productos naturales e incluso en supermercados y que se usa como condimento para carnes y pescados. Pertenece a la familia Lamiaceae y es fácil de cultivar en el jardín de casa.

Identificación: Salvia es una planta perenne de la familia Lamiaceae que puede crecer entre 30 y 60 cm de altura. Tiene un tallo erecto y ramificado, leñoso en la base y más suave en las partes superiores. Las hojas son opuestas, es decir, crecen en pares a lo largo del tallo y tienen una forma que varía de ovalada a lanceolada, con bordes aserrados. Miden entre 5 y 10 cm de largo y tienen un color verde grisáceo en la parte superior y más claro y veloso en la parte inferior. Son rugosas al tacto y presentan un aspecto aterciopelado. Las flores de Salvia son pequeñas, de aproximadamente 1 a 2 cm de largo, y pueden ser de color azul, púrpura o rosa. Se agrupan en racimos en la parte superior de las ramas y aparecen principalmente en

verano. Las flores tienen forma tubular, con el labio superior curvado y el labio inferior dividido en tres partes. La planta produce pequeños frutos secos divididos en cuatro partes, cada una conteniendo pequeñas semillas. Estos frutos no son muy visibles. Salvia tiene un sistema de raíces fibrosas y profundas, lo que le permite absorber agua y nutrientes del suelo, permitiéndole sobrevivir en condiciones más secas.



Ocurrencias registradas: A continuación, se presenta un mapa de lugares donde esta planta ha sido avistada y registrada en la red internacional GBIF (Global Biodiversity Information Facility). Sin embargo, la ausencia de registro no significa que no exista en una localidad determinada, solo que aún no ha sido confirmada y registrada en la red GBIF.



Usos medicinales: Salvia es antiséptica, antimicrobiana, antimutagénica, antibacteriana, ayuda a aliviar el dolor neuropático, mejora la memoria, reduce los niveles de glucosa en sangre y alivia los síntomas de la menopausia. Es una hierba excelente para diversos usos.

Cicatrización de heridas: Para heridas de cicatrización lenta, haga una compresa empapando



"Si estás débil cuece las hojas en agua limpia, báñate con ella y quedarás resplandeciente... Si la hueles a menudo te conservará joven."
Herbario de Banckes, 1525

Rosmarinus officinalis ROMERO

Vasco: Erremule
Catalán: Romani
Gallego: Romeo

HIERBA EXTRAORDINARIAMENTE POPULAR, medicinalmente y como símbolo del recuerdo, el romero es un arbusto mediterráneo que se extendió gradualmente hacia el norte. Se cree que fue cultivado por vez primera en Inglaterra por Philippa de Hainault, esposa de Eduardo III en el siglo XIV. La planta es un excelente tónico y un estimulante general, y ha sido siempre considerada como enaltecedora y energética: Gerard decía que "conforta y alegra el corazón".

Carácter

Cálido, seco, picante, amargo.

Constituyentes

Aceite volátil, principio amargo, tanino.

Acciones

Partes aéreas: astringente, digestivo, nervino, antiséptico, carminativo, diurético, favorece la sudoración y el flujo de bilis, antidepresiva, estimulante circulatorio, antiespasmódica, reconstituyente para el sistema nervioso, tónico cardíaco.
Aceite esencial: Analgésico, antiinflamatorio, estimulante.

Partes empleadas

PARTES AÉREAS

Ideales en el agotamiento, las partes aéreas vigorizan la circulación, estimulan la digestión y son buenas para los estados "fríos", incluyendo los enfriamientos y el reumatismo. Son útiles para el dolor de cabeza que se alivia por medio de toallas calientes, en lugar de bolsas de hielo. Se recogen durante todo el año.



Partes aéreas secas



Partes aéreas frescas



Tintura

ACEITE ESENCIAL

El aceite constituye una fricción estimulante contra la artritis y se emplea también como tónico capilar, favoreciendo el crecimiento y devolviendo el color al cabello. Es frecuente encontrar extractos en los champús comerciales.

Aplicaciones

PARTES AÉREAS



INFUSIÓN La infusión caliente se emplea contra el catarro, la gripe, los dolores reumáticos y la indigestión. Es también una bebida estimulante contra la fatiga o el dolor de cabeza.



TINTURA Se emplea como tónico estimulante. Combinada con avena, escutellaria o verbena es útil contra la depresión.



COMPRESAS Empapar una compresa en infusión caliente y aplicar sobre las torceduras. Se alternan dos o tres minutos de aplicación de la compresa con otros tantos de una bolsa de hielo.



ACLARADO DEL CABELLO Se emplea la infusión como último aclarado para combatir la caspa.



ACEITE ESENCIAL

ACEITE Se añaden 10 gotas al baño para aliviar el dolor en las extremidades o como estimulante contra el agotamiento nervioso.



ACEITE PARA MASAJE Se diluye 1 ml de aceite de romero en 25 ml de aceite de girasol o almendras y se dan masajes con él en las articulaciones y músculos doloridos, en el cuero cabelludo para estimular el crecimiento del cabello, o sobre las sienes en caso de cefalea.

Polygonum multiflorum
**HE SHOU WU/
FO TI**

El He Shou Wu (conocido también como Fo Ti) es una de las plantas tónicas chinas más importantes, y los taoístas creen que asegura la longevidad y la sabiduría. Tradicionalmente se bebía diariamente en forma de vino tónico y se creía que hacía desaparecer las canas y que aumentaba la energía reproductora.



Raíz seca

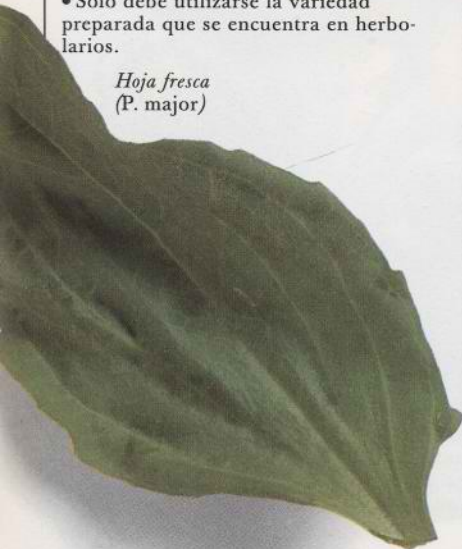
PARTES UTILIZADAS: raíz.

PRINCIPALES APLICACIONES: como planta tónica, puede ser especialmente útil para las mujeres menopáusicas. Los chinos consideran que estimula la energía creativa, de forma que es útil para los ejecutivos que trabajan mucho y que sufren de «agotamiento» de la creatividad. En China también se utiliza para algunos trastornos cardíacos, y externamente para irritaciones.

PRECAUCIONES:

- Sólo debe utilizarse la variedad preparada que se encuentra en herbolarios.

*Hoja fresca
(P. mayor)*



Rosmarinus officinalis
ROMERO

En Europa, el romero ha sido considerado durante mucho tiempo como una planta estimulante que ayuda a eliminar la melancolía. Tradicionalmente la planta era símbolo de recuerdo, por lo que los enamorados se la intercambiaban y se depositaba en las tumbas. Sus propiedades estimulantes se deben a los productos químicos contenidos en su aceite esencial, el cual se extrae y utiliza en aromaterapia.



*Partes
aéreas
frescas*



Partes aéreas secas



Aceite esencial

PARTES UTILIZADAS: partes aéreas, aceite esencial.

PRINCIPALES APLICACIONES: la planta es un buen tónico digestivo y carminativo. También estimula el sistema nervioso, y tradicionalmente se le atribuye el poder de mejorar la mala memoria. Aplicado externamente, el aceite esencial actúa sobre la artritis, el reumatismo y algunos tipos de cefalea.

Rumex crispus
ACEDERA AMARILLA

Según la tradición, se incluía en los tónicos primaverales, que eran mixturas suavemente laxantes y nutritivas que se tomaban para contrarrestar los efectos de las deficientes dietas invernales. Actualmente constituye un útil remedio digestivo, y también se utiliza como planta depurativa para un buen número de procesos tóxicos.



Raíz

Planta fresca

PARTES UTILIZADAS: raíz.

PRINCIPALES APLICACIONES: la planta actúa como depurativo en procesos como el eccema, así como en la artritis y el reumatismo. También es un laxante suave y un estimulante digestivo.

PRECAUCIONES:

- Su uso excesivo puede provocar diarrea.

ADOLESCENTES

TERCERA ETAPA DE LA VIDA

PARA AMBOS SEXOS, la adolescencia es una etapa de rápidos cambios tanto físicos como mentales. También es una edad de establecimiento de la autoconfianza y de una nueva identidad adulta. Para algunos esto significa un período de comportamiento difícil y rebelde que puede traer la discordia a la familia. Habitualmente, probar los privilegios de la edad adulta comporta experimentación, desde intentar nuevas formas



Flor de caléndula

de vestir y nuevos peinados, hasta beber alcohol, fumar, tener relaciones sexuales y abusar de las drogas. Afortunadamente, la mayoría de la gente sobrevive a esta etapa de la vida sin daño y emerge, un poco más sabio, como adulto joven. Los remedios útiles en esta etapa incluyen las flores de Bach para moderar los cambios de humor, y los tónicos, tales como el diente de león, que limpian el sistema.

Tratamientos preventivos

Una dieta sana debería ser suficiente, pero los siguientes suplementos pueden ser útiles durante los esfuerzos de crecimiento de la adolescencia. Para consejos sobre la dosificación de remedios, vitaminas y minerales, véase pág. 83. Para instrucciones sobre la elaboración de los remedios, véanse págs. 62-79.

PLANTAS

LA CALÉNDULA es antifúngica y antiséptica. Aplique la pomada regularmente en la cara para prevenir la aparición de acné.

LA ALFALFA es una excelente fuente de vitaminas y minerales, y generalmente no se encuentra en la «comida basura» que tanto gusta a los adolescentes. Utilice las semillas germinadas en bocadillos o como aderezo de tortillas y hamburguesas.

EL DIENTE DE LEÓN es un buen tónico hepático y una buena planta depurativa, importante para cualquier persona expuesta a las sustancias químicas sintéticas o a una atmósfera polucionada. Administre la raíz de diente de león en forma de decocción o utilice los sucedáneos de café preparados con raíz de diente de león.

VITAMINAS Y MINERALES

EL CALCIO se encuentra en los productos lácteos, las verduras verdes, las nueces, las semillas y las legumbres y, habitualmente, una dieta equilibrada asegura su aporte adecuado. Las necesidades de calcio aumentan durante el crecimiento: incremente la cantidad de estos alimentos en la dieta o tome 250 mg diarios.

EL ZINC es importante para el desarrollo hormonal. Aumente su ingesta comiendo más carne, nueces, yema de huevo, legumbres y semillas de calabaza, o administre 50 mg diarios.

Las necesidades de VITAMINA B₂ (riboflavina) aumentan en los períodos de crecimiento rápido. Ingiera gran cantidad de productos lácteos, cereales y carne, o administre 5-20 mg diarios.

TÓNICOS ADECUADOS

ROMERO

Un tónico estimulante al que tradicionalmente se le ha atribuido un efecto estimulante de la memoria. Tome diariamente una taza de la infusión estándar para mejorar la concentración.



Planta seca

CANELA

Un tónico sudorífico que es útil durante los cambios hormonales y los esfuerzos de crecimiento de la pubertad. Pruébalo espolvoreado en tostadas calientes con mantequilla.



Canela en la tostada

ORTIGA MAYOR

Un estimulante nutricional ideal para la dieta de «comida basura». Administre diariamente 3 cápsulas de 200 mg o 10 ml de su jugo.



Cápsulas

BAI ZHI

Para regular el apetito, tome diariamente 20 gotas de tintura disueltas en agua caliente. En caso de anorexia, mezcle con una cantidad igual de Chen Pi y tome 2 cápsulas de 200 mg 3 veces al día.



Cápsulas

OÍDOS, NARIZ Y GARGANTA

LAS MEMBRANAS MUCOSAS de nariz y garganta constituyen la primera línea defensiva del organismo para eliminar del sistema y mantener alejados de los pulmones a los contaminantes y las toxinas. Constantemente, las células ciliadas expulsan las partículas contaminantes, de forma que éstas van a parar al estómago. Las defensas deben trabajar

continuamente en nuestro contaminado medio ambiente y no es sorprendente que fallen en algunas ocasiones, dejando vía libre a las afecciones de nariz, garganta y oído.

Nota: los trastornos de nariz, garganta y oído pueden estar relacionados con otras afecciones. Véanse también el apartado de tos y resfriado en las págs. 84-86, fiebre del heno en la pág. 100 y cefaleas de origen en los senos paranasales en la pág. 110.

Irritación de garganta y laringitis

Frecuentemente la irritación de garganta es consecuencia de un resfriado o una gripe, o es el síntoma de un sobreesfuerzo de las cuerdas vocales. También puede ser el signo de una inflamación e infección local, como es el caso de la laringitis o la faringitis, inflamación de las cuerdas vocales o de las cavidades nasales, respectivamente.

— GARGARISMOS DE SALVIA Y ROMERO —

Constituye una de las mejores combinaciones para la irritación de garganta y la laringitis: tanto el romero como la salvia son aceites aromáticos, antisépticos y con un gran poder curativo. Otros astringentes, como el pie de león, también pueden contribuir a reducir la inflamación.

~ INGREDIENTES ~

- 15 g de hojas secas o 45 g de hojas frescas de salvia morada (*Salvia officinalis* «Purpurea»)
- 10 g de hojas secas o 20 g de hojas frescas de romero (*Rosmarinus officinalis*)
- 5 g de hojas secas de pie de león (*Alchemilla vulgaris*)
- 500 ml de agua

~ CÓMO PREPARAR LOS GARGARISMOS ~

- 1 Mezcle las plantas en una tetera o jarra y añada agua recién hervida.
- 2 Deje reposar durante 10 minutos, cuele y deje enfriar la mixtura. Tape y guarde en un lugar fresco.

Dosis Haga las gárgaras cada 2-3 horas mientras persistan los síntomas. La infusión es antiséptica y cicatrizante, de forma que debe tragarse la mixtura después de hacer las gárgaras.

Tratamientos adicionales

- Añada 5 ml de tintura de equinácea (para su elaboración, véase pág. 68) a cada gargarismo o tómela separadamente para combatir la infección. Tome 2 cápsulas de 200 mg de ajo seco pulverizado 3 veces al día para fortalecer el sistema inmunitario.
- La laringitis y la faringitis pueden aliviarse mediante inhalaciones de vapor: añada dos gotas de aceite esencial de sándalo, de lavanda y de incienso a un bol de agua hirviendo e inhale el vapor durante 10 minutos (véase pág. 78). Después permanezca en una habitación cálida durante un mínimo de 30 minutos.
- Añada los mismos aceites a 5 ml de aceite de almendras dulces y aplique mediante masaje alrededor de la garganta.

Gargarismos de salvia y romero

Pie de león

Salvia

Romero



82. ROMERO/ROMERO CASTILLA

(*Rosmarinus officinalis* L.), tallos-hojas- flores

Usos tradicionales:

a) uso interno: digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsias), cólicos abdominales, padecimientos hepáticos; trastornos menstruales.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) uso externo: afecciones de la piel; dolores reumáticos y musculares.

Para aplicación local se usa la misma infusión en lavado y compresas. Para baños usar 3 a 4 cucharadas en 20 litros de agua caliente.

Efectos: antiespasmódico¹, antiséptico², emenagogo³, rubefaciente⁴, carminativo⁵, anti-inflamatorio, digestivo, cicatrizante.

Precauciones: no es deseable su administración durante el embarazo; los pacientes con colitis y afecciones prostáticas deben evitar su consumo.

Otros antecedentes: su uso en problemas digestivos y reumáticos tiene alguna evidencia científica.

| ¹ Calma los retortijones estomacales. | ² Destruye gérmenes en la piel o mucosas.
| ³ Estimula o favorece el flujo menstrual. | ⁴ Promueve la circulación sanguínea superficial. | ⁵ Previene y favorece la expulsión de gases.



Romero

Nombre científico: ***Rosmarinus officinalis* L.**

Familia: **Lamiaceae**

Descripción: Arbustos o sufrútices, aromáticos, leñosos, perennes, ramificados, achaparrados, hasta 2 m de alto. Hojas pequeñas, abundantes, color verde oscuro, el envés blanquecino, pubescentes. Flores color azul-violeta pálido, rosa o blanco. Nativa de la Región Mediterránea (Tropicos, 2019).

Referencias de uso medicinal: Los extractos de las hojas de romero, presentan actividad antioxidante (Lax, 2014). El extracto de su aceite esencial se usa para quitar dolor e inflamación en artritis y artritis reumatoide, pero no en personas con fibromialgia; fricciones de ésta en el cuero cabelludo para tratar o prevenir la calvicie; la infusión de sus hojas se usa para la tos y espasmos intestinales, tomado antes o después de las comidas; el humo de romero se usa para tratamiento de asma; el romero alcanforado (extracto en alcohol con alcanfor) tiene efecto hipertensor y tonifica la circulación sanguínea; por sus propiedades antisépticas su decocción se usa sobre llagas y heridas como cicatrizante (CONABIO-Enciclovida, 2020).

Uso medicinal local: Es usado en Querétaro, para problemas menstruales (dolor de vientre); la parte útil es el conjunto de ramas, preparadas en té.



Las plantas
medicinales