



# ROMERO

*Rosmarinus officinalis L*  
Propiedades y beneficios

1

## Descripción

Planta aromática originaria del Mediterráneo. Es muy apreciada tanto por sus usos medicinales como por sus propiedades culinarias.



2

## Curiosidades

En el S. XIV, la reina Isabel de Hungría padecía de grandes dolores reumáticos.

Gracias a un preparado con 45 g romero y 15 g de lavanda macerados en 1,5 l de alcohol, le desaparecieron estos dolores siendo famosa el "agua de la reina de Hungría" a la que se le atribuyeron virtudes mágicas.

3

## Propiedades

Tonifica el organismo, es útil para personas convalecientes, para devolver la vitalidad, es diurético, actúa contra los espasmos digestivos, es colerético - colagogo, mucolítico, bactericida, antirreumático. Útil para las aftas y afecciones bucales.



4

## Contraindicaciones

- No utilizar en mujeres embarazadas o personas con epilepsia por vía oral.
- Tener precauciones a nivel tópico en pieles sensibles.
- No tomar el sol o rayos UVA en aplicación tópica.

5

## Pomada para esguinces, torceduras y contracturas

**Ingredientes:** 100 g de vaselina filante. Extracto de romero 6 cc. Extracto de arnica 10 cc. Alcanfor 5 g. Glicerina 5 cc.

**Aceites esenciales:** 30 gotas de cada una de las siguientes esencias: romero, manzanilla y pino.

**Preparación:** mezclar los extractos y disolver el alcanfor, añadir la glicerina y agitar bien. Añadir poco a poco este preparado en la vaselina e ir mezclando con paciencia. Finalmente añadir poco a poco las esencias, mezclar bien y ya tenemos la pomada.



## Recuerda

**Infusiones:** infecciones estomacales.

**Ingesta aceite esencial uso oral:** dolores menstruales, debilidad, bajar el colesterol.

**Uso tópico:** dolores, contracturas, calambres

Susagna Muns - Andreas Duwe

Sección de Naturopatía

[www.aproetena.com](http://www.aproetena.com)