

# Infusión de romero: descubre sus beneficios y variedades para el bienestar físico

8 febrero, 2024



**El romero ha sido usado mayoritariamente en gastronomía, como hierba aromática o condimento. Sin embargo sus propiedades son tan amplias que un simple té mejora significativamente el estado físico general.**

En el derrotero por mejorar la calidad de vida, disminuir la compra de fármacos (siempre que puedan evitarse) y cuidar el bolsillo, descubrí que el romero, esta hierba súper aromática cuyo uso sólo conocía en gastronomía, tiene increíbles propiedades además de una gran cantidad de vitaminas y minerales que se aprovechan mejor mediante la ingesta en forma de infusiones.

El romero, que además se presenta en distintas variedades, es una de las plantas más usadas en la aromaterapia a causa de su

agradable fragancia. A lo largo del tiempo, su uso se ha extendido de lo culinario a lo medicinal, y más tarde a la industria de la perfumería.

Desde la antigüedad se utiliza ampliamente en la medicina tradicional, es decir, la medicina derivada de los pueblos originarios andinos, al igual que en Europa, por su cantidad de nutrientes y sustancias beneficiosas para la salud y el organismo.

Para hacernos una idea, en 100 gramos de romero seco podemos encontrar fibra, calcio, hierro, magnesio, zinc, potasio, taninos, ácido rosmarínico, rosmaricina, folatos, tiamina, riboflavina, y vitaminas A, C y B6.

Además, es rico en antioxidantes, flavonoides y otros compuestos que pueden ayudar a mejorar la salud de diversas maneras. Una de las propiedades más conocidas del romero es su capacidad para mejorar la función cognitiva.

Sin embargo, la primera ayuda del romero a la salud es para combatir la retención de líquidos del cuerpo. Portales como Mifarma destacan que el romero puede ser diurético. “El té de romero, entre otras infusiones diuréticas, se utiliza en dietas destinadas a bajar de peso”, afirman.

Sin embargo hay que tener en cuenta siempre la consulta con un médico, ya que la ingesta en exceso podría generar complicaciones, sobre todo en la interacción medicamentosa.

Pero, no es la única propiedad, la segunda es que el romero ayuda a mejora la circulación. Según la información de la web Tua Saúde, el romero conserva un efecto antiplaquetario, por lo que se recomienda a las personas que sufren de problemas circulatorios.

# VARIETADES Y PROPIEDADES DEL ROMERO



Existen distintas variedades en el mundo, siendo en Mendoza la que tiene agujas largas y la variedad rastrera las más conocidas. En general es un arbusto mediterráneo ramificado, con hojas pequeñas en forma de agujas y flores que varían en su coloración (azul, violeta, rojo, rosa y blanco).

Las principales propiedades del romero son: antisépticas, analgésicas, antidepresivas, antiinflamatorias, antivirales, expectorantes, desinfectantes y afrodisíacas, todas las cuales brindan los siguientes beneficios:

- Estimula la secreción biliar y su eliminación en los intestinos.

- Destruye microorganismos que puedan invadir el cuerpo y mejora el flujo sanguíneo.

-Refresca y energiza la mente por lo que también estimula la memoria.

-Tiene efectos calmantes, combate la fatiga, la tristeza, la ansiedad y los trastornos causados por el estrés, alivia los dolores digestivos y musculares.

## **En aromaterapia, favorece la salud, el optimismo, la vitalidad y el descanso reparador.**

-Combate la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

-Es eficaz para tratar los trastornos en el hígado, la gastritis y la colesterolemia.

-Ayuda a combatir la gripe, bronquitis, asma, resfriados, tos y sinusitis.

-Como si fuera poco, también es muy útil en casos de desmayos, náuseas, resacas y dolores de cabeza.

-Es un fortificante natural que ayuda en las convalecencias y en los casos de astenia porque revitaliza el cuerpo.

Si se toma té de romero en la noche, se pueden experimentar beneficios como la relajación, reducción del estrés y mejora de la calidad del sueño. El romero es conocido por sus propiedades sedantes y calmantes, lo que lo convierte en una excelente opción para quienes tienen dificultad para conciliar el sueño o sufren de insomnio.



**Propiedades antioxidantes:** el romero es rico en compuestos antioxidantes que ayudan a proteger al cuerpo contra el estrés oxidativo, que está relacionado con el envejecimiento y diversas enfermedades.

**Estimulante digestivo:** el romero puede ayudar a estimular la digestión y aliviar los síntomas asociados con la indigestión, como la hinchazón, los gases y la acidez estomacal.

**Mejora la concentración y la memoria:** se cree que el aroma del romero puede mejorar la concentración, la memoria y el rendimiento cognitivo. Algunos estudios sugieren que el olor del romero puede ayudar a mejorar la memoria a largo plazo.

**Propiedades antiinflamatorias:** los compuestos presentes en el romero tienen propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo y aliviar los síntomas asociados con enfermedades como la artritis.

**Posible efecto antimicrobiano:** se observó que el romero tiene propiedades antimicrobianas y puede ayudar a combatir ciertas

bacterias y hongos, aunque se necesitan más investigaciones para confirmar estos efectos.

Beneficios para la piel y el cabello: puede ayudar a promover la salud del cuero cabelludo, fortalecer el cabello y mejorar la apariencia de la piel.

## **BENEFICIOS DEL TÉ DE ROMERO Y CANELA**



Esta infusión es antibacteriana, anti fúngica, anti cancerígena, mejora la capacidad cognitiva y ayuda a la salud del corazón. Es buena para momentos de diarrea por alguna enfermedad que se esté cursando en ese momento. Es carminativa – es decir, que favorece la expulsión de los gases desarrollados en el tubo digestivo -, promueve el apetito y es

hipoglucemiante.

Para hacer un té de romero y canela, se pueden seguir estas simples instrucciones, recordando siempre no agregar azúcar ni edulcorantes:

## **¿QUÉ INGREDIENTES LLEVA EL TÉ DE ROMERO Y CANELA?**

1 cucharada de hojas de romero.

1 palito de canela.

300 mililitros de agua.

## **PREPARACIÓN DEL TÉ DE ROMERO Y CANELA**

Primero se debe poner a hervir el agua en una ollita que no se use para otras infusiones o bien que pueda ser lavada varias veces. Luego, se le añade la canela y se deja que siga hirviendo el agua. A los 10 minutos, se puede agregar el romero y dejar hervir por 5 minutos más. Una vez que haya pasado todo este tiempo de cocción, se puede tomar.

## **OTRAS VENTAJAS DEL TÉ DE ROMERO:**

Excelente antibiótico natural.

Excelente diurético.

Combate el cansancio mental.

Purifica el hígado.

Ayuda a controlar la diabetes.

FUENTE: LOS ANDES