

ROMERO

Rosemary
(*Rosmarinus Officinalis*)



ACCIÓN FARMACOLÓGICA

El romero es carminativo, digestivo y antiespasmódico, y tiene propiedades coleréticas, colagogas y hepatoprotectoras. Tiene efectos favorables sobre la digestión: Estimula la producción de los jugos gastrointestinales, relaja el músculo liso gastrointestinal, elimina posibles espasmos y favorece las secreciones.

La planta ejerce también un efecto diurético.

Posee propiedades antiinflamatoria y tiene una actividad antiulcerosa, efecto que algunos investigadores atribuyen a los componentes antioxidantes que contiene.

Los diterpenos que contiene el romero actúan como respuesta al estrés oxidativo. Se ha observado que inhiben la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad (LDL) y el envejecimiento de la piel causado por fenómenos de oxidación.

Algunos trabajos recientes indican que el carnosol promueve la síntesis de un factor de crecimiento neuronal, imprescindible para el crecimiento y mantenimiento del tejido nervioso.

Finalmente, la esencia de la planta tiene propiedades antibacterianas, antisépticas, fungicidas y balsámicas. Es por este efecto balsámico por lo que se suele emplear para combatir afecciones respiratorias. A su vez, tiene un efecto rubefaciente y cicatrizante.

ROMERO

Rosemary
(Rosmarinus Officinalis)

Uso tradicional del Romero

Romero y Aparato Nervioso

- *Memoria y Concentración*

El Romero es un tónico cerebral legendario que mejora la capacidad de concentración y la memoria. Favorece la asimilación de oxígeno por parte de las células y produce un suave efecto estimulante.

- *Dolores de Cabeza*

Es muy apreciado por sus capacidades para aliviar dolores de cabeza y migrañas y para aliviar la depresión leve o moderada.

- *Neuroprotector*

Sus efectos neuroprotectores se relacionan al contenido de ácido carnósico del romero. El carnosol promueve el crecimiento neuronal, manteniendo la salud del tejido nervioso. Se utiliza también para pacientes con demencia senil.

Romero y Aparato Digestivo

- *Estimulante Digestivo*

El romero tiene propiedades estimulantes y tónicas de los órganos digestivos, resultando en una gran ayuda para mejorar la digestión, evitando la aparición de síntomas como hinchazón, flatulencia, digestiones lentas, reflujo y acidez de estómago.

- *Propiedades hepáticas*

Para la salud del hígado, el romero es una planta rica en ácido ursólico, con propiedades hepáticas, por lo que puede ser utilizado en tratamientos de depuración hepática y también muy eficaz en el tratamiento de enfermedades hepáticas como la hepatitis, hígado graso, diabetes, obesidad y gota.

- *Cálculos a la vesícula*

Las propiedades colagogas y hepatoprotectoras del romero pueden ayudar a prevenir la formación cálculos en la vesícula, sin embargo NO se recomienda para personas que ya los tengan porque puede producir obstrucción de los conductos biliares.

ROMERO

Rosemary
(Rosmarinus Officinalis)

Uso tradicional del Romero

Romero como estimulante del estado metabólico general

- *Debilidad General*

Su acción tónica es muy recomendada para enfermos convalecientes, agotados, depresivos e incluso en ancianos es un estupendo tónico para recuperar la vitalidad perdida.

- *Frío en las extremidades*

El Romero estimula, motiva y calienta los sistemas corporales, por lo que es útil para aquellos que sienten frío todo el tiempo o que tienen las manos y los pies fríos. La debilidad, o la falta de las fuerzas impulsoras del calor necesarias para el cuerpo, puede ocurrir cuando los vasos se contraen y no pueden conducir la sangre para calentar un área. El resultado son reacciones más lentas y una función física deficiente. El uso de romero en tales situaciones es eficaz para calentar y estimular el estado metabólico general.

Otros usos del Romero

- *Para adelgazar*

Ayuda a disminuir el colesterol, los niveles de triglicéridos y el ácido úrico. Su consumo reduce los marcadores de inflamación en sangre que aparecen en personas con obesidad. La presencia de los ácidos carnasólico y rosmarínico, además de los flavonoides y del elevado contenido de potasio, parecen ser los principales responsables de estas propiedades.

- *Anticancerígeno*

Hay variados estudios en curso sobre diversos tipos de cánceres por su contenido de ácido caféico, ácido carnasólico, carnasol y ácido rosmarínico.

- *Regulador de niveles de azúcar en sangre*

El Romero ayuda a equilibrar los niveles de azúcar en la sangre en el cuerpo. Aumenta la descomposición de azúcares y carbohidratos, mejorando el metabolismo y reduciendo los altibajos de los niveles fluctuantes de azúcar en la sangre. Esto es útil para la disglucemia y los síntomas que la acompañan, incluyendo irritabilidad, mareos y fatiga.

CONTRAINDICACIONES DEL ROMERO

No indicado para personas con hipertensión

No indicado para personas con cálculos a la vesícula

No indicado en mujeres embarazadas, ni en períodos de lactancia

ROMERO

Rosemary

(Rosmarinus Officinalis)

Fuente : Vademécum de Prescripción de Fitoterapia (España)

Principales constituyentes

La hoja de romero contiene aceite esencial (1,0-2,5%), cuya composición puede variar de forma notable según el quimiotipo de que se trate, así como según la etapa de desarrollo de la planta en el momento de la recolección. Los componentes más característicos son: 1,8-cineol (16-50%), α -pineno (15-25%), alcanfor (10-25%), canfeno (5-10%), borneol (1-6%), acetato de bornilo (1-5%) y α -terpineol (12-24%). En el área mediterránea predominan fundamentalmente dos tipos de esencia de romero: uno con alto contenido en 1,8-cineol (en Marruecos y Túnez) y otro con bajo contenido en este compuesto (en España).

Otros compuestos son: diterpenos fenólicos amargos (carnosol, hasta un 4,6%; ácido carnósico); derivados hidroxicinámicos (ácido rosmarínico, 2-3%), flavonoides y triterpenos (ácido ursólico).

Acción farmacológica

La hoja de romero posee, fundamentalmente, acción colerética y colagoga, hepatoprotectora y antiinflamatoria. Sus extractos ejercen una potente actividad antioxidante, debida fundamentalmente a los diterpenos fenólicos y al ácido rosmarínico.

En experimentación animal, el extracto hidroalcohólico de esta droga ha demostrado tener actividad colerética y colagoga (debida probablemente a las sustancias amargas y polifenoles), mientras que el extracto acuoso reduce de forma significativa la hepatotoxicidad inducida por diferentes productos. En distintos ensayos in vitro e in vivo el ácido rosmarínico y el extracto metanólico de hoja de romero han mostrado poseer una buena actividad antiinflamatoria.

El aceite esencial, por vía tópica, posee acción revulsiva y estimulante de la circulación. Es un buen antiespasmódico y anticonvulsivo, además de ser efectivo como antibacteriano y antifúngico frente a un amplio número de microorganismos.

Algunos constituyentes del romero, especialmente el ácido carnósico, carnosol, ácido rosmarínico y ácido ursólico siendo objeto de estudio en campos muy diversos: síndrome metabólico, depresión, Parkinson, trastornos cognitivos, cáncer e inflamación.

ROMERO

Rosemary

(Rosmarinus Officinalis)

Fuente : Vademécum de Prescripción de Fitoterapia (España)

Indicaciones / recomendaciones

EMA (Agencia Europea del Medicamento) y ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy)

Aprueban el uso de los preparados de hoja romero y el aceite esencial, por vía oral, para el tratamiento sintomático de trastornos digestivos, particularmente los debidos a deficiencias hepatobiliares, así como en caso de espasmos leves del tracto gastrointestinal.

Por vía externa preparados de la droga, incluido el aceite esencial se utilizan como coadyuvantes en el tratamiento de enfermedades reumáticas, neuralgias y alteraciones circulatorias periféricas, en forma de aditivos en baños o preparados semisólidos o líquidos (pomadas, alcohol de romero, solución alcohólica del aceite esencial, etc.). También, para favorecer la cicatrización de heridas y como antiséptico suave.

En un estudio doble ciego aleatorizado sobre estudiantes universitarios (Nematolahi et al., 2018), la administración de 500 mg al día de polvo de sumidad florida de romero produjo una mejora de la memoria prospectiva y retrospectiva, redujo la ansiedad y la depresión y mejoró la calidad del sueño.

En una revisión de 17 estudios clínicos que reunieron más de 3000 pacientes se muestran la eficacia y la seguridad de un preparado fitoterápico (Canephron N) compuesto por extractos fluidos de *Centaurium erythraea*, *Levisticum officinale* y *R. officinalis* en el tratamiento de las infecciones del tracto urinario inferior, el reflujo vesicouretral y las litiasis urinarias.

En medicina popular, la esencia de romero se emplea como estimulante del cuero cabelludo. Frecuentemente, la droga se usa como conservante y antioxidante. Se utiliza también en licorería.