

Nombre común: Romero

Nombre científico: *Salvia Rosmarinus*

Familia: *Lamiaceae*



El romero es una especie vegetal común en la península Ibérica y, en general, en toda la cuenca mediterránea. Puede medir de 50 a 150 cm de altura y es perenne, frondoso y muy ramificado. Se utiliza desde la Antigüedad en la medicina tradicional, gracias a las múltiples propiedades que se le han atribuido históricamente. El interés que despierta esta planta aromática en la actualidad radica en el potente efecto antioxidante de algunos de sus componentes.

¿Qué hacer con el Romero?

Infusión de Romero

Se utiliza en infusión o decocción para preparar baños de acción hiperemizante y estimulante. El romero se ha considerado tradicionalmente como un tónico general que favorece la circulación sanguínea, por lo que se emplea en casos de disminución de la irrigación periférica e hipotensión.