



2

ROMÉ / ROMANÍ / ROMERO

*ROSMARINUS
OFFICINALIS*



MIGUEL BIARNÉS



DESCRIPCIÓ:

És una planta/herba que té abundants funcions, però delicades

ÚS I PROPIETATS:

Els brots tendres, fulles, flors, extracte en decocció, esperit i/o oli essencial.

Estimulant i diürètic, rubefaent, fa pujar la tensió (hipertensor) i estimula l'estat anímic, cardiotònic, desinfectant, carminatiu, pel colesterol, cicatritzant, dolors menstruals, fibromiàlgia i dolors musculars en general, antiespasmòdic (malalties respiratòries) aparell digestiu, cicatritzant, afeccions del fetge, reuma, calvicie o alopecie (loció preparada amb una part d'oli de romer i dues parts d'oli d'ametlla, és un dels remeis més eficients).

Mastegar 3 brots tendres tonifiquen la musculatura del cor delicat.

MÈTODE DE PREPARACIÓ:

Tisana: (uns 3 g per tassa d'aigua de 250 ml. (podem fer l'equivalència d'un "pessic" o allò que es pot agafar amb 3 dits).

Fer una infusió o tisana, posant l'herba al fons del got i abocar l'aigua bullint, tancar i deixar reposar uns 3 minuts.

Oli o Esperit: Es posa dins d'una ampolla de vidre, romer acabat de collir (entre el 4rt dia de lluna vella i els 3r de minvant) introduir-ho sense atapeir i acabar-ho d'omplir d'oli. Es deixa a sol i serena 40 dies. També es pot fer amb esperit de vi.

En aquests casos només és per a ús tòpic, fregues a les articulacions adolorides, cops, nafres (pel cas de l'oli) i especialment peus fatigats per llargues caminades; a la vegada que calma, també desinfecta de fongs i bacteris (en aquest cas per l'esperit).

CONTRAINDICACIONS I PRECAUCIONS:

La ingesta interna, sobredosis, ús saturat o en excés és molt tòxica i és molt perjudicial, per tant cal prendre dosis petites i més aviat aigualides que concentrades.

ON LA PUC TROBAR?:

És molt corrent a les nostres terres, on es troben els coscolls i en zones de matollars, pedrusques, camps de secà erms, zones calcàries i solejades de l'entorn nostre de les Terres de l'Ebre.

SUGGERIMENT:

És considerat similar o amb propietats semblants al ginseng.

Hi ha una dita popular que diu: "Del romer se'n pot escriure un llibre sencer"