



## Rosmarinus officinalis L.

Familia: Labiatae (Lamiaceae)

romero, romaní,  
erromero, romeu

### USOS PRINCIPALES



### GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Lista Roja: -  
RD 139/2011: -  
Catálogos autonómicos: -  
Directiva Hábitats: -

### NOMBRES VULGARES

**Castellano:** romero (nombre generalizado), romero hembra (MC, VC), romero blanco, romero real (AN), romero de monte (CL), romero royo (VC), romeo (CL); tomillo romero (CL, EX), tomillo casero (CL) [1-45].

**Catalán:** romaní (CT, IB, VC), romer (AR, CT, VC), romer sant (CT, VC), romer mascle (IB, VC), romer de flor blanca, romer de mont, romer ver, romera, romeret (VC); beneït, beneit (IB) [46-62].

**Euskera:** erromero, erramero, erramu (PV) [63-65].

**Gallego:** romeiro, romanín, rosmariño, rosmariño; alecrín (GA) [30,65-67].

### DESCRIPCIÓN

Arbusto de hasta 1,8 m, perennifolio, aromático, muy ramoso, con ramas en general erguidas. Hojas de 10-40 x 1-3 mm, opuestas, lineares, agudas, con el margen revuelto, verde y brillante por el haz, frecuentemente con numerosos pelos blanquecinos en el envés. Inflorescencia en racimos axilares cortos. Flores con cáliz de 4-7 mm, campanulado, bilabiado, y corola de 9-14 mm con labio inferior con 3 lóbulos, el central más ancho y fimbriado y el superior con 2, de color azul intenso a blanquecino, con manchas violáceas alargadas. Estambres 2, recurvados, paralelos al largo estilo recurvado. Fruto de 2-2,8 mm, en tetranúcula, color castaño claro; las núculas permanecen en el interior del cáliz.

### HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Aunque indiferente edáfica, prefiere sustratos básicos y lugares soleados, en matorrales y formaciones arbóreas abiertas; es frecuente en el sotobosque de encinares, alcornoques y carrascales aclarados. 0-1600 m.

Puede florecer durante todo el año, pero sobre todo a fines de invierno y en primavera.

Planta de distribución mediterránea, preferentemente occidental. Habita en toda la Península Ibérica, a excepción de las comarcas más húmedas del norte y noroeste. Crece también en las Islas Baleares.

Autor: Maria Àngels Bonet

### CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

#### ALIMENTACIÓN HUMANA

##### Bebidas alcohólicas

Interviene en la elaboración de distintos licores tradicionales. En Cataluña entra en la elaboración de la ratafia [46,47,49,58]. En Mallorca se usa para preparar licor d'herbes o herbes, otro licor digestivo tradicional [53]. Interviene también en la elaboración de los herberos típicos de la zona iberolevantina, aunque siempre en poca cantidad (se utilizan, normalmente, brotes tiernos). A causa de su fuerte sabor aporta un toque de aspereza al licor. En el interior castellanense se prepara un herberet o herbero en donde el rabo de gato (*Sideritis tragoriganum* Lag.) y la raíz de romero son componentes esenciales [57,60,61,68].

##### Condimentos y conservantes

Las hojas y tallos jóvenes se usan para condimentar guisos de carne, asados, carne de caza, pollo, conejo, caracoles, arroces y paellas, y también para el aliño de aceitunas. No debe ponerse mucha cantidad porque da mucho sabor [1-9,11,14-16,46,47,49,50,53,56,66,69,88]. También se usa en la elaboración de vinagres y aceites aromáticos [53,66].

Por otro lado, en la comarca de La Plana Alta, Castellón, forma parte del cocimiento que usan para desinfectar y aromatizar los toneles donde se almacena el vino [57].

##### Golosinas y masticatorias

Hay sitios como en Carcabuey (Córdoba) donde las flores se chupan, por su agradable sabor [2].

#### ALIMENTACIÓN ANIMAL

##### Pasto

Aunque propiamente no es planta forrajera, es consumida por algunos animales, como cabras y ovejas, sobre todo en primavera, cuando está jugoso. Se nota si han comido las cabras porque entonces producen una leche muy fuerte [2,6,17,19,57].



L] o poleo (*Mentha pulegium* L.) [1,3,5,16,27,32,41,47,54,56,57,69]. En el municipio leonés de Cuevas del Sil se dejaba macerar la planta durante nueve días en vino blanco y se tomaba para abrir el apetito [69]. También se usa por su acción **antiulcerosa** gástrica, para combatir la **gastritis**, como **antiinflamatorio hepatobiliar**, para el tratamiento de la ictericia y para favorecer la **secreción de la hiel**. Se cita en algunos casos como **laxante** y, en otros, como **antidiarreico** [2,16,21,22,24,41,47,49,50,53,54,57,58,61,66,67,70]. En ocasiones, se toma la infusión endulzada con miel de romero [2]. En Piloña, Asturias, preparan un macerado de la planta en anís que usan para combatir el **dolor intestinal** [18].

En el Poniente Granadino se considera que llevar una ramita de romero en la boca, además de atraer la buena suerte, ayuda a **prevenir las caries** y es bueno para la higiene bucal. En Galicia se usa la

infusión como **antiséptico bucal** y para curar **boqueras** (boceras en la comisura de los labios), mientras que en Andalucía, en Ibiza, Formentera y Castellón, usan la infusión o bien el aceite para calmar el **dolor de muelas** [21,22,55,57,66].

#### Sistema genito-urinario

La tisana de romero -a veces en combinación con otras plantas- se ha indicado para las afecciones renales, como **antiséptico urinario** y como **diurético** [32,46,57,70]. En la localidad de Huétor, Granada, la planta se mezcla con hojas de nogal, eucalipto (*Eucalyptus camaldulensis* Dehnh.) y ortigas (*Urtica dioica* L. y *U. urens* L.) para preparar una decocción y mejorar con ella las molestias de la **próstata** [21].

Por otro lado, en algunas localidades de Castellón, la tisana se usa como **favorecedora de la menstruación** en caso de reglas dolorosas. También se ha citado como **afrodisíaca** [57,70].

#### Concepción, embarazo, parto y puerperio

Se ha usado en Cataluña para **facilitar el parto** y también para ayudar a **eliminar la placenta** [46,47,49]. Igualmente, en algunas poblaciones de Salamanca, se usaban sahumerios de romero durante el parto "para que abriera el cuerpo" [14].

### Plantas melíferas

El romero se considera una de las mejores especies **melíferas**. De su néctar las abejas elaboran una miel clara y suave. Gracias al amplio período de floración de la planta, es un recurso importante, especialmente en los meses en que la floración de otras especies es escasa o nula. Un apicultor del Montseny (cordillera prelitoral catalana) expresaba esta idea diciendo: *El romaní és el rei de la mel*. En la comarca de Els Ports (Castellón) los apicultores colocan las colmenas de abejas cerca de los romerales para obtener miel de romero [1-3,6-8,18-20,47,66].

### MEDICINA

#### Sistema circulatorio

Una de las aplicaciones medicinales más comunes del romero en todo el territorio es el uso de la infusión o el cocimiento para bajar la tensión (**hipotensor**), para mejorar la **circulación** y como **depurativo** de la sangre [2,5,6,16,18,21-25,41,47,49,50,53,54,56,58,67]. Sin embargo, en algún caso se cita como indicado para producir el efecto contrario, o sea, para **subir la tensión** [3,26,54].

Por vía tópica, se aplican frías del cocimiento o bien de alcohol de romero -loción que se prepara por maceración de la planta en alcohol- con el fin de mejorar la circulación de la sangre en general y de las venas varicosas en particular [1,5,10,27,28,66]. En el Poniente Granadino la infusión de romero y cola de caballo se considera que ayuda a mejorar los síntomas de las **varices** [21].

También se utiliza como **tónico cardíaco** para fortalecer el corazón [46,56]. En Jaén, Murcia y Castellón se usa además como remedio contra la **anemia** [22,26,57]. Se recomienda, en la mayoría de casos, hacer un novenario, es decir, tomar la tisana durante nueve días y, a continuación, descansar; con ello se evita el efecto debilitante que puede ocasionar si se toma en exceso.

El aceite esencial, aplicado directamente sobre heridas, ha sido empleado en Andalucía y en algunas comarcas valencianas para cortar **hemorragias** [21,41].

#### Sistema digestivo

Se toma en tisana como **digestivo** y **aperitivo**, a veces en combinación con otras plantas, como mejorana [*Thymus mastichina* (L.)



Tomando tisana. José Fajardo



### Sistema respiratorio

Es habitual tomar tisanas de romero -muchas veces endulzadas con miel o con azúcar quemada para darles consistencia de jarabe- como anticatarral, para el tratamiento de **resfriados y gripes**, y también como **antitusígeno** [6,14,16,20-22,27,29,30,41,43,46,50,57,58,66,67,69]. En las comarcas centrales valencianas y en Mallorca usan los perfumes de romero seco para combatir el **asma**, mientras que en Granada, Córdoba, Galicia, Navarra y también en Mallorca, inhalan los vapores con la misma finalidad [23,32,43,53,56,66]. En el Montseny [47], además, preparan un destilado casero (llamado, en catalán, *esperit* o *essència*) a partir de las sumidades floridas, que usan tanto por vía interna -tomándolo a pequeñas dosis- como por vía externa -aplicando paños empapados del líquido sobre el pecho y espalda- como descongestionante pulmonar y para tratar las **neumonías**. En otras zonas se aplican friegas de alcohol de romero o del cocimiento de la planta (en agua o en vino) en el pecho con la misma finalidad [3,19,24,29]. En La Coruña, en caso de **pulmonía**, aplicaban un emplastro preparado con romero, hoja de limonero y salvado de trigo [66]. En la comarca de Monzón, Huesca, escaldaban el pan con cocimiento de romero para preparar una sopa para "templar el cuerpo" [25].

Quemado como ambientador es bueno también para mejorar las enfermedades respiratorias [41,53]. Como antiséptico bucofaringeo, para tratar la **faringitis** y la **afonía** se usa en forma de colutorios o gargarismos [27,49,66]. Para el tratamiento de la **ronquera** preparan, en el Poniente Granadino, una mezcla a partes iguales de romero, tomillo (*Thymus vulgaris* L.) y eucalipto, a la cual añaden una cucharadita de azúcar y un poco de azufre. Dicha mezcla se pone a calentar para inhalar los vapores que desprende [21].

En Ibiza y Formentera aplican aceite de romero para **despejar la nariz** y, para el **dolor de garganta**, toman la infusión o bien mastican una ramita de la planta [55].

### Sistema endocrino-metabólico

En Andalucía y en Galicia, el romero se usa como **hipoglucemiante**, es decir, para rebajar el nivel de glucosa -azúcar- en la sangre [21-23,32,61,66,70]. En diversas zonas de la región levantina (Castellón, Murcia), Andalucía, Castilla y León y Galicia, toman la infusión de romero para rebajar el **colesterol** [3,14,21,22,26,57,67]. Se ha citado también como **adelgazante**, para el tratamiento de la **acetonemia infantil** y para combatir el exceso de ácido úrico (**gota**) [3,22,36,57,59].

### Sistema inmunitario

En la comarca catalana del Alt Empordà las sumidades floridas en infusión se han usado con finalidad **antialérgica** [46].

### Musculatura y esqueleto

El alcohol de romero es la loción resultante de macerar en alcohol las sumidades floridas, a veces en combinación con otras plantas o con alcanfor. La duración del proceso es variable según la zona, desde nueve días hasta un par de meses, siendo lo más frecuente que se prolongue entre tres y cuatro semanas. A veces se lleva a cabo en la oscuridad y otras en el exterior (típicamente, en Cataluña y en Mallorca, cuarenta días *a sol i serena*). Este alcohol se aplica en forma de friegas o masajes como antiálgico y antiinflamatorio óseo y muscular, para combatir **contusiones, torceduras, esguinces, tendinitis, artrosis, dolores reumáticos y cervicales, pinzamientos**, etc. [2-8,10,16,18,21,22,27-29,31,33,41,44,47,49,50,54,56-59,61,66,67,69,85,89,93,95,97]. Aunque es menos habitual, a veces se prepara la maceración con vino o aguardiente en lugar de alcohol [14,24,35]. En Sierra Mágina, Jaén, preparan la loción cociendo primero la planta con un poco de sal y añadiéndole posteriormente algo de alcohol; aplican este preparado tópicamente en forma de friegas para mejorar

la circulación y para aliviar los dolores reumáticos y musculares [1]. En ocasiones se macera la planta en aceite o se usan pomadas y ungüentos elaborados con cera y aceite de oliva [10,13,21,41,45]. Otras veces se aplican emplastos preparados con decocción de romero y salvado de trigo [53]. Todos estos preparados se usan con finalidades terapéuticas similares a las mencionadas para el alcohol de romero. En Extremadura se ha citado la aplicación de vahos con el mismo fin [19].

Por otro lado, para sanar golpes y torceduras, algunos curanderos aplican cruces hechas con tallos de romero al tiempo que recitan oraciones y ensalmos [9,33].

En Andalucía, los paños calientes empapados de la decocción o bien perfumados con el humo de la planta sirven para mitigar **dolores** en general [2,21]. En Castellón usan una mezcla de sumidades floridas de romero, gálbulos de ciprés, olivarda [*Dittrichia viscosa* (L.) Greuter] y tomillo común [*Thymus vulgaris* L.] que aplican en forma de baños dérmicos o de compresas contra las contusiones y dolores reumáticos [57]. Además, los baños de agua de romero se emplean como remedio eficaz para aliviar los **pies y piernas cansados** y doloridos [25,30,32,36,53,54].

En algunas localidades de Granada, y también en el Montseny y en Ibiza, algunos informantes refirieron un método casero de obtención del aceite esencial de la planta introduciendo las sumidades floridas dentro de un tarro de cristal, bien tapado, el cual se deja al sol dos o tres días. Posteriormente se abre con cuidado y se recogen unas gotas de la esencia, que se mezclan con alcohol para aplicarlo en forma de friegas [21,47,55].

### Piel y tejido celular subcutáneo

Como vulnerario, cicatrizante y resolutivo -para curar **úlceras, heridas, quemaduras, forúnculos, eccemas** y otras **afecciones dérmicas**- se aplican linimentos y pomadas a base de romero, aceite de oliva y cera virgen [7,10,27,29,47,53,54,57,59,66,67]. Otras veces se usa una loción preparada por decocción de la planta en vino [29,37,44,50,58] o en agua [81,83]. En algún caso se preparan emplastos de las hojas frescas masticadas o maceradas en aguardiente, que se aplican en las heridas en caso de infección [24,66]. Además, el uso tópico del alcohol de romero o del macerado en aceite de oliva, puede ayudar a **prevenir la formación de úlceras** en personas encamadas [2,53]. En Cataluña se ha usado la infusión de romero, por vía interna, para el tratamiento del **acné** [46].

En La Mancha hervían conjuntamente romero y cantueso [*Lavandula pedunculata* (Mill.) Cav.] y usaban el agua resultante para curar **quemaduras** [6]; o bien romero, corteza de alcornoque o de encina y jara pingosa (*Cistus ladanifer* L.) para lavar heridas [5,7,22,27]. En Galicia aplican externamente infusiones bien calientes de romero para eliminar los **durezas de los pies** [66].

Por otro lado, el cocimiento -en ocasiones se usa, en su lugar, el macerado en alcohol- es apropiado para combatir la **alopecia** y para **fortalecer y suavizar el cabello**, pues es un buen tónico capilar [2,4,8,10,16,18,20-22,24,27,29,32,36,46,53,54,56-58,66,67,84,86,91,92]. Además, ayuda a eliminar el **exceso de grasa del pelo**. En Extremadura preparan una loción capilar a base de romero, abrotano macho (*Artemisia abrotanum* L.) y aceite [36].

En la comarca de Monfragüe, Cáceres [39] y en Galicia [66] lo recogen y maceran durante la noche de San Juan ("al sereno") y al día siguiente las mujeres se lavan la cara con el agua para mantener el **cutis joven** durante todo el año.

### Sistema nervioso y enfermedades mentales

La infusión resulta útil para el tratamiento de los **dolores de cabeza** (a veces relacionados con un aumento de la tensión arterial). Hay quien,

además, aplica en la frente paños empapados de la infusión o bien de la decocción de la planta en vino [22,27,33,36,41,46,47,53,58,66]. En el Pirineo Aragonés y en Menorca inhalan los vapores con la misma finalidad [24,54].

En la Serranía de Cuenca y en Galicia se daba infusión de romero a las personas afectadas de **depresión**, pues consideran que es buena para los trastornos de la mente. Asimismo, en Córdoba y Jaén lo usan para combatir el **estrés** y otros trastornos leves de tipo nervioso. También en Mallorca y en el Empordà toman la infusión como **sedante**, y en Jaén para ayudar a **inducir el sueño**. En algún caso, se utilizan baños relajantes, añadiendo la infusión al agua de la bañera [2-4,22,27,46,53,66].

En el Montseny [47], el romero se ha citado para el tratamiento de la **corea** (enfermedad conocida popularmente con el nombre de "mal de San Vito"), mientras que en el La Cerdanya (Pirineo Catalán) se recomienda tomarlo en tisana para mitigar el efecto de los **sustos** [50]. Se considera también que el agua de romero ayuda a mejorar el **riego cerebral** y a fortalecer la memoria [46,52,67].

### Órganos de los sentidos

Para el tratamiento de las **cataratas**, en la sierra del Caurel aplican un preparado a base de flor de romero, miel de enjambre y clara de huevo [30]. En la comarca catalana del Alt Empordà aplican, con el mismo fin, una especie de destilado de la sumidad florida [46]. En La Coruña, se usa la infusión de las sumidades floridas para hacer lavados en caso de **irritación ocular** [66].

### Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

Como **antiséptico**, en caso de enfermedades infecciosas, pestes, gripes, etc., en el Pirineo Catalán y en otras muchas regiones, antiguamente se quemaba romero sobre brasa viva y se perfumaban las habitaciones de los enfermos, corrales de animales y otras dependencias de las casas. En el Poniente Granadino, donde la planta tiene una gran carga simbólica, a veces se colocaban las hojas de romero en cruz y se rezaba una oración antes de prenderlas [2,16,21,53,54,58]. También se ha usado como **fungicida** [57].

Por otro lado, en algunas localidades vascuenses utilizan los vahos de ruda (*Ruta graveolens* L.) y romero para favorecer la expulsión de las **lombrices intestinales** [64]. En Castilla-La Mancha preparan un cocimiento de hojas de laurel, acículas de pino y romero, que toman en ayunas durante un novenario con el mismo fin [27].

En el Poniente Granadino se usaba un emplasto elaborado con ceniza de romero, junto con otros ingredientes, como antiviral para curar la "culebrina" (**herpes zóster**) [21]. En Extremadura se cita la loción de romero para tratar la **tiña** [36].

Para mitigar las "calenturas de malta" (fiebre ocasionada por la **brucelosis**) en Córdoba aplicaban baños del cocimiento de cintura para abajo [2].

En el Sobrarbe (Pirineo Aragonés), cocido en vino, con miel y cal viva, a dosis de un vaso cada día, se ha usado como reconstituyente de la **tuberculosis pulmonar** [24].

### Enfermedades tumorales

Se ha citado como **antitumoral** en el Cabo de Gata-Níjar [17].

### Enfermedades "culturales"

En las sierras de Segura y Alcaraz y otras zonas de Albacete y en Andalucía se ha citado la curación del **mal de ojo** a través de un ritual en el que interviene el romero. Paralelamente, en el Poniente Granadino, existe la creencia de que llevar consigo una cruz de romero evita o previene el mal de ojo [21,22,33]. En Cataluña usan romero para sanar dolencias como el llamado **enaiguament**, una especie de depresión leve infantil, causada por los celos o por una alimentación deficiente. Se dice que la madre tiene que recoger tres brotes de romero durante siete días y no hablar con nadie mientras los recoge [46].

### Síntomas y estados de origen indefinido

Su uso como febrífugo lo encontramos al menos en Granada, Murcia y Cataluña [32,34,46].

En el Pirineo Catalán, además, se considera que el vino medicinal preparado por decocción de romero con vino y azúcar hasta que reduce a la mitad es un **reconstituyente**; se administra una cucharada en ayunas durante nueve días [58]. Igualmente, tanto en Castilla y León como en La Mancha y también en Mallorca, se toma la infusión de romero como **tónico general** del organismo [7,13,22,53].

## VETERINARIA

### Sistema digestivo

En Cantabria, a las vacas que se **hinchaban** les daban aceite de romero, y si tenían **cólico** quemaban romero, saúco y otras hierbas para que la vaca respirase el humo [29]. Lo mismo hacían los ganaderos de la Sierra Norte de Madrid para las caballerías [20]. También en la Serranía de Cuenca aplicaban sahumeros de romero para curar el **dolor de**



Ramón Morales



**tripa** e hinchazones de vacas, cerdos y mulas [4,27]. En Sierra Mágina se preparaba un cocimiento de flor de romero para dárselo de beber al ganado cuando padecía cualquier problema digestivo, y en la zona de León se les suministraba cuando tenían cólicos [1,69]. En Ibiza y Formentera se daba de comer la planta a las ovejas cuando se hinchaban y no masticaban bien; también se les daba aceite, vinagre, sal y limón. Como prevención, para que no se **empacharan**, colgaban manojos de romero y otras plantas en el corral [55]. En el Pirineo Catalán, en caso de indigestión del ganado vacuno, preparaban una suspensión de acción purgante (llamada popularmente en catalán *llexiuada*) a base de romero, matricaria [*Tanacetum parthenium* (L.) Sch. Bip.], raíz de nueza [*Bryonia dioica* Jacq.], aceite de oliva y ceniza [58].

En las comarcas castellonenses algunos pastores estiman que el romero es de gran ayuda como alimento de las ovejas para que no padezcan **trastornos hepáticos** [57]. En el Pirineo Aragonés (Sobrarbe) se agrega ceniza de romero al bebedero de las gallinas que tienen la cresta descolorida -se cree que es porque tienen la hiel enferma- [24].

### Sistema genito-urinario

En la Sierra Norte de Madrid se aplicaban sahumeros de romero mezclado con hinojo, ruda [*Ruta montana* (L.) L.] y tomillo (*Thymus vulgaris*) a las caballerías cuando no podían **orinar** [20].

Algunos ganaderos cántabros elaboraban una pomada con aceite, cera y romero para curar las **ubres** de las vacas cuando se resquebrajaban [29]. Paralelamente, en Ibiza y Formentera aplicaban vahos de agua de romero y unturas del aceite con la misma finalidad [55].

En Galicia se ha usado como **afrodisíaco**, para aumentar la libido en vacas: "A las vacas se les daba un litro de infusión para que andasen a los toros" [66].

### Concepción, embarazo y parto

En Andalucía, Cataluña y Baleares se ha usado la decocción concentrada de las partes aéreas para **favorecer el parto** y la **expulsión de la placenta** en ovejas y cabras; también como **depurativo posparto** [21,46,55]. En Ibiza mezclan el romero con ruda y malvas (*Malva sylvestris* L.)

### Sistema respiratorio

En Cantabria, si las vacas padecían **pulmonía**, les frotaban el lomo con una rama de romero y les hacían inhalar vapores de agua de menta, romero y otras hierbas [29]. En algunas localidades de Badajoz también se ha empleado en inhalaciones contra la pulmonía [87].

### Musculatura y esqueleto

En las islas de Ibiza y Formentera aplicaban friegas de una mezcla de agua de romero y otras plantas, entre ellas tomillo carrasqueño [*Thymbra capitata* (L.) Cav.], para curar **golpes** y **torceduras** de las ovejas [55]. En las comarcas de Castellón usan el decocto de las sumidades floridas de romero en forma de baños dérmicos o compresas para curar **contusiones** de los caballos. Es común añadir al decocto olivarda (*Dittrichia viscosa*) y tomillo común (*Thymus vulgaris*). Además, cuando un perro o una oveja se fractura algún miembro, pican hojas de romero y las aplican en emplasto, sujetándolo con una venda y colocando encima dos cañas que se atan con una cuerda [57].

### Piel y tejido celular subcutáneo

En Ciudad Real usaban el cocimiento de romero con sal para lavar las **heridas** de los animales [8]. En la Serranía de Cuenca el cocimiento se hacía con romero y jara pringosa (*Cistus ladanifer*). En Cabañeros (Ciudad Real), añadían al agua, además, corteza de encina y, en las comarcas castellonenses, olivarda y tomillo común [4,5,27,57].

En diversas poblaciones de Zamora usan romero cocido en vino para curar heridas, tanto de personas como de animales domésticos. Antiguamente, en el occidente alitano se aplicaba a las ovejas para curar las **mordeduras de lobo** [12,37]. En Mallorca preparaban un linimento con aceite de oliva que usaban para curar la **morfea** (erupción cutánea de los animales) [53].

### Otras enfermedades infecciosas y parasitarias

Un remedio obtenido cociendo a partes iguales romero y jara pringosa ha sido empleado para tratar la **sarna** de las ovejas [4]. En la comarca de Monzón, Huesca, el humo que desprende al quemarse se hace que lo aspiren las mulas para curarles el muergo (**paperas**) [25].

### Enfermedades tumorales

Se ha citado en Castellón y Santa Cruz de Tenerife para curar **tumores** de los animales (caballos y vacas) [57,94].

### Síntomas y estados de origen indefinido

A los cerdos con **fiebre** se les aplicaba en Cantabria una cataplasma de arcilla elaborada cociendo romero con malva (*Malva sylvestris* L.) y mejorana [*Thymus mastichina* (L.) L.] [29]. En Ciudad Real frotaban a las bestias -ganado mular- cuando estaban **rebajás**, es decir en mal estado, con alcohol de romero [8].

En algunas poblaciones de León se administraba a las cabras y vacas cuando estaban **decaídas** un cocimiento de romero en vino [69].

### Intoxicaciones y envenenamientos

En Murcia, se utilizan palos de romero para pinchar y sacar el veneno de las reses **picadas o mordidas por animales venenosos** [16]. En algunas localidades de Ciudad Real usan ramas jóvenes para tratar ciertas mordeduras [8] y en la sierra de Albacete aplican su esencia a las **picaduras de insecto** [27]. En la comarca de Monzón usan, contra las picaduras, el cocimiento [25]. En Castellón se pican sumidades floridas de romero y se dan como alimento a los hurones que quedan **envenenados** al morder en el interior de las madrigueras a sapos u otras alimañas [57].

## USO TÓXICO Y NOCIVO

### Venenos, insecticidas y plaguicidas

En la Serranía de Cuenca, se usa en verano para ahuyentar a los mosquitos, colocando unas ramillas en la gorra [4]. En diversos puntos de la Península y también en Baleares, el romero se utiliza como **repelente de moscas y mosquitos** [14,53,67].

### Tóxicas para humanos o animales

Algunos informantes advierten de su acción **debilitante** si se toma en exceso; debe tomarse con moderación [46,47,53].

## USO COMBUSTIBLE

### Leñas

En algunas localidades de la Serranía de Cuenca recogían plantas como el romero, diversas ericáceas y sabinas albares (*Juniperus thurifera* L.) no maderables -apreciadas todas ellas porque hacen mucha llama- como **leña para cocer** [4]. La leña de romero ha sido muy usada para hacer fuego en el campo y también para alimentar los hornos de panaderos y caleros en el Poniente Granadino, en la comarca de Monzón y en diversas poblaciones de Alicante [21,25,61]. En algunas zonas de Cataluña se añade romero a la leña cuando se tuestan castañas, ya que así adquieren mejor sabor [46].

### Encendido o leña fina

Excelente leña para quemar, especialmente como leña menuda, para encender el fuego del horno y de la chimenea [6,56].

### Carbón

En La Mancha, para la elaboración de carbón vegetal en las carboneras, se apilaba la leña -principalmente de encina y coscoja- en capas, se cubría de tierra y se forraba con ramas de brezo (principalmente *Erica arborea* L.), jara pingosa y romero. El proceso requería una combustión parcial de la leña, con una baja aireación. Por otro lado, se producía otro tipo de carbón -el llamado "picón"-, de menor calidad y pequeño tamaño, destinado a braseros, el cual se obtenía por combustión al aire libre de ramas de encina, jara pingosa, quejigo (*Quercus faginea* Lam.), romero o sarmientos de vid [5,7].

### Para ahumar

En Albacete (sierras de Segura y Alcaraz) y en la Serranía de Cuenca, el humo de romero se emplea para desinfectar las colmenas y también para ahuyentar las abejas y poder así colectar la miel [4,5,7,27,33].

## INDUSTRIA Y ARTESANÍA

### Cosmética, perfumería y limpieza

En diversas localidades de Castilla-La Mancha se destilaba para extraer la esencia, con la cual se elaboraban colonias (por maceración con alcohol) y aguas perfumadas (hidrolatos) con los que se perfumaban las mujeres [4,8,27]. También se recolectó con fines comerciales en la falda de sierra Almijara, Granada, para su destilación [2]. En la provincia de Ávila se usa como ambientador para la casa [82].

En el Poniente Granadino se freía con aceite de oliva y granos de trigo para preparar una especie de brillantina para el pelo [21]. En Córdoba se usaba la infusión en vino para dar brillo al cabello. Por otro lado, se echaban tallos de romero en el agua del baño para darle olor, o se quemaban en el brasero para perfumar el ambiente [2]. Para perfumar las habitaciones y los cajones de los armarios se usaban ramitas de romero cortadas [8]. El cocimiento o la esencia se echaba al jabón casero elaborado con las sobras de las grasas y/o aceites y sosa, para darle buen olor [25,53,66]. En Tenerife, antes de enjabonar la ropa, se hervía un caldero de agua con romero para que la ropa adquiriese un aroma agradable [90]. En la comarca catalana del Alt Empordà, se usa la maceración de los brotes tiernos en aceite de oliva para afinar el cutis; antiguamente también se elaboraban colonias de romero [46].

### Sustancias tintóreas y pinturas

Se ha usado como sustancia tintórea en Albacete, para obtener un color marrón oscuro para colorear la lana [9].

### Otros usos industriales y artesanales

Los alfareros manchegos, en la fabricación de la cerámica de reflejo dorado, usaban leña verde de coscoja, retama (*Retama sphaerocarpa* (L.) Boiss.) o romero para conseguir fijar una película dorada sobre el esmalte en la última fase de cocción de las piezas [7].

## USO ORNAMENTAL

### Patios, huertos y jardines

El romero se coge del campo en esqueje y se cultiva como ornamental y para ser usado con fines medicinales o rituales. No falta en las huertas tradicionales, jardines y en algunos corrales y patios

[2,8,18,20,38]. En muchos casos su empleo está a medio camino entre lo ornamental y lo ritual, tal como veremos en el siguiente apartado.

## USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

El romero tiene un importante valor simbólico y ceremonial, a veces con carácter religioso. Se utiliza en numerosos rituales del ciclo anual, de la vida y como amuleto protector. Todos estos rituales suelen estar íntimamente relacionados.

### Rituales del ciclo anual

Junto con la palma, el laurel, el olivo y otras plantas, es uno de los ramos propios del Domingo de Ramos. Después se coloca en las fincas, ventanas o puertas de las casas como ramo protector de casa y cosechas, para impedir la entrada de brujas o para protegerse de los rayos y el granizo quemándolo en días de tormenta [57,66]. En Cataluña se adornaban las ramas de laurel, de olivo y de romero con galletas y rosarios para ir a bendecirlas el Día de Ramos. Se quemaban los días de tormenta y se rezaba la siguiente oración: *Sant Marc, Santa Creu, Santa Bàrbara no ens deixeu, dels llamps i de les tempestes deslliureu-nos, Trinitat Santíssima* [46,52]. La misma costumbre se encuentra en otras zonas de la Península. Como ocurre con otras especies, sus propiedades resultan óptimas si se recoge la noche mágica de San Juan [15].



Cruz de Mayo con ramas de romero. Nuez, 16-V-2002. Javier Tardío



Los ramos que sobraban, como estaban bendecidos, se quemaban el Sábado Santo a la hora de la misa y con esa ceniza se unguía el Miércoles de Ceniza [20,28].

En Toledo y en la Serranía de Cuenca, el romero es, junto con el cantueso (*Lavandula stoechas* L.) y otras especies aromáticas, una de las plantas con que se engalanaban calles y altares durante la festividad del **Corpus Christi** [4,6]. En algunas poblaciones manchegas, para la fiesta de las **Cruces de Mayo** adornan las cruces con romero y otras plantas. En algunos pueblos de Extremadura se hacían **enramadas** en el mes de mayo usando olivo y romero [19]. En las procesiones de **Semana Santa**, tomillo y romero son usados para adornar las carrozas que transportan las imágenes. Son dignos de mención los tradicionales arcos de romero que engalana las principales calles de la población manchega de Carrión de Calatrava [7].

En Murcia utilizan plantas de romero húmedas para hacer hogueras en las plazas y calles las vísperas de **San Antón**, **La Candelaria**, **San Blas** y **Santa Lucía** [16]. También en algunas poblaciones de Ciudad Real se hacen luminarias con romero la víspera de **Santa Lucía**. En otras poblaciones se prenden hogueras de romero las vísperas de **Santiago** y **San Felipe** [5].

Además, es uno de los elementos vegetales usados en Navidad para adornar el **belén** [7].

#### Rituales del ciclo de vida

Por la consideración que tiene como planta **favorecedora del amor**, en Piloña (Asturias), los mozos ponían ramos en la ventana de la moza que les gustaba [18]. En Córdoba dicen que el romero ayuda a conseguir novio: "Si pasas por un romeral y no coges de él, ni tienes amores ni piensas tener". Y también que deben tomarlo el marido y la mujer porque da felicidad [2]. En Galicia se usaba antiguamente "para quitar los males de amor" [66].

Por otro lado, entra en la composición de los ramos florales que se llevan al **cementerio** [18].

#### Rituales de incertidumbre, protección y aflicción

Según una creencia muy extendida, la Virgen María tendía los pañales del Niño Jesús sobre plantas de romero y por ello se considera que es una planta bendita. De ahí deriva, según la tradición, su carácter benéfico y también su prolongada floración. Un ramo de romero es siempre un **símbolo positivo** y de **buena suerte** y se considera **protectora** de la casa y de las cosechas. En Ibiza, colocan una ramita de olivo o de romero, normalmente bendecida el Domingo de Ramos, encima de un cuadro para tener la protección de Dios [55]. En La Coruña se conserva el ritual (para la buena suerte) de darse tres chapuzones en la playa a las doce en punto de la noche de San Juan y echarse luego a la cabeza una infusión de romero recién recogido. En las sierras de Segura y Alcaraz (Albacete) queman en la chimenea romero recogido la madrugada del día de San Juan como **protección** contra las **tormetas** [9,33]. En algunos pueblos de Madrid y Segovia antiguamente se llevaba a los cultivos de garbanzos para propiciar una buena cosecha [20,28]. Se emplea para evitar o quitar males de ojo, depurar ambientes, atraer la suerte, etc. [28,33,42,46,55,58]. Algunas personas de la zona de Granada lo expresan diciendo que "el romero en una casa saca lo malo y entra lo bueno". Estas creencias se encuentran muy arraigadas entre la población gitana, y no es raro ver a personas con un ramillo en la boca [21]. Se colocan, además, ramos de romero y otras plantas para **espantar** a las **brujas**. En el valle de Hecho (Pirineo Aragonés), antiguamente se quemaba romero con incienso "para desembrujar" [24]. En ciertos lugares de los Picos de Europa [40] todavía se conserva la costumbre de que las vacas lleven un saquito al cuello con unos trocitos de romero bendito y de ruda, pues se considera que ambas plantas

actúan de amuleto contra el embrujamiento. En Baleares, uno de los nombres populares, *beneit* o *beneit* alude directamente a su condición de planta bendita [55].

#### Literatura oral popular

Gracias al amplio abanico de propiedades y usos, muchos consideran esta planta como una panacea, tal y como reza el conocidísimo **refrán**: "De las virtudes del romero se podría escribir un libro entero". Otro dicho alude a su poder para curar llagas y heridas: "Mala es la llaga que el romero no sana" [37].

Ya se ha mencionado, en el apartado de usos medicinales, que una de sus virtudes es la de facilitar el parto. Hay un par de expresiones catalanas que resumen bien dicha propiedad: *Aigua de romaní, que fa parir* y también *El romaní, si no tens mal te'n farà venir*, pues se cree que provoca los dolores del parto [49].

Además de todas las cualidades señaladas, el romero se relaciona, como ya hemos indicado, con el amor y la fidelidad. En Baleares, concretamente en Menorca [54], se dice: *Per l'amor, lo romaní; al qui no en té, l'in fa venir, i a qui en té, l'hi fa fugir*. En Cataluña dicen: *De flors de romaní i noies per casar, tot l'any n'hi ha* (aludiendo, en parte, a los largos períodos de floración de la planta). Y también: *El romaní floreix cada Mare de Déu*, que equivale a decir que el romero florece siempre que hay una festividad mariana en el calendario [46,47,49]. Este último dicho también es propio de Mallorca [53].

Por otro lado, es posible que el romero sea la planta protagonista de la famosa **rondalla** mallorquina "La flor romanial". Las *rondalles* son cuentos o narraciones orales tradicionales de Mallorca, que fueron recopiladas a finales del s. XIX por A. M. Alcover [71].

En la comarca valenciana de La Safor [56], en la noche de Navidad cantan el siguiente villancico en honor al Niño Jesús o Minyonet: *Pastorets i pastoretets, / feu-me llenya que tinc fred, / no me la feu d'anglaga, / feu-me-la de romeret*. Finalmente, no podemos dejar de mencionar los primeros versos del popular villancico "Los peces en el río": "La Virgen está lavando / y tendiendo en el romero, / los pajarillos cantando, y el romero floreciendo".

#### Alucinógenas, narcóticas y fumatorias

Las hojas y la corteza se utilizaban para elaborar sucedáneos del **tobaco**, en tiempos en que este escaseaba, o bien como juego de adolescentes [4,5,16,55,57].

## ECOLOGÍA

### Identificación

En algunos lugares se emplean distintos nombres para ejemplares con características especiales. El romero de flor blanca, conocido en algunas zonas como romero macho y en otras como romero hembra, *romera* o *romer blanc*, es más escaso y se considera que tiene más virtudes que el de flor azul [25,53,61]. Además en Menorca llaman *romaní femella* a una variedad de porte rastrero [54].

## MANEJO DE LAS ESPECIES

### Cultivo

Cultivado como planta aromática y ornamental, para formar setos [7]. Se planta de esqueje, entre marzo y mayo. Para ser usado con fines medicinales y culinarios acostumbra a recolectarse las sumidades floridas, prácticamente durante todo el año, gracias a los largos períodos de floración de la planta [20]. Algunos informantes opinan que la planta de campo tiene más fuerza que la cultivada [46,53]. Otros consideran

que el romero de flor azul es muy fuerte para tomarlo el primer año de la recolección, y lo dejan madurar durante un año antes de consumirlo [27].

## ■ REFERENCIAS HISTÓRICAS

Hipócrates (siglos V-IV a.C.) en sus *Tratados hipocráticos* ed. 1988-2003 [76] y otros autores de la Antigüedad ya señalaron sus propiedades medicinales, entre ellas la curación de las llagas a través de ungüentos hechos de sus flores. Dioscórides (siglo I, in trad. Laguna, siglo XVI) [72] trata en los capítulos 81, 82 y 83 del Libro III, de los libanotis, plantas aromáticas que se comparaban con el incienso. Una de estas plantas es el romero, “El rosmarino de los latinos, de que se suelen hacer guirnaldas”. Se enumeran a continuación infinidad de propiedades y usos que coinciden en gran parte con los actuales. Columela (siglo I) menciona el romero entre las plantas melíferas [77]. En la Edad Media, Isidoro de Sevilla (siglo VI-VII) escribe: “Al romero los latinos lo designan con el nombre de hierba de la salud por sus efectos: sus hojas se asemejan a las del hinojo, son ásperas y cuelgan retorcidas hasta la tierra” [78].

Los autores andalusíes apenas mencionan el romero. Identificar la especie ha sido una tarea difícil que ha sido posible gracias a la ayuda de Dioscórides y de Abū l-Jayr (siglos XI-XIII), que llama al romero corona de los montes (*iklīl alǧabal*), lo asocia a los tomillos (*saftar*) y a las artemisas (*šihāṭ*). Según traducen Bustamente *et al.*:

“[...] hay tres especies, todas ellas arbustos de hoja acicular; llamándose en griego *libānūfīs* y *mālī lūfīs*, y en andalusí corona del monte (*iklīl alǧabal*), que es la cjea rumí (*ših rūmī*) y el tomillo rumí [*saftar rūmī*] [...] La primera especie es de hojas finas largas, a manera de agujas amontonadas sobre las ramas, de tallo leñoso, estriado y duro, alto como una persona sentada, tendiente a hacerse frondoso, teniendo entre las hojas una flor pequeña azul tirando a blanco, que aparece en otoño e invierno [...]; esta variedad es usada por los cazadores de ciervos y onagros, que la ponen en sus entrañas, tras extraer las vísceras, para retardar el hedor y la putrefacción, por lo que le llaman *poleo de ciervo*” [79].

Las otras dos supuestas especies que describe la *Umda* pueden perfectamente corresponder a la descripción del rango de variabilidad infraespecífica de esta especie [79]. El autor no da ninguna información sobre usos o virtudes. Hasta el momento no se ha identificado la especie en el resto de los agrónomos andalusíes.

Según Laguna (1555), Arnau de Vilanova fue el primero que obtuvo la esencia de romero en disolución alcohólica, hacia el año 1300 [72].

El escritor catalán Francesc Eiximenis (s. XIV) escribió sobre el romero, en su obra *Regiment de la cosa pública*:

“La llenya [...] que la terra aquesta vos dóna de fet, és preciós just e fragant, ço és romero, de què en altres terres envides se’n troba una mata, e es planta per los horts en grans reliques; lo qual romero vos adoba lo pa en lo forn, e el fa fort sà e la fragància conforta fort lo cervell de les gents, ultra les altres propietats que ha moltes e fort precioses” [73].

Alonso de Herrera (siglo XVI) [80] trata en extensión sobre el cultivo y aplicaciones de la especie y se declara admirador de ella: “Es una planta no menos en virtudes que las rosas”. Da las claves de la ausencia de información en la agronomía andalusí:



Teresa Tomás

“En esta tierra gracias a Dios, tenemos tanta abundancia dello, que la abundancia causa que lo tengamos en poco, mas en otras partes lo ponen por muy preciado, en excelentes jardines, como plantas de muy excelentes virtudes [...] En Roma ponen muchos estas plantas en las viñas, que no hacen daño entre los liños y lindes, y muchos las ponen y procuran poner donde ay abejas [...] y aun las abejas que labran en el romero no enferman tanto como otras”.

Resulta, pues, evidente que pese a ser ciertamente la Península Ibérica posible centro de diversidad del género *Rosmarinus*, la cultura de su uso y domesticación, como ha ocurrido en otras especies cultivadas [96], se sitúa en la periferia de su núcleo de diversidad, en este caso en la cultura romana, según se deduce de la lectura de los autores de la antigüedad. Continúa Alonso de Herrera explicando detallada y correctamente la forma de optimizar la propagación vegetativa del romero y ocupándose de todas las propiedades medicinales de la especie, entre las que destaca las dermatológicas, ginecológicas, diuréticas, digestivas y carminativas. Comenta la forma de hacer electuarios con su flores y azúcar (tras cocerlas en vino), la de preparar un aceite balsámico también con sus flores, y tampoco olvida el uso del romero como planta de jardín.

El romero es, asimismo, una de las plantas medicinales de que trata el *Llibre dels secrets d'agricultura. Casa rústica y pastoril*, de Fra Miquel Agustí (1617). De él se dice: *Les fulles y flor del Romaní begut ab pebre, y vi blanch, guareix la itericia è ò groguesa de la pell, y neteja lo fetge* [74].



Máximo Laguna (1890) dice en su *Flora Forestal* que “además de su aprovechamiento como combustible y de sus aplicaciones en medicina y perfumería, el aceite esencial que contienen sus flores se debe a la celebridad adquirida por las mieles de la Alcarria, de las Baleares y de otros puntos” [98].

El romero ha estado presente en innumerables piezas de la literatura y del saber popular español a lo largo de la historia. Recogemos tan solo algunos ejemplos. Cervantes (*El Quijote*): “Y, tomando algunas hojas de romero de mucho que por allí había, las mezcló con un poco de sal, y aplicándoselas a la oreja, se la vendó muy bien, asegurándose que no había menester otra medicina, y así fue la verdad” (parte I, cap. 11) [75]. Lope de Vega: “Haya que cuezan romero, / ruda y tomillo salsero / en media cumbre de vino / Y atenselo en un tobillo / Que podrá dormir mejor” (Beltrán en *El acero de Madrid*). Góngora: “Las flores del romero / niña Isabel / Hoy son flores azules, / mañana serán miel”. Anotamos finalmente dos refranes intemporales: “Quien ve romero y no lo coge, del mal que venga que no se enoje” o “El que pasa por romero y no coge de él, ni ha tenido amores ni piensa tener”.

## ■ VALORACIÓN

El romero es una planta muy apreciada en nuestra medicina popular, ampliamente usada en todo el territorio, incluso en las comarcas donde no crece espontáneamente, pues se cultiva en macetas, huertos y jardines. Es una de las especies con mayor número de aplicaciones medicinales distintas, tanto en medicina humana como en veterinaria, si bien muchos de estos usos no se encuentran ya vigentes.

Destaca también como condimento, así como por su uso ornamental, muy extendido en la actualidad. Se conservan además antiguas creencias que relacionan la planta con la buena suerte, considerando que protege frente a las adversidades, por su carácter de planta bendita.

## ■ REFERENCIAS

1. Mesa 1996; 2. Molina 2001; 3. Ortuño 2003; 4. Fajardo *et al.* 2007; 5. Verde *et al.* 2000; 6. Criado *et al.* 2008; 7. Consuegra 2009; 8. Molero Mesa *et al.* 2001; 9. Rivera *et al.* 2006b; 10. González *et al.* 2010; 11. González *et al.* 2010; 12. González *et al.* 2011a; 13. García Jiménez 2007; 14. Velasco *et al.* 2010; 15. Tardío *et al.* 2002; 16. Rivera *et al.* 2008; 17. Martínez Lirola *et al.* 1997; 18. San Miguel 2004; 19. Blanco & Cuadrado 2000; 20. Aceituno-Mata 2010; 21. Benítez 2009; 22. Guzmán 1997; 23. Sánchez Romero 2003; 24. Villar *et al.* 1987; 25. Ferrández & Sanz 1993; 26. Rivera *et al.* 1994; 27. Verde 2002; 28. Blanco 1998; 29. Pardo de Santayana 2008; 30. Blanco 1996a; 31. González-Tejero *et al.* 2008; 32. González-Tejero 1989; 33. Verde *et al.* 1998a; 34. Obón & Rivera 1991; 35. Gallego & Gallego 2008; 36. Guío 1992; 37. Gallego 2009; 38. Blanco & Díez 2005; 39. Tejerina 2010; 40. Lastra 2003; 41. Fresquet *et al.* 2001; 42. González *et al.* 2012a; 43. Cavero *et al.* 2011a; 44. Cavero *et al.* 2011b; 45. Calvo *et al.* 2011; 46. Parada 2008; 47. Bonet 2001; 48. Bonet *et al.* 1999; 49. Selga 1998; 50. Muntané 1991; 51. Raja *et al.* 1997; 52. Rigat 2005; 53. Carrió 2013; 54. Moll 2005; 55. Torres 1999; 56. Pellicer 2000-2004; 57. Mulet 1991; 58. Agelet 1999; 59. Barber *et al.* 2005; 60. Ríos & Martínez Francés 2003; 61. Conca & Oltra 2005; 62. Vallès *et al.* 2009; 63. Lacoizqueta 1888; 64. Barandiaran & Manterola 2004; 65. Morales *et al.* 1996; 66. Latorre 2008; 67. Anllo 2011; 68. Martínez Francés & Ríos 2007; 69. García Jiménez 2007; 70. Martínez Francés 2006; 71. Alcover 1968; 72. Laguna 1555; 73. Eiximenis 1499; 74. Agustí 1988; 75. Cervantes 2004; 76. Hipócrates 1988-2003; 77. Columela 1988; 78. Isidoro de Sevilla 1982; 79. Abū l-Jayr 2004-2010; 80. Alonso de Herrera 1981; 81. Muriel 2008; 82. Díaz Fernández & del Monte 2012; 83. Vázquez *et al.* 1997; 84. Martín Alvarado 2010; 85. Blanco & Cuadrado 2000; 86. Gregori 2007; 87. Penco 2005; 88. Hadjichambis *et al.* 2008; 89. González-Tejero *et al.* 2008; 90. Sabaté Bel 2011; 91. Jaén Otero 1984; 92. Perera López 2005; 93. Perera López 2006; 94. Álvarez Escobar 2011; 95. Vallejo 2008; 96. Harlan 1971; 97. Fuente Novella 1999; 98. Laguna 1890.

