

TENDENCIAS

El olor a esta planta aumenta la memoria hasta un 75%

El Ciudadano · 19 de noviembre de 2015



El romero es una hierba aromática que se emplea en la preparación de platos culinarios, pero además tiene diferentes propiedades beneficiosas para la salud tales como aliviar los síntomas de la tos, el dolor de garganta y el malestar que produce la cistitis. Inclusive, esta noble hierba se emplea en la actualidad también para **mejorar la memoria**.

Según estudios recientes, se probó llevar a algunas personas a una sala con aroma a romero y a otras a un cuarto carente de olores. Aquellos que entraron en la sala

aromatizada luego probaron tener una mejor memoria en tareas de campo en las que la concentración era necesaria.

En esta oportunidad, nos enfocaremos en conocer las tres maneras en las que el romero mejora la memoria y además te enseñaremos cómo utilizarlo.

#1. Aromaterapia

Sin lugar a dudas, **la aromaterapia** es la forma más efectiva de **utilizar el romero para mejorar la memoria**. Puedes usar un difusor de aromaterapia y un aceite esencial. Colócalos en tu lugar de trabajo y verás cómo tu cerebro se mantendrá enfocado por más tiempo, además de aumentar la concentración notablemente.

#2. Oler el romero seco

Otra alternativa mucho más económica pero igualmente efectiva que la anterior es **oler el aroma del romero seco**. Solo necesitarás una ramita de esta hierba

aromática seca y un frasco de vidrio. Tritura el romero y guárdalo en el recipiente, tápalo y cuando necesites **mejorar tu memoria**, ábrelo y simplemente aspira una bocanada.

Esta forma es ideal si cuentas con una provisión constante de romero, pues muchas veces es difícil de conseguir. Para solucionar su falta, una muy buena idea es plantar las semillas en una pequeña maceta.

#3. Comer o beber romero

La forma más tradicional de **utilizar el romero** es la culinaria. Puedes disfrutar de sus **propiedades para la memoria** agregando algunas hojas a tus salsas, carnes e inclusive a los postres. También puedes preparar una deliciosa **infusión de romero** colocando un poco de agua a hervir y agregándole algunas hojas de la hierba. Deja que se cuezan por unos 5 minutos, fíltralo y bébelo de inmediato. También puedes agregar algunas hojas a tu limonada para disfrutar de los **beneficios del romero para la memoria** durante los días de más calor.

Otros Beneficios del Romero

- Analgésico, antioxidante, facilita la digestión, diurético, anti-bacteriano, antiséptico, anti-inflamatorio
- Para la caída del cabello, también es usado en el tratamiento de enfermedades como el sida, el cáncer o el Alzheimer.
- También se utiliza para el tratamiento de enfermedades degenerativas como la artrosis.
- Se ha descubierto que el aceite de romero permite mejorar la memoria a largo plazo y recordar hacer cosas tan cotidianas como acudir a una cita o acordarse de alguna

fecha señalada.

¿Conocías las **propiedades benéficas del romero** para mejorar la memoria?

¿Sabes de alguna otra forma de utilizar esta **hierba aromática** para mejorar la concentración? No dudes en comentarlo.

via **AbuelaSabia**

Fuente: El Ciudadano