

EI ROMANÍ (*Rosmarinus officinalis*):

Floreix diversos cops l'any. La tradició oral, recollida al " Costumari català " de Joan Amades, diu que la seva floració coincideix amb les festes marianes anuals, és a dir, el 15 d'agost, el 8 de setembre, la Puríssima, la Candelera ...També diu, que l'any en que alguna d'aquestes festes cau en dissabte, es multipliquen per set les virtuts del romaní, que serveix per purificar cases i treure mals esperits ruixant les parets amb una branca de romaní collida la Nit de Sant Joan i mullada amb aigua beneïda.



És una mata aromàtica representativa del clima mediterrani, i que forma sotabosc preferiblement en terrenys calcaris secs, com les brolles calcícoles i les pinedes. Les seves petites i boniques flors labiades són blanques i/o blaves, i les seves tiges són llenyoses. Les seves oloroses fulles són estretes (*recargolades*), punxegudes, oposades, lineals, sèssils, verdes a l'anvers i argentades al revers.

Els seus principals principis actius són els àcids fenòlics (*àcid rosmarínic*), rosmaricina (*estimulant*), olis essencials o volàtils (*cineol o eucaliptol, borneol, càmfora, camfè, pinè*), terpens (*diterpens*), polifenols, principis amargs, tanins, flavonoides (*antiinflamatoris*), saponina, glucòsids, resines. Flors i fruits: midó, oli essencial, tanins, sucre, albúmina, oligoelements, liti (*flor*).

El que sí són certes i demostrables són les seves propietats curatives, entre les quals hi trobem les següents:

- Antidepressiu, antioxidant, tònic, estimulants : Presa una infusió al matí ajuda a veure la vida d'una altra manera i a sentir-te eufòric sense posar-te nerviós.
- Síndrome premenstrual i menopausa: Dues infusions al dia eviten la retenció de líquids, migranyes i dolors abdominals. Aporta ferro natural.
- Descongestiona les vies respiratòries, rebaixa el colesterol i millora la funció hepàtica i estomacal : infusionar després dels àpats.
- Anti reumàtic i circulatori : Calma els dolors d'artritis, artrosi i musculars. Fer-se fregues amb alcohol o bé amb oli essencial de romaní.
- Millora la memòria, la concentració i els vertígens: Un got en dejú.
- A la cuina també el podem utilitzar per a potenciar el sabor de plats de vianda, vedella, porc, xai , conill, pollastre...

Les abelles aprecien molt la flor del romaní ja que amb el seu nèctar elaboren la tan preuada mel de romaní, amb la qual es molt bo endolcir-ne les infusions, el te, la llet, el iogurt, el mató... aportant totes les propietats de la planta.

Esperit de Romaní: La maceració de flors en alcohol camforat durant 40 dies a sol i serena rep el nom d'esperit de romaní, liniment molt bo per fer fregues contra el reuma i per tonificar els músculs en cas de fatiga muscular i dolors articulars.

Observacions: En grans dosis pot resultar perillós, sobre tot per les noies en estat ja que pot traspasar la barrera placentària i provocar un augment de la tensió arterial, cosa que també ho pot fer contraindicat per aquelles persones que pateixin hipertensió. Tampoc és recomanable quan es pateix gastritis, úlceres gastro-duodenals, hepatopaties, epilèpsia i Parkinson.

Algunes dites populars:

- «De la virtut del romaní, mil coses se'n poden dir»
- «L'esperit de romaní, el dolor prest fa fugir»
- « Flors de romaní i noies per casar , tot l'any n'hi ha»
- «Qui no porta ni cull *romaní*, no té amor ni en vol tenir»
- «Fregues de romaní, àrnica i esperit de vi, el cos fan enfortir»