

# PEREJÍL

*Petroselinum crispum* (Mill.) A. W. Hill.

*Petroselinum sativum* Hoffm.

**FAMILIA: APIACEAE**

## Algo de la historia de la planta:

El médico griego Dioscórides (siglo I de nuestra era) dice de él: “Nace el Petroselino en unos despeñaderos de Macedonia, y produce una simiente muy semejante al Amni, aunque más olorosa, aromática, y de sabor agudo: la cual provoca la orina, y el menstuo; es útil contra las ventosidades del vientre, y del intestino llamado Colo”.

## Descripción

Planta herbácea de carnosa raíz, de hasta 1 metro de altura; tallos verdes, delgados y acanalados; hojas largamente pecioladas y divididas en múltiples foliolos; Florecillas muy pequeñas, amarillo verdosas, que se agrupan en umbelas terminales. El fruto es pequeño y globuloso, de color verde pálido.

## Origen y ecología

El perejil tiene probablemente origen en el mediterráneo oriental desde donde se extiende al resto del mundo. Introducida. No amenazada.

## Localización

Se cultiva como condimento en huertas y hogares de nuestras islas. También se puede encontrar silvestre en las cercanías de lugares habitados.

L, F, C, T, P, G, H.



**En Agaete:** en casi cualquier hogar en macetas, o en huertas familiares o fincas siempre fresco para uso casi a diario como hierba aromática.

## Parte utilizada

Hojas, raíz y fruto o semillas

## Principios activos fundamentales

### Hojas:

- ✓ Aceite esencial: miristicina, apiol, 1,3,8-*p*-mentatrieno, limonemo, beta felandreno, mirceno, terpinoleno, alfa pineno, beta elemeno.
- ✓ Heterósidos flavónicos: luteína, apigenina
- ✓ Furocumarinas: bergapteno, oxipeuedanina..

- ✓ Vitaminas A, C, B.
- ✓ Sales minerales: hierro, calcio, sodio, potasio.

#### *Raíz:*

- ✓ Aceite esencial: apiol, miristicina, beta felandreno
- ✓ Flavonoides: apiína.
- ✓ Poliacetilenos
- ✓ Furocumarinas: bergapteno, isoimperatorina, oxipeucedanina.

#### *Fruto o semilla:*

- ✓ Aceite esencial: apiol en elevadas cantidades, miristicina, beta flelandreno.
- ✓ Flavonoides: apiína
- ✓ Furocumarinas: bergapteno

#### **Propiedades e indicaciones terapéuticas:**

##### ▪ ***Derivadas de la experiencia de uso tradicional***

Popularmente el perejil se utiliza como diurético, como antiséptico urinario y para la eliminación de los cálculos renales. También para hacer bajar la regla y también en casos de inapetencia y anemia, y para combatir las flatulencias; y hasta la halitosis mascando las hojas en la boca.

##### ▪ ***Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos***

El perejil y sus principios activos ejercen un efecto tónico sobre los músculos uterinos (apiol) e intestinales, que pueden justificar su empleo medicinal como emenagogo y antidismenorreico, y como carminativo y tónico digestivo.



El efecto diurético se justifica por la acción de la miristicina y el apiol.

El contenido en vitaminas y minerales del perejil le hacen útil en tratamientos antianémicos o mineralizantes.

##### ▪ ***Derivadas de ensayos clínicos***

El perejil se ha incluido en la dieta de mujeres

embarazadas con resultado de aumento de la diuresis y de las concentraciones plasmáticas de calcio y proteínas.

(Barnes, Joanne. Anderson, Linda A. y Phillipson, J. David. 2004).

▪ **Avaladas por ESCOP o Comisión E u OMS**

La Comisión E del ministerio de Salud alemán considera indicado el perejil como diurético en caso de infecciones urinarias, como “terapia de lavado” en la prevención y tratamiento de los cálculos renales acompañado de abundante toma de líquidos.

El Ministerio de Sanidad francés aprueba su uso tradicional para el tratamiento de las dismenorreas; y en uso tópico como emoliente y regenerador en contusiones, rasguños, sabañones y picaduras de insectos. (Vanaclocha, Bernat. Cañigüeral, Salvador. 2003).

**Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones**

El apiol contenido en el aceite esencial es un agente irritante del parénquima renal. El apiol y la miristicina son además hepatotóxicos en dosis elevadas. Las furocumarinas podrían dar lugar a reacciones fototóxicas o dermatitis de contacto.

Evitar la utilización medicinal de las semillas de perejil por su elevado contenido en apiol.

Evitar el perejil en personas con enfermedad renal y en pacientes que estén tomando medicamentos IMAO (inhibidores de la monoamino oxidasa).

El aceite esencial en dosis altas puede resultar abortivo y neurotóxico.

Está contraindicado su uso medicinal durante el embarazo o la lactancia, no así el consumo en la alimentación normal.

Evitar la recolección de perejil silvestre para uso alimentario o medicinal pues es bastante parecido a una planta altamente tóxica, la cicuta (*Conium maculatum* L.).

**Dosis y forma de administración**

*Hojas y raíz*

Infusión de una cucharada de las de postre de 5 mls. = 2-3 grs. de hojas y/o raíz troceada en una taza de agua de 150 mls., verter el agua hirviendo sobre la planta, dejar reposar tapada durante 5 a 10 mins., para después colar y tomar. Tres veces al día.

También es posible utilizar el jugo fresco de la planta con las mismas utilidades medicinales a razón de 15 gotas tres veces al día.

*Frutos*

No utilizar

## Ejemplos de utilización

### *Emplasto de perejil sobre picaduras de insectos*

Un recurso poco conocido en la medicina popular canaria es la utilización del perejil fresco a modo de cataplasma formando una pequeña masa de perejil machacado para colocarlo sobre picaduras de insectos, para calmar el dolor y la inflamación.

### Testimonios de los Sabios de Agaete

➤ **D<sup>a</sup> Celestina Hernández Jorge, “Tina”:** *“La raíz del perejil se utilizaba para evitar el embarazo o abortar, la nauta también se utilizaba”.*

**S. Jorge Cruz Suárez** *“Más de 100 Plantas Medicinales en Medicina Popular Canaria”* Las Palmas. Obra Social de La Caja de Canarias. 2007.