

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 menstruo; 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.

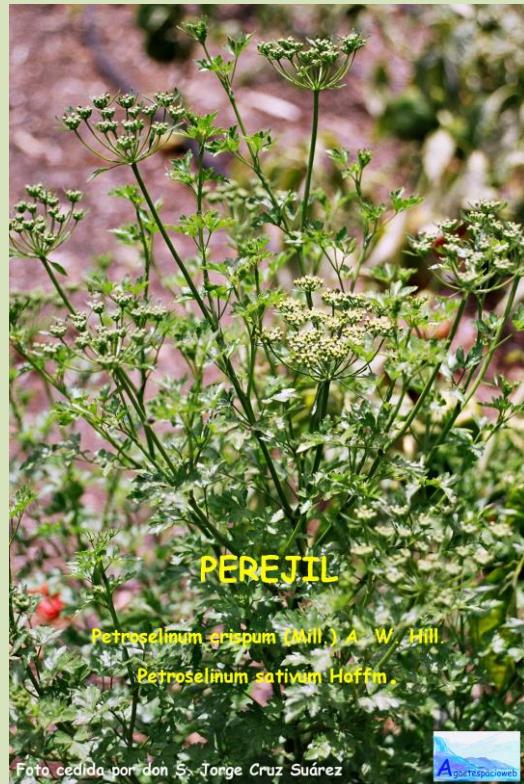
Origen y ecología

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, oxipeudedanina..

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

Raíz:

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

Fruto o semilla:

- ✓ Aceite esencial: apiol en elevadas cantidades, miristicina, beta felandreno.
- ✓ Flavonoides: apiña
- ✓ 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 antidiámenorreico, 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. Cañigueral, Salvador. 2003).

Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones

El apio contenido en el aceite esencial es un agente irritante del parénquima renal. El apio 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 apio.

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 troceadita 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

➤ **Dª 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.