

## CILANTRO

*Coriandrum sativum L.*

**NOMBRE-s VULGAR-es:**

**Coriandro.**

**FAMILIA: APIACEAE**

**Algo de la historia de la planta:**

Se cultiva y utiliza en la cocina y como especie medicinal desde las primeras civilizaciones humanas. Sin embargo se dice: "bueno es el cilantro pero no tanto" advirtiendo de que en dosis elevadas puede provocar efectos tóxicos sobre el sistema nervioso.

### Descripción

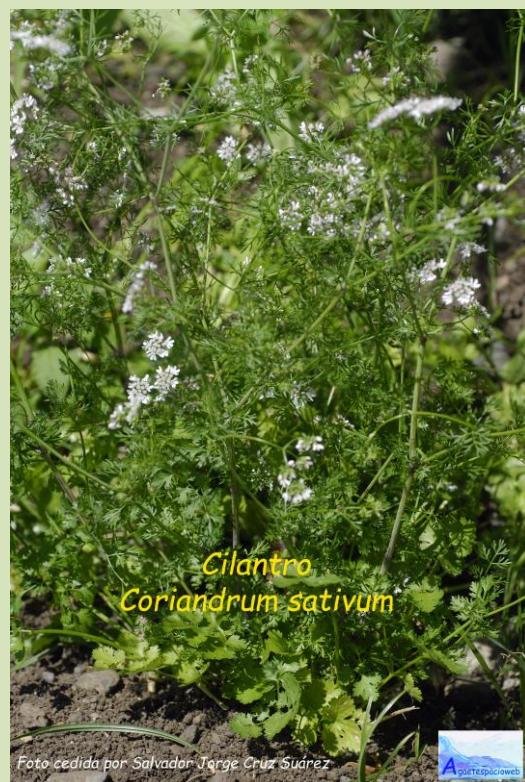
Planta herbácea que alcanza poco más de medio metro de altura. Tallos erectos, redondos y huecos. Las hojas de la base del tallo son más anchas y divididas como el perejil; las hojas superiores son lineares. Las flores blancas o malvas se agrupan en umbela. Frutos redondos como de 3 mm. de diámetro. Toda la planta expele un fuerte olor, para muchos agradable, para otros no tanto.

### Origen y ecología

Procede de Oriente desde donde se extiende en cultivos para uso sobretodo culinario a Europa y América. Introducida. Cultivada. No amenazada.

### Localización

En huertas de cultivo de todas las islas: L, F, C, T, P, G, H.



**En Agaete:** como en otros lugares es preciso cultivarlo en macetas o huertos pequeños, o adquirirlo en el comercio, pues no crece de forma silvestre.

### Parte utilizada

Frutos maduros y desecados.

### Principios activos fundamentales

- ✓ Aceite esencial: coriandrol, geraniol, acetato de linalilo, borneol, felandreno, pineno, limonemo, alcanfor, ...

### Propiedades e indicaciones terapéuticas:



- **Derivadas de la experiencia de uso tradicional**

“Sus frutos en infusión son excelentes para combatir la atonía gastrointestinal y los gases estomacales. Toda la planta en decocción reanima los estados de debilidad en general”.

(Jaén Otero, José. 1984).

- **Según el contenido en principios activos o ensayos farmacológicos**

El conjunto de los componentes del aceite esencial de esta planta justifican su uso tradicional por sus efectos: aperitivos, carminativos, eupéptico y espasmolítico; para el tratamiento de las molestias digestivas por una deficiente digestión y exceso de flatulencias.

- **Derivadas de ensayos clínicos**

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

La Comisión E del Ministerio de Salud alemán acepta como indicaciones reconocidas del fruto o semillas de cilantro para la inapetencia y para los trastornos dispépsicos.

### **Efectos adversos, incompatibilidades y precauciones**

La planta fresca es fotosensibilizante por lo que puede producir dermatitis de contacto a algunas personas. La esencia a dosis altas puede producir convulsiones.



### **Dosis y forma de administración**

Infusión de una cucharilla rasa de las de café = 1 gr. o poco más para una taza de agua 2 a 3 veces al día. Dejar reposar tapado durante cinco a diez minutos, filtrar y tomar.

### **Ejemplos de utilización**

*Frutos de cilantro triturados con miel para la halitosis y flatulencias*

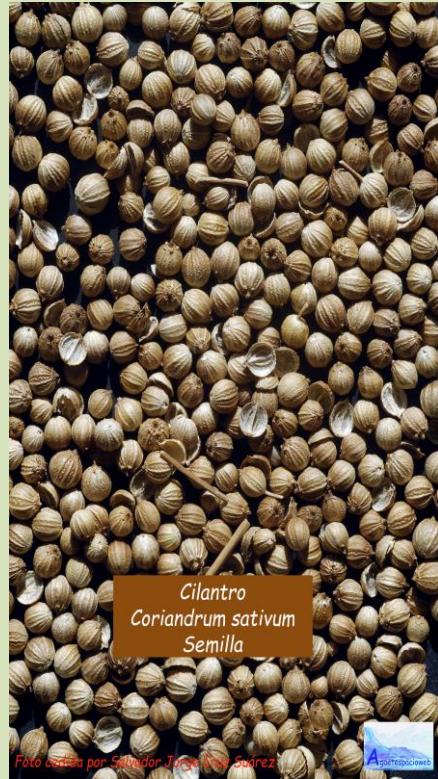
Otra forma de tomar los frutos o semillas es que después de triturar bien la misma cantidad,



tomarla directamente mezclada con miel después de cada comida. Puede ser útil para mejorar la digestión, las flatulencias y la halitosis.

### Testimonios de los Sabios de Agaete

- No es una planta sobre la cual los mayores de Agaete hayan expresado usos medicinales. Sin embargo es de sobras conocida la sabia costumbre de los canarios de acompañar algunas comidas con el recurrido “mojo de cilantro” sobre todo para pescados, acaso para facilitar la digestión, o las flatulencias, con el apoyo de otras plantas o semillas como ajo, perejil, cominos, ...



### **S. Jorge Cruz Suárez**

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