

El cilantro, la hierba que cuida tu salud y realza tus platos



Gracias a su versatilidad y a sus propiedades digestivas, antioxidantes y antimicrobianas, se ha usado desde la antigüedad tanto en la cocina como en fitoterapia. La facilidad de su cultivo hace que esté presente en todo el mundo.

.....

El cilantro (*Coriandrum sativum*), es una planta herbácea de crecimiento anual que pertenece a la familia de las apiáceas. Es originaria de Oriente Medio y rápidamente se extendió su cultivo por la cuenca mediterránea, aunque gracias a la facilidad de crecimiento, hoy en día podemos encontrarla en prácticamente todo el mundo. Recibe numerosos nombres, según la región en la que nos situemos: coriandro, culantro europeo, dannia, uansóy o wansóy, entre otras muchas denominaciones.

Es una planta de mata baja de color verde oscuro, muy parecida al perejil y pertenece a la misma familia: umbelíferas. Puede alcanzar hasta los setenta centímetros de altura y consta de un tallo rígido y ramificado con hojas alternas y

profundamente divididas con un sabor muy característico: cítrico, mentolado y herbal, todo a la vez. En la época de floración, produce unas pequeñas florecillas blancas o rosadas que se agrupan en ramilletes. Sus frutos son los más utilizados en fitoterapia ya que concentran la mayoría de sus principios activos.

Su empleo está ampliamente documentado desde la antigüedad. Los arqueólogos han encontrado restos de cilantro en tumbas del Antiguo Egipto, donde se utilizaba por sus propiedades aromáticas y terapéuticas. En Persia se utilizaba como remedio para calmar el nerviosismo y el insomnio y en la Antigua Grecia su aceite esencial se empleaba en la elaboración de cosméticos naturales y perfumes.

En la Medicina Tradicional China, el cilantro se utiliza para muchas dolencias y en distintos formatos, entre los que destacan su preparación en infusiones para alivio estomacal o como antiespasmódico, o en forma de linimentos para dolores articulares. Por su parte, en la Medicina Tradicional India se emplea desde hace milenios como especia digestiva y carminativa y también se ha documentado su uso frente a trastornos respiratorios y urinarios.

PRINCIPALES ACTIVOS

Los frutos del cilantro, contienen un mínimo de 3ml/kg de aceite esencial, según los expertos, que se obtiene mediante destilación. De los principios activos de esta planta medicinal destacan el linalol que han demostrado diversas actividades farmacológicas, como: antimicrobianas, antioxidantes, antiproliferativas, neuroprotectoras, ansiolíticas, analgésicas, antiinflamatorias y antidiabéticas.

También es muy apreciada por su composición nutricional y su alto contenido en compuestos bioactivos entre los que destacan: los aceites esenciales; flavonoides; vitaminas A, C y K y minerales como potasio, calcio, magnesio y fósforo. También posee vitamina B1, B2, hierro, fibra, y betacarotenos.

PROPIEDADES MEDICINALES DEL CILANTRO

Entre sus múltiples propiedades y beneficios destaca por:

Facilitar la digestión: ayuda a reducir los gases y la hinchazón del estómago gracias a sus efectos carminativos. Además, estimula la producción de enzimas digestivas por lo que facilita la absorción de los nutrientes.

Sus efectos antioxidantes: contiene quercetina que es un flavonoide que protege del daño oxidativo de los radicales libres, ayudando a retrasar el envejecimiento de las células.

Regular el azúcar en sangre: algunos estudios han demostrado que el cilantro ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre y estimula la secreción de insulina en el páncreas.

Ser un antifúngico natural: el aceite esencial del cilantro es útil contra bacterias como la *Salmonella*. Esta capacidad antimicrobiana la hace muy efectiva para combatir el mal aliento.

Su efecto antiespasmódico: otro de sus beneficios es que reduce los espasmos musculares, por lo que puede ayudar a aliviar los dolores musculares o menstruales.

También se han descrito propiedades antiinflamatorias, analgésicas y ansiolíticas.

PRESENTACIÓN Y POSOLOGÍA

El cilantro puede consumirse de diferentes formas para aprovechar sus propiedades medicinales, aunque desde la Comisión Europea recomienda una dosis aproximada de 3 gramos de droga vegetal al día, repartidos en varias tomas o en preparaciones equivalentes.

• INFUSIÓN

Para infusionarla, se recomienda utilizar los frutos triturados con agua hirviendo y dejar reposar la mezcla unos 10 minutos. Es mejor tomar la infusión después de cada comida para favorecer la digestión.

• POLVO DE SEMILLAS

Las semillas secas pueden molerse y consumirse en dosis de entre 1 y 3 gramos al día, según la Farmacopea India.



Sus múltiples propiedades antioxidantes y su intenso sabor y aroma la han convertido en una planta clave en la gastronomía



• CONDIMENTO CULINARIO

Las semillas o las hojas frescas pueden añadirse a sopas, guisos, adobos o salsas para aportar aroma y mejorar la digestión.

• ACEITE ESENCIAL

Obtenido por destilación de los frutos, se utiliza en aromaterapia y en formulaciones cosméticas.

FICHA TÉCNICA

Cilantro (*Coriandrum sativum*)

NOMBRE CIENTÍFICO: *Coriandrum sativum*

FAMILIA: Apiaceae.

DROGA VEGETAL: en su fruto (*Coriandri fructus*).

PRINCIPIOS ACTIVOS: aceite esencial rico en linalool, flavonoides, vitaminas A, C y K, minerales (potasio, calcio, magnesio y fósforo).

PROPIEDADES: es una planta que destaca por sus propiedades digestivas, antioxidantes, antimicrobianas, carminativas, antiinflamatoria y antiespasmódica.

INDICACIONES: trastornos digestivos leves como: gases, digestiones pesadas, alteraciones metabólicas, náuseas y molestias espasmódicas.

PRECAUCIONES: consumir o manipular la planta fresca puede producir dermatitis de contacto en personas sensibles y su aceite puede producir alergia.

CONTRAINDICACIONES: no se han documentado interacciones relevantes con medicamentos ni efectos tóxicos asociados al consumo de frutos, semillas u hojas del cilantro.

Fuentes: Fundación Galicia Verde, Fitoterapia.net y Academia Española de Nutrición