

Cilantro

Coriandrum sativum



Planta anual, muy aromática, natural del Mediterráneo y de Asia, se valora en la medicina ayurvédica¹ como digestivo y para refrescar el calor del cuerpo.

FAMILIA Apiáceas

PARTES QUE SE EMPLEAN Semillas Hojas

VIRTUDES Estimulante, carminativo, diurético, antibacteriano, antioxidante, nervino, descongestivo, antiespasmódico, rejuvenecedor, afrodisiaco, digestivo, analgésico.

DIGESTIÓN

- Mejora el apetito, la digestión y la absorción, y alivia el estomago revuelto. Es útil para la anorexia nerviosa.
- Relajante y antiinflamatorio; alivia los espasmos, gases, distensión abdominal, náuseas, gastritis, indigestión, halitosis, diarrea.
- Las semillas se emplean, combinadas con laxantes, para prevenir los retortijones.

CIRCULACIÓN Reduce el colesterol dañino.

MENTALES Y EMOCIONALES

- Vigorizante y fortalecedor
- Despeja la mente; mejora la memoria, reduce la ansiedad y la tensión y fomenta el sueño.
- Alivia los dolores de cabeza, las migrañas y otros trastornos asociados a estrés, los dolores musculares, el reumatismo y la neuralgia.

SISTEMA RESPIRATORIO

- Las semillas se toman en infusión caliente para los resfriados, gripe, fiebres y tos, y para protegerse de las infecciones.
- Descongestivo para los resfriados y el catarro, el asma y la congestión bronquial.

¹ Medicina Ayurvédica es una forma de vida que abarca la ciencia, la religión y la filosofía, y que fomenta el bienestar, aumenta la longevidad y facilita en última instancia, la realización personal.

Cilantro

Coriandrum sativum

USO EXTERNO

- El zumo o infusión de las hojas se emplea por vía interna y externa para aliviar las erupciones cutáneas calientes y con picor, tales como el eccema y la urticaria.
- La decocción preparada con las semillas se emplea en gargarismos para la garganta irritada y la candidiasis oral; como loción ocular para la conjuntivitis.

¹ Medicina Ayurvédica es una forma de vida que abarca la ciencia, la religión y la filosofía, y que fomenta el bienestar, aumenta la longevidad y facilita en última instancia, la realización personal.