

## SERIE. CUIDANDO NUESTRA SALUD

# PEREJIL



**Se desconoce el origen del perejil, hay quienes piensan que procede del Mediterráneo Oriental, pero ya los griegos y los romanos lo usaban con fines medicinales, los primeros para favorecer la menstruación y la eliminación de la orina, y los segundos se la daban a los gladiadores antes de los combates. Hasta la Edad Media sólo era cultivado como planta medicinal, después de esa época se empezó a usar como hierba culinaria. Quién de nosotros(as) no ha comido una rica salsa verde, o unos tacos de carnitas, o un caldo de pollo con perejil, pero sabías que...**

**Su nombre científico es “*Petroselinum sativum o crispum*”**



**SUS CARACTERÍSTICAS SON...**

El perejil es una planta herbácea de color verde oscuro y brillante y vive entre uno y dos años.

Su raíz es gruesa, el tallo puede alcanzar un metro de altura y durante el primer año es pequeño y se alarga a partir del segundo hasta 50-80 cm de altura y se ramifica.

Las hojas son abundantes y triangulares de bordes dentados, con profundas hendiduras, y sus flores son de color amarillo o verdoso, en forma de sombrilla.

El fruto son bolitas pequeñas del tamaño de a cabeza de un alfiler, madura durante el verano.

Los principios activos se encuentra en toda la planta: hojas, frutos y raíz. Las hojas y semillas contienen entre otros principios: vitaminas A, B, C; sales minerales como hierro, calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, yodo, manganeso. En las raíces se concentra el aceite llamado apiol lo que le da el sabor característico al perejil, además de estimular la menstruación).



**Y LA PUEDES USAR PARA ....**

**Retención de líquidos y celulitis.-** Prepara una decocción: hierva a fuego lento un litro de agua con 15 gramos de raíces de perejil, una vez que a alcanzado la ebullición déjala reposar 15 minutos. Toma dos tazas al día.

**Inapetencia y anemia.-** Toma dos o tres cucharadas de jugo de perejil, antes de cada comida. Para preparar el jugo se machaca un manojo de planta fresca (hojas y tallos) y colar el líquido para su ingesta.

**Halitosis (mal olor de boca).-** Mastica unas ramas de perejil, después de cada comida.

**Favorece la digestión y ayuda a expulsar gases intestinales.-** Prepara una infusión (Té) con una cucharadita de semilla en una taza de agua. Tomar una taza después de cada comida.

**Favorece la menstruación y alivia cólicos menstruales.-**

Prepara una decocción, hervir 25 gramos de raíz en medio litro de agua, déjala reposar durante 10 minutos y toma una taza al día.

**Agotamiento físico.-**

Prepara una infusión con 20 a 50 gramos de semillas en dos litros de agua, déjala reposar durante 15 minutos, cuela el líquido, de ser posible agrégala en una tina para reposar unos minutos, y si no tienes una enjuágate con el líquido preparado.

**Calma el dolor producido por picaduras de insectos y reduce la reacción inflamatoria.-**

Prepara un cataplasma con un manojo de hojas frescas machacadas y colócalas directamente sobre la piel.

**Calma dolor de muelas por caries.-**

Prepara una masa, con un manojo de hojas frescas machacadas, agrega un poco de sal y unas gotas de aceite de oliva. Con esta mezcla tapa la pieza dental que provoca el dolor.

**Alivia la irritación de los ojos provocada por el cansancio.-**

Prepara un juego con un manojo de perejil fresco. Machaca la planta en un recipiente limpio y cuélala, coloca el jugo en una gasa y aplica sobre los ojos cerrados en forma de compresa.

**Otros usos:** Sabías que puedes usar las semillas y raíces del perejil como especie.

**SI QUIERES SEMBRARLA**

El perejil es una planta que se adapta a lugares ligeramente som-  
bríos, es resistente al frío y puede sembrarse todo el año. Siembra en una maceta la semilla a una profundidad de 6 mm aproximadamente. La germinación se presenta de 3 a 4 semanas, pero si la semilla se remoja durante 24 horas, ésta se presentará más rápido.

La planta debe regarse con frecuencia. El primer corte de las hojas puede realizarse a los 70 días a partir de la siembra, los cortes posteriores pueden se pueden hacer cada 15 o 20 días, o cuando se necesitan pues se utilizan frescas, y no importa la época del año.

Es importante que una vez cosechadas se cepillen para desprender la tierra que pueda tener, y cortarlas en trozos longitudinales para facilitar su secado. Coloca la raíz en papel extraza y exponerla al sol



en un lugar aireado, para evitar la humedad se recomienda colocar el papel encima de una mesa o en un lugar elevado del suelo. Este procedimiento también se emplea para el secado de las semillas. Guarda las raíces y las semillas secas en bolsas de papel estraza y pega una etiqueta con el nombre común y nombre científico y la fecha de recolección.



### RECUERDA QUE...

- ✓ Las mujeres embarazadas deben evitar consumir el perejil en forma abundante por tener cierto efecto oxitócico (contrae el útero), que podría predisponer al aborto.
- ✓ A niños(as) mayores de 2 años dásela en pequeñas cantidades.
- ✓ Evita preparar infusiones en recipientes de aluminio.
- ✓ Evita tomar infusiones durante más de un mes.
- ✓ Si tienes problemas cardiacos y/o renales, no la uses como diurético.
- ✓ Que si tu malestar persiste debes acudir al médico(a)

Elaboración: Patricia Urbietta. Diseño: Estelí Meza

Este material se realizó con recursos del Fondo Proequidad Quinta Emisión del Instituto Nacional de las Mujeres. Empero el Inmujeres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las autoras del Presente Trabajo. Puede reproducirse total o parcialmente siempre cuando se cite la fuente y no se use para fines de lucro o proselitistas.