



ANALIZADO
MEDICINALES

Hernando Villamarín Silva

26.

El perejil es una planta de la familia de las Umbelíferas. Se le conoce desde la antigüedad y tiene varios nombres científicos: *Apium petroselinum*, *Petroselinum sativum*, *Petroselinum hortensis* y la variedad cruesa que se llama *Petroselinum crispum*.

Cuenta la historia que los gladiadores romanos bebían zumo de perejil



EL PEREJIL

Hernando Villamarín Silva es Doctor en Medicina, especializado en laboratorio clínico y enfermedades tropicales e infecciosas, muchas de las cuales trata con drogas ortodoxas y plantas medicinales. Derechos reservados para HORTICULTURA MODERNA, Apartado 20236, Cali, Colombia.

antes de los combates, comunicándoles fuerza, astucia y ligereza. Este efecto no es raro, si se considera el alto contenido en vitamina C (más alto que en los cítricos), en vitamina A y complejo B y muchos de los minerales más importantes, como veremos luego, nutrientes que actúan en las suprarrenales, mejorando las condiciones circulatorias y activando los reflejos.

El perejil es una planta que actualmente se encuentra extendida prácticamente por todo el mundo. Los principales componentes del perejil son apiol, compuesto estrogénico, que le confiere su poder hormonal (eménago), Vitaminas A, B, C, E y hierro; calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, yodo, cobre, manganeso, azufre, diastasas, aceites esenciales (pinenos, terpenos, apiol, apeina).

(Pasa Pág. 28)

¡La buena mano para sus plantas!

La línea más completa:

Fertilizantes:

Plantosan® - 4D, Wuxal® FOLLAJE, Wuxal® floración.

Insecticidas:

Mavrik Aquaflow®

Fungicidas:

Previcur®N, CERCOBIN-M

Matabobosas:

Matababosa®

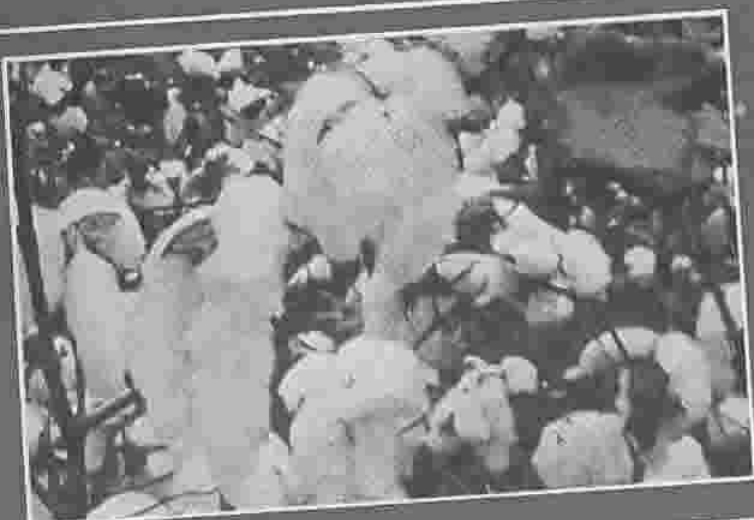
Accesorios:

Atomizador, dosificador y folleto con instrucciones.



SCHERING

CONOZCA



ALGODON



SORGO

UNA FUERZA ACTIVA PARA EL RENDIMIENTO

...ZINCOBO



(Viene Pág. 26)

Con sobrada razón, cundinamarqueses y boyacenses se desayunan con la tradicional "changua": un caldo de agua con leche y ajo, cebolla, perejil, sal y un huevo. Este desayuno les da energía para trabajar todo el día sin pereza.

Por sus mismas cualidades tónicas y revitalizantes, como gran estimulante orgánico, diurético, desintoxicante y activador hepático, el santo y sabio maestro hindú Paramahansa Yogananda lo utilizaba en su famoso "Zumo purificador y revitalizante" cuya fórmula es la siguiente: una hoja de perejil, una de apio común, una de espinaca, dos tres hojas de "diente de león" y una zanahoria rallada, que se licúan con una taza de agua (hervida y fría). Colar y tomar dos-tres veces en el día. Esta es una fórmula ideal que uso en mis terapias de desintoxicación y en ayunos parciales, en artríticos y en obesos, y en algunos otros pacientes.

El perejil solo, o como en esta fórmula anterior, se usa como antianémico, en pacientes causados, con estrés, faltos de fuerzas, de iniciativa, pere-

zosos, fatigados, convalecientes, tomándolo como un suero, varios vasos al día.

Siempre he dicho que en las plantas que usa el hombre como condimento de sus comidas, hay una gran sabiduría. A ello no se escapa el perejil y cada día la ciencia irá confirmando sus innumerables beneficios para la salud: gran estimulante del apetito y de la digestión pues estimula todas las glándulas digestivas, y evita los gases (carminativa). Es conocido como poderoso anti-inflamatorio y cicatrizante, evita y cura todas las inflamaciones del tubo digestivo, desde la boca hasta el ano: estomatitis, faringitis (amigdalitis), esofagitis, en hernias hiatales, gastritis, duodenitis, úlceras de estómago, duodeno, colon y diverticulitis. En todos estos casos se puede administrar el zumo de perejil solo o asociado al zumo de yerbabuena y de llantén, en agua de caléndula. En hemorroides se puede aplicar el zumo con un gotero de vidrio, lubricado con vaselina, o en supositorio.

Externamente se aplica el zumo en compresas en el acné (en este caso con

gotas de limón y miel de abejas), en cicatrices feas, úlceras varicosas, úlceras de decúbito, en heridas sangrantes, como hemostático, en heridas supuradas, fétidas, en golpes, traumatismos, toda clase de quemaduras (causadas por el sol, el fuego, sustancias químicas, radiaciones de rayos X, bombas de cobalto, etc.), en las cuales obra como poderoso desinflamante y reparador de tejidos. Las madres lactantes pueden usar los emplastos de perejil como preventivos y curativos de mastitis. Lo mismo toda clase de forúnculos, abscesos, eczemas infectados, la erisipela, y otras enfermedades infecciosas.

El perejil obra como poderoso diurético y tónico cardíaco por su alto contenido en potasio. Deberían usarlo los hipertensos y los cardíacos, quienes siempre están en gran déficit de potasio y de magnesio, complementando así, muy eficientemente, los efectos de la medicación clásica. Desde hace siglos la medicina tradicional, la vieja farmacopea, usa el cocimiento o la tintura de las "cinco raíces": de perejil, apio, hinojo, grama y espárrago, como un poderoso diurético.

En nuestro medio las mujeres usan el perejil en el tratamiento de toda clase de flujos y se ha encontrado que disuelve tumores de sus órganos pélvicos. Por su contenido en apiol, tiene propiedades emenagogas, e ingerido en gran cantidad (tomando varios vasos de zumo) es abortivo. Esta cualidad más que todo se atribuye a las semillas que también tienen propiedades anti-parasitarias, (anti-helmíntico), y anti-epiléptico. Algunos lo usan como estimulante sexual (afrodisíaco) tanto por sus compuestos hormonales como por sus vitaminas E y demás.

También se aplica en picaduras de insectos, en conjuntivitis, en otitis (aplicando el zumo tibio en el oído), en sinusitis (haciendo sorbitorios de agua hervida con sal de mar, panela integral y el perejil en crudo; colar, tibiair o reposar y absorber por las fosas nasales). En gargarismos, también con sal de mar y panela, para las amigdalitis agudas o crónicas.

Todo lo anterior muestra que el perejil es una interesante planta medicinal que no debe faltar ni en la mesa ni en el jardín, o en el patio de la casa, en la ciudad o en el campo. □