

# Coentro (coriandrum sativum)



O coentro, conhecido por suas qualidades culinárias, revela-se também uma fonte significativa de benefícios medicinais. Originário da Europa e da Ásia, este tempero de cultivo acessível oferece uma série de vantagens para a saúde quando utilizado de maneira adequada, demonstrando sua versatilidade e importância na medicina natural.

## Toxicidade

Baixíssima toxicidade, usada nas doses adequadas.

## Cuidados

- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- Gestantes e lactantes **devem usar com acompanhamento médico.**
- A planta **pode impedir a fixação do feto na parede do útero**, nas primeiras três semanas de gestação. É, por isso, utilizável como anticoncepcional (extrato das sementes).

## Usos

### Interno

**Infusão** (sementes): chá das sementes trituradas (1 colher de sopa para cada xícara de água).

**Infusão** (folhas): ferver água, colocar sobre as folhas (1 colher de sobremesa da folha seca, 1 colher de sopa da folha fresca por xícara de água) e aguardar 5 minutos.

- **Anticoncepcional:** A planta **pode impedir a fixação do feto na parede do útero**, nas primeiras três semanas de gestação. É, por isso, utilizável como anticoncepcional (extrato das sementes).
- **Anticonvulsionante:** o uso do coentro foi positivo na diminuição de crises provocadas em testes.
- **Antioxidante:** ação expressiva no combate a radicais livres (ajuda em

cicatrização, recuperação de inflamações, ajuda com artrite reumatóide, doenças autoimunes e retardamento do envelhecimento).

- **Anti-inflamatório:** ação muito interessante contra inflamações.
- **Ansiolítico, calmante:** o uso das sementes para esse fim demonstrou ótimo efeito nesse sentido.
- **Colesterol:** tintura ou chá das sementes tem excelente ação na redução do colesterol ruim (LDL) e no aumento do HDL (colesterol bom).
- **Diabetes:** extratos das sementes, talos e folhas estimulam a produção de insulina pelo pâncreas. Também têm princípios ativos parecidos com o da insulina.
- **Diurético:** chá das sementes tem ação semelhante à da furosemida.
- **Gastrite, úlceras:** chá das sementes ajuda a evitar a formação de úlceras e a diminuir os casos de gastrite.
- **Hepatoprotetor:** protege o fígado contra substâncias danosas. Interessante consumir enquanto toma medicamentos.
- **Hipertensão:** por ser diurético, ajuda a diminuir a pressão arterial.
- **Sedativo, insônia:** excelente auxiliar do sono, ajudando inclusive em casos de bruxismo.
- **Vermífugo:** extrato das sementes ou pó tem excelente ação contra vermes intestinais.

## Externo

- **Anti-inflamatório:** cataplasma das folhas maceradas funcionam bem contra **dores musculares, dores reumáticas** e outras.

## Conclusão

Em síntese, o coentro transcende sua fama como ingrediente culinário, emergindo como uma poderosa fonte de saúde e bem-estar. Seja no alívio de dores musculares com seu cataplasma ou na redução do colesterol através de suas infusões, suas propriedades medicinais oferecem uma abordagem holística para diversos problemas de saúde. Assim, é fundamental reconhecer e valorizar o potencial terapêutico desta erva, integrando-a de forma consciente e benéfica em nossa rotina de cuidados pessoais.

Informações de: [Daniel Forjaz \(Autor da Própria Saúde\)](#)