

O coentro é de porte arbustivo, com cerca de 60 cm de altura. A propagação da planta é relativamente fácil, efetuada por meio de sementes. O óleo essencial é extraído das sementes, sendo utilizado para aromatizar perfumes, alimentos e mascarar odores na indústria farmacêutica.

## Aroma

O óleo essencial de coentro é obtido a partir da destilação dos frutos maduros (sementes) do coentro. Os frutos são esmagados imediatamente antes da destilação.

O óleo de coentro é incolor, ou de cor amarelo-pálida, com aroma doce, levemente picante. O sabor do óleo de coentro também é leve, doce e pouco picante.

Infelizmente, os principais componentes do óleo essencial de coentro estão disponíveis na forma sintética, portanto o óleo essencial é freqüentemente adulterado. A boa notícia é que os óleos adulterados freqüentemente não oferecem o sabor e a profundidade que o óleo essencial natural apresenta.

## Saúde

O óleo essencial de coentro é usado como agente antináusea, anti-reumatismo, perda de apetite, tratamento antiflatulência

### Propriedades clinicamente comprovadas

- Óleo essencial positivo (estimulante)
- Estimulante estomacal
- Neurotônico
- Antiinfecioso
- Antiinflamatório

### Mecanismo de Ação e Ingredientes Ativos

- Os constituintes principais do óleo essencial são **Álcoois monoterpênicos** d-linalol ou coriandrol(60-85%), 20% de hidrocarbonetos monoterpênicos: geraniol, borneol, monoterpênicos d-pineno, a-pineno, p-cimeno, limoneno, Ésteres acetato de geranila. **Cetonas Monoterpênicas:** cânfora; **Aldeídos** trans-2-tridecenal. **Aldeído** trans-2-tridecenal.
- O óleo essencial confere propriedades carminativas, estomáticas, analgésicas e antiespasmódicas, além de ação bactericida e fungicida. O principal componente é o linalol, além de vários outros monoterpênicos.

### Reações Adversas

- Entre os compostos presentes no óleo essencial figuram linalol, borneol e pinenos, que quando ingeridos em excesso provocam quadros de narcolepsia. Também podem chegar a ser convulsivantes e provocar dermatites de contato, devido às furanocumarinas também presentes. Foram evidenciados efeitos abortivos em cobaias, de modo que desaconselhamos seu uso em grávidas ou lactentes.

### Indicações

- Dispepsias (+++)
- Cistite (++)
- Gripe (++)
- Fadiga generalizada (+++)
- Artrose

### Comentários

- O óleo essencial é considerado seguro para uso alimentar pelo FDA (*Food and Drug Administration*)

## Cosmética

Na perfumaria, as suas notas quentes e doces se misturam bem com sálvia esclarea e bergamota em colônias, com as notas florais do jasmim e com a canela, e produz efeitos muito interessantes em perfumes do "tipo oriental". O óleo essencial de coentro também combina bem com neroli (flor de laranjeira), petitgrain (flor de laranjeira), sândalo, ylang ylang e gengibre.

A utilização principal do óleo essencial do coentro na área cosmética é como componente das fragrâncias, utilizadas em sabonetes, loções e perfumes. O nível máximo em perfumes gira em torno de 0,6%. O óleo essencial de coentro não provoca reações sensíveis ou irritações na pele até o nível testado em seres humanos de 6%. Como exemplo da utilização do óleo essencial de coentro em perfumes, temos a *Água da Hungria*, da Kanitz, e *Ops!*, do Boticário.