



ENEBRO

DATOS GENERALES

NOMBRE CIENTÍFICO	FAMILIA	PARTE EMPLEADA
<i>Juniperus communis</i>	Cupresáceas	Bayas

DESCRIPCIÓN: Arbusto siempre verde, de hasta 8 m de alto. Que generalmente aparece como una mata baja y densa. Los ejemplares de las zonas de alta montaña sin mucho más bajos, encorvados y retorcidos y adoptan formas diversas. Tiene las hojas lineales, en agujas finas, que brotan en verticilos de tres en tres. Flores masculinas reunidas en las axilas o las puntas de las ramas, Gábulos esféricos, de color azul oscuro.¹

HÁBITAT: Áreas de montaña y alta montaña, praderas, brezales, matorrales, turberas, bosques de coníferas.¹

DISTRIBUCIÓN: Está presente en la mitad norte de la Península y en las montañas del sur. La subespecie enana se localiza en los macizos montañosos del norte y en los Pirineos.¹

TOXICIDAD: Alta.¹

FLORACIÓN Y RECOLECCIÓN: Florece en primavera. Se cosechan los gábulos maduros (bayas) y el leño.¹

PRINCIPIOS ACTIVOS: Aceite esencial con cineol, alfa-pineno, sabineno y geraniol, fenoles, glúcidos, principios amargos como la juniperina, flavonoides, taninos.¹

PROPIEDADES: Diurético, antiséptico, digestivo, aperitivo, carminativo, expectorante, emenagogo.¹

INDICACIONES: Las bayas de enebro destacan por su acción diurética y antiséptica que las convierte en un excelente remedio natural contra la retención de orina y la inflamación de vías urinarias, además de prevenir la formación de cálculos en el riñón. Se ha indicado también en casos de gota y además, como un recurso para bajar la tensión arterial cuando esta tiene origen renal. Ejerce un efecto regulador sobre las funciones del sistema digestivo que permite afrontar el cólico, minimizar las consecuencias de la indigestión y devolver el apetito. Es un depurativo natural excelente que disminuye el dolor en afecciones reumáticas ya musculares. Puede ayudar también a calmar infecciones respiratorias en casos de gripe, bronquitis, faringitis y sinusitis, así como estimular el flujo menstrual.¹

PRECAUCIONES: Evitar en pacientes con riñones inflamados, insuficiencia renal o cardiaca. No administrarse durante el embarazo o la lactancia, ni a niños menores de 6 años.¹

BIBLIOGRAFÍA:

1.- Cebrián. J. Diccionario Integral de Plantas Medicinales. 1ra edición. Integral. Barcelona. 2002

Este producto lo puede encontrar en las siguientes presentaciones:

❖ Triturado ❖ Polvo ❖ Extracto Fluido ❖ Extracto Seco

Si desea más información, favor de comunicarse con nosotros a los teléfonos:

(0155) 26032980 y 26032937