

Epilobio

Nombre científico: *Epilobium angustifolium* L.

Parte utilizada: Hojas y flores

Presentación disponible: planta entera, trozada, triturada y pulverizada, extracto fluido, extracto seco cmc, extracto seco malto

COMPOSICIÓN Y ACTIVOS PRINCIPALES

- Taninos hidrolizables y condensados
- Flavonoides (quercetina, kaempferol, miquelianina)
- Ácidos fenólicos (ácido clorogénico, ácido cafeico)
- Fitosteroles (beta-sitosterol)
- Polisacáridos menores

ACCIÓN FARMACOLÓGICA

- **Antiinflamatorio:** especialmente en tejidos urinarios y prostáticos
- **Diurético suave:** favorece eliminación de líquidos
- **Antioxidante:** protege células frente al estrés oxidativo
- **Astringente:** por los taninos, útil para mucosas



APLICACIONES EN EXTRACTO SECO

- Cápsulas para soporte urinario y prostático.
- Mezclas herbales para inflamación leve de tracto urinario.
- Suplementos antioxidantes



DOSIS ORIENTATIVA EN CÁPSULA

300–500 mg de extracto seco por cápsula

CONTRAINDICACIONES Y ADVERTENCIAS

- Evitar en embarazo y lactancia por falta de estudios clínicos
- No exceder dosis recomendadas
- Posible interacción con diuréticos u otros suplementos herbales

Referencias:

1. Chrubasik JE, Roufogalis BD, Wagner H, et al. *Epilobium angustifolium*: a review of phytochemistry and pharmacology. *Phytomedicine*. 2003;10(2–3):148–157.
2. Skerget M, et al. Phenols, flavonoids and antioxidant activity of *Epilobium angustifolium* extracts. *J Agric Food Chem*. 2005;53:1232–1238.

