

GINEBRES: *Juniperus oxycedrus* i *Juniperus communis*

Classificació taxonòmica

Regne: Plantae

Família: Cupressàcies

Gènere: *Juniperus*

Espècie: *J. oxycedrus* (càdec, oxicedre / enebro de la miera, enebro rojo), *J. communis* (ginebre / enebro o enebro real)

Existeixen unes 60 espècies de *Juniperus* però únicament aquests dos gèneres son aptes per a us medicinal i culinari.

Planta

Característiques comunes:

- Arbustives, que no acostumen a sobrepassar els 2m encara que poden arribar a fer 10m d'alçada
- Perennifòlies (fulla tot l'any)
- Tronc gruixut, d'escorça fibrosa i de color marró-grisenca
- Fulles verticil·lades per tres (com les aspes d'un molí), aciculars i rígides
- Unisexuals dioiques (sexes separats, peus mascles i peus femelles)

Els peus femella son els portadors dels gàlbuls o baies.

Els peus mascle, sense res o en flor, son els que fecunden els peus femella per mitjà de la pol·linització que es produeix per l'acció del vent o dels insectes.

Les flors son poc aparents i de color verdós passant inadvertides. A principis d'estiu formen uns petits cons florals a la base de les fulles. Els cons masculins son grocs i els femenins verdosos. Aquests últims son els que es convertiran en gàlbuls.



Característiques singulars:

Les **fulles** del *J. oxycedrus* tenen dues ratlles blanques a la part superior mentre que les del *J. communis* únicament en té una, al centre de la fulla i més ample.



Tenint en compte que son plantes perennifòlies, aquesta és la principal característica visual per diferenciar els dos gèneres.

Els **gàlbuls** madurs del *J. oxycedrus* son marrons-vermellosos mentre que els del *J. communis* son de color blau fosc.



Quan son inmadurs, els gàlbuls de les dues plantes son de color verd. En general els del càdec son una mica més grans que els del ginebre comú però pot ser difícil identificar-los per aquesta característica.

En teoria, l'**aspecte** del *J. oxycedrus* és d'un arbust arrodonit i desmaiat, mentre que el del *J. communis* adquireix forma d'arbre o avet. En la pràctica els dos presenten aspectes variats i no tant diferenciats.



Cicle vital de la planta

- Floració a la primavera però les baies no maduren fins a la tardor del tercer any que és quan es recol·lecten.
- Fructificació a l'estiu
- Maduració dels gàlbuls a la tardor (trigant 18-24 mesos a fructificar, per això una mateixa planta pot contenir gàlbuls en diferent fase de maduració/diferent color)
- Propagació, llavors dispersades pels ocells a través dels seus excrements o simplement per sedimentació a la terra.
- Germinació a la primavera

La recol·lecció dels gàlbuls madurs es pot fer tot l'any, però particularment a l'octubre. S'han de dessecar ràpidament perquè conservin les propietats medicinals, a l'ombra i en lloc ventilat.

Hàbitat

Formen part del sotabosc de les pinedes naturals de pi blanc i dels alzinars. S'adapten a qualsevol tipus de sòl, pobres i pedregosos.

El *J. oxycedrus*, de distribució mediterrània, des de Portugal fins Iran, es troba a quasi tota la península ibèrica i les illes balears. Suporta molt bé els climes secs. Pot inclús rebrotar després d'un incendi. Es pot trobar des del nivell del mar fins els 1.000 m.

El *J. communis*, adaptat al clima continental extrem, defuig les zones massa seques. Distribuït per Euràsia i Nord Amèrica. Es pot trobar des dels 900 m fins els 2.000 m.

Oli de ginebre

L'anomenat **oli de ginebre o miera** s'obté per piròlisi o combustió en sec (descomposició química de matèria orgànica a temperatura elevada i en absència d'oxigen) a partir del tronc i arrels de la planta, preferentment femella.

Líquid oliós, de color marró fosc i olor intensa. Aromàtic i balsàmic amb una forta olor a fum.

Aquest oli té una composició química molt complexa, on abunden els **terpens** (compostos orgànics responsables de les característiques organolèptiques de les plantes) i els **compostos fenòlics**, derivats alcohòlics que confereixen aspror i gust amarg.

Particularment el cresol és el que proporciona l'olor a fum de l'oli del càdec.



L'**oli essencial de ginebre** s'extreuen de les anomenades parts toves de la planta (fulles, flors, gàlbuls i branques petites) per tres processos diferents: amb dissolvents, per maceració o per destil·lació per arrossegament per vapor.

Líquid de baixa densitat, color groc pàl·lid i olor a cedre.

La composició d'aquests olis és molt complexa (identificats més de 100 components diferents) varia en funció de:

- La zona i el tipus de sòl
- L'època de l'any en que es recol·lecta
- La part de la planta utilitzada (gàlbuls, branques, fulles, troncs o fulles)
- El grau de maduració de les baies
- El procés de recol·lecció, assecat i conservació

Activitat farmacològica

Antisèptic, antiexcoriàtic, antibacterià, fungicida, expectorant, aler gènic, pesticida, parasitocida, diürètic, antihelmíntic, cicatritzant, calmant, relaxant, analgèsic.

Toxicitat i efectes secundaris

- Elevada toxicitat i capacitat d'irritació (especialment a nivell renal i intestinal)
- No recomanable ús intern
- Evitar el contacte amb mucoses, particularment l'ocular
- No aplicar el producte pur sobre la pell
- Prohibit l'ús en embarassades
- Prohibit l'ús en lactants i no recomanat en nens petits

Usos tradicionals i actuals de la planta i dels olis de ginebre

De fet tota la planta del ginebre ha tingut un ampli i tradicional ús etnobotànic. Les seves propietats estan descrites en gran varietat de manuals de medicina entre els segles XVI i XIX.

Son plantes apreciades en jardineria per la seva resistència a gelades i climes extrems.

Les fulles es cremaven en espais públics en períodes de pesta com a desinfectant. A França, durant el segle XIX, es cremaven als hospitals per evitar el contagi de la verola.

Les branques/fulles s'utilitzen per aromatitzar el formatge amb oli i les carns de caça.

Les arrels s'utilitzaven als pous per purificar l'aigua.

La fusta, fragant i amb betes, té elevada resistència i no es podreix. S'utilitza, entre d'altres, en la fabricació de tanques, portes, objectes de decoració, urnes i féretres.

Des de temps ancestrals hi ha referències escrites de la utilització de **l'oli de ginebre** tant en animals com en humans.

Tradicionalment s'ha fet servir l'oli de cada, en ús tòpic, per tractar la sarna o escabiosi, pediculosis (polls). Inflamacions osteoarticulars i problemes dermatològics (acne, èczema, psoriasi, dermatitis seborreiques). També es va fer servir per combatre els dolors dentals, "si bé es corria el perill de perdre el queixal per trencament"

A finals del segle XIX una sèrie de factors com:

- la industrialització, desplaçament de les zones rurals a les ciutats
- estudi de la composició de les plantes per explicar els seus efectes
- desenvolupament de la química i aparició de la indústria farmacèutica
- descobriment dels efectes tòxics d'alguns productes d'origen natural

va comportar l'abandonament gradual de l'ús de l'oli de ginebre, principalment en humans, i la seva substitució per productes farmacèutics.

Actualment l'oli de ginebre es troba com a component de productes de dermofarmàcia (acne, èczema, psoriasi i dermatitis seborreica), en cosmètica i perfum, en higiene de la casa (antiarnes i ambientadors) i en productes per a animals que s'han d'utilitzar seguint les indicacions del fabricant.

L'oli essencial de ginebre s'utilitza principalment en Aromateràpia, via inhalatòria.