

# GINEBRE

## *Juniperus communis* L.

[1753, Sp. Pl. : 1040]  $2n=22$



Imatge de THOMÉ, OTTO WILHELM



### **NOMS POPULARS**

**Alemaný:** Gemeiner Wacholder/ Dürrenstaude / Gemeiner wachholder / Gewöhnlicher wachholder / Heide-wacholder / Wacholder

**Anglès:** Common Juniper/ Dwarf juniper / Ground juniper / Juniper / Juniper berries / Juniper berry/ Northern juniper / Prickly juniper

**Àrab:** عرعر شائع / سرو جبلي / عرعار / عرعر

**Aragonès:** azotacristos, chinarro, chinastra, chinebre bord, chinebrero, chinebro, chinepro, chinastra, chinibro, chinipro, enebro, ginebro, inebro, xinastra, xinebre, xinebro, ayaga, azotacristos, chenebro, chinabro, chinarro, chinebrero, chinebro, chinepro, chinibro, chinipro, enebro, ginebro, ginebro negral, grojo, jinebro real, xinastra.

**Armeni:** Գիհի ցածրասճ

**Assamese:** Arar, Abahal, Habbul

**Bable:** gorbezu, gorbiñu, gurbañu.

**Basc/Euskera.** aginteka, agintza, agintzea, arabota, epuru, ijiñebre, ipar ipurua, ipar-ipuru, ipar-ipurua, ipar-orre, ipar-orrea, ipurea, ipurka, ipuro, ipuru, ipurua, ipuruquia, iñibre, jinebro, jiniebro, junpuru, larraon, licabra, likabra, orre, orrea, orri, unpuru.

**Bengali:** Hayusha

**Castellà:** acatera, arcentos, archenas, bola del enebro, buta (FRU), buto, chaparro, chinarro, chinebro, cimbro, eneblio, enebra, enebrio, enebriza, enebro, enebro albar, enebro común, enebro espinoso, enebro mayor, enebro morisquillo, enebro negral, enebro real, enebrosa, escardamulos, esquena, ginebro, ginebro negral, ginebro real, giniebro, gorojo, grojo, hinastra, hinieblo, hiniebro, inebro, jabino, jabino común, jineblo, jinebro, jinieblo, junípero, macarulla, nebral, nebras, nebreira, nebrera, nebrina, nebro, orrea, pinchorrero, rosafín, sabina, sabino, xinibreira, xinibro, árbol de las butas, árguma.

**Català:** bola, dzimbru, ginebra, ginebre, ginebre mascle, ginebre negral, ginebre ver, ginebrer, ginebrera, ginebro, ginebron, ginebró, ginebró ver, grans de ginebró, jenibró.

**Danès:** Almindelig Ene/ Ene / Enebær / Enebærtræ

**Eng:** Juniper Berry, Common Junipere

**Eslovac:** Borievka obyčajná

**Eslovac:** Navadni brin/ Brin navadni

**Estonià:** Harilik kadakas

**Farsi/persa:** پیرو

**Finlandès:** Kataja/ Koti kataja/ Metsäkataja

**Francès:** Genévrier

**Gaèlic:** Aiteal

**Galès:** Merywen/ Eithinen bêr / Eithinen y cwrw / Meryw / Merywen gyffredin

**Gallec:** cimbro, enebro, escaldamures, sabina, xenebreiro, xenebro, xenibreria, xinebreiro, xinebro.

**Grec:** Αβρατζιά / Αγριοκυπαρίσσι / Αόρατος / Άρκευθος

**Gujrati:** Palash

**Hebreu:** ערער

**Hindi:** Havuber, Havubair

**Holandès:** Jeneverbes/ Gewone jeneverbes / Jeneverboom

**Hongarès:** községes boróka/ Boróka

**Islandès:** Einir/ Einirunni / Einitré

**Italià:** Ginepro

**Japonès:** セイヨウネズ

**Kannada:** Padma Beeja

**Kurd:** Merxa derewîn

**Marathi:** Hosh

**Norueg:** Eine/ Einer/ Brakje / Bresk / Brisk / Bruse / Ener / Sprakje

**Occità:** Genebrièr, Genevrié, Genibre, Genèbre

**Polonès:** Jalowiec pospolity

**Portuguès:** jimbros, junípero, simbro, zimbra, zimbro, zimbro comum, zimbro rasteiro, zimbro rastreiro, zimbro-comum.

**Punjabi:** Havulber

**Rus:** Можжевельник обыкновенный/ Можжевельник\vérec

**Sanskrit:** Navusa, Matsyagandha

**Serbi:** Клека/ Боровица / Боровица обична / Вења / Клек обични / Смрека

**Suec:** En/ Enbuske / Vanlig En

**Telugu:** Navusha

**Turc:** Adi ardıç/ Ardıç / Kuvvet ardıcı / Şifalı ardıç

**Txec:** Jalovec obecný

**Ucrainiès:** Яловець звичайний

**Urdu:** Abhal, Aarar.

**Xinès:** 欧洲刺柏

## DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

És un arbust perennifoli dioic (hi ha peus masculins i peus femenins, o a vegades peus bisexuals). Forma una mata densa, de fulles fusiformes planes, gairebé aciculars, punxents, disposades de tres en tres, i més densament i antrorses cap a la punta de les rames. Les branques són fortes i costen de partir. Si agafa forma d'arbre pot arribar a fer 15 m d'alçada. Fulles de color verd clar amb una ratlla blanca longitudinal al mig, de 10-20 x 1-2 mm, poc més llargues que els fruits (gàlbuls esfèrics de (6)-7-(10) mm, de color verd primer i després blau negrós, sempre amb pruïna, més conegudes com a ginebrons. Maduren al cap de 2-3 anys. Gàlbuls (=ginebrons) amb una marca d'un triangle menut doble (com una estrella de David) a l'apex. Contenen 3 llavors oblongues cadascuna, sense ales. Flors masculines en aments estrets cilíndrics compactes petits formades per escames peltades o gairebé amb 3-7 sacs pol·línics a la cara de sota.

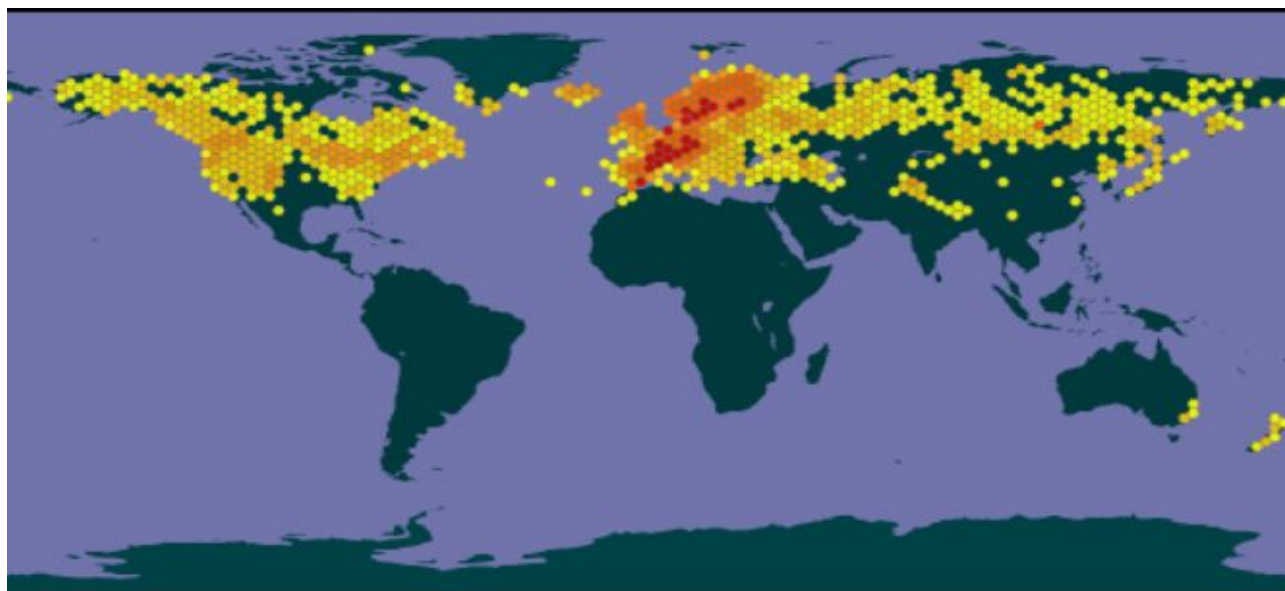
Dins el gènere *Juniperus* (de la família de les Cupressàcies), que compta amb unes 75 espècies al món, l'espècie **communis** pertany al grup amb fulles sempre ternades, aciculars (no esquamiformes), i gàlbuls axil·lars, no terminals. I dins aquest grup, es distingeix per tenir una sola ratlla blanca a la cara de dalt de les fulles i els gàlbuls madurs negrosos (ni grocs ni vermells). És una espècie molt present a tot l'hemisferi holàrtic a les zones fredes o temperades. I, ja dins l'espècie se'n poden distingir 3 subespècies.

La ssp. **nana** (=alpina=sibirica) té les fulles molt properes, quasi imbricades, una mica recurvades, mucronades, i és una mata molt densa ajaguda. Es a l'estatge alpí dels Pirineus (arriba al Montseny), als vessants assolellats, de 1000 a 3000 m snm. Es regenera bé després dels incendis.

La ssp. **communis** té les fulles separades, acuminades, de 1.4 mm d'amplada i fa una mata alta menys densa. De 1000 a 1700 m snm.

Hi ha formes intermèdies entre la var. *nana* i la *communis* als prats subalpins on la var. *nana* sol preferir cotes més altes.

La ssp. **hemispherica** fa una mata ajaguda força densa, amb fulles de 1.5-2 mm d'amplada. S'ha citat a Catalunya als Ports de Tortosa, a La Molina i al Montseny, per sobre els 1000 m snm.



*Juniperus communis* al món, segons GBIF

DETALLS MICROSCÒPICS: La coberta de les llavors està formada per 2-3 capes de cèl·lules de parets fines, cobertes per fora per una cutícula fina. Més cap endins hi ha cèl·lules esclerenquimatoses poligonals de parets gruixudes. L'endosperma i l'embrió no es diferencien. La capa exterior del gàbul mostra 3-4 cèl·lules grans cúbiques o tabulars

amb parets gruixudes marrons poroses. El sarcocarpi està format per cèl·lules laxament unides, grans, el·líptiques, de parets fines i que contenen cristalls prismàtics d'oxalat càlcic i gotetes d'oli essencial. La fusta del tronc forma una mena de nano-formigó amb nanofibril·les de cel·lulosa de 20-50 nm i estructures globulars de lignina de 5-60 nm.

### **ESOTERISME**

Per als celtes, el ginebre cura tant el cos com l'ànima. Dur una rama de ginebre diuen que protegeix de les picades d'escurçons. Cremant els ginebrons amb encens foragita els mals esperits que s'han fet amos de persones o cases. Els ginebrons s'empren com amulet protector (dins una bosseta) d'accidents, malefícis, desgràcies, atacs d'animals, robatoris, etc. També les rames o la bosseta amb ginebrons, posades a la paret de la casa, protegeixen (esotèricament) de les forces malignes. Per a curar les hemorroides caldria posar 9 ginebrons enterrats entre dues pedres perquè mentre es vagin assecant els ginebrons es vagin curant les hemorroides.

### **HISTÒRIA**

Segons NICHOLAS CULPEPER (segle XVII), el *Juniper* té moltes virtuts. Els ginebrons són calents en tercer grau i secs en primer grau, actuen contra verins i pestilències (epidèmies) i són molt eficaces contra estrangúries i disúries (dificultat per orinar). Els ginebrons són bons per trencar els càlculs, fer venir la gana als anorèxics i contra l'epilèpsia i les paràlisis. Menjar una dotzena de ginebrons en dejú és molt bo contra la tos, dispnea i la caquèxia, mal de panxa, hèrnies, rampes i convulsions. Ajuden a tenir més memòria, reforcen la vista i es nervi òptic i van bé contra les febres, la gota la ciàtica i la debilitat a les cames o braços. L'oli essencial expelleix l'aire i va bé pel mateix que els ginebrons, en especial contra inflamacions de les vies urinàries. La cendra, dissolta en aigua, és un bon remei contra la hidropesia, fa venir la regla i ajuda a la mare durant les contraccions abans del part. Fregades les genives atacades per l'escorbut amb la cendra del ginebre es curen. La cendra posada al bany general cura les picors, les crostes i la mateixa lepra.

### **LITERATURA**

«Davant els ulls, davant el pensament,  
en algun lloc enllà de tot saber,  
a l'altra banda de turons i planes,  
damunt l'indret del llamp constant,  
crema la mata de ginebra, certa,  
verda, crispada i flonja, i persevera.

Persevera el matoll i crema,  
i pengen lents els ginebrons  
envesprits entre branca i branca,  
i reposen, arxipèlags de l'aire,  
mentre crema el matoll de la distància».  
(LLUÍS SOLÀ, 2003)

### **PREPARATS**

—aigua d'ordi + ginebrons + mel (beguda refrescant)

—Alcohol pels cops: *Arnica montana* + Romaní (*Rosmarinus officinalis*) + Sajolida (*Satureja montana*) + Hipèric (*Hypericum perforatum*) + grana de Ginebre (*Juniperus communis*). Ho diu l'ANTONI PICOLA I PUJOL, d'Ogassa. 2007.

—aperitiu Braulio: *Achillea moschata* + ginebrons + *Artemisia absinthium* + *Gentiana alpina* (rels) + etanol 21°.

—bafs

—brea

—cendra

—confitura de ginebrons

- estelles de la fusta
- fumigacions de rames
- ginebra (licor de ginebrons): elaborada almenys des del segle XIII. Al principi es venia com a remei contra el lumbago, els còlics biliars i renals, i la gota. Es dona contra les males digestions, la tos, els refredats i els dolors articulars.
- liniment amb alcohol + ginebrons
- mel cuita amb ginebrons
- oli essencial
- pyx liquida*
- ratafies
- resina
- tintura de Maria TREBEN contra tremolors a braços i cames: 1L d'aiguardent de 40° 15 dies en maceració a sol i serena o prop de la cuina amb 40 g *Hypericum perforatum* + 20 g *Orchis* (rel) + 20 g *Primula veris* rel + 10 g ginebrons. Cal prendre'n 15 gotes cada hora durant el dia.
- ungüent de bullir 5 minuts les branques en oli d'oliva, contra carn-esqueixats
- ungüent contra la ronya del bestiar: llard + ginebrons + rel de *Bryonia*
- ungüent per l'espatllat: greix, cera verge, oli, i moltes herbes (que hi posa la Maria de les Llosses) i oli de Ginebre (que fa molta pudor). Per cops a les costelles, va molt bé, i es recuperar la respiració sense dolor. Ho diu la ROSA GALLART de Vallfogona, de Cal Miquel de la Font Viva de Ripoll. Maig de 2005. —vi amb cendra (diürètic)
- vi amb rel de genciana (*Gentiana lutea*) + ginebrons + canyella + fulles de llorer (*Laurus nobilis*)
- vinagre dels quatre lladregots\*
- whisky

\* VINAGRE DELS QUATRE LLADREGOTS. A Tolosa de Llenguadoc, entre 1628 i 1631, durant una epidèmia de pesta, quatre bandolers entraven dins les cases, estrangulaven els malalts agonitzants i els preniën tot allò que trobaven de valor. Però un cop les detingueren in fraganti i els condemnaren a morir cremats a la foguera. Només al donar a conèixer el llur secret, que els permetia no contagiar-se, se'ls commutà la pena de ser cremats per la de ser penjats a la forca. La fórmula sembla ser que consistia en la barreja de:

- 1,5 L de vinagre de vi (fort)
- *Artemisia absinthium*, *Filipendula ulmaria*, *Juniperus communis* (ginebrons), *Origanum majorana*, *Salvia officinalis* (un grapedet de cada)
- claus d'espècie 50
- *Inula helenium* (rel), *Angelica archangelica* (rel), *Rosmarinus officinalis*, *Marrubium vulgare* (60 grams de cada)
- càmfora 3 g

La part més emprada de la planta són els **ginebrons**, ja sigui menjats, ja sigui en decocció (barrejats amb altres plantes o amb la col fermentada). El whisky i la ginebra són begudes alcohòliques obtingudes per destil·lació i que s'aromatitzen amb ginebrons.

L'**oli essencial** (OE) dels ginebrons de la var. *nana* s'empra com a antibiòtic segur de vies urinàries i per a altres usos. L'oli essencial pot irritar els ronyons (albuminúria amb hematúria), l'estómac i els budells. També fàcilment pot donar lloc a un estat d'embriaguesa. Pot accelerar el part. Aplicat a la pell, com gairebé tots els olis essencials, pot irritar-la. L'oli essencial aplicat amb precaució potencia el Pitta i inhibeix el Kapha i el Vata. En aquest sentit, va bé contra el reuma muscular. És adient també per a obrir el sisè xacra (del front) i evitar així la manca de connexió amb allò que es percep instant a instant. Això és útil per prevenir caigudes, mareigs, i problemes d'atenció visual o d'oïda.

Amb les rames del ginebre es fa un **ungüent** bullint-les en oli d'oliva durant 5 minuts exactes. L'oli es conserva filtrat i s'aplica als carn-esqueixats posant-hi després una làmina de plàstic o film porós.

Preparat com a flor de BACH, s'empra contra l'excés d'autocompassió i de sentiment de culpabilitat o victimisme; i la manca d'autoestima, la falta de compromís i/o de motivació, la hipersensibilitat, la impaciència, la ment enterbolida, la mandra, la propensió als accidents i als obllits per pèrdua de connexió amb la realitat immediata, por, falta de vigor.

### **PROPIETATS I APLICACIONS DEL GINEBRE**

- abscessos
- àcid úric (ginebrons)
- acne
- afrodisíac OE
- albuminúria (ginebrons)
- Alzheimer OE
- analgèsic
- anèmia
- anorèxia (ginebrons)
- antisèptic: OE en saunes etc.
- antibiòtic (extracte etanòlic FUL + OE):
  - *Agrobacterium tumefaciens*
  - *Bacillus subtilis*
  - *Campylobacter jejuni*
  - *Erwinia chrysanthemi*
  - *Escherichia coli*
  - *Hafnia alvei*
  - *Listeria monocytogenes*
  - *Micrococcus luteus*
  - *Mycobacterium aureum*, *M. avium*, *M. fortuitum*, *M. intracellulare*, *M. phlei* *M. tuberculosis*
  - *Salmonella sp.*
  - *Staphylococcus aureus*
  - *Xanthomonas phaseoli*
- antidot del Iode (OE)
- antiespasmòdic
- antihistèric
- antiinflamatori
- antioxidant (↑SOD, ↑CAT, ↑GPx)
- antireumàtic
- antisèptic OE (budells, orina, pulmons, sang, superfícies)
- antitumoral
- anúria (ginebrons) (cendra)
- aperitiu
- arteriosclerosis (ginebrons, OE)
- artritis (branques)
- asma (ginebrons, ESC)
- barbs OE
- berrugues (ginebrons, OE)
- blennorràgia (ginebrons)
- bronquitis
- caigudes (per a evitar) (ginebrons)
- càlculs biliars (ginebrons)
- càlculs urinaris (ginebrons)
- calvície
- cames dèbils (ginebrons)
- càncer de boca, còlon, fetge, matriu SiHa, pell A-431, pulmó A-549
- caquèxia
- càries a les dents (brea)
- carminatiu
- carn-esqueixats (oli)
- caspa
- catalèpsia (FUL extracte amb metanol)
- catarro (ginebrons, resina)
- cel·lulitis infecciosa
- ciàtica OE
- cicatritzant
- cirrosis hepàtica (ginebrons)
- cistitis OE
- colecistitis
- colesterol (ginebrons, OE)
- còlics (ginebrons)
- colitis
- condiment (xucrut)
- congelacions
- conservant de la carn OE (0.05 ml/Kg + nitrit sòdic 75 mg/Kg)
- contraceptiu 30 g (ginebrons)
- contraverí
- cucs i paràsits intestinals
- debilitat cardíaca (ginebrons)
- debilitat general (ginebrons)
- debilitat nerviosa OE
- depuratiu
- dermatitis (branques, pyx líquida, brea, ESC)
- desembussador
- desintoxicant
- diabetis (ginebrons, OE, ESC)

- diarrea (rames)
- digestions pesades (ginebrons)
- digestiu
- disenteria (ginebrons)
- dismenorrea (ginebrons)
- dispèpsia (ginebrons, OE)
- discinèsia biliar OE
- distensió abdominal (ginebrons)
- disúria (ginebrons)
- disúria (cendra amb vi)
- diürètic
- dolor articular (ginebrons)
- dolor muscular (cruiximent) OE
- èczema ploraner (brea)
- edemes (ginebrons)
- embòlia grassa (ginebrons)
- emmenagog
- encarcament
- enterocolitis infecciosa (ginebrons, OE)
- epidèmies (fumigacions)
- epistaxis
- escorbut (ginebrons)
- escuradents (estelles)
- esterilitat sexual (ginebrons)
- estimulant (ginebrons)
- estomacal
- estrès
- febres intermitents (ginebrons)
- ferides (ginebrons)
- fetge debilitat o gandul (ginebrons)
- fissures anals (resina)
- fistules
- flat (ginebrons)
- flegmes als pulmons
- fumigant antisèptic
- fungicida OE: *Aspergillus niger*, *Candida albicans*, *Penicillium hirsutum*, *Rhizoctonia solani*, *Rhizopus stolonifer*
- fungicida OE var. *nana* FUL: *Microsporum canis*; *Trichophyton rubrum*
- gasos
- gastritis (ginebrons)
- gingivitis (ginebrons, cendra)
- glicació de proteïnes (OE var. *hemispherica*)
- glioblastomes (ginebrons)
- gonorrea (ginebrons, OE, ESC)
- gota (ginebrons, OE)
- grip
- halitosis (ginebrons)
- hemoptisis
- hemorràgies OE
- hemorroides (ginebrons, resina)
- hepatomegàlia
- hepatoprotector (de Cl<sub>4</sub>C, paracetamol, azitromicina)
- hèrnies (ginebrons)
- herpes (cendra)
- hidropesia (ginebrons)
- hipertensió
- hipoclorhidria (ginebrons)
- hipoglucemiant
- histèria (ginebrons)
- impotència sexual (ginebrons)
- indigestió per excés de grassa (ginebrons)
- infeccions d'orina OE
- inhibidor de la 12-LOX
- insecticida (fums, brea)
- intoxicació de la sang OE
- laxant suau (ginebrons)
- lepra (cendra)
- letargia (insensibilitat)
- leucèmia OE
- leucorrea (ginebrons, OE)
- litotríptic
- lumbago (ginebrons, OE)
- mal d'estómac
- mal de cap (ginebrons)
- mal de panxa (ginebrons)
- mal de queixal (ginebrons, OE)
- mal de queixal (fulles)
- mala circulació
- mareig
- melanomes
- menopausa (ginebrons)
- menorràgia (resina)
- migranyes
- miosarcoma
- mossegades de serps (OE, ginebrons)
- nefritis infantil ESC
- nervi òptic esclerosat (ginebrons)
- neuroblastoma
- oligúria (ginebrons)
- orina escassa (branques)
- pàncrees debilitat (ginebrons)
- paràlisis (seqüeles)
- parasitocida (brea)
- Parkinson
- part (ecbòlic) (ginebrons)
- pell grassa OE
- picors (cendra)
- pielonefritis ESC
- pirosis (ginebrons)
- pleuresia (ginebrons, OE)
- post-part (ginebrons)
- preventiu de contagis



- psoriasis (ginebrons, brea)
- pulmonia OE
- raquitisme OE
- refredat (ginebrons)
- refredat (branques)
- repel·lent de paparres
- repel·lent de mosquits
- repel·lent de serps
- respiració impotent (ginebrons)
- reuma (ginebrons, branques, oli LLA)
- rots /aerofàgia (ginebrons)
- rubefaent
- seborrea
- sífilis (branques)
- sinusitis
- soporífer
- *Staphylococcus aureus*
- sudorífic
- tabaquisme
- taques fosques ala pell
- tenesme anal
- tifus (rames)
- tònic
- tònic pancreàtic
- tos seca (ginebrons, ESC)
- transaminases altes
- tuberculosi infantil (ginebrons)
- úlcera gastroduodenal (ginebrons)
- úlceres varicoses OE + ali d'ametlles
- urèmia
- uretritis
- varius
- ventre inflat
- vermífug
- vista dèbil (ginebrons)
- voltadits (brea)
- vomitiu (fums, brea)

### **ALTRES USOS**

Per fer un bastó es pot fer pelant una tija i aprofitant un petit tram d'una rama com a mànec, o bé posant el tronc al forn de pa gran, traient-lo un cop el pal calent, i lligant amb un cordill una ampolla de vidre a la punta per fer el mànec corbat, i deixant-lo refredar així fins que agafi la forma sense deformat-se.

Les estelles del tronc s'han emprat com escuradents.

Almenys en conills s'han implantat bastons de la fusta de ginebre per substituir ossos trencats. Aquestes pròtesis s'han tolerat bé i han funcionat com era d'esperar almenys durant 3 anys després de l'implant.

La goma o resina d'alguns exemplars grans s'emprava cremant-la com a verdader encens en algunes esglésies aragoneses.

La ginebra, com totes les begudes alcohòliques concentrades, ajuden els joves rossos d'ambdós sexes a desinhibir-se sexualment.

### **TOXICITAT**

L'OE és fort i no convé ni als nens molt petits ni a les embarassades. Com moltes vegades és millor aplicar-lo sobre la pell vora alguna vena, més que no pas prendre'l. Amb tot, a algunes persones els pot desencadenar una dermatitis bul·losa al·lèrgica. La brea és encara més forta, i, fins i tot per fora, només és prudent aplicar-ne una sola gota. La pyx líquida es fa servir per a fer pomades, ben barrejada amb altres ingredients. Tan la brea com la pyx líquida aplicades en excés donarien mareig i embotiment. Les persones al·lèrgiques al pol·len del xiprer també ho són al del ginebre. Que la ginebra emborratxe no és secret per a ningú. D'alguna manera les mates que contenen en especial delta-3-carè no són pas brostejades per les ovelles.

### **PRINCIPIS ACTIUS DEL GINEBRE**

- 1,4-cineol
- àcid 4-hidroxi-benzoic
- àcid acètic (ginebrons)
- àcid alfa-cetoglutaric FUL
- àcid ascòrbic
- àcid benzoic FUL
- àcid cafeic
- àcid cinàmic FUL

- àcid cis-aconític FUL
- àcid cítric FUL
- àcid clorogènic FUL
- àcid esteàric
- àcid ferúlic FUL
- àcid fòrmic (ginebrons)
- àcid fosfòric FUL
- àcid fumàric
- àcid gàl·lic
- àcid glicòlic (ginebrons)
- àcid glucurònic
- àcid iso-pimàric
- àcid làuric
- àcid linoleic
- àcid linolènic
- àcid màlic (ginebrons)
- àcid malònic FUL
- àcid oleic
- àcid oxàlic FUL
- àcid p-cumàric FUL
- àcid palmític
- àcid palmitoleic
- àcid protocatechuic FUL
- àcid quínic FUL
- àcid shikímic FUL
- àcid siríngic FUL
- àcid succínic FUL
- àcid tànic
- àcid trans-aconític FUL
- àcid trans-comúnic
- àcid vainillic FUL
- alcaloides
- aldehyd camfolènic
- alfa-amirina
- alfa-cadinol
- alfa-cubebè
- alfa-fel·landrè
- alfa-muurole
- alfa-pinè (ginebrons)
- alfa-selinè
- alfa-terpinè
- alfa-terpineol
- alfa-terpinil-acetat
- al·lobetulina
- Alumini
- amargants
- amentoflavona (FUL, ginebrons)
- amentoflavona-dimetil-èter FUL
- apigenina (ginebrons)
- apigetrina
- aromadendrè
- beta-amirina
- beta-cadinè FUL
- beta-carotè
- beta-elemenè
- beta-fel·landrè
- beta-fenchè
- beta-pinè
- beta-selinè
- beta-sitosterol
- betulina
- biflavones FUL
- bilobetina (ginebrons)
- borneol
- borneol-acetat
- bornil-acetat
- cadinè (ginebrons)
- Calci
- calmenè
- camfè (ginebrons)
- càmfora (ginebrons)
- campesterol
- carbohidrats
- carè
- cariofil·lè
- cariofil·lè-òxid
- catecol-taní
- catequina
- cedrè FUL
- cedrol FUL
- cera (ginebrons)
- ciclohexitol (ginebrons)
- cis-3-etoxi-p-ment-1-è
- cis-4-etoxi-thujà
- citronel·lal
- citronel·lol FUL
- Cobalt
- colesterol
- criptojaponol
- cuparè
- cupressuflavona FUL
- delta-cadinè
- delta-cadinol
- deoxi-podofil·lotoxina
- dihidro-junenè (ginebrons)
- diterpenoides
- diterpens labdànics:
  - àcid 15-dièn-18-oic
  - àcid 15,16-epoxi-12-hidroxi-8(17),13(16),14-labdatrièn-19-oic
  - àcid 7-oxo-13-epi-pimara-8,7alfa-hidroxi-sandaracopimàric
  - àcid imbricatòlic
  - àcid iso-cuprèssic
  - àcid trans-comúnic
  - aril-tetralina
  - junicerdal
  - lignà-deoxi-podofil·lotoxina
- epi-catequina
- esciadopitisina FUL

- escutel·lareïna-7-O-beta-D-glucòsid (ginebrons)
- Estany
- etil-laureat
- etil-miristat
- etil-palmitat
- farnesol FUL
- fel·landrè
- fenols
- Ferro
- ferruginol
- fibra
- flavina
- flavonoides
- Fòsfor
- fructosa
- gal·lo-catequina
- gal·lo-taní
- gamma-cadinè
- gamma-elemè
- gamma-muurole
- gamma-terpinè
- geranil-acetat
- geraniol
- germacrè-D
- ginnol
- glucosa-isòmer
- glucòsids
- goma (ginebrons)
- grassa
- hemaglutinina LLA
- hinokiflavona FUL
- hipolaetín-7-O-beta-xilopiranòsid
- humulè
- humulè-òxid
- iso-criptomerina-amentoflavona FUL
- iso-quercetina
- junè (ginebrons)
- junenol
- junionona
- juniperina
- juniperòsid A (ginebrons)
- L-llimonè ESC
- leucantocianina
- linalil-acetat
- linalool
- llimonè-peròxid
- llimonè-peròxid
- longifolè
- lupeol
- luteolina (ginebrons)
- Magnesi
- Manganès
- Manganès-acetat
- manool FUL
- mentol
- mirtenal
- mirtenol
- monoterpens
- N-hentriacontà
- N-heptacosà
- N-nonacosà
- N-penta-triacontà
- N-tri-triacontà
- nepetina (FUL, ginebrons)
- neril-acetat
- nerol
- nerolidol FUL
- niacina
- nootkatona
- oli essencial
- oplopanona
- p-cimè
- p-cimèn-8-ol
- p-cimenol
- p-cimol
- p-mentà
- pectina (ginebrons)
- pentosanes
- pinè
- podofil·lotoxina
- poliprenols FUL
- Potassi
- proantocianidines
- proteïna
- quercetín-3-O-arabinosil-glucòsid (ginebrons)
- quercetina FUL
- quercitrina (ginebrons)
- resina
- rodoxantina FUL
- rutina (ginebrons)
- sabinè
- sacarosa
- santè
- Seleni
- selina-4(14),7(11),diè
- sesquiterpens
- Sílice
- Sodi
- sugiol
- tanins
- tans-4-etoxi-pin-2-è
- terpè (ginebrons)
- terpinè
- terpinèn-4-ol
- terpineol
- terpinolè
- thujan-4-ol
- thujè
- thujona
- thujopsè

- tolurosol
- torulosal
- totarol
- trans-3-etoxi-p-ment-1-è
- trans-4-etoxi-thujà
- trans-sabinè hidrat
- trans-verbenol
- triciclè
- umbel·liferona
- verbenona
- vitamina B1
- vitamina B2
- wilddrol
- ylangè
- Zinc

### **OLI ESSENCIAL JUNIPERUS COMMUNIS VAR. COMMUNIS**

- 1-indanona 1%
- 1,8-cineol
- 2-hexenal (11 % FUL)
- 2,3,3-trimetil-3-ciclopentèn-acetaldehid 2%
- 4-carè 4%
- 4-terpineol 10-19%
- 5-decèn-1-ol 2.5%
- alfa-cadina-4,9-diè 1%
- alfa-cadinè
- alfa-cadinol 1.5%
- alfa-cedrè
- alfa-cedrol
- alfa-fel·landrè
- alfa-humulè 1.5-6%
- alfa-muurole
- alfa-muurolol
- alfa-pinè 2-51%
- alfa-terpinè 2%
- alfa-terpineol
- alfa-terpinil-acetat
- alfa-terpinolè 1%
- alfa-thujè 1%
- beta-acoradiè
- beta-bisabolè
- beta-cariofil·lè 1-10%
- beta-elemè
- beta-farnesè
- beta-mircè 3-8%
- beta-oploopenona
- beta-pinè 5-18%
- beta-selinè
- beta-thujona 0.1%
- biciclo [4.1.0]hept-2-èn,3,7,7-trimetil 1%
- bornil-acetat
- cadina-1,4-diè
- camfè
- cedrè 4%
- cedrè-epòxid 3%
- cis-muurola-3,5-diè
- cis-muurola-4(14)-5-diè
- cis-pinè-hidrat
- cis-sabinè-hidrat 3-4%
- copaè
- cubenol-1-epi
- delta-3-carè
- delta-cadinè
- elemol
- epi-alfa-bisabolol 1%
- espatulenol 1.5%
- eudesmol
- gamma-cadinè 1%
- gamma-elemè
- gamma-terpinè
- geranil-acetat
- germacrè B 1%
- germacrè D 2-8%
- germacrè D-4-ol
- hexil-3-metil-butanoat
- linalool 2%
- linalool-acetat
- llimonè 1-5%
- manool
- manool-epi-13
- metil-citronel·lat
- metil-geraniat
- p-cimè
- sabinè 6-47%
- sabinil-acetat
- sandara-copimara-8(14)-15-diè
- tau-cadinol 2-4%
- timol-metil-èter
- trans-beta-ocimè
- trans-cariofil·lè
- trans-pinè-hidrat
- trans-sabinè-hidrat

### **OLI ESSENCIAL JUNIPERUS COMMUNIS VAR. NANA**

alfa-pinè 12-33%  
beta fel·landrè 4-25%

llimonè 10-54%  
sabinè 26-33%

**ginebra (beguda alcohòlica destil·lada):** etanol; manool; manoil·òxid; trans-tetraol

### **EFECTES FISIOLÒGICS**

L'àcid imbricatòlic aïllat de l'extracte dels ginebrons tendres i madurs prevé la progressió del cycle cel·lular de les cèl·lules de l'adenocarcinoma de pulmó CaLu-6. I ho fa estimulant els inhibidors de les kinases de dependent de les ciclins i la llur acumulació a la fase G1. I també ho fa frenant les ciclins A, D1 i E1. Però sembla no tenir cap efecte apoptòtic.

La podofil·litoxina és citotòxica per a les línies cel·lulars J45.01 i CEM/C1 de leucèmia, amb IC50 de 0.004 i 0.029 ppm. L'extracte dels ginebrons és citotòxic amb valors de 3 i 24 ppm envers les J45.01 i U-266B1.

El terpinèn-4-ol té efecte diürètic, i segurament és el principi actiu del ginebre que més té aquest efecte.

### **MÉS INFORMACIÓ**

SOURAVH BAIS, NARESH SINGH GILL, NITAN RANA, SHANDEEP SHANDIL 2014. «A Phytopharmacological Review on a Medicinal Plant: *Juniperus communis*» <https://doi.org/10.1155/2014/634723>

ANTIM K. MAURYA, RENUKA DEVI, ASHISH KUMAR, RAJKESH KOUNDAL, SONI THAKUR, ANAMIKA SHARMA, DHARMESH KUMAR, RAKSHAK KUMAR, YOGENDRA S. PADWAD, GOPI CHAND, BIKRAM SINGH, VIJAI K. AGNIHOTRI. 2018: «Chemical Composition, Cytotoxic and Antibacterial Activities of Essential Oils of Cultivated Clones of *Juniperus communis* and Wild *Juniperus* Species.» <https://doi.org/10.1002/cbdv.201800183>

### **ESPÈCIE SIMILAR**

***Juniperus oxycedrus***. El càdec es distingeix per tenir a les fulles dues ratlles blanques per la cara de sobre i els gàlbuls no negres sinó o bé grocs marronosos o vermells al madurar. Es fa a zones més àrides i no tan altes. Se'n distingeixen 3 o 4 subespècies. La ***macrocarpa*** fa les fulles de 2.5 mm d'amplada i el gàbul de 1.5 cm i pruïnós al principi. *Juniperus cedrus*. Es fa a les zones litorals, com ara per Cadaqués, L'Escala i Gavà. La ***oxycedrus*** és la més comuna, fa les fulles de 1.5-2 mm d'amplada, i el gàbul vermellós de fins a 1 cm de diàmetre. No sobrepassa la cota 1400 i escasseja a la Serralada Transversal, Pirineus i terres gironines. La ***badia*** fa les fulles de 1.5-2 mm, el gàbul de 1-1.5 cm de color castany i es fa als boscos secs de l'interior, com ara al Montsec i a Ribagorça, per sobre la cota 1000.. La ***navicularis*** fa les fulles de 1-1.5 mm d'amplada i el gàbul de 7-10 mm vermell o groc, no pruïnós de jove, de color de corall vermell al sr molt madur. Es fa en sorral litorals sota pinedes al S i SW de la península hispànica.