

FICHA TECNICA DE SAÚCO

El Saúco (*Sambucus nigra*), arbusto caducifolio originario de Europa y naturalizado en México, alcanza alturas de 3-6 m. Sus hojas son compuestas y sus flores blancas forman racimos aromáticos; los frutos son bayas negras ricas en antioxidantes. Se utiliza en infusiones, extractos, jarabes y suplementos por propiedades antivirales, antioxidantes, digestivas y antiinflamatorias.

Mecanismo de acción

1. Antiviral y estimulante inmunológico: flavonoides y polifenoles contribuyen a la defensa del organismo.
2. Antioxidante: protege células frente a radicales libres.
3. Digestivo: infusiones facilitan tránsito intestinal y alivio digestivo leve.
4. Anti-inflamatorio leve: ayuda a reducir irritación y malestar.

Usos tradicionales y actuales

- Infusiones y jarabes funcionales.
- Extractos y suplementos herbales para bienestar general.
- Productos naturales para apoyo inmunológico y digestivo.

Beneficios principales

1. Favorece función digestiva y confort gastrointestinal.
2. Actividad antioxidante y antiinflamatoria.

3. Propiedades antivirales y apoyo inmunológico.
4. Versátil en infusiones, jarabes, extractos y suplementos.
5. Uso seguro en dosis moderadas.

Advertencias y precauciones

- Evitar consumo excesivo de frutos crudos; pueden causar molestias digestivas.
- Supervisión médica en embarazo y lactancia.

Contraindicaciones

- Hipersensibilidad conocida a *Sambucus* o Caprifoliaceae.
- Embarazo y lactancia: uso limitado bajo supervisión.

Evidencia científica

Estudios en *Sambucus nigra* confirman efectos digestivos, antioxidantes y antivirales, validando su uso tradicional seguro.

Nota: Este es un documento generado por computadora por lo tanto no requiere firma autógrafa.