

# ENELDO

*Anethum graveolens* | ENELDO



Planta introducida al Ecuador, originaria de África Occidental y el Mediterráneo. Crece abundantemente en la Sierra, entre los 1,800 y 3,800 m.s.n.m.

**Cultivo y recolección:** Es sembrada en huertos y jardines de casas, para fines alimenticios y medicinales.



**Propiedades:**

Antiespasmódico, digestivo, antiinflamatorio y relajante.

**Contraindicaciones:** El consumo de dosis elevadas de eneldo puede causar intoxicaciones y reacciones alérgicas en ciertas personas.



Flores de color amarillo

Cuenta con ramas de color verde azulado, hojas delgadas y largas.

Planta herbácea y anual, con tallo estriado y hueco. Crecen entre 0,2 y 0,50 metros de altura.

**Partes utilizables:** Hojas y semillas secas.

## USOS

**MEDICINALES:**

La decocción de sus semillas secas es utilizada para inflamaciones del sistema digestivo y cólicos estomacales, también ayuda a estimular el apetito. Por sus propiedades relajantes ayuda a combatir el insomnio. Las parteras recomiendan la infusión de sus semillas para estimular la producción de leche materna.

**GASTRONÓMICOS**

Partes comestibles: **Hojas y semillas**  
Tanto sus hojas como sus semillas son utilizadas como condimento.