

SAMBUCO

Curiosità

È una pianta dal doppio simbolismo, nella tradizione cristiana veniva usato nei riti funerari, si poneva sul capo del defunto una corona di fiori e foglie, o bacche o rami, di sambuco secondo la stagione, come viatico per l'Aldilà., nella tradizione pagana invece, come protettrice della casa e del bestiame. Nel calendario dei Celti, suddiviso in 13 mesi, il sambuco rappresentava la tredicesima luna, ovvero la fine di un ciclo, in concomitanza con il solstizio di inverno.



Sambucus nigra: Il nome del genere pare derivi dal greco "Sambike", strumento musicale che si fabbricava coi rami del sambuco svuotati del midollo; il nome specifico dal latino "niger" nero, fa riferimento al colore delle drupe. È un arbusto frequente lungo le siepi, nei fossi, nei giardini di campagna. Era già conosciuto dai popoli preistorici, i quali probabilmente preparavano, con le sue drupe, robuste bevande fermentate o tinture per tessuti, come testimoniano i grandi ammassi di semi trovati durante scavi archeologici, a testimonianza di insediamenti Neolitici.

Benefici del Sambuco

Se ne conoscono da sempre, le proprietà medicinali, nella medicina tradizionale era considerato una vera panacea. Il Sambuco è ricco di vitamina A e vitamina C, presenti nelle bacche fresche, e sali minerali. Si può assumere quindi come vero e proprio integratore naturale. È inoltre una buona fonte di flavonoidi, sostanze antiossidanti.

Utilizzi

Il succo ricavato dai frutti può essere impiegato per tingere le fibre naturali, nelle varie tonalità del viola.

Con i frutti ben maturi si possono preparare marmellate e sciroppi. I

fiori freschi, fritti in pastella sono una prelibatezza, con questi è possibile, anche, ricavare uno sciroppo fresco, profumato e dissetante. I fiori secchi possono essere usati per aromatizzare bevande alcoliche, amari, il vino bianco e l'aceto. Il legno è sempre stato utilizzato per i manici di badili ed altri attrezzi agricoli, con i giovani rami privati del midollo, si costruivano fischiotti, flauti e cerbotane.

Proprietà

Azione ANTINFLUENZALE: grazie alle sue proprietà diaforetiche (la capacità di aumentare la sudorazione) che consentono l'abbassamento della temperatura corporea in caso di febbre è considerato un buon antinfluenzale naturale

Azione IMMUNITARIA: utile a rafforzare le difese immunitarie sia in fase preventiva che ai primi sintomi di raffreddore ed influenza.

Azione DIURETICA: nelle infiammazioni delle vie urogenitali, cistiti, uretriti, edemi da ritenzione, reumatismi, gotta (aiuta ad eliminare l'acido urico).

Azione DEPURATIVA: grazie alla sua capacità di favorire la sudorazione contribuisce all'eliminazione delle tossine.

Per uso interno i fiori possono esser usati per combattere la bronchite, la febbre, la costipazione.

Per uso esterno i fiori hanno attività astringente e lenitiva sulla pelle, possono essere impiegati sui fruncoli, sulle scottature e in caso di emorroidi.

Con gli estratti di sambuco si producono lozioni astringenti, decongestionanti ed emollienti, utili a normalizzare la secrezione sebacea, bagnoschiama, emulsioni e maschere per pelli impure e grasse.

Attenzione: gli utilizzi farmaceutici e gli usi alimurgici sono indicati a mero scopo informativo, decliniamo pertanto ogni responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico o alimentare.