

Sambuco nero (Sambucus nigra)



Sambucus nigra,



Sambucus Ebulus

.L'Ebbio invece è un arbusto che può crescere fino ai 150 cm, ma non ramificarsi o raggiungere le dimensioni spesso imponenti del Sambuco. Vedrete che il Sambuco svilupperà tante diverse infiorescenze in tanti punti della pianta, l'Ebbio invece avrà solo una o più infiorescenze (di solito fino a tre. Anche il fusto è facilmente distinguibile: quello del Sambuco è legnoso, ha una corteccia grigio-bruna con tanti piccoli puntini, ramificato fin dalla base. L'Ebbio invece ha un semplice fusto centrale verde, piuttosto spesso e rigido.

Caratteristiche

Il sambuco (Sambucus) è un genere di pianta che comprende diverse specie di arbusti e alberi di piccole dimensioni, tra cui il **Sambucus nigra**, diffuso in Europa. Queste piante crescono in aree temperate e sono comuni ai margini di boschi, siepi e terreni umidi. Il sambuco è facilmente riconoscibile grazie alle sue foglie composte da più foglioline dentellate, ai fiori bianchi o giallastri raccolti in ampie infiorescenze piatte e ai frutti scuri simili a bacche, che maturano alla fine dell'estate.

E' fondamentale imparare a distinguere il **Sambucus nigra**, la varietà "buona" e commestibile, dal **Sambucus Ebulus** che invece è tossico.

La struttura della pianta è il tratto distintivo

più importante e facile da identificare.

Il Sambuco è una pianta che può raggiungere svariati metri di altezza (fino a 7-8 metri



Sambucus Ebulus

Nome comune	Sambuco nero
Nome scientifico	Sambucus nigra
Famiglia	Adoxaceae (un tempo Caprifoliaceae)
Parte utilizzata	Fiori, frutti maturi, corteccia (con cautela)
Periodo di raccolta	Fiori: maggio-giugno – Frutti: fine estate (agosto-settembre)
<i>Principi attivi</i>	Flavonoidi, mucillagini, acido clorogenico, vitamina C, antociani, oli essenziali, tannini
<i>Proprietà principali</i>	Sudorifera, diaforetica, espettorante, antinfiammatoria, immunostimolante, leggermente lassativa
Uso interno	Forma: Infuso, sciroppo, decotto, tintura Indicazioni: Raffreddore, influenza, tosse, febbre, congestione nasale, costipazione
Uso esterno	Forma: Lozioni, collutori, bagni oculari Indicazioni: Irritazioni cutanee, infiammazioni delle mucose, congiuntivite
Controindicazioni	I frutti acerbi, le foglie e la corteccia sono tossici se non trattati correttamente. Utilizzare solo frutti maturi e fiori. Evitare in gravidanza e allattamento senza parere medico.



“Descrizione delle foglie”



Sambucus nigra

I rami portano delle foglie di colore verde brillante o scuro, imparipennate con margine dentato-seghettato; le foglie sono a loro volta composte da cinque foglioline ovate-lanceolate con margini profondamente seghettati o dentellati e apice acuminato, della lunghezza variabile tra i 10 e i 30 centimetri. Se stropicciate, emanano un odore sgradevole

La corteccia ha una scorza bruno-grigiastra, rugosa e solcata in senso verticale. Il midollo centrale è molto abbondante, bianco e spugnoso. Solitamente non supera i 7 metri di altezza.



Sambucus Ebulus



Sambucus nigra



Descrizione dei fiori

I fiori sono molto piccoli a forma di stella, con 5 petali, 5 stami e un pistillo, raccolti numerosissimi in infiorescenze ad ombrella di color bianco panna. Sbocciano nella tarda primavera e all'inizio dell'estate.

Nel Sambuco le infiorescenze sono raggruppate in grossi ombrelli, di solito belli grandi; i fiorellini sono piccoli, bianchi, con qualche dettaglio tendente al giallino. Anche l'Ebbio ha un'infiorescenza a ombrello, ma di solito è ovale più che circolare; i fiorellini sono leggermente più grandi e soprattutto è facile distinguere al loro interno dei dettagli rosa-violetti,

il frutto è una piccola drupa carnosa rotondeggiante, nera-violacea a maturità. I frutti sono raccolti in mazzetti penduli che completano la maturazione a settembre-ottobre, persistenti a lungo sulla pianta, decorativi e molto apprezzati dall'avifauna, che contribuisce in tal modo alla diffusione del seme in natura.



“Proprietà terapeutiche”

Il sambuco, in particolare il *Sambucus nigra*, è conosciuto per le sue molteplici proprietà benefiche, sia nei fiori che nelle bacche. Le bacche di sambuco sono ricche di antiossidanti, come flavonoidi e vitamina C, che aiutano a combattere lo stress ossidativo e a proteggere le cellule dai danni dei radicali liberi.

Gli estratti di fiori e bacche di sambuco sono noti per stimolare la risposta immunitaria. Spesso vengono utilizzati per ridurre la durata e la gravità di sintomi influenzale e raffreddori.

I fiori di sambuco hanno un effetto diuretico, aiutando a eliminare i liquidi in eccesso dal corpo e a favorire la depurazione e per alleviare i sintomi legati a raffreddore, tosse e altre infezioni delle vie respiratorie.

Le bacche di sambuco contengono elevate quantità di flavonoidi, in particolare antociani, che sono potenti antiossidanti. Questi composti aiutano a neutralizzare i

radicali liberi, proteggendo le cellule del sistema immunitario dai danni ossidativi e migliorando la risposta immunitaria.

il Succo di Sambuco possiede attività immunoprotettiva e di sostegno al sistema respiratorio, in caso affezioni delle prime vie aeree, svolgendo funzione antinfiammatoria

favorendo il recupero in caso di raffreddori, infezioni con catarro e tosse con effetto fluidificante .

Le foglie di sambuco hanno anche proprietà lassative, e come purganti aiutano nel trattamento della stitichezza.

Fiorisce in aprile-maggio e fruttifica in luglio-agosto.

I componenti della pianta del sambuco, compreso il suo frutto, contengono diverse sostanze fitochimiche, come alcaloidi, lectine e glicosidi cianogeni, che possono essere tossici se consumati crudi.

A parte i frutti cotti e i fiori, tutto il resto della pianta (foglie e semi compresi) è velenoso

I componenti della pianta del sambuco, compreso il suo frutto, contengono diverse sostanze fitochimiche, come alcaloidi, lectine e glicosidi cianogeni, che possono essere tossici se consumati crudi.

A parte i frutti cotti e i fiori, tutto il resto della pianta (foglie e semi compresi) è velenoso

Preparazioni e utilizzi del Sanbuco

□ Tintura madre di Sambuco. si ottiene dalla macerazione in acqua e alcol dei fiori di **Sambucus nigra** ed è specifica per il trattamento delle malattie da raffreddamento accompagnate da febbre, in caso di affezioni reumatiche e nelle infiammazioni dell'apparato respiratorio.

□ 10 grammi di fiori di sambuco

□ 60 ml di alcol a 60°

Lasciare in macerazione i fiori nell'alcol per 2-3 settimane, per consentire l'estrazione dei principi attivi della pianta.

Filtrare molto bene.



Lo sciroppo di sambuco è un rimedio naturale utilizzato tradizionalmente per alleviare i sintomi del raffreddore e dell'influenza sia negli adulti che nei bambini.

È particolarmente apprezzato per le sue proprietà antivirali e immunostimolanti, aiutando a ridurre la durata e la severità dei sintomi. Studi hanno dimostrato che lo sciroppo di sambuco può ridurre la durata dei sintomi influenzali di alcuni giorni, grazie alla sua capacità di inibire la replicazione virale. Lo sciroppo può aiutare a ridurre sintomi come mal di gola, congestione nasale, tosse e febbre, promuovendo una guarigione più rapida.

18 Fiori di sambuco

2 Limoni (biologici)

1 litro d' acqua

900 g rammi di zucchero

15 g rammi di acido citrico.

Picchiettate leggermente i fiori di sambuco sulla spianatoia per fare uscire eventuali animaletti e metteteli in un contenitore ermetico o una pentola. Mi raccomando non lavateli, altrimenti gran parte del aroma svanirà.

Lavate i limoni, tagliateli a fette sottili e copriteci i fiori. Unite anche un litro di acqua, coprite con coperchio e lasciate macerare dalle 24 alle 48 ore a temperatura ambiente.

Successivamente filtrate il composto con un setaccio foderato con un fazzoletto di stoffa pulito. Passato tutto il liquido, mettete nel fazzoletto anche i fiori e le fette di limone e strizzate bene il tutto.

dulti: In genere si consiglia di assumere 15 ml (circa 1 cucchiaino) di sciroppo di sambuco 3-4 volte al giorno durante i sintomi del raffreddore o come prevenzione stagionale.

Per i bambini dai 2 anni in su, si possono somministrare 5-10 ml (1-2 cucchiaini) di sciroppo 1-2 volte al giorno, riducendo la quantità in base all'età.

Conservate lo sciroppo di sambuco in un luogo fresco ed asciutto. Una volta aperta una bottiglia, va conservata in frigo e consumata nel giro di 3-4 settimane.





Infuso, solitamente, si consiglia di immergere 2-4 grammi di droga in circa 150 ml di acqua bollente e di lasciare il tutto in infusione per almeno cinque minuti. può essere assunto più volte durante la giornata, in particolar modo, nell'arco del pomeriggio e alla sera.

Come si fa l'olio di sambuco?

Mettere i fiori di sambuco appena raccolti in un vaso di vetro, coprire il tutto con l'olio di oliva e lasciare macerare al sole per almeno 4 settimane di sole effettivo. Torchiare il tutto e filtrare con un filtro di carta da liquori. Abbiamo in questo modo preparato un oleolito di sambuco.



Controindicazioni in caso di:

- ipersensibilità verso uno o più componenti della pianta,
 - Malattie autoimmuni, ?Gravidanza e allattamento,
 - Diabete, Assunzione di farmaci
 - Immunosoppressori.
- Il sambuco contiene glicosidi cianogeni che, nel tratto gastrointestinale, si trasformano in acido cianidrico.
- Questo può causare disturbi gastrici.

l'olio di Sambuco è indicato per le pelli sensibili. Molto nutriente, rigenera la pelle da secca a molto secca. Nutre e ammorbidisce la pelle disidratata e tesa grazie alla sua composizione in acidi grassi essenziali. Ricco di tocoferoli, combatte l'invecchiamento precoce della pelle



Sambuco nero (Sambucus nigra “Curiosità”)



I vecchi contadini lo posizionavano vicino alle stalle o dove si concentravano le deiezioni. Anche oggi è reputata una delle piante più adatte per la fitodepurazione. Nella tradizione popolare il Sambuco veniva anche considerato un albero protettore, in grado di proteggere dalle influenze negative.

Al sambuco in passato si attribuivano poteri magici, contro i demoni e le streghe. I druidi e gli antichi Celti infatti gli riconoscevano il potere di allontanare il male.

Secondo il mito, i suoi rami vennero usati per costruire bacchette in grado di allontanare i demoni.

Si dice che se si pianta un sambuco presso le finestre di casa, le mosche ne verranno attratte e non entreranno all'interno.

Le piante soggette a ruggine o muffa traggono vantaggio se vengono spruzzate con una tisana realizzata con le foglie di sambuco.