



Il Sambuco

Proprietà

La parte medicinale della pianta sono i fiori e i frutti. I frutti vanno raccolti ben maturi, quando hanno raggiunto una colorazione quasi nerastra, perchè rossastri possono essere irritanti.

Al sambuco si attribuiscono proprietà diuretiche, lassative, antinevralgiche, purgative antireumatiche, sudorifere. Nella tradizione popolare infatti il sambuco viene chiamato "l'aspirina vegetale" per l'effetto sudorifero che provoca (i fiori) e viene usato in calde tisane per combattere il raffreddore, l'influenza e i reumatismi.

I frutti poi sono ottimi antinfiammatori, e vengono usati per esempio per combattere le nevralgie del trigemino.

Le bacche di sambuco contengono circa il 79 % di acqua, il 16 % di carboidrati, ceneri, proteine, e fibre; per quanto riguarda i sali minerali troviamo il potassio, il calcio, il sodio, il fosforo, il ferro, il magnesio, il rame, lo zinco ed il magnesio.

Interessante la presenza di vitamine e precisamente abbiamo: vitamina A, alcune vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B5, B6) e la vitamina C presente in discreta quantità.