

INFUSIÓN DE BAYAS DE SAÚCO



¿Sabías que...

la infusión de las flores de saúco en vinagre se puede utilizar para hacer gárgaras, contra los dolores de garganta y la amigdalitis?

El saúco (*Sambucus nigra*) pertenece a la familia de las caprifoliáceas.

Casi siempre nos los encontramos con forma de arbusto o árbol pequeño, y suelen tener de tres a seis metros de altura. El tronco tiene una corteza de color pardo y grisáceo. Es quebradiza, tiene nudos y un olor desagradable. Las ramas son redondas, crecen en parejas, una enfrente de la otra y están llenas de una pulpa espesa y blanca. Los frutos son bayas de color negro y violeta, y tienen una forma redonda. Las cimas de las flores de saúco se cortan con tijera y se colocan en cestas. Después se extienden en una sola capa en un sitio sombrío para que se sequen. Cuando están totalmente secas, las flores presentan un color marfil y desprenden un aroma muy fuerte. Hay que guardar las flores en recipientes herméticos porque absorben la humedad con mucha facilidad y se pudren.

Las bayas secas se guardan en bolsitas colgadas al aire o en latas cerradas. Se recogen las hojas de los tallos evitando hacer presión. Se extienden en una sola capa para que se sequen, en un lugar bien ventilado. Se guardan en bolsitas.

Los orígenes

Los pueblos prehistóricos ya utilizaban las bayas de saúco para fines medicinales, culinarios y cosméticos, y se hicieron muy populares entre los griegos y los romanos. El árbol de saúco es un árbol con propiedades medicinales contrastadas. Pueden usarse tanto sus flores, frescas o secas (mucho más sabrosas), como las bayas o incluso las hojas, aunque estas últimas son las menos utilizadas.

Beneficios

Como planta curativa, se sabe desde hace mucho tiempo que las bayas de saúco fomentan la formación de orina, sudor y leche, y esto se debe sobre todo a la presencia del aceite esencial. También se recomienda para resfriados, ronquera, tos, estornudos, catarros de pecho y bronquios, dolores de muelas, neuralgias, dolores de oídos y de cabeza, inflamación de laringe y garganta.

Se pueden cocinar las hojas, las raíces y las cortezas frescas y verdes que están debajo de la cascara exterior. Tiene un efecto energético en la expulsión de agua y mejora extraordinariamente la secreción de jugos gástricos (pero si se toma en grandes dosis puede provocar vómitos). Solo se puede consumir una taza al día (con una cucharada de sopa de esta infusión). Solo se puede consumir una taza al día (con una cucharada de sopa llena de esta infusión) en caso de un catarro gástrico crónico, enfermedades de orina y hidropesía.

Por sus características depurativas para la sangre, hematopoyéticas, diuréticas y sudoríferas, las bayas son muy valiosas y su jugo es perfecto para hacer una cura de limpieza de la sangre. Por causa del elevado contenido de vitamina B, no nos sorprende lo eficaces que son los zumos hechos a partir de esta baya para inflamaciones del sistema nervioso. Las bayas secas son un remedio excelente contra la diarrea (masticar diez bayas, tres veces al día). El efecto sudorífero de las flores de saúco se refuerza si le añadimos media flor de Tilia y dos cucharillas de zumo de limón. Cuando queremos transpirar, como por ejemplo en casos de gripe, neumonías incipientes, bronquitis, reumatismo articular o febril, podemos tomar la infusión varias veces al día.

FOLLOW US



Propiedades

En las hojas del saúco encontramos glicósido sambunigrina-amigdalina (y emulsina), que da lugar a la glucosa, el aceite de almendras amargas (benzaldeído) y el ácido cianídrico (HCN). Además de eso, las flores tienen pequeñas cantidades de amigdalina, saponina, aceite esencial y éter. En la cáscara tiene una resina con un efecto drástico y en las bayas de color negro, tirosinas ricas en vitaminas A, D y C. Son más ricas en vitamina B que cualquier otra variedad. Además, las bayas tienen ácidos málico-tartárico, valerianico, tánico, aceite esencial, sambunigrina-amigdalina, solina, resinas, hidratos de carbono, glucosa y un poco de albumina.

Las flores son antiinflamatorias y diaforéticas, muy útiles en infusiones para reducir la fiebre, promueven la sudoración, alivian la tos y varias infecciones del tórax. Como estimulan la excreción de orina, ayudan a eliminar toxinas del organismo, por lo que son útiles en problemas de aterosclerosis, reumáticos y gota. También son muy eficaces en casos de sinusitis aguda y se utilizan mucho en conjunto con otras plantas para combatir la gripe y los catarros (se mezcla por ejemplo con milenrama y menta piperita a partes iguales, para obtener un excelente té de invierno).

Las flores del árbol de saúco son ricas en aceites esenciales que contienen ácido lanoléico, esteroides, flavonoides, rutina, azúcar y pectina. Ayudan a proteger las mucosas de la garganta, aumentando la resistencia a las infecciones, resultando útil hasta en casos de dolores de oídos asociados a resfriados. Los bioflavonoides ayudan a mejorar la circulación.

La infusión de las flores en vinagre se puede utilizar para hacer gárgaras y aliviar los dolores de garganta y amigdalitis. También se puede utilizar en compresas para tratar la conjuntivitis y aftas. Las flores también se usan para conservar manzanas, y se hace alternando capas de manzanas con capas de flores en una caja de cartón y cerrándola.

Con relación a las bayas o los frutos que surgen después de la floración, estos son de color morado oscuro, casi negro. Contienen azúcar, ácidos de fruta, vitaminas A y C y bioflavonoides. Sus propiedades son ligeramente laxantes, pero también evitan la diarrea. Se pueden usar para hacer un jarabe para combatir la tos y los catarros, y son una bebida sabrosa y rica en vitaminas.

¡Que aproveche!

Referencias Bibliográficas:

<http://www.ppmac.org/?q=content/sabugueiro>

<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alimentos/sabugueiro>

<https://www.portaldojardim.com/pdj/2007/07/03/o-sabugueiro/>

¿Sabías que...

Como alimento, las bayas de saúco son ideales para postres y mermeladas, y se pueden conservar como zumo, en gelatina y en seco.



FOLLOW US

