

FITOTERAPIA: IL SAMBUCO



Il sambuco, *Sambucus nigra*, è un arbusto appartenente alla famiglia delle Caprifoliaceae. I suoi fiori sono piccoli, bianchi e profumati mentre i frutti sono piccole bacche scure dai toni purpurei e violacei.

Composizione.

Il sambuco contiene diverse sostanze:

- antiossidanti, tra cui flavonoidi, antocianine, quercetina,
- vitamine del gruppo B (B1; B6, B2),
- vitamina A
- vitamina C,

- e Sali minerali, come potassio, magnesio, zinco, sodio, calcio, fosforo e ferro. Proprietà.
 - ☒ Diaforetica, ovvero stimolante la sudorazione, in caso di febbre, favorisce l'eliminazione delle tossine.
 - ☒ Antibatterica e antivirale, utile a curare i sintomi da raffreddamento, di allergie e sinusite, oltre a sostenere le difese immunitarie.
In particolare, studi recenti mostrano che il sambuco ha effetti lenitivi e favorisce le secrezioni, risultando utile a calmare la gola irritata e i seni nasali chiusi. Inoltre, è in grado di ridurre notevolmente la proliferazione batterica, impedire l'aggressione delle cellule da parte dei virus, e ridurre i tempi di degenza.
 - ☒ Antiossidante, grazie alla quercetina e agli acidi fenolici, in grado di contrastare i radicali liberi, rallenta l'invecchiamento cellulare.
 - ☒ Antiinfiammatorio, inibisce la produzione di citochine pro-infiammatorie, come NO e il TNF- α . Applicato localmente, sotto forma di impacchi, può ridurre dolori muscolari e articolari.

Avvertenze.

Prima di assumerlo consulta il medico o il tuo farmacista di fiducia, perché potrebbe interferire con alcuni farmaci.

[http://Hawkins J, Baker C, Cherry L, Dunne E. Black elderberry \(Sambucus nigra\) supplementation effectively treats upper respiratory symptoms: A meta- analysis of randomized, controlled clinical trials. Complement Ther Med. 2019 Feb;42:361-365. Complement Ther Med. 2019 Feb;42:361-365.](http://Hawkins J, Baker C, Cherry L, Dunne E. Black elderberry (Sambucus nigra) supplementation effectively treats upper respiratory symptoms: A meta- analysis of randomized, controlled clinical trials. Complement Ther Med. 2019 Feb;42:361-365. Complement Ther Med. 2019 Feb;42:361-365.)