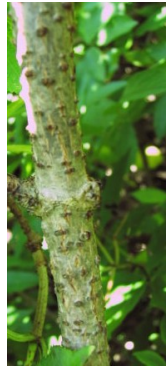


# *Sauco (Sambucus nigra)*

*Árbol pequeño o arbusto caducifolio. Mejor en zona soleada y con humedad y materia orgánica.*



*Corteza*



*Hoja*



*Flor*



*Fruto*



*Semilla*



*Reproducción mediante esquejes cortados de las ramas e introducidos en el terreno bien húmedo, por rebrotes, o por semillas en verano.*

## *Propiedades*

Contiene sambunigrina en hojas, corteza , frutos inmaduros y semillas muy tóxica..

Las únicas partes consumibles de la planta son las flores y los frutos sin semilla..

Las flores se utiliza: para catarros , resfriados, fiebre. Es sudorífica y diurética. Se utiliza para retención de líquidos e infecciones de orina.

Las bayas en jarabe son para las cefaleas, neuralgias y ciática . Pero además tienen alto contenido en Vitaminas C y A.

Las flores se recogen en primavera, se secan a la sombra y se guardan en un sitio seco y oscuro.

Los frutos en otoño cuando son bien negros y brillan.

## *Formas de usos*

Las flores en infusiones : Una cucharada de flores por cada taza de agua es efectiva contra los síntomas de catarro, gripe, fiebre, resfriados, inflamaciones dolorosas como anginas, artritis, gota o trastornos nerviosos como dolores de cabeza, migrañas. Para combatir el estreñimiento. Y en infecciones bucales y de orina.

Las bayas en jarabe: con media taza de bayas de sauco sin semillas, una taza de agua, 3 cucharadas de miel y zumo de medio limón.

Calentar en el agua las bayas hasta que empiecen a hervir, después reduce el fuego y lo mantenemos bajo 25 min. Se cuele, se deja enfriar un poco y se añade la miel y el zumo de limón y se mezcla. Se guarda en vidrio en lugar seco y fresco.