



Una ricetta per rafforzare il sistema immunitario e avere una salute eccellente

Cayce, spesso chiamato il "Padre della Medicina

Olistica", era un grande sostenitore di una vita più naturale e dell'uso delle qualità curative della natura per riequilibrare il corpo. *"Quindi l'elemento motivante può essere all'interno degli attributi della natura stessa, che sia attraverso applicazioni meccaniche, proprietà medicinali o erbe."* (1620-1)

In oltre 30 anni di convivenza in questa convinzione attraverso lo studio delle erbe e l'aromaterapia, ho scoperto una ricetta semplice che potete preparare per la vostra famiglia, che è forse lo sciroppo alle erbe più potente che ci sia. È semplicemente lo sciroppo di sambuco. E se sapete cucinare un pasto semplice, potete facilmente preparare questo sciroppo da tenere in frigorifero per averlo a portata di mano. Mi piace tenere una bottiglia a portata di mano, così, ogni volta che ho bisogno di un potenziamento al mio sistema immunitario o sento arrivare un raffreddore o un'influenza, ce l'ho a portata di mano. I nostri sistemi immunitari sono costantemente sotto attacco; stress, viaggi, alimentazione malsana e troppo zucchero possono tutti influenzare il nostro corpo e sbilanciare la nostra salute. Il sambuco è forse una delle piante medicinali più utilizzate al mondo, e le sue qualità curative non servono solo a rafforzare il sistema immunitario, ma studi hanno anche dimostrato che è molto efficace nel trattamento di raffreddori e influenze. Uno studio ha rivelato che



chi ha assunto questo sciroppo ha mostrato miglioramenti dei sintomi entro quattro giorni.

Altri studi hanno dimostrato che il succo di sambuco può effettivamente avere delle proprietà antitumorali, è utile nella lotta contro i batteri dannosi e potrebbe effettivamente aiutare a combattere la depressione. Questi risultati necessitano di ulteriori studi, ma poiché le bacche di sambuco sono state usate nella medicina popolare nel corso della storia, e poiché i nativi americani utilizzavano le bacche (così come altre



parti della pianta per cibo, coloranti, tè e strumenti), l'utilità della pianta non può essere messa in discussione. C'è un piccolo avvertimento: non mangiate mai le bacche di sambuco senza cuocerle. Nel loro stato naturale possono contenere proprietà tossiche che possono avvelenare o causare problemi gastrointestinali. Una volta cotti, sono completamente sicure e curative.

Le bacche sono ricche di vitamina C, fibre, acidi fenolici (potenti antiossidanti che riducono i danni all'organismo), sono una fonte di flavanoli (un altro antiossidante) e ricche di antocianine (ricche di effetti antinfiammatori, un problema comune in molte malattie). È molto utile tenerli a portata di mano, soprattutto in quel periodo dell'anno in cui raffreddori e virus possono attaccare le nostre famiglie e noi stessi.

Le bacche sono ricche di vitamina C, fibre, acidi fenolici (potenti antiossidanti che riducono i danni all'organismo), sono una fonte di flavanoli (un altro antiossidante) e ricche di antocianine (ricche di effetti antinfiammatori, un problema comune in molte malattie). È molto utile tenerli a portata di mano, soprattutto in quel periodo dell'anno in cui raffreddori e virus possono attaccare le nostre famiglie e noi stessi.

Sebbene le bacche di sambuco siano curative di per sé, il miele grezzo possiede le sue proprie qualità curative (compreso nella ricetta seguente). Il miele grezzo è



non riscaldato, non lavorato, non pastorizzato e completamente puro. Il modo migliore per ottenere miele grezzo è acquistarlo direttamente da un apicoltore locale. Così saprete che è genuino. Alcuni mieli che acquistate commercialmente sono in realtà fatti con sciroppi di mais e altri riempitivi. Come riconoscere se il vostro miele è genuino? Aggiungete un cucchiaino di miele a un po' di acqua tiepida. Se si



scioglie è stato adulterato. Il miele che cade sul fondo del bicchiere in un grumo è puro. Controllate anche le etichette quando fate acquisti. Il miele puro dovrebbe avere un solo ingrediente: il miele. Tuttavia, anche se

non sono elencati altri ingredienti, il produttore potrebbe non dire la verità. Il miele acquistato al mercato contadino o da un apicoltore locale è più probabile che sia puro.

Ricco di antiossidanti e proprietà antibatteriche, il miele ha una lunga storia di ruolo importante in molti rimedi casalinghi. I ricercatori hanno scoperto che il miele può aiutare a ridurre l'infiammazione e a migliorare la regolazione della glicemia. Può anche aiutarvi ad avere un sonno ristoratore se di sera bevete una tazza di tè con miele aggiunto. Contiene magnesio, ritenuto di grande sostegno per aiutare il corpo ad addormentarsi. Quando il miele viene applicato sulla pelle, aiuta a trattare ustioni, ferite e molte altre condizioni cutanee, comprese le ulcere ai piedi causate dal diabete. È anche uno dei migliori trattamenti per la tosse, e potete usarlo come sostituto dei farmaci per la tosse, poiché agisce come soppressore della tosse.



Il sambuco, come guaritore, proviene da diverse varietà dell'albero Sambuco, con fiori bianchi e bacche nere o blu-nere. Il tipo più comune è *Sambucus nigra*, noto anche come sambuco europeo o sambuco nero. Cresce spontaneamente nelle zone più calde



d'Europa, Nord America, Asia e Nord Africa.

Durante la pandemia, le bacche sono andate a ruba ovunque. Ho avuto difficoltà a trovarli, visto che stavo preparando lo sciroppo per i miei nipoti

e le loro famiglie, ed è stata un'esperienza molto sconvolgente. I mercati possono essere volubili, e se vi piace essere preparati e ci tenete ad avere il sambuco a portata di mano, potreste voler coltivarlo se avete lo spazio e voglia di giardinaggio. Se vivete in un clima che può accoglierli, potete coltivarlo molto facilmente.

È meglio coltivare questa pianta come siepe nelle aree naturalizzate e lungo i margini delle zone umide, anche se possono adattarsi a condizioni più secche purché ci sia abbastanza luce solare. Come arbusti decidui di medie dimensioni, hanno una crescita vigorosa e si diffondono attraverso i polloni radicali. Adorano il sole pieno, ma sono molto adattabili e tollerano l'ombra parziale. In primavera producono fiori bianchi che attirano api, farfalle e uccelli. Dopo la fioritura, i grandi grappoli di bacche violacee matureranno dalla fine dell'estate fino all'autunno. Si consiglia di piantarli ad almeno due metri di distanza.



Quindi, potreste acquistare le varietà di sciroppo di sambuco già preparate al negozio - ma perché scegliere qualcosa di cui non

conoscete davvero il contenuto e rischiare il mercato instabile? Le varianti acquistate al negozio potrebbero contenere aromi, conservanti o dolcificanti artificiali e spesso contengono pochissimo succo di sambuco. Dato che è così facile da fare in casa, non c'è nulla che vi ostacoli. Il primo passo è procurarsi le bacche fresche che raccogliete voi stessi o acquistare alcune bacche essiccate biologiche. Questi si possono trovare nel negozio di alimenti naturali locale o online. Vorrete anche trovare un buon barattolo dove conservarlo e assicuratevi che sia pulito e asciutto. Una bottiglia riciclata con coperchio o un barattolo di vetro va bene.



Ora siete pronti per preparare il vostro elisir magico!

Ricetta dello sciroppo di sambuco (circa 1 litro)

INGREDIENTI

- 3 tazze di sambuco fresco o 1 tazza di sambuco essiccato
- 4 tazze di acqua distillata
- 1 tazza di miele grezzo o locale
- 1 o 2 bastoncini di cannella
- 6–8 chiodi di garofano interi
- 1 cucchiaino di succo di limone (aggiunto dopo che la miscela è stata tolta dal fuoco)

INDICAZIONI

In una pentola su fuoco medio mescolate acqua, spezie e sambuco. Portate a ebollizione. Abbassate il calore al minimo e lasciate sobbollire per 45 minuti. Schiacciate le bacche con il dorso di un cucchiaino grande. Filtrate il succo con un setaccio fine. Scartate le bacche. Aggiungete mescolando il miele e lasciate che il calore del succo lo sciolga. Aggiungete mescolando il succo di limone.

Lasciate raffreddare a temperatura ambiente. Mettete in conserva ed etichettatela.

COME USARLO

Prendete 1 cucchiaino di sciroppo di sambuco come dose giornaliera per prevenzione durante la stagione di raffreddori e influenze o quando sentite il bisogno di rafforzare il sistema immunitario. Durante la malattia, prendete 1 cucchiaino ogni 4 ore finché i sintomi non migliorano. Se vostro figlio sta combattendo una malattia o delle allergie, dategli un cucchiaino ogni quattro ore finché i sintomi non si attenuano. Lo sciroppo si conserverà in un contenitore ermetico in frigorifero per un massimo di 3 mesi.

*Disclaimer: *Le informazioni fornite qui non sono intese a sostituire un consiglio medico, una diagnosi o un trattamento professionale. Prima di assumere erbe o rimedi, dovrete sempre parlare prima con il vostro medico. Visto che contiene miele grezzo, non datelo mai ai bambini sotto l'anno di età.*

Venture Inward, gennaio 2025