

## Σαμπούκος-Το βότανο για κρυολογήματα, τους



### **Το δώρο του καλοκαιριού για τον χειμώνα!**

Σαμπούκος ο μέλας-Sambucus nigra/Elderberry

Οικογένεια: Καπριφολιίδες-Caprifoliaceae

Άλλα ονόματα: κουφοξυλιά, αφροξυλιά, φροξυλιά, φροξινάνθι, αφροξυλάνθη

### **Περιγραφή**

Ο σαμπούκος είναι φυλλοβόλος θάμνος περίπου ενός μέτρου, που γίνεται και δενδρύλλιο σε καλά και υγρά εδάφη. Τα άνθη του είναι λευκά και οι καρποί του είναι μαύρες ρόγες. Το όνομά του κουφοξυλι-αφροξυλιά,, το πήρε από την παχιά και ελαφριά ψίχα που υπάρχει εσωτερικά μέσα στους βλαστούς του.

### **Φαρμακευτικές ιδιότητες**

Η κουφοξυλιά είναι πολύτιμο βότανο για τους ιούς της γρίπης, τα κρυολογήματα και τις παθήσεις του στήθους. Οι ανθισμένες κορυφές είναι ιδανικές για το βήχα, τα κρυολογήματα και τη γρίπη. Το έγχυμα είναι χαλαρωτικό και προκαλεί ήπια

εφίδρωση η οποία συντελεί στη μείωση του πυρετού.

Οι ανθοφόρες κορυφές του τονώνουν τους εσωτερικούς βλεννογόνους της μύτης και του λαιμού, αυξάνοντας την αντίστασή τους στις μολύνσεις. Ακόμη χορηγούνται για τη χρόνια καταρροή, τις μολύνσεις των αυτιών, τις αλλεργίες και την καντιντίαση.

Με το να αυξάνουν την εφίδρωση και την παραγωγή ούρων, τα άνθη του σαμπούκου ενισχύουν την απομάκρυνση των άχρηστων προϊόντων του σώματος και χρησιμεύουν στις ρευματικές παθήσεις.

Τα μούρα του είναι πλούσια σε βιταμίνη C και λαμβάνονται για τους ρευματισμούς και τον ερυσίπελα. Είναι ήπια υπακτικά και βοηθούν στην διάρροια.

### **Πολλαπλασιασμός-καλλιέργεια**

Πολλαπλασιάζεται πολύ εύκολα με ριζώματα το φθινόπωρο ή την άνοιξη. Σπέρνεται και με σπόρους νωρίς την Άνοιξη. Αφού εγκατασταθεί στο χωράφι μας μετά πολλαπλασιάζεται πλέον εύκολα από μόνος του. Του αρέσουν τα υγρά και ηλιόλουστα μέρη, αλλά αντέχει και αρκετά την ξηρασία απλώς δεν μεγαλώνει πολύ στη προκειμένη περίπτωση. Το χειμώνα μαραίνεται και ξαναβγαίνει την άνοιξη και διατηρείται πράσινος όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού.

### **Εποχή συλλογής**

Τα φύλλα και οι ανθισμένες ταξιανθίες του συλλέγονται αρχές με μέσα καλοκαιριού, και οι καρποί του μαζεύονται **Αύγουστο με Σεπτέμβριο**.

### **Άλλες χρήσεις**

-Ο Διοσκουρίδης μας πληροφορεί ότι στην εποχή του έβραζαν τα φύλλα και τα έτρωγαν σαν λαχανικό. Τα θεωρούσαν καθαρτικά του φλέγματος! Οι καρποί του τρώγονται ή χρησιμοποιούνται στην παρασκευή γλυκισμάτων (πάντα τους καρπούς τους βράζουμε ή τους μαγειρεύουμε ,δεν τους τρώμε ωμούς).

-Ο χυμός των καρπών του είναι σκούρος μωβ και χρησιμοποιείται για τον χρωματισμό κρασιών, δερμάτων κ.α.

-Οι Καυκάσιοι οινοποιούν το μούστο βάζοντας άνθη σαμπούκου, οι Βούλγαροι φτιάχνουν ξύδι σαμπούκου και οι Σέρβοι μαρμελάδες! Στον Καύκασο, πάλι, αρωματίζουν τις κρέμες με σαμπούκο.

-Γενικά χρησιμοποιείται περισσότερο στη ζαχαροπλαστική, για να αρωματίσουμε κέικ, μπισκότα, γαλατόπιτες και γλυκές πίτες με τυρί. Επίσης μπορούμε να αρωματίσουμε ελαιόλαδο ή ξύδι.

-Η μπλε χρωστική ύλη από τους καρπούς μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως δείκτης, για να δοκιμαστεί αν κάτι είναι όξινο ή αλκαλικό. Γίνεται πράσινο σε ένα αλκαλικό διάλυμα και κόκκινο σε ένα όξινο διάλυμα.

-Επίσης είναι ένα από τα απαραίτητα φυτά στη δημιουργία του βιολογικού μας αγροκτήματος για την προσέλκυση ωφέλιμων εντόμων αλλά και για την

δημιουργία καλύτερης κομπόστας μίας και είναι ένα από τα φυτά που φτιάχνουμε τον ενεργοποιητή κομπόστας.



λῆς, αἱ ὁποῖαι ἔχουσι ὑγρὸν ἀηδὲς μὲν, πλὴν γλοκερὸν, τὸ ὁποῖον βρασθὲν μὲ τὴν ζάκχαριν μεταβάλλεται εἰς ἐκχύλισμα, ῥόπ δὲ σαμποῦ καλούμενον, χρειαζόμενον εἰς τὴν ἰατρικὴν. τόσον τὰ ἄνθη τοῦ φυτοῦ τούτου, ὅσον καὶ τὸ ἐκχύλισμα καὶ αἱ φλοιαὶ του μεταχειρίζονται εἰς τὴν ἰατρικὴν τὰ μέγιστα. ἀπὸ τὰ ἄνθη γίνεται κόχλασμα ἱαματικὸν, ὁμοίως ἀλαμπικαρίζοντες ἔχομεν τὸ διύλημένον αὐτῶν ὕδωρ.

**Δύναμις** τῶν ἀνθέων, δυναμωτικὰ τῶν νεύρων, ἰδρωτικὰ καὶ διαφορετικὰ τῶν λυμφατικῶν ἀγγείων.

**Μεταχειρίσεις**, τῶν ἀνθέων ἔσωθεν, εἰς κρούματα τοῦ στήθους, εἰς βῆχα, περιπνευμονίαν εἰς τοὺς ῥευματισμοὺς καὶ θέρμας, ἔξωθεν, ὡς ἐπιθέματα εἰς τοὺς πόνους καὶ πρήσιματα.

Τὸ κόχλασμα τῆς ἐσωτερικῆς φλοιαῖς ὠφελεῖ τὰ μέγιστα εἰς τὴν σθενικὴν ἰδρωπῖαν.

**Δόσις**. Τῶν ἀνθέων, ἢ τῶν φλοιῶν δράμια 2 εἰς βρασὸν νερὸν δράμ. 100 καὶ νὰ πίνεται συνεχῶς.

**Σημείωσις**. Πέντε εἰδῶν ἀκταὶ εὐρίσκονται: πρῶτον εἶναι τὸ ἄνω εἰρημένον, τὸ δεύτερον εἶναι ὅμοιον μὲ αὐτὸν, πλὴν τὰ φύλλα τούτου εἶναι μεγαλύτερα καὶ μελαγχρινά, τὰ ἄνθη καὶ οἱ καρποὶ ὅμοια μὲ τοῦ πρώτου· τρίτον εἶδος εἶναι ἡ χαμαιακτὴ, ἣτις ἔβουλο καὶ χριστιάνα καλεῖται. Ὁ κορμὸς αὐτῆς εἶναι χαρτώδης, φυλλίferος, ὑψηλὸς ἕως δύο, ἢ τρεῖς πόδας, φέεται εἰς κοπρώδεις τόπους καὶ ὄρεινους τῆς Θεσσαλίας. τὰ λευκὰ ἄνθη καὶ αἱ βάκχαι αὐτῆς κεῖνται εἰς τὴν κορυφὴν τῶν κορμῶν. τριῶν εἰδῶν χαμαιακταὶ εὐρίσκονται, εἶναι καὶ ἡ τῆς Ἀμερικῆς ἀκτὴ κτλ. ἡ δύναμις τούτων εἶναι ἀδύνατος, καὶ ναρκωτικὴ, ἡ εἰκὼν αὕτη εἶναι τῆς χαμαιακτῆς.

### **Προφυλάξεις**

Οι ανώριμοι ή αμαγείρευτοι καρποί του σαμπούκου είναι τοξικοί. Μπορεί να προκαλέσουν ναυτία, εμετούς ή σοβαρή διάρροια. Μόνο τα μούρα χρώματος μπλε ή μαύρου του σαμπούκου είναι εδώδιμα.

Λόγου του ότι ο σαμπούκος έχει πιθανόν και διουρητικές δράσεις χρειάζεται προσοχή όταν χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα με φάρμακα που αυξάνουν τη διούρηση (διουρητικά).

Το ίδιο ισχύει και για τα υποτασικά φάρμακα.

Πάντα χρησιμοποιείτε τα βότανα υπό την επίβλεψη ενός ειδικού ιατρού και ειδικά όταν λαμβάνετε ταυτόχρονα άλλα φάρμακα, βότανα ακόμα και συμπληρώματα.

Οι πληροφορίες που παρέχονται είναι καθαρά και μόνο για ενημερωτικό σκοπό.

Και φυσικά μπορείτε να φτιάξετε λικέρ και γλυκό κουταλιού σαμπούκου!

Μάθετε πως να φτιάχνετε λικέρ από τις [“Συνταγές της Ασπρούλας”](#)

και γλυκό κουταλιού από τη [“Μικρή κουζίνα”](#)

### **Προφυλάξεις**

Πάντα χρησιμοποιείτε τα βότανα υπό την επίβλεψη ενός ειδικού ιατρού και ειδικά όταν λαμβάνετε ταυτόχρονα άλλα φάρμακα, βότανα ακόμα και συμπληρώματα.

Οι πληροφορίες που παρέχονται είναι καθαρά και μόνο για ενημερωτικό σκοπό.

Πηγή: [ftiaxno.gr](http://ftiaxno.gr)