



**Giardinaggio.net**  
*il verde intorno a te*

## SCIROPPI



## rimedi naturali per tosse

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche generali](#)
- [miele contro la tosse](#)
- [tisane contro la tosse](#)
- [rimedi omeopatici](#)
- [rimedi naturali tosse secca](#)



### caratteristiche generali

Piuttosto frequentemente capita che, nel corso della stagione autunnale e soprattutto invernale, andiamo incontro a diversi malanni che possono fermare la nostra attività abituale (che sia il lavoro o lo studio), dato che ci costringono a rimanere al caldo della propria abitazione.

In particolar modo, uno dei malanni che colpisce il maggior numero di persone è la tosse, che risulta essere davvero molto fastidiosa da sopportare.

Esistono, però, un gran numero di rimedi naturali che permettono di contrastare in maniera estremamente efficace la tosse: si tratta di soluzioni che possono essere preparate tranquillamente in casa, senza dover spendere soldi in sciroppi o altri prodotti farmaceutici, ma puntando unicamente sugli effetti benefici di quei rimedi casalinghi che utilizzavano i nostri nonni e avi.

In alcuni casi i preparati farmaceutici sono fondamentali per far passare la tosse, ma ci sono diverse occasioni in cui anche altri rimedi naturali possono svolgere delle attività benefiche nei confronti dell'organismo.

L'abbassamento delle temperature e l'influenza sono, senza ombra di dubbio, dei malanni caratteristici della stagione invernale e che riescono a darci enorme noia.

I raffreddori e l'influenza vanno spesso a provocare delle infiammazioni ed irritazioni che colpiscono l'apparato respiratorio superiore, andando a contribuire alla formazione di muco.

Esistono però tantissimi rimedi naturali che permettono di contrastare o, in ogni caso, alleviare la tosse.

## **miele contro la tosse**

Spesso un semplice cucchiaino di miele, prima di coricarsi, permette di alleviare quelli che sono i tradizionali sintomi della tosse: molte volte, si tratta di un rimedio dall'efficacia estremamente più alta in confronto ai normali prodotti farmaceutici.

Si tratta di un rimedio naturale che dimostra le sue proprietà benefiche, in modo particolare, nei confronti dei bambini che sono soggetti spesso con i primi freddi autunnali ed invernali a questa tipologia di malanni.



E' sufficiente pensare al fastidio provocato dalla tosse prima di andare a dormire, che spesso impedisce di prendere sonno, per capire come il miele possa rappresentare una soluzione particolarmente efficace.

Anche la scienza ha effettuato diverse ricerche sul miele, dimostrando che nei confronti dei bambini colpiti da mal di gola e tosse riesce a svolgere un'importante attività benefica.

## **tisane contro la tosse**

Appena la tosse colpisce una persona, subito si va a cercare il miglior sciroppo presente sul mercato per poter curare tale malanno, quando in realtà spesso non ci ricordiamo che i rimedi che appartengono alla tradizione popolare possono certamente apportare un buon numero di proprietà benefiche e anche la scienza ultimamente ne ha dimostrato l'efficacia.

Un gran numero di piante possono vantare delle proprietà benefiche calmanti nei confronti della tosse (anche quella che presenta un carattere stizzoso): tra le altre, non dobbiamo dimenticare la presenza delle foglie di castagno, i fiori di timo, le foglie di drosera e i petali di papavero rosso.

Tanti rimedi casalinghi sfruttano opportunamente le piante per realizzare delle ottime tisane, in maniera tale che il corpo possa beneficiare tranquillamente dei vari principi attivi contenuti nelle

erbe, oltre a veder garantita anche un'azione idratante ed emolliente, soprattutto per contrastare quelle tossi secche e che producono irritazioni.

## rimedi omeopatici

Per fare in modo che si possano godere totalmente gli effetti benefici di alcuni rimedi omeopatici, dobbiamo accertarci di come i sintomi che caratterizzano il soggetto che ha contratto il malanno debbano corrispondere a quei casi o situazioni in cui un determinato rimedio omeopatico garantisce lo svolgimento della sua attività benefica.

Il rimedio omeopatico serve, in poche parole, a svolgere un'azione stimolante nei confronti del soggetto ammalato, soprattutto rispetto al sistema immunitario, in maniera tale da garantire una piena e rapida guarigione.

Spesso la scelta dei rimedi omeopatici deve essere particolarmente accurata, dal momento che possono esplicare le loro proprietà benefiche molto velocemente, ma occorre fare molta attenzione nel momento in cui si acquistano, in modo tale da scegliere la soluzione più corretta per i sintomi del singolo soggetto da curare.

Tra i più importanti rimedi omeopatici, indubbiamente, quello che può vantare la maggior diffusione è la *Byronia*, anche se è sempre meglio avere un consulto con il medico, erborista o farmacista, che può consigliare l'assunzione più adatta alle esigenze del soggetto ammalato.

## rimedi naturali tosse secca

La tosse secca viene originata da un'azione irritante che si diffonde nelle vie respiratorie superiori e che ha come principale conseguenza la liberazione di un gran numero di sostanze che causano, con una stimolazione diretta sui recettori nervosi, i sintomi che sono tradizionalmente associabili alla tosse secca.

Un rimedio naturale che permette di contrastare efficacemente la tosse secca è sicuramente rappresentato dal miele, che pare aver raccolto anche numerosi riscontri positivi nelle ricerche scientifiche.

La fitoterapia indica, come ottimi aiuti per combattere la tosse secca, le tisane preparate con delle particolari erbe calmanti, come ad esempio la malva o il tiglio.

La tosse secca può essere causata dall'inalazione di sostanze estranee, che possono essere rappresentate sia da particelle di alimenti che dal fumo o dalle polveri.

Spesso, l'origine di una tosse secca persistente e continua si può spiegare con il vizio del fumo.



## sciropo per tosse

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche sciropo tosse](#)
- [sciropo tosse secca](#)
- [sciropo tosse bambini](#)
- [sciropo tosse grassa](#)
- [preparazione sciropo tosse](#)



## caratteristiche sciropo tosse

Nel momento in cui si debba far fronte ad una situazione di raffreddore in cui ci sono anche numerosi colpi di tosse, sono sempre stati i rimedi popolari quelli in prima linea per cercare di riportare un minimo di benessere all'organismo.

In particolar modo, dovremo impiegare dei rimedi che possano diminuire tutte quelle irritazioni che colpiscono la gola e la trachea, permettendo di ridurre i colpi di tosse e di ridurre indubbiamente la violenza.



Tra tutti i medicinali omeopatici, ne possiamo sicuramente trovare molti che consentono di svolgere l'attività benefica per la tosse, come ad esempio gli sciroppi per la tosse.

La posologia, in questi casi, che riguarda la somministrazione dello sciroppo per la tosse può essere compresa tra due e quattro cucchiai da assumere nel corso della giornata.

E' fondamentale che i cucchiari di sciroppo vengano fatti deglutire a distanza rispetto ai pasti, cercando di regolarizzare ed equilibrarne l'assunzione durante la giornata.

L'utilizzo dello sciroppo per la tosse è indicato solamente per quei periodi in cui si deve contrastare tale malanno, evitando anche di farne un impiego eccessivo e continuativo.

## sciroppo tosse secca

La tosse secca è indubbiamente quella che causa delle forti irritazioni e bruciori alla gola, in mancanza di espettorato, andando anche ad incidere sulla salute dei bronchi.

La tosse secca rappresenta l'esatto opposto della tosse catarrale e dovrà ovviamente essere curata con degli sciroppi differenti, che vadano ad agire maggiormente sulla riduzione dei fenomeni irritanti e che provocano il bruciore, piuttosto che nei confronti della produzione del muco.

Nella maggior parte dei casi, questa tipologia di tosse proviene da un particolare stato di irritazione che colpisce l'apparato respiratorio ed è la causa della diffusione di un gran numero di componenti che svolgono un'azione tipicamente stimolante nei confronti del sistema nervoso, producendo il caratteristico sintomo che si può ricondurre alla tosse secca.



Spesso, l'origine della tosse secca si può ricercare anche nel fatto di respirare sostanze estremamente irritanti, come il fumo o le polveri, che vanno principalmente ad aggredire le mucose respiratorie, mettendo "in pasto" al disturbo i recettori.

## sciroppo tosse bambini

Nel corso dell'inverno, certamente uno dei problemi medici più frequenti è rappresentato dalla tosse, che ci costringe a chiedere consigli e suggerimenti al proprio medico.

Si tratta di un disturbo che va a colpire con grande frequenza i più piccoli.

Pare che la tosse cronica, secondo ultime ricerche e studi, tocchi una percentuale intorno al 3% per quanto riguarda l'incidenza sui bambini italiani.

La tosse rappresenta quel particolare riflesso di natura fisiologica che si manifesta quando il nostro organismo deve combattere e sconfiggere una componente che produce irritazione all'interno delle vie respiratorie.

Si può trattare, nella maggior parte dei casi, del muco che viene a formarsi all'interno delle vie aeree per colpa dell'inalazione di diverse sostanze dall'aria che respiriamo: i classici esempi possono essere i liquidi, così come le polveri o, ancora, le particelle degli alimenti).

## sciropo tosse grassa

La tosse grassa o catarrale è quella che si manifesta con un notevole quantitativo di muco, che può avere delle colorazioni verdastre, ma anche incolori o bianche.

Ad ogni modo, è importante fare moltissima attenzione al trattamento ed alla cura di questo tipo di tosse. In questi casi i medici sono soliti indicare l'assunzione di uno sciroppo mucolitico/espettorante, cercando di evitare in ogni modo i sedativi.

In pratica, questi sciroppi sono dei preparati che presentano un'elevata concentrazione di molecole come l'ambroxolo, la bromexina, la carbocisteina e così via: è sufficiente, nella maggior parte dei casi, chiedere consiglio al farmacista, che potrà consigliare una soluzione che permetta di svolgere un'attività fluidificante sulle secrezioni, in maniera tale che potrà essere favorita la loro espulsione dall'apparato respiratorio.

## preparazione sciroppo tosse

Esistono numerosi rimedi naturali che permettono di combattere efficacemente la tosse e altre tipologie simili di disturbi: tra di essi, certamente, lo sciroppo d'aglio è una delle soluzioni più adeguate a curare la tosse grassa ed è un potente antibiotico.

Molte volte, senza uscire di casa, possiamo preparare artigianalmente uno sciroppo naturale che non ha alcun tipo di controindicazione e, per tale ragione, può essere tranquillamente assunto anche da parte dei più piccoli.

Gli ingredienti che servono per realizzare la ricetta dello sciroppo d'aglio è la seguente: sono necessari ottanta grammi di aglio, centocinquanta millilitri di acqua, duecento grammi di fruttosio e uno spremiaglio.

La prima cosa da fare è quella di provvedere alla pulizia dell'aglio, per poi schiacciarlo e cucinare l'acqua e lo zucchero in un pentolino.

Nel momento in cui lo zucchero si è sciolto del tutto, si può inserire l'aglio e poi lasciamo che arrivi ad ebollizione.

Alle prime bolle, chiudiamo il fuoco e lasciamo che il composto si raffreddi, poi provvediamo al filtraggio e inseriamo il tutto in una bottiglia.

La posologia consigliata è di due/tre cucchiaini ogni giorno.





## sciropo tosse grassa

In questa pagina parleremo di :

- [prevenzione tosse](#)
- [rimedi naturali](#)
- [mucolitici](#)
- [espettoranti](#)
- [sciropo tosse grassa bambini](#)



## prevenzione tosse

Come dice un ottimo e caro proverbio: la prevenzione è più efficace della cura.

Per quanto riguarda la prevenzione da un malanno particolarmente diffuso, specialmente nel corso del periodo invernale, come la tosse, c'è bisogno di avere un sistema immunitario perfettamente funzionante e in ottima salute.

L'apparato respiratorio si caratterizza per avere al suo interno degli organi indispensabili per la nostra sopravvivenza e, per tale ragione, hanno bisogno di ricevere delle attenzioni e delle cure del tutto specifiche e particolari.

La prevenzione della tosse vuol dire anche prevenzione nei confronti della patologia che l'ha causata.

La tosse rappresenta sempre il sintomo, ma dietro di essa possiamo trovare un gran numero di cause scatenanti: ad esempio, si può fare riferimento ad uno stato irritativo che va a colpire le vie aeree oppure un evento infettivo o ancora una particolare reazione dovuta al fumo di una sigaretta.

Come abbiamo già avuto modo di dire, la principale prevenzione nei confronti della tosse è quella di conservare il proprio sistema immunitario sempre in uno stato di salute eccellente.

IL corpo umano, infatti, necessita di un apparato naturale che possa difenderlo nei confronti degli attacchi portati dalle infezioni di natura virale e batterica, oltre che permettere di avere un buon livello di resistenza nei confronti degli irritanti ambientali.

E' importante, quindi, facendo riferimento alla prevenzione nei confronti della tosse, fare movimento durante la giornata, cercare di dormire sempre un buon numero di ore e seguire un corretto stile di vita anche dal punto di vista dell'alimentazione: in questo modo si potrà permettere al sistema immunitario di conservarsi nel migliore dei modi, pronto a combattere ogni pericolo.

## rimedi naturali

Spesso possiamo decidere di curare la tosse ed altri disturbi che colpiscono le vie aeree con dei rimedi naturali, evitando di puntare sempre su costosi prodotti farmaceutici.

Per quanto riguarda la cura della tosse, dobbiamo sottolineare come ci siano diverse possibilità, tutte piuttosto efficaci.

Tra i vari rimedi naturali per combattere la tosse, troviamo l'uva, che si dimostra un buon mucolitico e riesce a dare risposte positive anche nel giro di due giorni.

La tosse si può curare efficacemente anche mediante l'assunzione di noci grattugiate, che risultano piuttosto efficaci quando si tratta di curare la tosse secca.

Trattare la tosse con la cipolla rappresenta un ulteriore metodo naturale per tale disturbo: la cipolla deve essere tagliata cruda e poi si ricava il succo, che va assunto con un pizzico di miele.

Anche l'uva passa si dimostra un buon rimedio naturale per la tosse, senza dimenticare l'anice, che ha la peculiarità di fare particolare effetto sul muco.



## mucolitici

I mucolitici rappresentano un insieme diversificato di prodotti farmaceutici che espletano la loro attività benefica nei confronti delle cellule calciformi mucipare che si trovano all'interno dell'albero dei bronchi.

L'effetto principale che si può ricollegare ai mucolitici è quello di “rompere” il muco, grazie a diverse tipologie di azioni benefiche.

Innanzitutto, i mucolitici hanno la particolare caratteristica di riuscire ad incidere sulla qualità e quantitativo delle secrezioni, ma sono anche in grado di svolgere un'azione stimolante nei confronti delle ghiandole siero-mucose, oltre ad espletare un'azione benefica sulla motilità ciliare, ma anche andare ad agire direttamente sulla viscosità del muco.

Tra i più importanti e diffusi mucolitici troviamo l'ambroxol, l'acetilcisteina, la carbocisteina, il sobrerolo e la tiopronina.

## espettoranti

Il termine espettoranti viene impiegato per indicare quell'insieme di principi attivi e di prodotti farmaceutici, ma anche di sintesi e appartenenti alla fitoterapia, che hanno la particolare caratteristica di essere in grado di liberare le vie aeree dalla presenza di muco dalla trachea e dall'albero bronchiale.

Gli espettoranti favoriscono lo spurgo della stasi mucosa, facendo in modo di liberare le vie respiratorie, garantendo una miglior salute del paziente che è stato colpito dalla bronchite, piuttosto che dal raffreddore o da diversi disturbi di natura catarrale che vanno a colpire le vie aeree.

Ovviamente non vi è solo una modalità d'azione che caratterizza gli espettoranti, ma questi farmaci riescono a svolgere numerose attività fondamentali per la nostra salute.

In realtà, è possibile evidenziare una piccola differenza tra la modalità di azione dei farmaci di sintesi e quella che invece caratterizza le droghe vegetali: nel primo caso, si tratta di attività molto ben definite, mentre nel secondo caso si tratta di componenti che agiscono su diversi fronti.

## sciropo tosse grassa bambini

Esistono diversi rimedi naturali che permettono di combattere la tosse grassa.

Sono soprattutto i bambini che vengono frequentemente colpiti da tale malanno, specialmente nel corso della stagione invernale, quando il sistema immunitario è più fragile (senza un'adeguata opera di prevenzione) e può essere colpito con più facilità da virus e batteri.

La preparazione di sciroppi per combattere efficacemente la tosse grassa può avvenire anche in casa.

Ad esempio, lo sciroppo all'aglio risulta un buon antibiotico di carattere naturale, che permette di liberare efficacemente il muco.

Un'altra soluzione è rappresentata da uno sciroppo realizzato con cipolle, miele d'eucalipto e acqua; non dobbiamo dimenticare anche come il cavolo, al cui interno si possono trovare ottimi quantitativi di vitamine e sali minerali, permette di svolgere una fondamentale attività espettorante.



## sciropo per bambini

In questa pagina parleremo di :

- [introduzione](#)
- [sciropi naturali](#)
- [sciropi vietati](#)
- [precauzioni](#)



## introduzione

La tosse rappresenta certamente un segnale che ci permette di capire che c'è qualcosa che non funziona o che qualche meccanismo stia per incepparsi all'interno del nostro organismo.

Il corpo, tramite la tosse, consente di togliere dalla trachea o dai bronchi tutte quelle componenti estranee che hanno un'attività malefica, soprattutto dal momento che fungono come elementi bloccanti o irritativi delle vie respiratorie.

La tosse è, senza dubbio, un meccanismo difensivo naturale: possiamo parlare di tosse grassa, così come di tosse secca: la differenza tra le due tipologie è quella che nel primo caso si tende ad eliminare il muco in eccesso che è presente all'interno delle vie respiratorie, mentre nel secondo caso ciò non avviene.

Nel momento in cui la tosse colpisce un bambino insieme ad altri sintomi più gravi, come ad esempio la febbre alta o perdita di forze, allora probabilmente si tratta di una malattia infettiva che ha colpito le vie respiratorie.

Spesso si utilizzano diversi rimedi naturali per combattere efficacemente la tosse

## sciropi naturali

Tra i vari rimedi per combattere la tosse ce ne sono alcuni che si possono preparare direttamente in casa.



Stiamo facendo riferimento essenzialmente a tutti quei rimedi naturali che possono rappresentare una valida alternativa ai prodotti farmaceutici per combattere le forme meno gravi di tosse, soprattutto quello in cui è interessata un'eccessiva quantità di muco da liberare.

Ad esempio, lo sciroppo allo zenzero si può considerare come un fantastico rimedio naturale per combattere efficacemente tutti quei sintomi che caratterizzano un disturbo estremamente diffuso come il raffreddore.

Per via delle sue notevoli virtù benefiche, lo sciroppo di zenzero è assolutamente in grado di dare sfogo al muco e liberare i bronchi: in questo modo, andrà a permettere anche una migliore respirazione.

Un'altra possibilità per combattere efficacemente la tosse è rappresentata dallo sciroppo d'aglio che equivale ad un forte antibiotico di carattere naturale.

In alternativa, c'è anche lo sciroppo di cavolo, che rappresenta un buon insieme di vitamine e minerali: le foglie di questo ortaggio, infatti, si possono ritenere molto importanti per quanto riguarda lo svolgimento di un'attività espettorante per quanto riguarda la liberazione dai disturbi che colpiscono i bronchi e i polmoni.

## sciroppi vietati

Si sono verificati diversi casi, negli ultimi tempi, in cui numerosi sciroppi sono stati vietati dai rispettivi stati.

Ad esempio, negli Usa, le autorità hanno provveduto al ritiro dal commercio di un buon numero di sciroppi per la tosse, che vengono propagandati alla stregua di sciroppi per bambini, ma che non avevano mai superati dei protocolli di garanzia e sicurezza durante i controlli sperimentali.

Adesso la FDA, un'agenzia americana che opera un controllo su tutti i farmaci, vorrebbe addirittura vietare gli sciroppi per la tosse ai bambini che presentano un'età inferiore ai sei anni, mentre si rinforzerebbero e diventerebbero più aspre le regole per quegli sciroppi che si rivolgono ai bambini dell'età compresa tra sei e dodici anni.

La decisione di ritirare dal mercato diversi farmaci e sciroppi per bambini è stata presa soprattutto dopo aver ricevuto le segnalazioni e le proteste derivanti dagli effetti secondari di questi prodotti farmaceutici, che provocano molto frequentemente delle difficoltà a livello respiratorio.

Può accadere che siano presenti sul mercato dei prodotti farmaceutici (in questo caso ci stiamo riferendo a degli sciroppi) che non rispettino determinate regole provenienti dalle autorità: in questi casi si consiglia la massima prudenza.

## precauzioni

Tra le varie precauzioni e situazioni a cui è necessario fare attenzione, dobbiamo ricordare anche l'indicazione di evitare l'assunzione dello sciroppo con i cucchiari o cucchiaini.

In realtà si tratta di un monito che arriva dall'Alfa Institute of Biomedical Sciences di Atene che preferisce indicare il dosatore che si trova all'interno di ogni confezione di sciroppo il metodo ideale per permettere una migliore e più sicura assunzione dello sciroppo ai bambini.

Infatti, utilizzando i classici cucchiaini, c'è la possibilità che il soggetto possa incorrere nell'assunzione di una dose di sciroppo notevolmente superiore in confronto alla posologia corretta.

E' necessario fare particolare attenzione al fatto che, negli ultimi anni, abbiamo assistito ad un vero e proprio abuso per quanto riguarda i cosiddetti farmaci da banco, come ad esempio gli sciroppi per la tosse, sia quelli per i bambini che alcune tipologie per gli adulti.

Diverse tipologie di sciroppi per la tosse presentano al loro interno delle componenti meglio conosciute come “farmaci tussifughi” o “bechichi”, che svolgono un'attività nella parte centrale della tosse cerebralmente.

La rimozione completa del sintomo può comportare conseguenze particolarmente rischiose, dal momento che in questo modo si tende a coprire la malattia che rappresenta la causa e l'origine della tosse.

Per questa ragione, è necessario fare particolare attenzione all'utilizzo degli sciroppi per i bambini, andando a privilegiare magari dei rimedi più naturali, che possano apportare benefici sicuri, senza troppe controindicazioni.



## sciropo menta

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche](#)
- [proprietà](#)
- [ricetta](#)
- [vendita](#)



## caratteristiche

Lo sciroppo alla menta si caratterizza per essere una bevanda spesso utilizzata nel corso della stagione estiva, dal momento che permette di combattere le alte temperature e la calura di questo periodo grazie alle sue proprietà rinfrescanti.

Lo sciroppo di menta viene realizzato, nella maggior parte dei casi, impiegando acqua, olio essenziale di menta e un po' di zucchero. All'interno dei prodotti di maggior qualità viene accuratamente evitato l'utilizzo di aromi o coloranti vari.

E' importante che lo sciroppo di menta che si intende acquistare sia un prodotto che abbia rispettato tutte le fasi del ciclo di lavorazione, in maniera tale da poter garantire sempre un minimo livello di sicurezza.

Una bevanda estremamente fresca e buona da assumere in estate si può preparare mischiando un po' di sciroppo di menta con del latte e dell'acqua fredda (vanno bene sia quella naturale che quella frizzante).



## proprietà

La pianta di menta, in particolar modo quella piperita, si



caratterizza per essere in grado di svolgere un gran numero di attività benefiche per il corpo umano.

Si tratta di una pianta di natura erbacea, che può vantare un buon sapore aromatico e, soprattutto, molto fresco.

Le virtù benefiche che si possono ricollegare alla menta piperita si spiegano essenzialmente con la presenza del mentolo, una sostanza presente all'interno dell'olio essenziale che viene ricavato dalle foglie e dai fiori e che rappresenta il fulcro di tutte le attività benefiche che questa pianta è in grado di svolgere.

Il mentolo rappresenta una sostanza che è particolarmente importante per curare disturbi come la cefalea, depressione, insonnia, oltre a svolgere un'importante attività di stimolazione nei confronti del sistema nervoso, senza dimenticare come sia in grado di garantire anche delle azioni antinfiammatorie e disinfettanti.

Spesso l'olio essenziale di menta viene impiegato anche come tonico ed astringente.

Lo sciroppo di menta piperita viene utilizzato piuttosto frequentemente anche nell'industria dolciaria, ma soprattutto in quella farmacologica, dal momento che è in grado di combattere con buona efficacia il meteorismo che colpisce l'intestino, favorisce la digestione e rappresenta una bevanda estremamente rinfrescante per la stagione estiva.

## ricetta

Per poter preparare un ottimo sciroppo alla menta è necessario procurarsi anche gli ingredienti più adeguati: quelli che servono sono 300 grammi di foglie di menta, un chilo di zucchero, un limone (spremuta) e un litro d'acqua, in maniera tale da ottenere un litro di sciroppo.

La preparazione segue fasi piuttosto distinte, ma anche molto facili da eseguire: la prima operazione è quella di effettuare un lavaggio sulle foglie di menta, per poi asciugarle con delicatezza impiegando un telo pulito.

A questo punto dovremo versare le foglie di menta in una terrina, per poi inserire il succo e il litro di acqua bollente: la macerazione dovrà durare almeno quattro ore.

Una volta terminato tale periodo, dovremo versare il composto in una casseruola, servendosi di un telo pulito: strizziamolo fino a quando non avremo ricavato il massimo quantitativo possibile di sciroppo di menta.

Versiamo all'interno dello sciroppo il chilo di zucchero e facciamo bollire il preparato, sfruttando un mestolo in legno per mischiarlo perfettamente e rimuovere la formazione della schiuma.

Il composto deve bollire per un periodo di almeno venti minuti: la fase successiva sarà quella del filtraggio, che si dovrà eseguire servendosi di un'adeguata carta da filtro, versando man mano lo sciroppo di menta all'interno delle bottiglie.

Facciamo raffreddare il composto all'interno della bottiglia tappandola con una garza e poi chiudiamo ermeticamente, mantenendo quanto preparato in un luogo fresco.

## **vendita**

Lo sciroppo di menta si trova presente in maniera piuttosto marcata in commercio.

Infatti, il cliente ha la possibilità di trovare tale bevanda in numerosi luoghi.

Partiamo dai grandi supermercati, in cui la vasta scelta di bevande spesso coincide anche con la presenza di questa tipologia di sciroppo, piuttosto diffuso rispetto a tanti altri.

Nel caso in cui vorreste una garanzia minima circa la qualità del prodotto che avete intenzione di acquistare, allora si consiglia sempre di comprare lo sciroppo di menta all'interno di un negozio erboristico o di prodotti biologici.

In quest'ultimo caso, si avrà una garanzia ancora maggiore circa la bontà del prodotto e soprattutto il rispetto di tutte le varie fasi del ciclo lavorativo che accompagnano l'estrazione dell'olio essenziale che si ricava dalle foglie della pianta di menta.

Anche sul web, numerosi negozi online provvedono ormai alla vendita di tale sciroppo e i prezzi sono piuttosto vari: in questi casi si consiglia sempre di puntare all'acquisto di quei prodotti di cui avete una garanzia minima di qualità e sicurezza.

Anche per lo sciroppo di menta, è importante evitare di puntare al risparmio in cambio di un livello qualitativo della bevanda piuttosto scadente: meglio spendere qualche euro in più e avere un prodotto che risulti efficace e sicuro per la nostra salute.



## sciropo aloe

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche](#)
- [proprietà](#)
- [ricetta](#)
- [vendita](#)



## caratteristiche

L'aloè vera è una pianta che veniva già largamente impiegata dai popoli antichi: non dobbiamo dimenticare, infatti, come fu utilizzata in svariate occasioni da parte degli Assiri, quindi a partire dal 2000 a.C..

Si tratta di una pianta la cui coltivazione permette di godere delle sue notevoli ed indubbe proprietà benefiche.

L'aloè vera viene coltivata nel continente americano, in Giappone, Spagna ed Australia, ma lo studio di tale pianta ha avuto inizio solamente dalla metà dello scorso secolo: da quel momento, però, le sue importanti proprietà curative e benefiche si sono diffuse in tutto il mondo.

L'aloè vera viene spesso impiegata, in particolar modo, per dei compiti terapeutici: la parte impiegata corrisponde alle foglie, da cui si estrae il gel e il succo di Aloe vera, che poi vengono frequentemente utilizzati per diversi scopi terapeutici.

## proprietà

L'aloè vera è una pianta che si caratterizza per avere numerosi effetti benefici: in base a quanto sostenuto da alcuni teorici e studiosi, l'aloè ha delle particolari proprietà che hanno la capacità di stimolare diversi meccanismi naturali che si trovano all'interno dell'organismo umano e, per svariate ragioni, sono molto deboli.

La pianta di aloè vera presenta al suo interno anche un'ottima quantità di vitamine, sali minerali, ma anche enzimi e delle componenti biochimiche rarissime.

L'aloè vera è in grado di svolgere un'attività di potenziamento nei confronti delle difese immunitarie del corpo umano, dal momento che può vantare un'elevata presenza di mucopolisaccaride che è sicuramente più famoso con il nome di acemannano.



Questa componente svolge la sua attività in cooperazione con il sistema immunitario dell'organismo, cercando di potenziarlo; inoltre, si caratterizza per essere in grado di svolgere un'azione stimolante nei confronti della crescita dei macrofagi, ovvero di quei particolari globuli bianchi che hanno il compito e la funzione di eliminare i batteri, le cellule tumorali e così via.

## ricetta

Spesso, i rimedi casalinghi sono quelli che presentano la possibilità di godere di numerosi effetti benefici, senza dover comprare prodotti modificati, magari, dal punto di vista chimico.

Ad ogni modo, il trattamento di svariate malattie può avvenire anche avvalendosi dell'aiuto dei cosiddetti rimedi naturali e casalinghi.

Lo sciroppo di Aloe si può tranquillamente preparare e realizzare in ambito casalingo e si tratta di una ricetta tradizionale e anche particolarmente semplice da attuare: nel caso in cui non doveste possedere una pianta di aloè in casa, si può tranquillamente acquistare il preparato per realizzare lo sciroppo in erboristeria o in farmacia.

Gli ingredienti per poter preparare un ottimo sciroppo di aloè vera sono i seguenti: 150 grammi di polpa di aloè, 250 grammi di miele biologico e due cucchiaini di rum o grappa.

E' importante rispettare alcune semplici regole, per poter mantenere una preparazione adeguata: prima di tutto, è fondamentale che ciascuna fase della preparazione, a partire dalla scelta di quali foglie di aloè debbano essere impiegate fino alla conservazione dello sciroppo, devono avvenire in un ambiente che sia prevalentemente al buio o, in ogni caso, riparato dalla luce intensa.

La preparazione avviene seguendo poche fasi, ma cercando di rispettare la regola che abbiamo appena descritto.

La foglia della pianta di aloe vera deve subire un taglio nel corso della serata o, comunque, in un ambiente buio: la fase successiva consiste nella pulizia della foglia, impiegando un tessuto asciutto e levando tutte le spine che si trovano nelle zone laterali.

Passiamo alla fase del frullato di foglie, versando ad intermittenza la grappa o il rum, osservando sempre che il preparato non si riscaldi troppo.

Una volta che il composto si può considerare amalgamato del tutto, si può provvedere all'aggiunta del miele biologico e poi frulliamo nuovamente (ad intermittenza) il composto, controllando che non ci siano eventuali grumi.

Una volta terminata la procedura di amalgama del preparato, lo versiamo all'interno di una bottiglia caratterizzata da un vetro notevolmente scuro, per poi avvolgerla impiegando l'alluminio, facendo ben attenzione a comprendere anche il collo ed il tappo della bottiglia.

Lo sciroppo di aloe vera così preparato deve essere mantenuto in un ambiente fresco come il frigo (si consiglia di porlo all'interno della zona delle verdure) fino al momento in cui finiremo di berlo (in genere la scadenza è posta a quindici giorni dal momento in cui si apre la bottiglia).

## vendita

Lo sciroppo di aloe si può trovare sia all'interno di tutti quei negozi che vendono prodotti biologici sia nelle principali erboristerie.

Poniamo sempre particolare attenzione al prezzo: infatti, dobbiamo cercare di evitare prodotti che, magari possono costare meno, ma non hanno certamente un buon livello dal punto di vista della qualità.

Il consiglio, quindi, è sempre quello di puntare all'acquisto di un prodotto che sia qualitativamente valido ed efficace piuttosto che risparmiare, ma rischiare degli effetti collaterali nell'assunzione di prodotti non certificati e non sicuri.

Al giorno d'oggi si sono sviluppate anche altre forme di commercio, come quello dei negozi online.

Ecco spiegato il motivo per cui sono presenti diverse erboristerie online al cui interno i clienti potranno trovare anche lo sciroppo di aloe, senza andare incontro a particolari difficoltà.



## sciropo d'acero

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche](#)
- [proprietà](#)
- [uso](#)
- [ricetta](#)
- [vendita](#)



## caratteristiche

Lo sciroppo d'acero si caratterizza per essere un liquido zuccherino che si ricava dopo un'operazione di bollitura della linfa che proviene da due piante: si tratta dell'acero da zucchero e dell'acero nero.

Tra le più interessanti caratteristiche dello sciroppo d'acero, troviamo quella di essere uno dei più importanti dolcificanti naturali che presentano il minor contenuto di calorie (solamente 250 calorie all'interno di un quantitativo di sciroppo d'acero pari a 100 grammi): si tratta di un primato che viene oltrepassato solamente dallo sciroppo di melassa.

Inoltre, tra le altre peculiarità dello sciroppo d'acero, troviamo una bassa e limitata presenza di sali minerali.

Si tratta di uno sciroppo che viene utilizzato piuttosto di frequente in tutti quei paesi caratterizzati da un clima tipicamente freddo, per via proprio della notevole quantità di elementi nutrizionali presenti al suo interno oltre al fatto che è in grado di svolgere un'attività depurativa ed energizzante.

Non si può certamente dire che lo sciroppo d'acero non abbia origini antiche: infatti, l'uso e la conoscenza relativa a questo liquido zuccherino era già proprie degli indiani irochesi che vivevano in Canada e che sapevano alla perfezione come lavorare la linfa d'acero.

All'inizio, però, gli indiani ricavano dalla linfa solamente dei cristalli che potevano essere impiegati alla stregua dello zucchero di canna, scoprendo solamente molti decenni più tardi come ci fosse anche l'opportunità di ricavarne uno sciroppo.

## proprietà



Lo sciroppo d'acero è un liquido che si caratterizza per avere interessanti proprietà benefiche: in primo luogo, si considera un ottimo aiuto per quanto riguarda i trattamenti dimagranti, dal momento che può sfruttare la sua notevole azione emolliente, rinfrescante e antiossidante.

Si tratta di un preparato che può risultare estremamente utile in tutte quelle occasioni in cui si ha la necessità di curare le coliti spastiche o le gastriti.

La presenza di un elevato quantitativo di minerali e vitamine permette allo sciroppo d'acero di essere considerato come un'ottima fonte nutriente per quanto riguarda il benessere dell'organismo e il corretto funzionamento metabolico.



All'interno dello sciroppo d'acero troviamo una quantità di zucchero (una percentuale che sfiora il 67%) che lo rende uno dei dolcificanti naturali meno calorici in tutto il mondo, soprattutto per la notevole presenza di acqua.

La composizione dello sciroppo d'acero vede una netta prevalenza del saccarosio, ovvero dello zucchero tradizionale.

## USO

Lo sciroppo d'acero risulta un elemento davvero ideale per essere integrato in una dieta dimagrante, soprattutto per tutti quei soggetti che hanno un eccesso di peso pari a 2-5 kg.

Entrando più nello specifico, lo sciroppo d'acero si caratterizza per poter svolgere la sua azione benefica a livello dell'adipe e sui gonfiori che si formano a livello addominale.

Si tratta, quindi, di una soluzione particolarmente interessante per chi è intenzionato a rimuovere la classica pancetta e per diminuire il girovita.

Lo sciroppo d'acero può risultare estremamente adeguato anche a tutti quei soggetti che combattono la ritenzione idrica e la cellulite, oltre a poter essere tranquillamente impiegato anche come integratore depurativo.

Ecco spiegato il motivo per cui, in alcuni casi, diversi medici consigliano di impiegare qualche cucchiaino di sciroppo d'acero nelle cure dimagranti.

## ricetta

Realizzare un'ottima crema a base di sciroppo d'acero è molto semplice e può rappresentare un'ottima alternativa come dolce o dessert da assaporare al termine del pranzo o della cena.

Gli ingredienti necessari sono quattro tuorli d'uovo e quattro albumi d'uovo, 50 g di zucchero di canna, 250 g sciroppo d'acero, 1 succo di arancia e 1 succo di limone, 40 g di zucchero, 12 cl di panna, 6 fogli di colla di pesce, 3 cl di liquore all'arancia.

La prima cosa da fare è quella di provvedere alla lavorazione a spuma di quattro tuorli d'uovo, da mescolare insieme con cinquanta grammi di zucchero di canna e 250 grammi di sciroppo d'acero.

La cottura di questo composto deve avvenire a fuoco moderato, mischiando continuamente e servendo di un mestolo in legno. Senza che giunga mai ad ebollizione.

Alla fine della cottura, all'interno della crema dovremo versare la colla di pesce, che deve essere prima ammorbidita in acqua e poi strizzata.

Passiamo al montaggio degli albumi e della panna, per poi versarli nella panna tiepida: versiamo tale composto all'interno di una tasca da pasticceria.

Portiamo ad ebollizione, all'interno di una piccola casseruola, il succo degli agrumi in compagnia dello zucchero, per poi versarvi il liquore.

Aspettiamo che questa salsa sia raffreddata per poi versarla sulla crema ed ecco che il nostro dessert è pronto.

## **vendita**

Per quanto riguarda l'acquisto di uno sciroppo d'acero, in genere, si consiglia sempre di puntare su un prodotto bio, dal momento che possa sempre mettere a disposizione quelle sostanze necessarie al benessere del proprio organismo.

Nel caso in cui si affronti un disturbo come il diabete, lo sciroppo d'acero può essere usato spesso come vero e proprio dolcificante, anche se si consiglia di evitare qualsiasi tipo di eccesso.

Lo sciroppo d'acero viene venduto piuttosto frequentemente all'interno dei supermercati e in tutti quei negozi che vantano un'alimentazione biologica o, in ogni caso, naturale: il consiglio è sempre quello di puntare su un prodotto di qualità e, magari, spendere qualche euro in più piuttosto che comprare uno sciroppo d'acero che costi di meno, ma che abbia anche una qualità inferiore.





## sciropo d'agave

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche](#)
- [proprietà](#)
- [uso](#)
- [ricetta](#)
- [vendita](#)



## caratteristiche

Lo sciropo d'Agave (che viene chiamata piuttosto frequentemente anche con il nome di Miel d'Agave) si ottiene dall'omonima pianta grassa, che ha la particolarità di svilupparsi soprattutto in Messico.

Lo sciropo d'Agave viene ricavato direttamente dalla linfa che si trova nella parte centrale della pianta: la fase successiva consta nel filtraggio di tutte quelle parti che sono solide, in maniera tale da poter estrarre unicamente un liquido.

Questo liquido verrà, in una fase successiva, fatto scaldare: l'obiettivo è quello di provocare e favorire una reazione di idrolisi termica, che ha la particolarità di far diventare i carboidrati degli zuccheri.

Il carboidrato più importante dell'intero composto è rappresentato da una sorta di fruttosio (caratterizzato da una struttura notevolmente più complessa), che viene chiamato inulina.

Il succo che viene sottoposto all'operazione di filtraggio, successivamente, viene concentrato nella tradizionale e comune forma di sciropo, che risulta avere una fluidità leggermente maggiore in confronto al miele.



## proprietà

Lo sciroppo d'agave si caratterizza per denotare un indice glicemico che risulta molto inferiore in confronto a tanti altri zuccheri, ma anche rispetto allo stesso miele.

Questa peculiarità dello sciroppo d'agave vuol dire, essenzialmente, che la rapidità con cui un alimento viene ingerito ha l'effetto di incrementare la quantità di glucosio che si trova nel sangue e che viene definito risposta glicemica.



Sono state condotte un gran numero di ricerche e di studi scientifici per fare in modo di avere una classifica più dettagliata di tutti gli alimenti in relazione alla risposta glicemica provocata da ognuno.

Tra le principali caratteristiche dello sciroppo d'agave troviamo anche quella di avere un gusto del tutto neutro, che permette di impiegarlo molto più frequentemente e, secondo numerosi esperti, rappresenta la soluzione ideale per la sostituzione dello zucchero raffinato.

Abbiamo detto già in precedenza come lo sciroppo d'agave sia un alimento estremamente adatto a tutte quelle persone che soffrono di diabete, dal momento che, al suo interno, non presenta alcun quantitativo di saccarosio, mentre vi è una limitatissima porzione di glucosio.

## USO

Lo sciroppo d'agave viene utilizzato spesso come vero e proprio dolcificante ed è una delle migliori soluzioni per tutti quei soggetti che soffrono di diabete.

Si tratta di un composto che può vantare una grande solubilità ed ha la particolarità di potersi mischiare facilmente anche a freddo.

Nel caso in cui si abbia intenzione di impiegare lo sciroppo d'agave per cucinare, allora è importante sfruttare una dose abbastanza minore rispetto al quantitativo utilizzato tradizionalmente per lo zucchero bianco, dal momento che lo sciroppo d'agave ha un elevato potere dolcificante.

Per tutte quelle preparazioni che corrispondono a dolci o gelati, si consiglia di utilizzare metà quantità di sciroppo d'agave e metà quantità di zucchero, in maniera tale da avere un risultato finale piuttosto equilibrato e non eccessivamente dolce.

## ricetta

Lo sciroppo d'agave si può utilizzare efficacemente, abbiamo già detto, come dolcificante.

In questo caso, si consiglia la preparazione di una tortina dolcificata proprio con lo sciroppo d'agave.

Gli ingredienti necessari per realizzare dieci tortine a base di sciroppo d'agave: è necessario munirsi di 150 grammi di farina, 100 grammi di mandorle, 150 grammi di mascarpone, tre uova, 8 cucchiaini di sciroppo d'agave ed del lievito per dolci.

La prima cosa da fare è quella di mischiare il mascarpone con lo sciroppo d'agave, per poi provvedere all'inserimento delle uova.

Allo stesso modo versiamo all'interno del composto anche la farina, le mandorle polverizzate e, in ultima battuta, anche la bustina di lievito per dolci, dopo averlo setacciato con efficacia.

A questo punto, dopo aver mescolato per bene, saremo pronti per inserire l'impasto all'interno delle tortine: nel caso in cui aveste l'intenzione, potrete anche inserire una piccola porzione di pasta di mandorle (che poi confluirà proprio al cuore della tortina a base di sciroppo d'agave).

Inseriamo le varie tortine in forno e lasciamo cuocere per almeno un quarto d'ora – venti minuti e poi possiamo goderci la nostra piccola merenda.

## vendita

Lo sciroppo d'agave si caratterizza per essere piuttosto difficile da reperire sul mercato.

Infatti, per trovare un luogo in cui effettuino la vendita di tale prodotto è necessario recarsi presso un negozio che si occupa unicamente di prodotti biologici.

Nel caso in cui si volesse un'alternativa, si può sempre provare ad acquistare lo sciroppo d'agave presso un'erboristeria, che deve essere sempre ben fornita di questi prodotti naturali.

In alcuni casi, inoltre, si può trovare anche all'interno dei più grandi supermercati.

Lo sciroppo d'agave può rappresentare certamente un'ottima alternativa allo zucchero, anche se vanta un prezzo non propriamente popolare.

Infatti, il costo di una bottiglia di sciroppo d'agave si aggira intorno ai 10-12 euro al litro.

In realtà sono disponibili anche determinate e specifiche riserve che favoriscono la coltivazione, dato che le foglie d'agave crescono ogni sette-dieci anni e tale pianta non può essere oggetto di uno sfruttamento intensivo.

## sciropo di noni

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche](#)
- [proprietà](#)
- [uso](#)
- [vendita](#)



## caratteristiche

Il noni è una pianta che viene, piuttosto frequentemente, utilizzata all'interno della zona che corrisponde all'Asia Minore e viene largamente impiegata anche in occidente, soprattutto per via delle sue importanti proprietà benefiche che permettono di svolgere un'attività terapeutica per la cura di diversi disturbi, come ad esempio l'artrite, ma anche il trattamento di alcune ferite.

Lo sciroppo di noni si estrae da una pianta che è stata impiegata piuttosto notevolmente nel corso dei secoli, in particolar modo nell'area dell'Asia-Pacifico e solo negli ultimi decenni è stata oggetto di ricerche e studi da parte di medici ed esperti del mondo occidentale.

La pianta di noni è estremamente diffusa in Polinesia e viene chiamata anche con il nome scientifico di *Morinda Citrifolia*, ma può vantare anche tanti altri termini e denominazioni, come ad esempio “mora indiana” o “frutto del formaggio”.

Si tratta di un albero che può arrivare fino ai sei metri di altezza e si caratterizza per avere delle foglie particolarmente lucide, con un frutto dalla tipica colorazione gialla chiara.

La pianta di noni si sviluppa, in modo specifico, all'interno di tutte quelle aree costiere, ma riesce ad arrivare anche fino ad un'altitudine pari a 500 metri, presentando un'ottima tolleranza nei confronti delle acque salmastre e della salsedine.



Le proprietà benefiche che si possono ricondurre allo sciroppo di noni hanno origine dal frutto, al cui interno si possono trovare un gran numero di componenti estremamente ricche di principi attivi, che risultano molto utili ed adeguati per la salute del corpo umano.

E' importante evidenziare il fatto che la composizione chimica del noni denota un elevato quantitativo di componenti naturali, come ad esempio magnesio, pectina, acido linoleico e calcio.

## proprietà

Il noni è una pianta estremamente richiesta e impiegata ad parte della medicina polinesiana, dal momento che permette di trattare un gran numero di disturbi: si va dall'ipertensione ad altre situazioni fastidiose come mialgie, dolori che vanno a colpire la struttura scheletrica o le articolazioni, ma anche le infezioni di natura batterica e i virus (in particolar modo quelli che rappresentano l'influenza, il raffreddore e la sinusite), tumori, ulcere gastriche, così come depressione.

Lo sciroppo di noni si caratterizza per essere stato impiegato all'interno di diverse ricerche e studi che, per il momento, si mantengono ancora a livello sperimentali: ad ogni modo, pare che ci siano state le prime conferme circa le proprietà benefiche che fanno riferimento allo sciroppo di noni ed ai suoi utilizzi tradizionali.

L'estratto di noni si caratterizza anche per svolgere un'importante attività stimolante nei confronti di diverse citochine, ovvero delle componenti indispensabili per permettere che il sistema immunitario possa sempre rispondere con fermezza ed efficienza ai pericoli a cui va in contro il nostro organismo.

Lo sciroppo di noni riesce anche ad essere particolarmente efficace quando si tratta di permettere una migliore diffusione e riproduzione delle cellule del timo: si tratta di una ghiandola dalla notevole importanza che svolge un ruolo decisivo all'interno dei processi di invecchiamento del corpo umano, ma anche nei processi di maturazione dei linfociti T.



## USO

Esistono alcuni suggerimenti che permettono indubbiamente di aver a che fare con uno sciroppo di noni in grado di favorire migliori effetti benefici per il corpo umano.

In questo senso, il consiglio è quello di provvedere all'assunzione dello sciroppo di noni almeno diverse volte nel corso della giornata, stando sempre ben attenti ad una corretta divisione dei dosaggi.

L'assunzione dello sciroppo di noni, nella maggior parte dei casi, dovrebbe avvenire a stomaco vuoto, più o meno mezz'ora prima di mangiare: lo scopo di tale modalità d'assunzione è indubbiamente quello di fare in modo che il processo digestivo non vada a contrastare l'attività degli alcaloidi presenti all'interno dello sciroppo di noni.

Inoltre, si consiglia anche di non bere caffè nelle giornate in cui si assume lo sciroppo di noni, così come di evitare l'assunzione di alcol e di nicotina.

## **vendita**

Il succo di noni viene spesso messo in vendita come supplemento per i trattamenti dietetici o come componente nutrizionale.

Ogni persona ha la possibilità di provvedere all'integrazione dello sciroppo di noni all'interno del proprio trattamento dietetico, ma prima di stabilire il dosaggio e le modalità di assunzione dovrà assolutamente chiedere un consulto al proprio medico, in particolar modo in tutte quelle occasioni in cui si fa un impiego comune di farmaci sotto prescrizione medica.

Si consiglia, in ogni caso, di acquistare tutti i prodotti a base di noni in un negozio di prodotti biologici o all'interno di un'erboristeria: è fondamentale avere una garanzia minima circa la validità del prodotto e, per tale ragione, diffidate da tutte quelle bevande a base di noni che costano pochissimo, dal momento che non potrebbero essere sufficientemente efficaci o potrebbero riservare qualche effetto spiacevole effetto collaterale.



## sciropo di sambuco

In questa pagina parleremo di :

- [caratteristiche](#)
- [proprietà](#)
- [ricetta](#)
- [vendita](#)



## caratteristiche

Il sambuco si caratterizza per essere particolarmente diffuso in Alto Adige e per

La raccolta dei fiori di Sambuco deve avvenire all'interno di quelle zone che non sono particolarmente esposte all'inquinamento, mentre le piante sono estremamente diffuse, più che altro, nei pressi di campi oppure vicino a fiumi e ruscelli.

La formazione delle bacche sulla pianta del sambuco, invece, si verifica più avanti nel tempo: spesso, tale periodo coincide con il mese di agosto.

Ricordiamo come lo sciropo di sambuco rappresenti un'ottima bevanda rinfrescante per combattere le afose e calde giornate estive: per questa ragione va sempre conservato in un luogo fresco, come ad esempio il frigorifero, oppure anche in cantina.

Nel momento in cui abbiamo intenzione di impiegarlo, lo dobbiamo versare all'interno di un recipiente e poi provvedere alla sua diluizione utilizzando anche dell'acqua fresca.

## proprietà

Lo sciropo di sambuco si caratterizza per avere al suo interno una notevole presenza di fibre che sono estremamente utili per svolgere un'azione dimagrante.



Si tratta di uno sciroppo che viene ricavato attraverso un'operazione di spremitura delle bacche dell'omonima pianta (nel momento in cui vengono raccolte nel corretto periodo balsamico, ovvero quello in cui è presente la più elevata concentrazione di principi attivi).

Lo sciroppo di sambuco presenta al suo interno una notevole concentrazione di principi attivi, come ad esempio oli essenziali, flavonoidi, glucosidi e tannini, nonché acidi organici e tutta una serie di oligoelementi minerali.

Il succo di sambuco dimostra tutta la sua utilità per chi ha intenzione di svolgere un'attività depurativa; questo sciroppo viene frequentemente impiegato come utilissimo coadiuvante all'interno di numerosi trattamenti dimagranti, in particolar modo quando ci si trova di fronte a casi di stitichezza.

Lo sciroppo di sambuco è particolarmente gradevole da bere e, per via della sua notevole concentrazione di acidi organici e fibre, consente anche di adeguare a livelli regolari ed equilibrati l'attività dell'apparato intestinale.

Inoltre, lo sciroppo a base di sambuco è in grado di svolgere un'azione stimolante nei confronti del metabolismo dei grassi, oltre a garantire anche un'attività prettamente drenante e di contrasto rispetto alle tossine.

E' proprio l'attività drenante quella che permette allo sciroppo di sambuco di essere impiegato con notevole frequenza all'interno dei trattamenti e nelle cure dimagranti.

Infatti, oltre a trattenere e limitare la presenza di grassi, lo sciroppo di sambuco consente anche di favorire la circolazione linfatica, in maniera tale da migliorare anche il drenaggio dei liquidi che si trovano in eccesso e anche di particolari scorie.

Lo sciroppo di sambuco può essere considerato anche un ottimo rimedio che permette di combattere la fame.

## ricetta

Esistono diverse metodologie per quanto riguarda la preparazione del succo di sambuco, che poi possono variare in base alla volontà personale di ogni persona ed alle sue esigenze pratiche.

E' importante, prima di tutto, fare molta attenzione ad evitare che avvenga la fermentazione dello sciroppo (soprattutto quando c'è tanto sole si impiegano più di tre giorni di tempo).

Tra i vari metodi possiamo sicuramente citare quello che prevede la marinatura, per un periodo di tempo pari a due ore e mezza, dei fiori di sambuco all'interno di due litri d'acqua, versandoci anche due limoni dopo averli tagliati a metà.



Dopo aver atteso il tempo prestabilito, dovremo rimuovere sia i fiori che i limoni e provvedere all'aggiunta dello zucchero e di sessanta grammi di acido citrico: provvediamo a mischiare il composto più volte fino al momento in cui lo scioglimento dello zucchero non sia completo.

Lasciamo che il composto così ottenuto possa riposare per altre ventiquattro ore e poi cerchiamo di strizzarlo: in questo modo, la preparazione è terminata e lo sciroppo si può imbottigliare e poi mantenere in frigorifero, in maniera tale che si conservi nel migliore dei modi.

Esiste anche un'altra ricetta che presuppone l'impiego dello sciroppo di sambuco come ottima azione di contrasto nei confronti della sensazione di appetito.

Lo sciroppo che si ottiene dai fiori di sambuco deve essere mischiato al succo (un cucchiaino di sciroppo per ciascun bicchiere di succo) e permette di svolgere un'azione bloccante rispetto alla sensazione di fame, in particolar modo nel momento in cui la causa scatenante l'appetito presenta un'origine nervosa.

## **vendita**

All'interno dei negozi biologici si può trovare con relativa facilità lo sciroppo di sambuco.

Si consiglia di acquistare soprattutto tutti quei prodotti che sono di derivazione biologica.

Lo sciroppo di sambuco si può trovare anche all'interno dei più grandi supermercati, che presentano una vasta scelta di bevande: è importante fare attenzione anche in questo caso alla derivazione biologica e all'origine dello sciroppo che si intende acquistare.

In questo caso, la valutazione del prezzo non deve essere incentrata al risparmio, tanto invece alla ricerca di un prodotto di qualità, che possa dare le minime garanzie circa la derivazione biologica del prodotto e i metodi di lavorazione utilizzati per l'estrazione dello sciroppo di sambuco.

Un'alternativa ai grandi rivenditori per acquistare tale sciroppo è rappresentata anche dalle erboristerie o, con la grande diffusione di internet degli ultimi anni, anche dai negozi online.