

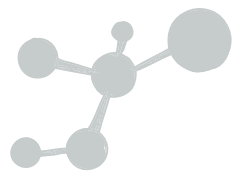
SAUCO

Sambucus nigra | SAUCO, SAUCO NEGRO, TILO



Planta introducida al Ecuador, originaria de Europa que crece entre los 2.000 a 3.800 m.s.n.m.

Cultivo y recolección: Es sembrado en huertas y jardines con fines medicinales y ornamentales.



Propiedades: Diurético, antiséptico, antiinflamatorio, calmante y expectorante.

Contraindicaciones: Se recomienda tener cuidado con la dosificación y evitar su consumo excesivo.



Frutos pequeños y cuando maduran tienen tonalidades negras y moradas.



Tiene pequeñas flores blancas de tonalidades amarillas que crecen en agrupaciones o racimos.

Hojas lanceoladas y serradas.

Partes utilizables: Flores.

USOS

MEDICINALES:

Se recomienda recolectar racimos con flores recién abiertas y algunas a punto de abrirse. La infusión de sus flores tiene múltiples beneficios, sirve como diurético, para aliviar cólicos estomacales y para curar la tos, endulzada con miel. También es utilizada para calmar la ansiedad y el nerviosismo, se puede combinar con otras plantas como manzanilla y menta. En casos de congestiones por gripes se recomienda hacer vaporizaciones con una decocción de sus flores y hojas de eucalipto.

GASTRONÓMICOS

Partes comestibles: **Flores**

Recetas tradicionales: Sus flores se consumen en infusiones y también son usadas para macerar aguardiente.