

Sambucus nigra (Caprifoliáceas)

SAÚCO

Al saúco se le atribuyen más tradiciones que a casi cualquier otra planta europea, salvo tal vez la mandrágora (*Mandragora officinarum*, p. 230). Cortar las ramas del saúco se consideraba peligroso en la Inglaterra rural, pues se creía que en él vivía la Anciana Madre y para evitar su furia los leñadores recitaban unos versos conciliadores. El saúco es un buen remedio para la gripe, el resfriado y las afecciones pectorales.



Al saúco se le ha llamado tradicionalmente «botiquín de la naturaleza».

HÁBITAT Y CULTIVO

Es originario de Europa y crece en bosques, setos y eriales. Hoy se halla en la mayoría de las zonas templadas y es frecuente su cultivo. Se propaga por esquejes en primavera. Los extremos con flores se recolectan al final de la primavera y las bayas a principios del otoño.

COMPONENTES PRINCIPALES

Flores:

- Flavonoides (hasta 3%), rutina
- Ácidos fenólicos
- Triterpenos
- Esteroles
- Aceite volátil (hasta el 0,2%)
- Mucilago
- Taninos

Hojas:

- Glicósidos cianogénicos

Bayas:

- Flavonoides
- Antocianinas
- Vitaminas A y C

EFECTOS PRINCIPALES

- Sudorífico
- Diurético
- Antiinflamatorio

INVESTIGACIÓN

■ **Falta de investigación** Los estudios indican que las flores bajan la inflamación, pero, en general, es una hierba poco estudiada. Incluso de su efecto diaforético (aumenta la sudoración), que es muy conocido, no se sabe todo.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ **Tos y resfriados** Las puntas en flor son ideales para la tos, el resfriado y la gripe. La infusión relaja y provoca transpiración que ayuda a bajar la fiebre.

■ **Catarro y alergias** Las puntas en flor tonifican las mucosas de la nariz y la garganta aumentando así la resistencia a la infección. Estas puntas se dan para catarros crónicos, infecciones del oído, alergia y candidiasis. La infusión de las puntas en flor con otras hierbas, si se toma desde unos meses antes de que empiece la época de la fiebre del heno, ayuda a aminorar la gravedad de los ataques.

■ **Artritis** Al favorecer el sudor y la producción de orina, la flor del saúco fomenta la eliminación de productos de desecho del organismo y es buena para afecciones artríticas.

■ **Bayas** Son ricas en vitamina C y se toman para el reumatismo y la erisipela (una infección de la piel). Constituyen un laxante suave y también ayudan en la diarrea.

AUTOMEDICACIÓN

- **Candidiasis**, p. 314.
- **Dolor de oídos debido a catarro crónico**, p. 312.
- **Gripe**, p. 311.
- **Rinitis alérgica, incluida la fiebre del heno**, p. 300.

PARTES UTILIZADAS



PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES



Infusión de los extremos en flor (preparación, p. 290). Para el resfriado, tomar una taza tres veces al día.



Crema elaborada con las puntas en flor (ver p. 295). Aplicar generosamente sobre la piel agrietada.



Tintura de las puntas en flor (preparación, p. 291). Para la fiebre del heno, tomar una cucharadita con agua tres o cuatro veces al día.

■ **COCIMIENTO** de las bayas (preparación, p. 290). Para dolores reumáticos, tomar 100 ml tres veces al día.



SAÚCO
Árbol caduco de hasta 10 m de altura, de hojas acoradas, flores de color crema, y bayas negro azulado.

🌸 Saúco (*Sambucus nigra*)

- 🔴 **Nombre científico:** *Sambucus nigra*
- 🔴 **Familia:** Adoxaceae (antes Caprifoliaceae)
- 🔴 **Otros nombres comunes:** Saúco negro, sabuco, elder, elderberry (inglés), sabugueiro (portugués)



☑️ Beneficios del Saúco

🌱 1. Antiviral y estimulante inmunológico

- Las **flores y bayas** fortalecen el sistema inmunológico.
- Eficaz para **prevenir y tratar resfriados, gripes y enfermedades virales respiratorias**.

🌱 2. Expectorante y mucolítico

- Favorece la eliminación de mucosidad en **bronquitis, tos, faringitis y sinusitis**.

🌱 3. Sudorífico y febrífugo

- Estimula la transpiración, ayudando a **bajar la fiebre** en infecciones virales.

🌱 4. Antiinflamatorio y analgésico leve

- Reduce **dolores articulares, musculares y de garganta**, tanto en uso interno como externo.

🌱 5. Diurético y depurativo

- Estimula la eliminación de líquidos y toxinas.
 - Útil para **edemas, infecciones urinarias o procesos inflamatorios crónicos**.
-

Contraindicaciones y Precauciones

Precauciones importantes:

- **Las partes verdes (hojas, tallos, raíces) y bayas crudas contienen sambunigrina**, un glucósido tóxico que puede provocar **náuseas, vómitos y diarrea**.
 - **Solo usar flores secas o bayas bien cocidas.**
 - **No usar en embarazo o lactancia** sin indicación profesional.
 - **Evitar en niños menores de 2 años.**
 - No consumir en exceso o crudo.
-

Composición Química del Saúco

1. Flavonoides (quercetina, rutina, isoquercitrina)

Antioxidantes, antivirales y antiinflamatorios.

2. Antocianinas (en las bayas)

Potentes antioxidantes, responsables del color oscuro; refuerzan el sistema inmune.

3. Ácidos fenólicos (caféico, clorogénico)

Estimulan la inmunidad y reducen inflamación.

4. Mucílagos

Suavizan las mucosas respiratorias.

5. Aceites esenciales y taninos

Astringentes, antisépticos y protectores cutáneos.

Efectos de sus Componentes

- **Antiviral natural** → Reduce la duración y gravedad de infecciones respiratorias.
- **Expectorante y mucolítico** → Facilita la expulsión de flemas y mejora la respiración.
- **Antiinflamatorio y analgésico** → Alivia dolores leves y procesos inflamatorios.
- **Sudorífico** → Útil para bajar la fiebre en gripes y resfriados.
- **Diurético y depurativo** → Apoya la función renal y eliminación de toxinas.

Precauciones: No utilices sauce blanco en niños que tengan fiebre. No tomes sauce blanco si eres alérgico a la aspirina. No se debe utilizar a largo plazo.

Recetas. Tisana de corteza de sauce blanco:
1 a 2 gramos de corteza de sauce blanco, 1 taza (250

ml) de agua. Hervir a fuego lento la corteza y el agua durante unos 10 minutos. Enfriar, colar y beber tibia o fría.

Saúco negro y azul, *Sambucus nigra ssp.* *caerulea* (azul) y *Sambucus nigra ssp.* *canadensis* (negro)

Siempre tengo tintura del *Sambucus nigra* para utilizarlo como antiviral. Tomo una dosis cuando viajo o al primer síntoma de enfermedad. Pertenecer a la familia *Adoxaceae* y es una de las hierbas medicinales más importantes para mi familia.

Identificación: El saúco crece como un arbusto leñoso ancho de unos 3,1 m de altura. Los tallos segmentados tienen una médula blanda y blanca. La corteza es lisa y verde cuando es joven. A medida que la madera envejece, la corteza se vuelve lisa y marrón, y se pueden observar bultos redondos en la corteza. Cuando el arbusto envejece, la corteza desarrolla surcos verticales.

Las hojas compuestas y opuestas tienen de 5 a 11 folíolos lanceolados dentados por tallo. Las venas de las hojas pueden desaparecer tras abandonar el nervio central o pueden continuar hasta la punta de los dientes. La flor del saúco es una densa cabeza de flores de color blanco o crema. Las flores son radialmente simétricas, con cinco pétalos blancos planos y cinco estambres salientes. La cabeza de la flor mide de 15 cm a 30 cm de diámetro. Las bayas de saúco son negras o azul violáceo cuando están maduras y se presentan en racimos.

Diferenciación importante: Algunas personas confunden el saúco con la altamente venenosa cicuta de agua. La cicuta de agua es una planta herbácea, no leñosa, y no tiene corteza. El tallo principal de la cicuta de agua es hueco, mientras que el del saúco está relleno de una médula blanda. Los tallos de la cicuta de agua suelen presentar estrías o manchas morados y nudos también morados. Las plantas más viejas pueden ser completamente moradas.

Uso comestible: La variedad *Sambucus nigra* del saúco se considera no tóxica cuando se utiliza fresca, pero yo siempre cocino todas las variedades. Algunas personas enferman con las bayas frescas. La

pulpa y la piel del fruto de otras variedades de saúco son comestibles cuando se recogen completamente maduras y luego se cocinan. Sin embargo, las bayas crudas y otras partes de la planta son venenosas. Las flores son comestibles cuando están completamente secas, pero no las utilices frescas. Utilizo las bayas frescas cocidas para hacer sirope de saúco, vino de saúco y otras bebidas.

Uso medicinal: Las flores, las hojas y las bayas cocidas son de utilidad. Uso tintura de bayas de saúco una vez al día como preventivo durante la temporada de gripe o durante los viajes, y 3 veces al día si presiento un resfriado o gripe. Extraigo las bayas en glicerina o alcohol.

Gripes y resfriados, antivirales:

Tomado a tiempo, el saúco azul reduce las probabilidades de contraer la gripe.

Tomado tras una infección gripal, reduce la propagación de la enfermedad por el organismo y disminuye la gravedad y duración del virus.

La baya del saúco azul es uno de los mejores antivirales que existen. Se han realizado numerosas investigaciones que avalan su eficacia. Se considera segura para los niños y mis hijos la toman en forma de tintura o jarabe.

Las flores también reducen la inflamación, ayudan a drenar la mucosidad y favorecen la transpiración. Tienen propiedades antivirales, antiinflamatorias y anticancerígenas.

El saúco es más eficaz en combinación con la milenrama para bajar la fiebre.

Contusiones, esguinces y hemorroides: Para los tejidos magullados, los esguinces musculares y las



hemorroides, utiliza hojas de saúco picadas aplicadas como cataplasma en la zona afectada o infundona las hojas en aceite para aplicarlas (esta es mi forma preferida). Las hojas son solo para uso externo.



Irritación ocular y conjuntivitis: La tisana de flores de saúco es un suave colirio para irritaciones oculares y conjuntivitis.

Refuerza el sistema inmunitario: Las bayas de saúco están reconocidas desde hace tiempo como terapia para diversas enfermedades. Se cree que sus efectos beneficiosos se deben a su capacidad para reforzar el sistema inmunitario.

Recolección: Cosecha las bayas a principios de otoño, cuando estén completamente maduras. Me gusta recoger y luego guardar las bayas en el congelador. Una vez congeladas, es fácil separar las bayas de sus tallos. ¡Hay que retirar todos los tallos antes de usarlas!

Precauciones: Todas las partes de la planta fresca son ligeramente tóxicas. Hay que secar o hervir las

bayas antes de usarlas y secar también las flores. No utilizar la planta fresca sin cocer o secar previamente.

La corteza y la raíz son eméticas, provocan vómitos y no deben ingerirse. Las hojas y las bayas inmaduras son tóxicas.

Recetas. Sirope de saúco: Utiliza de 1 a 2 cucharaditas (5 ml-10 ml) para adultos y de ½ a 1 cucharadita (2,5 ml-5 ml) para los niños. Tomar una vez al día como preventivo de la gripe y de 3 a 4 veces al día en caso de infección. 1 taza (240 g) de bayas de saúco, agua, 1 taza (250 ml) de miel cruda y ½ cucharadita (2,5 g) de canela molida. Coloca las bayas de saúco frescas, sin los tallos, en una olla y añade un poco de agua hasta cubrirlas. Calienta las bayas a fuego lento durante 2 horas. Tritura las bayas para liberar el zumo o hacerlas puré en una batidora. Cuando haya soltado todo el jugo, cuélalo a través de varias capas de estopilla. Exprime el paño para extraer todo el jugo.

Mide el zumo y mézclalo con la misma cantidad de miel cruda. Añade canela si es de tu gusto. Pon el almíbar en tarros de conserva de una pinta limpios y ciérralos bien.

Coloca los tarros en un baño de agua hirviendo, completamente cubiertos de agua y deja hervir durante 15 minutos si te encuentras a nivel del mar o hasta 1000 pies (300 m) de altura, o hierva 20 minutos para elevaciones superiores. Saca los tarros del agua y colócalos sobre una toalla para que se enfríen. Deja enfriar los tarros sin tocarlos. Cuando se enfríen, comprueba los cierres de los tarros. Vuelve a procesar cualquier tarro que no se haya cerrado herméticamente o refrigéralo para un uso inmediato. Etiquétalo.

Saúco rojo, *Sambucus racemosa*

El saúco rojo también se conoce como saúco escarlata o sauquero rojo. Pertenece a la familia de las *Adoxaceae* y es de crecimiento rápido.

Identificación: El saúco rojo es un arbusto caducifolio que crece en climas más templados a lo largo de los ríos y en los bosques. En la madurez parece un árbol y alcanza casi 6 m de altura. Las ramas del saúco rojo suelen ser anchas y tienden a arquearse hacia fuera desde el centro de la planta. Las ramas son blandas al tacto y flexibles, con un centro puntiagudo y una superficie articulada irregular. Las hojas verdes compuestas de forma ovalada se agrupan a lo largo de las ramas, creciendo desde la base en grupos de 3 a 7 folíolos por grupo.



Los folíolos son dentados y lanceolados.

La temporada de crecimiento del saúco rojo comienza en los primeros meses de primavera y, una vez que

florece, genera numerosas flores diminutas de color blanquecino en racimos piramidales durante los meses de primavera y verano. Durante estos meses, los racimos de frutos carnosos en forma de drupa adquieren un color rojo brillante, a veces morado. El follaje desprende un potente olor, que es el origen de uno de los apodos del saúco rojo: el saúco maloliente.



Como alimento y otros usos: Las bayas son comestibles cocidas y se utilizan en jaleas, jarabes y tartas.

Por seguridad, es mejor escupir las semillas. Las bayas de saúco rojo cocidas tienen un sabor amargo y un olor acre, por lo que es mejor mezclarlas con otras frutas o endulzarlas con miel mientras se cocinan. Las flores se secan y se utilizan para hacer vino y se pueden cocinar y comer con moderación. Las flores

se secan antes de cocinarlas. No consumas ninguna otra parte de esta planta, ya que contiene toxinas productoras de cianuro.

Yo utilizo los tallos para hacer avivadores de fuego, ya que es fácil limpiar su centro puntiagudo. También se utilizan para fabricar instrumentos, como flautas.

Uso medicinal. Reductor de la fiebre, remedio para el resfriado y laxante: La tisana o el jarabe elaborado hirviendo bayas de saúco rojo y consumiendo el líquido funciona como tónico para resfriados, fiebres y también como laxante. Cuela las semillas y bebe el líquido después de la cocción. La infusión hace que el cuerpo sude, lo que refresca el organismo. Los compuestos curativos de las bayas alivian los síntomas y ayudan al organismo a curarse más rápidamente.

Forúnculos, abscesos e infecciones cutáneas: Las hojas del saúco rojo extraen el líquido y el pus de forúnculos y abscesos, ayudando a reducir la inflamación y aliviando el dolor al tiempo que favorecen la cicatrización. Aplica hojas frescas magulladas como cataplasma. Solo para uso externo.

Precauciones: Las bayas del saúco rojo son tóxicas crudas y pueden causar molestias estomacales e indigestión. Sin embargo, son seguras y comestibles cocidas y sin semillas. Las hojas, los brotes y las raíces se consideran tóxicos y no deben comerse, ni siquiera después de cocerlos.

Tilo común, *Tilia Europaea*

También se conoce como tilo europeo. Híbrido entre *Tilia cordata* y *Tilia platyphyllos*, crece de forma silvestre allí donde ambos árboles son autóctonos. Las hojas son comestibles, las flores se utilizan para infusiones y la corteza interior se emplea como fibra. Es originaria de Europa.

Identificación: *Tilia Europaea* es un gran árbol caducifolio que alcanza una altura de entre 15 y 50 metros. El tronco crece hasta 2,5 metros y hasta 80 mm de diámetro en la madurez. Alrededor de la base del tronco suelen encontrarse densos brotes y matorrales. La corteza es de grano fino y la corteza interior es fibrosa.

Las hojas, con forma de corazón, miden 6-15 cm de largo y 6-12 cm de ancho, tienen un vello fino en el envés y matas más gruesas en las nervaduras.

Presenta unos fragantes racimos de color amarillo verdosos de 4 a 10 flores que aparecen a principios de verano. El fruto es una drupa vellosa, ligeramente



Hojas de Tilia Europaea, Alvesgaspar - Obra propia, [CC por SA 3.0]

estriada, seca, parecida a una nuez, que mide unos 8 mm de diámetro.

Uso comestible: Las hojas de *Tilia Europaea* son perfectamente comestibles y se suelen tomar en ensalada. Tienen un sabor suave parecido al de la lechuga y se consumen cuando son jóvenes. Las