

# *GLI SCIROPPI OFFICINALI PER L'INVERNO DELLA GRAZIOSA*

Gli sciroppi officinali sono realizzati mediante macerazione in vasi di vetro di parti di piante officinali (fiori, foglie o bacche) in acqua e limone. I vasi si ripongono in frigo per qualche giorno e successivamente si filtra il contenuto, il concentrato così ottenuto si unisce in parti uguali con zucchero non raffinato (zucchero integrale di canna o miele) e aceto di mele si fa bollire lentamente per 15 minuti.

Gli sciroppi si conservano, in luogo fresco e asciutto per sei mesi. Una volta aperti è opportuno tenerli in frigo.

Gli sciroppi si possono usare diluiti in acqua, aggiunti a bevande, creme, dolci o liquori. Gli sciroppi invernali per le loro proprietà se assunti per qualche giorno non diluiti nella quantità di un cucchiaino al mattino prima di fare colazione o alla sera prima di andare a letto aiutano a superare i malesseri invernali.

## **SCIROPPO ALLA SALVIA**

Ottimo contro la tosse, aiuta a riposare meglio. Le sue proprietà aiutano a gonfiare la pancia, dimagrire e abbassa il colesterolo. Indicata in caso di irregolarità mestruale e ottima per attenuare gli effetti della menopausa.

## **SCIROPPO AL GINEPRO**

Antisettico delle vie respiratorie aiuta per sedare la tosse o come espettorante. Facilita la digestione, antisettico naturale per le vie urinarie.

## **SCIROPPO AL SAMBUCO**

Grazie alle spiccate proprietà diaforetiche possedute dalle foglie e dai fiori di sambuco, questo sciroppo può essere efficacemente impiegato per contrastare il raffreddore, la febbre e le infiammazioni delle vie respiratorie, come le bronchiti. Il Sambuco ha, inoltre, proprietà diuretica, diaforetica, antinevralgica, emolliente, lassativa o purgante, antifibrillante, emetico, antireumatica, debolmente antinfiammatoria, stimolante la secrezione bronchiale, depurativo.

## **SCIROPPO ALL'ECHINACEA**

Uno dei rimedi naturali più conosciuti e utilizzati per rafforzare il sistema immunitario e combattere le influenze stagionali.

## **SCIROPPO ALLA ROSA CANINA**

Le bacche di rosa canina contengono anche vitamine del gruppo B, con particolare riferimento alla vitamina B2 e alla vitamina B1, oltre a vitamina K e vitamina P. Le loro applicazioni riguardano soprattutto il trattamento dei dolori articolari e la prevenzione di tosse e raffreddore.

## **SCIROPPO ALL'ARANCIA**

Realizzato con la scorza d'arancia che ha proprietà migliori rispetto alla polpa nel proteggerci dalle infezioni. Il suo apporto vitaminico è molto elevato e permette di proteggere il sistema immunitario da influenza e raffreddore.