



IRLANDA ■ Dall'alveare un efficace antinfiammatorio "verde"

Il miele di **ulmo** risolve bronchite e influenza

Anche su herpes e ferite

Un velo di miele di ulmo applicato sulla cute lesa ne favorisce la cicatrizzazione



ARRIVA DAL CILE QUESTO SCRIGNO
DI ANTIBIOTICI NATURALI CHE SCONFIGGE
VIRUS, GERMI E FOCOLAI INFETTIVI

■ a cura di **Federica Vuono**

Dall'ulmo (*Eucryphia cordifolia*), un albero che cresce in Cile e che produce grandi fiori simili a camelie, si ottiene un miele dal delicato aroma fiorito, ideale per dolcificare tè e tisane e per accompagnare i formaggi; esso è però usato anche con finalità terapeutiche: è infatti utile per attenuare i sintomi dei disturbi respiratori e per migliorare la digestione. Un recente studio condotto in Irlanda, presso il Royal College of Surgeons di Dublino, e pubblicato su *BMC-Complementary and Alternative Medicine*, ne ha evidenziato inoltre le proprietà antibatteriche. Testato su alcuni ceppi di stafilococco, *Escherichia coli* e *Pseudomonas* ha dimostrato, in tutti i casi, un'efficace attività antimicrobica. La ricerca ha confermato la possibilità di utilizzare il miele di ulmo in sostituzione di alcuni antibiotici chimici. ■



Come utilizzarlo in pratica

Puoi usare il miele di ulmo al posto dello zucchero per dolcificare le tue tisane; ricorda però di aggiungerlo solo quando la bevanda è tiepida, perché il calore ne distrugge le proprietà curative.

■ Per contrastare i disturbi da freddo, come influenze e bronchiti, prepara un mix composto in parti uguali da santoreggia, cannella in stecche e chiodi di garofano. Metti un cucchiaino della miscela in infusione in acqua bollente per 10 minuti; fai intiepidire, filtra, addolcisci con 1-2 cucchiaini di miele di ulmo e bevine 2-3 tazze al giorno lontano dai pasti. La bevanda è anche un efficace digestivo.



Vuoi provare il miele di ulmo?
Scopri dove trovarlo a pag. 98