

# Benessere & Sapore®



*Marrubium vulgare*  
**Marrubio**

< PROTEGGE LE VIE AEREE >



## Descrizione:

Specie erbacea perenne originaria dei paesi europei affacciati sul Mediterraneo. Cresce fino ai 1200 m s.l.m. in terreni aridi. E' una pianta lanosa, alta fino ad un metro, con foglie ovate e fiori bianco-latte.

## Proprietà:

Il marrubio stimola le difese, elimina gli allergeni e protegge le vie aeree dalle particelle di polvere. Le sostanze amare supportano inoltre il fegato, ottimizzando quindi il processo digestivo e depurando; favoriscono la secrezione tramite i reni stimolandone l'attività.

## Controindicazioni:

Non usare in gravidanza, durante l'allattamento, in caso di gastrite o ulcera peptica. Il succo della pianta fresca può causare dermatiti da contatto.

## Consigli per la Semina:

Semina: FEBBRAIO-MARZO  
 Fioritura: MAGGIO-SETTEMBRE

## Le Ricette



### Essiccazione delle foglie per sciroppo naturale contro la tosse

#### Ingredienti:

1 cucchiaino di foglie essiccate; 1 tazza di acqua bollente; Mezzo bicchiere di miele.

#### Procedimento:

Cogliete le foglie ed i fiori dalla pianta (lasciando gli steli così la pianta continuerà a crescere), e spargeteli su una teglia. Preiscaldate il forno a 50-80°C. Mettete la teglia in forno e ogni mezz'ora rivoltate i fiori e le foglie. Rimuovete la teglia quando il marrubio è ben asciutto. Lasciare raffreddare e conservare in un contenitore sigillato il prodotto così essiccato.

Per lo sciroppo versate un cucchiaino di foglie essiccate in acqua bollente, mescolate bene l'infuso e lasciate riposare per 10 minuti. Filtrate ed aggiungete il miele. Trasferite lo sciroppo in un barattolo e conservatelo in frigo. Assumere 4 cucchiaini al giorno, 1 ogni 4 ore.

CATEGORIA COMMERCIALE - Germinabilità 60% - Purezza 97%

Stabilimento di produzione Udine/Italy - Licenza CCIAA UD n.6 del 10/06/74

SDD S.p.A. - Divisione Sementi Dotto - Via Lavariano, 41 - 33050 Mortegliano (UD) Italy