

Léčivé rostliny

Přednášející: Mgr. Jiří Šibor, Ph.D.

Bez černý



Zpracovala: Bc. Jana Vítková

Bez černý – vzhled

- Černý bez (*Sambucus nigra*) je rozložitý keř původem z Kavkazu. Má podlouhlé, vejčité listy a kvete od května do června. Květy v podobě trsů drobných žlutobílých kvítků mají intenzivní vůni. Plody jsou černé kuličky velikosti 3-6 mm a zrají v srpnu. Tento keř lze u nás běžně najít na okrajích cest, v lese, podél řek a potoků, v zahradách.

Co bez černý obsahuje.

- Bez černý má řadu léčivých účinků. K přípravě léčivých směsí se používají všechny části keře, i kořen. Květy obsahují vitamin C, kyselinu jablečnou, octovou a valerovou, dále silice, trísloviny glykosidy a slizy. Plody obsahují také vitamin C, vitamin A a vitaminy skupiny B, kyselinu panthotenovou, kyseliny, cukry, pekti. V listech se nachází pryskyřice, vápník, glykosidy, sambunigrin, sambucin.

Léčivé účinky bezu

- Černý bez působí proti skleróze a regeneruje jaterní buňky a napomáhá tak detoxikaci organismu. Sirup a čaj z květů bezu se užívá při nachlazení, angíně, pomáhá na horečku, kašel a chrapot, jelikož uvolňuje dýchací cesty a usnadňuje vykašlávání. Mladé výhonky ve formě obkladu se používají při dně, revmatismu a onemocnění šlach. Odvary a koupele z bezu využijeme také při migrénách, svalových bolestech a ischiatických bolestech.

Které části černého bezu jsou léčivé?

- Odpověď zní: **všechny**. Tento keř se dá pro léčebné účely využít opravdu celý, jak mladé **jarní výhony**, tak **květy, kůra, listy i kořen** s nejvyšší koncentrací účinných látek. Nejjednodušší je pro nás však jistě sběr květů a plodů, popřípadě listů.

- **Květy a tepelně upravené zralé plody** jsou naopak nejvhodnější k vnitřnímu užívání. Můžeme z nich vyrobit různé **sirupy** a **limonády**, nebo z nich připravovat **čaj**. Květy se dají dokonce upravit jako polévka, nebo smažit jako lívance. Z plodů se dříve běžně vyráběla **povidla** a **protlaky**, dají se přidávat i do **džemů** a **ovocných dření**, nebo z nich lze vyrobit výborný **bezinkový likér** a **bezinkové víno**. **Listy** se tradičně používaly hlavně pro léčbu **kloubních potíží** jako obklady na postižené partie, podobně jako **kořeny**, z nichž se vyrábějí **výtažky** a **odvary**.



Zdravotní rizika černého bezu

- Kůra a listy se v minulosti občas doporučovaly zevně k obkladům při revmatismu a jako protikřečový prostředek. Odvar z listů hubí hmyz. Listy a kůra jsou však v některých pramenech uváděny jako poněkud jedovaté; vzhledem k tomu, že obsahují silné účinné látky glykosid sambucinigrin a alkaloid sambucin, nelze doporučit jejich vnitřní užívání.



- Otravy po požití listí nebo kůry se projevují silným zvracením, průjmem, nechutenstvím a celkovou slabostí. Podobné příznaky se mohou dostavit i po požití většího množství syrových plodů.

Děkuji za pozornost

