

Bez czarny dziki

11a| Bez czarny dziki- Sambucus nigra



Krzew pospolity w całym kraju. Inne nazwy: bez lekarski, bez apteczny, bez biały, holender, hyczko, hyčka, bżowina, bżina.

W celach leczniczych używane są kwiaty i owoce, czasem także kora i korzenie.

Kwiaty czarnego bzu zawierają flawonoidy, kwasy wielofenolowe, kwasy organiczne, aminy, olejek eteryczny, garbniki, sole mineralne i niewyodrębniony dotąd związek napotny.

Owoce są bogate w antocyjany, garbniki, kwasy wielofenolowe, kwasy organiczne, zawierają wit C i witaminy z grupy B, pektyny oraz ślady olejku eterycznego.

Działanie: Kwiaty - moczopędne, napotne, wzmacniające naczynia;

Owoce - napotne, przeciwbólowe, rozwalniające.

Substancje czynne zawarte w kwiatach czarnego bzu zwiększają ilość wydalanego moczu, a z nim szkodliwych produktów przemiany materii. Powodują obfite pocenie się, co może być przydatne w leczeniu przeziębień i chorób przebiegających gorączkowo.

Wyciągi z kwiatów uszczelniają naczynia włosowate, zapobiegają ich nadmiernej łamliwości.

Wyciągi te mogą być używane zewnętrznie do pukania gardła i jamy ustnej w przypadkach zapaleń gardła i anginy.

Mogą być stosowane do przemywań spojówek w przypadkach zapaleń oraz do kąpieli zdrowotnych i kosmetycznych.

Owoce, podobnie jak kwiaty, zwiększają ilość wydalanego moczu, mają działanie napotne.

Są **uważane** za lek odtruwający, bowiem powodują łatwiejsze usuwanie toksyn oraz produktów ich przemiany z organizmu.

Łagodne działanie przeczyszczające pozwala polecać te owoce ludziom w podeszłym wieku cierpiącym na zaparcia.

Cenne jest działanie przeciwbólowe związków zawartych w owocach bzu- może z powodzeniem być wykorzystywane w leczeniu rwy kulszowej, nerwobólu, nerwu trójdzielnego, bólów zębów i migreny.

Uwaga: Owoce bzu czarnego mogą służyć do wyrobu konfitur i dżemów, natomiast nie mogą być wykorzystywane do wyrobu win i wódek, ponieważ w procesach fermentacji powstają toksyczne frakcje alkoholu, które mogą spowodować wymioty i omdlenia.

Kora ma działanie głównie moczopędne. **Od wieków** była używana jako lek odchudzający.

Bez czarny można łączyć z innymi ziołami, np. z rumiankiem [jego wywar] do przemywania oczu lub płukania ust i gardła.

Bez czarny wchodzi w skład kupnych mieszanek ziołowych: Kwiaty- Pyrosan; Owoce- Normosan.

11b] Bez czarny

Surowcem bzu czarnego są kwiaty i liście.

Kwiaty zawierają flawonoidy, kwasy wielofenolowe, kwasy organiczne, cholinę, sole mineralne, nieokreślony związek potopędny, niewielkie ilości olejku eterycznego.

W owocach występują antocyjany, garbniki, kwasy wielofenolowe, kwasy organiczne, karotenoidy, witaminy, pektyny, cukry [ok.20%] oraz ślady olejku eterycznego.

Wewnętrznie kwiat czarnego bzu stosuje się w chorobach gorączkowych jako środek napotny, w chorobach z osłabieniem naczyń włosowatych oraz jako środek moczopędny.

Zewnętrznie - przy anginie, zapaleniu jamy ustnej i gardła, w zapaleniu spojówek.

Owoce służą jako lek ogólnie odtruwający w chorobach zakaźnych, przy goścu, niektórych dermatozach oraz jako środek przeciwbólowy.

Odwar z kwiatów: 1-1,5 łyżki kwiatów na 1 szkl wody. Jako lek napotny pić 1/3-1/2 szkl 2-3 razy dziennie lub 1 szkl odwaru z 2 łyżkami syropu malinowego wieczorem.

Ten sam odwar stosuje się do płukanek.

Odwar z owoców: na 1 szkl wody 1-2 łyżeczki owoców. Jako środek moczopędny: 2-4 razy dziennie po 1/2 szkl. Jako środek przeciwbólowy i rozwalniający: 1-2 razy dziennie po 1/2-2/3 szkl.

Bez czarny szeroko jest stosowany w medycynie ludowej.

Świeże liście używane są do okładów przy oparzeniach i opuchlinie, a gotowane z mlekiem - przeciw hemoroidom.

Świeże kwiaty smażone na maśle stosuje się przy katarze żołądka.

Z owoców sporządza się powidła podawane przy kokluszu.

11c] Bez czarny



Kwiaty: flawonoidy, aminy, kwasy organiczne, olejek eteryczny, garbniki, fenole, produkty rozpadu glikozydu sambunigryny, sole mineralne i nieznany środek działający napotnie.

Owoce: antocyjany, kwasy organiczne, karotenoidy, garbniki, cukry, olejek eteryczny, duża ilość witamin [B i C], barwniki.

Działanie: **Kwiaty** - środek napotny, moczopędny;

Owoce - napotny, moczopędny, przeciwbólowy, na przeczyszczenie.

Kwiaty wywołują poty [napar z 5-10g na 100ml wody], są środkiem pomocniczym przy gorączkach, lekkim środkiem moczopędnym [dla dzieci i młodzieży]. Stosuje się przy zapaleniach dróg moczowych i pęcherza, skurczach, a zewnętrznie przy anginach itp.

Owoce [napar 10-15g na szkl wody] są skuteczne przy nerwobólach, migrenie, zapaleniu nerwu trójdzielnego i ischiasu. **Działanie** przeciwbólowe nie jest szczególnie wyraźne, ale skuteczne i praktycznie udowodnione.

Uwaga: przetwory alkoholowe z owoców czarnego bzu są trujące, Trujące są też liście i niedojrzałe owoce.

Preparaty bzu czarnego [herbaty, maści] kupione w sklepie są całkowicie bezpieczne].

Napar z kwiatów - jako środek moczopędny pic między posiłkami; jako środek napotny [razem z syropem malinowym] pić wieczorem po posiłku.

11d] Bez dziki czarny

Bez czarny posiada właściwości napotne, przeciwgorączkowe, czyszczące krew, przeczyszczające, moczopędne, przeciwbólowe, wykrztuśne, przeciwreumatyczne, zapobiegające kruchości naczyń włosowatych.

Kwiatów suszonych używa się zwykle przy przeziębieniu, grypie, początku zapalenia płuc, jako środka napotnego, przy katarze, jak również przy kaszlu, zaflegmieniu i jako środka wykrztuśnego.

Niekiedy można go stosować w początkach odmy, szkarlatyny, koklusu i w astmie.

W warunkach domowych - jako środka wykrztuśnego i napotnego - używa się kwiatu w postaci naparu [1 łyżka na 1 szkl wrzątku] pozostawiając pod przykryciem 15min. Pic go należy na gorąco małymi łykami:

- a] w ciągu pierwszego dnia - 3 szkl w równych odstępach czasu;
- b] w następnych dniach - po 2 szklanki.

Na chrypkę i kaszel polecana bywa tzw kuracja wiosenna.

W tym celu parzy się 1 łyżkę suszonego kwiatu na 1 szkl wrzątku i pije połowę rano i połowę wieczorem [z dodatkiem soku cytrynowego].

Przy skłonnościach do tycia poleca się mieszankę z owoców czarnego bzu [60g] i kory kruszyny [40g]. Rano zalewa się 1 łyżkę tej mieszanki 1 szkl zimnej wody [przegotowanej] i pozostawia do wieczora, po czym zagotowuje i pije w stanie ciepłym codziennie przed snem przez okres 6-ciu tygodni.

Kwiaty też można stosować w formie naparu do płukania ust i gardła, do okładów przy ropniach i jako dodatek do kąpieli.

Owoce stanowią dobry środek przeczyszczający przy niestrawności i nieżycie jelit, regulujący trawienie, a także napotny, przeciwbólowy, moczopędny i przeciwdziałający kruchości naczyń włosowatych.

Sok z owoców zmniejsza poziom cholesterolu we krwi, a także korzystnie działa na wszelkie nerwobóle, szczególnie twarzy. Pije się 2 razy dziennie napar z 30g.

Dla dzieci wątłych i rachitycznych polecane są kąpiele w odwarze suszonych liści bzu.

11e] Bez czarny

Przynosi ulgę w kaszlu i przeziębieniu. **Stosowany zewnętrznie** łagodzi objawy oparzeń, wysypek.

Napój sporządzony z soku czarnego bzu zagotowanego z jabłkiem i dodatkiem odrobiny cukru tak, aby powstał syrop jest starym cygańskim środkiem na kaszel i zapalenie oskrzeli, ale herbata z czarnego bzu z dodatkiem miodu przyniesie taki sam efekt.

Gorący napar działa napotnie i łagodząco na zakażenia górnych dróg oddechowych.
Ten sam napar stosowany zewnętrznie zmniejsza stan zapalny skóry.

Sok z owoców [bez cukru lub z małym jego dodatkiem] stosuje się przy bieguncie.

Reguluje on również przemianę materii.

11f] Bez czarny



Kwiaty działają napotnie, moczopędnie.

Owoce działają rozwalniająco, napotnie, moczopędnie, rozkurczowo, przeczyszczająco, przeciwbólowo. **Usuwać** z organizmu toksyny egzogenne i szkodliwe produkty przemiany materii.

Mają właściwości przeciwreumatyczne, przeciwzapalne.

Liście mają właściwości moczopędne i napotne, działają słabo żółciopędnie, rozwalniająco, zwiększają odporność na choroby zakaźne.

Rdzeń białych gałęzi działa moczopędnie, przepuszczając, antyreumatycznie, zapobiega dnie, rozpuszcza kamice nerkową i żółciową. **Ma właściwości** przeciwpadaczkowe.

Uwaga: Dawki lecznicze stosowane z umiarem nie wywołują niepożądanych skutków ubocznych.

Wskazania lecznicze:

Kwiaty - astma, katar, gorączka podwyższona z wysypką, różyczka, reumatyzm, szkarlatyna, zapalenie pęcherza moczowego, zapalenie oskrzeli, gruźlica, choroby skórne, dolegliwości oczu, czyraki, nerki.

Rdzeń biały- reumatyzm, artretyzm, dna, puchlina wodna, zapalenie nerek, kamica moczowa, padaczka samoistna, gromadzenie się wody w tkankach.

Owoce [jagody] - nerwice, stany zapalne żołądka i biegunka, niedomogi wątroby, niestrawność, żółtaczką, zaparcia, nerwobóle, kamica moczowa.

Liście [zewnętrznie] - zapalenie jamy ustnej i gardła, zapalenie spojówki [okłady].

Kwiaty wchodzi w skład mieszanki ziołowej Pyrosan stosowanej jako lek napotny i przeciwgorączkowy.

Owoce wchodzi w skład granulatu Betagran i płynu Betasol oraz mieszanek Normosan i Neonormosan używanych w zaparciach.

Owoce podaje się jako środek odtruwający i ułatwiający usuwanie z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii zwłaszcza w chorobie gośćcowej, chorobach zakaźnych i niektórych schorzeniach skórnych, jako środek przeciwbólowy w rwie kulszowej, zapalenie nerwu trójdzielnego i bólach neuralgicznych.

Sposoby użycia: Jagody stosować 20-30g soku rano przy zaparciach;

Biała kora - odwar z 2 łyżek rozdrobnionej białej kory na 1 litr wody, wygotować do połowy, pić w ciągu dnia przy reumatyzmie, gościecu, nagromadzeniu wody w organizmie.

Kwiaty - garść kwiatów na 1 litr wrzątku, naciągać 10min. Popijać w dowolnych porcjach przy zapaleniu oskrzeli, reumatyzmie, gorączce z wysypką.

Napar z kwiatów bzu jest silniejszy niż z kwiatów lipy [działa silniej, mocniej] przy kaszlu, przeziębieniach, zaflegmieniu płuc i kataru i może być podawany niemowlętom.

Napar moczopędny- 10g kwiatów bzu, 10g kwiatów ogórecznika, 10g nagietka i 20g pomornika oraz 600ml wrzątku. Naciągać przez 1 godz, a następnie odcedzić i dodać 100g syropu miętowego. Popijać kilka szklanek w ciągu doby.

Odwar moczopędny- 10g korzenia bzu na 400ml wody. Gotować 2min, naciągać 10min. Dodać 3g wyciągu z jałowca. Stosować 1 łyżkę co 2 godz na puchlinę wodną, brzuszna i zapalenie nerek.

11g] Bez czarny dziki

Kwiaty zawierają olejek eteryczny, śluz, glikozyd cyjanowodorowy, glikozydy flawonoidowe [rutyna], saponiny, kwasy organiczne.

Owoce - kwasy organiczne [walerianowy], glikozydy antocyjanowe [barwnik], garbniki, pektyny, karotenoidy, wit C i zespół witamin B.

Działanie kwiatów jest napotne, moczopędne, wykrztuśne, rozkurczowe, przeciwgośćcowe.

Działanie owoców - rozwalniające, przeciwcukrzycowe, przeciwbólowe.

Stosuje się je przy grypie, przeziębieniach, nieżycie dróg oddechowych, anginie, chorobach gośćcowych, dnie, wysypkach skórnych, obrzękach, chorobach nerek i pęcherza moczowego, przy zaburzeniach przemiany materii i przewodu pokarmowego.

Zewnętrznie - przy egzemach, róży, zapaleniach spojówek, wrzodach, stanach zapalnych skóry, oparzeniach.

11h] Bez czarny

Surowiec: kora, kwiaty, owoce, liście. **Uwaga: Liście i kora są trujące!**

Działanie: Kora - przeczyszczające, wymiotne, moczopędne;

Owoce - napotne, moczopędne, przeczyszczające;

Kwiaty - napotne, przeciwkataralne, przeciwskurczowe;

Liście - stosowane zewnętrznie- zmiękczające i gojące rany; wewnętrznie - przeczyszczające, wykrztuśne, moczopędne i napotne.

Czarny bez - szczególnie polecany lek roślinny na sińce, urazy powysiłkowe oraz odmrożenia.

Stwierdzono, że liśćmi czarnego bzu w postaci maści można smarować guzy.

Kwiaty oraz liście zaleca się do leczenia przeziębienia oraz grypy. **Pomagają** we wszystkich kataralnych stanach zapalnych górnych dróg oddechowych wywołanych przez katar sienny lub zapalenie zatok.

Objawy głuchoty spowodowanej katarem ustępują po zastosowaniu kwiatu czarnego bzu.

Podobne właściwości mają owoce, pomocne w leczeniu reumatyzmu.

Napar: 2 łyżeczki suszonych kwiatów zalać szkl wrzątku i odstawić pod przykryciem na 10min. Pić gorący 3 razy dziennie.

Sok: gotować świeże owoce w wodzie przez 2-3min, a następnie wycisnąć sok. W celu przechowania dodać 1 część miodu na 10 części soku, doprowadzić do wrzenia i odstawić by ostygło. Przed użyciem rozcieńczyć gorącą wodą i wypijać po 1 szkl 3 razy dziennie.

Maść: połączyć 3 części świeżych liści z 6 częściami roztopionej wazeliny, podgrzewać, aż liście staną się chrupkie, przecedzić i przechowywać w lodówce.

11i] Bez czarny

Surowcem zielarskim są kwiaty i owoce.

Kwiaty zawierają flawonoidy, aminy, kwasy organiczne, około 0,03% olejku lotnego, garbniki, związki fenolowe, do 9% soli mineralnych, glukozę, aldehyd benzoesowy oraz niezidentyfikowany związek potopędny.

Owoce zawierają kwasy organiczne, około 20% cukrów redukujących, około 3% garbników, antocyjany, karotenoidy, wit C i zespół witamin B.



Najważniejszą zaletą naparu z kwiatów czarnego bzu jest silne działanie napotne. **Medycyna ludowa** od dawna stosowała go w czasie przeziębień i grypy, zalecając również popijanie soku z owoców.

Napar z kwiatów stosuje się obecnie również w przewlekłych, ale łagodnych stanach nieżytowych nerek, dróg moczowych i pęcherza. **Plucze się** nim gardło w anginie i zapaleniu gardła.

Owoce bzu czarnego działają przeciwbólowo w bólach pochodzenia ośrodkowego. Zagęszczony odwar z owoców pije się w migrenie, bólach neuralgicznych, zapaleniu nerwu trójdzielnego i rwie kulszowej: 15-20g suszonych owoców bzu czarnego zalać szkl wody, gotować 20min. odcedzić, wypić. Można stosować 1-2 razy dziennie.

Napar z owoców [przeciwpotny i moczopędny]: 10-15g owoców zalać szkl wrzącej wody, pić po 1/4 szkl 3 razy dziennie.

Napar z kwiatów: 1 łyżkę kwiatów zalać 1 szkl wrzącej wody, przykryć, po 15min odcedzić i pić 3-5 razy dziennie po 1 szkl jako środek napotny.

Tenże napar można stosować do płukania gardła, jamy ustnej i oczu w stanach zapalnych.

Podobny napar przygotowuje się z 1 łyżki kwiatów bzu i 1 łyżki kwiatu lipowego. Pić po 0,5 szkl co 2 godziny.

Inhalacje przeciwkatarowe: przygotować napar biorąc 1 łyżkę suszonych kwiatów na 1 szkl wrzątku. Nachylić się nad garnuszkiem, okryć głowę ręcznikiem i wdychać gorącą parę.

Czarny bez występuje też w wielu mieszankach ziołowych.

W starożytnym Rzymie używano bzu do farbowania włosów.

We Francji bez wchodzi w skład „herbaty zdrowia” [the de sante].

Kora bzu na odchudzanie- 2 garście suszonej kory zalewa się 1 litrem zimnej wody i gotuje się tak długo, aż zostanie połowa wywaru. Pije się go raz dziennie- 0,5 szkl po kolacji, przed snem.

Tym środkiem odchudzały się już damy dworu we wczesnym średniowieczu.

Na początku XX wieku odchudzające działanie wywaru z kory czarnego bzu potwierdzili badacze francuscy i odkąd moda na chudnięcie objęła cały świat średniowieczny „eliksir” odchudzający znowu wrócił do łask.

11j] Bez czarny dziki

Dziki bez czarny jest jedną z najstarszych roślin leczniczych.

Poszczególne części drzewa zawierają wiele cennych związków. I tak - **kwiaty**: flawonoidy, kwasy organiczne, cholinę, garbniki, olejki eteryczne, sole mineralne, **owoce**: antocyjany, flawonoidy, cukry (około 20%), garbniki, pektyny, kwasy organiczne, witaminy A, B1, B2, zwłaszcza C, karotenoidy, pektyny, enzymy, biopierwiastki (jod).

Kwiaty bzu czarnego wzmacniają ścianki naczyń krwionośnych, działają moczopędnie i napotnie – stosowane są jako leki przeciwgorączkowe w przeziębieniach i grypie.

Owoce bzu czarnego działają napotnie i moczopędnie, (lecz słabiej niż kwiaty) oraz przeczyszczająco (powodują łatwiejsze usuwanie toksyn z organizmu).

Owoce wykazują także działanie przeciwbólowe - są pomocne w leczeniu zapalenia nerwu trójdzielnego, rwy kulszowej, migreny.

Kwiaty i owoce bzu czarnego są składnikami wielu mieszanek ziołowych.

Można z niego przyrządzać konfitury, soki i wino. **Mają** one właściwości odżywcze oraz dietetyczno-lecznicze.

11k] Bez czarny dziki Sambuco-Salicion, Ass. Sambucetum nigrae.

Roślina lecznicza: Surowcem zielarskim są kwiaty (Flos sambuci) i dojrzałe (czarne) owoce (Fructus sambuci), rzadko liście i kora.

Wszystkie części rośliny zawierają toksyczny składnik zwany sambunigriną. Składnik ten po spożyciu jest rozkładany do cyjanowodoru, co powoduje poczucie słabości, niekiedy wymioty.

Jednak podczas przetwarzania (suszenie, gotowanie itp.) sambunigrina ulega rozkładowi, co pozwala na stosowanie.



Kwiaty dzikiego bzu zawierają olejki eteryczne, śluzu, związki wapnia, potasu, sodu, glinu i żelaza, glikozydy cyjanogenne, saponiny triterpenowe, flawonoidy (rutyna, kwercetyna, estragalina), garbniki. **Owoce** zawierają witaminy (A, B1, B2, C i J), antocyjany, olejki eteryczne, garbniki, glikozydy cyjanogenne (sambunigrina), pektyny, kwasy organiczne (octowy, jabłkowy, walerianowy, winowy i benzoowy).

Działanie: kwiaty działają moczopędnie, napotnie, przeciwgorączkowo, wzmacniająco na naczynia krwionośne (zmniejsza kruchość naczyń włosowatych).

Zewnętrznie ma zastosowanie do przemywań w stanach zapalnych oczu i gardła.

Owoce działają łagodnie przeczyszczająco, moczopędnie, napotnie, przeciwbólowo, odtruwająco. **W medycynie ludowej** stosowany jako środek przeciw przeziębieniom, np. w postaci soku z owoców lub nalewki.

Nalewka z owoców bzu czarnego: 500g owoców bzu czarnego zalewamy 1 szklanką wódki i odstawiamy na 7 dni. Następnie wyciskamy przez płótno. Zażywa się po 40-50 kropli na szklankę herbaty, trzy razy dziennie jako środek w chorobach przeziębieniowych (napotny i wzmacniający).

Syrop z owoców bzu czarnego: 1kg owoców zasypujemy 0,5kg cukru oraz dodajemy około 1 szkl wody. Całość gotujemy, aż do uzyskania syropu, nie dopuszczając do zbyt długiego wrzenia. Rozlewamy do przygotowanych uprzednio naczyń, przecedzając nasiona i resztki po owocach.

Podaje się jako środek witaminizujący i wzmacniający w dni możliwej choroby, jako środek lekko napotny przy przeziębieniach po 2 łyżki na szklankę dwa razy dziennie.

Można również stosować jako środek uśmierzający ból lub migrenę. **Działa też** jako środek moczopędny. **Podawany także** na zapalenie migdałów i grypę.

Ciekawostki

Znany z wykopalisk archeologicznych z okresu neolitu i brązu.

Jest też doskonałym i bardzo popularnym w niektórych krajach surowcem do produkcji domowego wina.

111| Bez czarny

Materiałem zielarskim są: liść, kwiatostan, kora i owoc

Owoce posiadają glikozyd - sambunigrinę, kwasy (chinowy, chlorogenowy, jabłkowy- 1,18%, szikimowy), węglowodany - ok. 6%, witaminy z grupy B, wit. C i H, karoten, sole - ok. 1%, pektyny - 3,5%, garbniki – ok. 6%, antocyjany (3-glukozyd cyjanidyny, 3-sambubiozyd cyjaniny, 3-sambubiozydo-5-glukozyd cyjanidyny). W owocach jest około 60-100 mg wit. C w 100 g.

Liście posiadają znaczne ilości wit. C, bo około 200-300 mg w 100 g, ponadto karoten - 0,014 mg, aldehyd glikogenowy i heksanowy, olejek eteryczny, sambunigrinę - ok. 0,11%, alkaloidy (sambucyną, chryzanteminę), garbniki, śluzu, kwasy, sole.

Kwiaty zawierają olejek eteryczny - ok. 0,3%, flawonoidy (kwercetynę, rutynę, kempferol), kwasy (kawowy, masłowy, p-kumarynowy, walerianowy, jabłkowy, chlorogenowy, ferulowy), garbniki, zw. aminowe (amylaminę, etylaminę, izobutyloaminę, cholinę), śluzu, sambunigrinę (glikozyd cyjanhydrinowy), alkaloidy, beta-amyrynę, alfa-amyrynę, lupeol, cykloartenol, lipidowce, różnego rodzaju estry, sole, witaminy (wit. C - 80-90 mg/100 g), glukozę, saponiny i in.

Kora bzu czarnego bogata jest w garbniki, saponiny, żywice, cholinę, sytosterol, kwasy, sole, olejek eteryczny, glikozydy i alkaloidy; jej skład wymaga zbadania.

Działanie:

Kwiat: wykrztuśne, przeciwzapalne, odkażające, przeciwrupne, napotne, odtruwające, przeciwgorączkowe, moczopędne, przeciwobrzękowe, rozkurczowe, rozgrzewające, uspokajające, nasenne (w stosunku do dzieci), uszczelniające i wzmacniające naczynia krwionośne, przeciwmiażdżycowe, ogólnie wzmacniające, przedłużające działanie witaminy C, regulujące przemianę materii.

Owoc: regulujące wypróżnienia lub lekko przeczyszczające, wzmacniające ogólnie, napotne, przeciwgorączkowe, odtruwające organizm, moczopędne, przeciwbólowe (w przypadku nerwo- i mięśniobóli), żółciopędne, rozkurczowe.

Liść: lekko przeczyszczające, przeciwkaszlowe, wykrztuśne, powlekające (osłaniające), żółciopędne, pobudzające wydzielanie śliny i soku żołądkowego oraz apetyt, wzmacniające ogólnie i naczynia krwionośne, moczopędne, przeciwobrzękowe, przeciwreumatyczne, "czyszczące krew" ze szkodliwych substancji, regulujące metabolizm, odkażające.

Kora: silnie moczopędne, przeciwobrzękowe, przeciwartretyczne, silnie przeciwgorączkowe, napotne i odtruwające, żółciopędne, przeciwreumatyczne, przyspieszające przemianę materii, ściągające, odkażające, przeciwkamicze (układ moczowy).

Wskazania:

Kwiat: przeziębienie, grypa, odra i inne choroby zakaźne, gorączka, kaszel, zmarznięcie, stany zapalne gardła, nieżyt zatok, choroby alergiczne, nieżyt układu oddechowego, nieżyt żołądka i jelit, zapalenie migdałków, pęknięcie naczyń krwionośnych (plamice), miażdżyca, zaburzenia trawienne, zatrucia, choroby skórne, rekonwalescencja, zaburzenia metaboliczne.

Zewnętrznie (jednocześnie stosować doustnie): stany zapalne gałki ocznej, spojówek i powiek, przemęczenie, opuchnięcie i łzawienie oczu, pęknięcie naczyń w oku, stany ropne oczu, zapalenie skóry i narządów płciowych, upławy, ropnie, rany, liszaje, wrzody.

Owoc: zaparcia, stany ozdrowieńcze, gorączka, przeziębienie, choroby zakaźne, kaszel, bóle nerwowe, nieżyt oskrzeli i krtani, skąpomocz, zatrucia, choroby wątroby i pęcherzyka żółciowego (lek wspomagający), choroby alergiczne.



Liść: zaparcia, zaburzenia przemiany materii, kamica żółciowa i moczowa, zastoje żółci, po wycięciu pęcherzyka żółciowego, kaszel, przeziębienie, choroby skórne i zakaźne, nieżyt żołądka, zgaga, choroba wrzodowa, pęknięcie i przepuszczalność naczyń krwionośnych, choroby uczuleniowe, reumatyzm, dna, zatrucia, kora: obrzęki, kamica moczowa, zapalenie nerek i pęcherza moczowego, skąpomocz, krwimocz, białkomocz, ropomocz, otyłość, gorączka, zatrucia, choroby skórne, zakaźne i przeziębieniowe, reumatyzm, dna, zastoje żółci.

Przeciwwskazania: nudności i wymioty.

Preparaty, dawkowanie, stosowanie:

odwar (kora, owoce!) - 100-150 ml (z kory) - 150-200 ml (z owoców) 2-3 razy dziennie (w gorączce - 4-6 razy dz. po 100 ml); owoce gotować nie dłużej jak 5 minut, a otrzymany wywar polecam osłodzić miodem; korę gotować 10-15 minut, odstawić i trzymać pod przykryciem 30 minut, po czym przefiltrować.

napar (z liści i kwiatów) - 100-150 ml 2-3 razy dziennie stosować jako płukankę i do okładów na skórę oraz oczy (10 minutowe zmieniane co 5 minut);

sok (z owoców) - 50 ml 3-4 razy dziennie.;

Sirupus Sambuci nigri (z kwiatów świeżych) - 2 łyżki 3-4 razy dziennie.;

Mel Sambuci nigri z pyłkiem kwiatowym: zebrany pyłek ze świeżych kwiatów mieszać z miodem (1 łyżeczka pyłku na 2 łyżki miodu naturalnego) i zażywać 3-4 razy dziennie przy kaszlu, chorobach zakaźnych, przeziębieniowych i przy osłabieniu;

Tinctura Sambuci nigri (liść, kwiat, kora) do pędzlowań i przemywań schorzałych miejsc (rany, oparzenia, owrzodzenia itd.

Uwagi! Świeżych owoców nie wolno zjadać. Nadają się one tylko do spożycia po zagotowaniu. Jeżeli z owoców przyrządza się marmoladki, kompoty, galaretki, dżemy, wina to należy oddzielić od nich pestki (przecieranie przez sito, cedzenie itd.).

Pestki z owoców nie mogą dostać się do naszych żołądków, gdyż tam pod wpływem pewnych enzymów wydzielają szkodliwy kwas cyjanowodorowy.

Sam sok i miąższ z owoców jest bardzo wartościowy i zupełnie nieszkodliwy (bezpieczny) zarówno dla małych dzieci jak i osób starszych wiekiem.

Bezpieczne są także wyciągi z owoców (wodne, octowe, alkoholowe) “zagotowane”, gdyż wysoka temp. rozkłada szkodliwe substancje.

Wyciągi z kwiatów bzu czarnego można z powodzeniem podawać niemowlętom.

Liście i korę bzu można stosować w leczeniu dzieci, które ukończyły 1 rok (12 miesiąc. życia).

11m] BEZ CZARNY (Sambucus nigra)

Zwany też bzem dzikim. **Surowcem leczniczym** są kwiaty bzu czarnego Flos Sambuci i owoc Fructus Sambuci.

Kwiaty zawierają flawonoidy (rutozyd, pochodne kwercetyny i kemferolu), kwasy fenolowe (kawowy, ferulowy, chlorogenowy i ich glikozydy), olejek eteryczny, garbniki, śluz.

Działają moczopędnie i napotnie oraz zwiększają elastyczność i zmniejszają przepuszczalność naczyń włosowatych (rutozyd).

Stosowane zewnętrznie (np. do płukania gardła) działają przeciwzapalnie.

Kwiat wskazany jest w chorobach gorączkowych, w przeziębieniu, jako łagodny środek napotny i przeciwgorączkowy, w schorzeniach przebiegających z osłabieniem naczyń włosowatych oraz jako pomocniczy środek moczopędny.

Zewnętrznie do płukania jamy ustnej i gardła, w zapaleniu spojówek oraz jako dodatek do kąpieli.

W owocach bzu czarnego występują głównie glikozydy antocyjanowe (pochodne cyjanidyny), nieco garbników, kwasy organiczne (jabłkowy, szikimowy), fenolokwasy (chlorogenowy), witamina C, witaminy z grupy B, cukry i pektyny.

Działają ogólnie odtruwająco (również wobec toksyn bakteryjnych), ułatwiają usuwanie z organizmu szkodliwych metabolitów.

Owoce stosuje się jako środek zwiększający usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii w chorobie gośćcowej, dnie, chorobach zakaźnych, niektórych dermatozach oraz wspomagająco jako nieswoisty środek przeciwbólowy w rwie kulszowej, zapaleniu nerwu trójdzielnego, niektórych nerwobólach.

11n] Bez czarny - Sambucus nigra

Do celów leczniczych zbiera się w czerwcu rozkwitające **kwiatostany** , W sierpniu zbiera się dojrzałe **owoce**, gdy nabiorą lśniącej czarnej barwy. Ścina się całe kiście owoców i suszy w ogrzewanej suszarni. Potem przeciera się przez sita i odrzuca szypułki. Znaczenie w lecznictwie mają też **liście**.

W kwiatach bzu występują flawonoidy (rutyna, kwercetyna, astragalina), kwasy wielofenolowe (kawowy i chlorogenowy), kwasy organiczne (walerianowy i ferulowy), garbniki, ślady olejku

eterycznego, nieznanego bliżej związek napotny, produkty rozpadu glikozydu sambunigriny i sole mineralne.

Kwiaty bzu czarnego działają napotnie, jako skutek działania na ośrodki regulujące wydzielanie potu. **Mają** właściwości moczopędne, które przypisuje się obecności flawonoidów.

Uszczelniają ściany naczyń krwionośnych oraz zwiększają ich elastyczność, dzięki obecności związków o właściwościach witaminy P (rutyny).

Zapobiegają też przenikaniu osocza i krwinek czerwonych na zewnątrz dorodnych naczyń tętniczych (włośniczek).

Owoce bzu czarnego mają łagodne działanie napotne, moczopędne i przeczyszczające.

Usuwać z organizmu wraz z potem, moczem i kałem szkodliwe produkty przemiany materii oraz egzogenne toksyny - bakteryjne, wirusowe i in.

Mają działanie przeciwbólowe polegające na opóźnianiu reakcji na ból pochodzenia ośrodkowego mózgu).

Wykryto w liściach bzu substancje zwiększające odporność na choroby zakaźne.

W dawkach terapeutycznych surowiec nie wywołuje działania szkodliwego

Odwar z kwiatów bzu czarnego stosuje się wewnętrznie jako środek napotny w chorobach z podwyższoną temperaturą ciała, jako lek moczopędny oraz w chorobach przebiegających ze zwiększeniem przepuszczalności naczyń włosowatych naczyń krwionośnych - katarze, obrzękach.

Zewnętrznie służą do płukania gardła w anginie, zapaleniach jamy ustnej i gardła, do okładów w zapaleniach spojówek i brzegów powiek.

Odwar z owoców podaje się doustnie jako środek odtruwający i ułatwiający usuwanie z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii - zwłaszcza w chorobie gośćcowej, chorobach zakaźnych, niektórych schorzeniach skórnych.

Stosuje się je jako lek przeciwbólowy w rwie kulszowej, zapaleniu nerwu trójdzielnego i bólach neurologicznych.

Odwar z kwiatów bzu

1 - 1 1/2 łyżki kwiatów zalać 1 szklanką zimnej wody, doprowadzić do wrzenia i gotować łagodnie pod przykryciem przez 3 min. Odstawić na 15 min. i przecedzić.

Pić 1/3 - 1/2 szklanki 2 - 3 razy dziennie pomiędzy posiłkami jako środek moczopędny, a jako napotny i przeciwgorączkowy wypić wieczorem po posiłku szklankę odwaru z dodatkiem 1 - 2 łyżek syropu malinowego.

Odwar z owoców bzu

1 - 2 łyżki owoców zalać 1 szklanką wody zimnej. Ogrzewać do wrzenia i gotować powoli pod przykryciem 5 min. Odstawić na 15 min. i przecedzić. Pić 1/3 szklanki 2 - 4 x dziennie między posiłkami jako środek moczopędny lub 1/2 - 2/3 szklanki po jedzeniu jako środek przeciwbólowy i ułatwiający wypróżnianie.

Działanie przeciwbólowe można zwiększyć dodając 1 - 2 łyżki soku z owoców bzu czarnego.

W przypadku nerwobólu lub migreny sporządzić odwar z 4 łyżek owoców w 1 1/2 szklanki owoców bzu.

Sok z owoców bzu

Dojrzałe, umyte i przebrane owoce bzu czarnego ogrzewać w naczyniu, stale mieszając, aż pękną i puszcza sok. Rozetrzeć je wówczas na miazgę i małymi porcjami wyciskać w płóciennym woreczku.

Otrzymany sok pozostawić do odstania, przecedzić, dodać cukru w proporcji 1: 1, gotować powoli kilka minut i rozlać do naczyń. Pozostały miąższ włożyć do naczynia, dodać cukru, gotować powoli kilka minut i powidła przełożyć do słoików.

Sok pić 2 - 3 razy dziennie po 1 - 2 łyżek jako środek pomocniczy w nerwobólach, zapaleniach korzonków nerwowych, również w grypie, przeziębieniach i lekkich zaburzeniach trawiennych.

Powidła spożywać w tym samym celu 1 - 4 razy dziennie po 1 łyżeczce.

BEZ CZARNY

Wskazania lecznicze :

Owoce (jagody): nerwice, stany zapalne żołądka, biegunka, niedomoga wątroby, niestrawność, żółtaczką, zaparcia, nerwobóle, kamica moczowa.

Rdzeń biały: reumatyzm, artretyzm, dna, puchlina wodna, zapalenie nerek, kamica moczowa, padaczka samoistna, gromadzenie się wody w tkankach.

Kwiaty: astma, katar, gorączka podwyższona z wysypką, różyczka, reumatyzm, szkarlatyna, zapalenie pęcherza moczowego, zapalenie oskrzeli, gruźlica, choroby skórne, czyraki, dolegliwości oczu, nerek.

Liście: zewnętrznie - zwiększona przepuszczalność włosowatych naczyń krwionośnych, zapalenie jamy ustnej i gardła, zapalenie spojówek (okłady), kąpiele kosmetyczne.

Kwiaty działają napotnie, moczopędnie, uszczelniają ściany naczyń włosowatych i zwiększają ich elastyczność.

Owoce działają rozwalniająco, napotnie, moczopędnie, rozkurczowo, przeczyszczająco, przeciwbólowo, usuwają z organizmu toksyny i szkodliwe produkty przemiany materii, mają właściwości przeciwreumatyczne i przeciwzapalne, działają jako środek przeciwbólowy w rwie kulszowej, zapaleniu nerwu trójdzielnego i bólach neuralgicznych..

Liście mają właściwości moczopędne i napotne, działają słabo żółciopędnie i rozwalniająco, zwiększają odporność na choroby zakaźne.

Rdzeń białych młodych gałęzi działa moczopędnie, przepuszczająco, antyreumatycznie, zapobiega dnie, rozpuszcza kamicę nerkową i żółciową, ma właściwości przeciwpadaczkowe.

Dawki lecznicze stosowane z umiarem nie wywołują niepożądanych skutków ubocznych.

Bez czarny (*Sambucus nigra* L.)

Inne nazwy: dziki bez czarny, dziki bez, bez czarny, bez biały, bez lekarski, bez aptekarski, bżowina, hyczka, hyczka, holunder, bez psi, gołębia pokrzywa.

Angielska: Elder. Francuska: Surean noir. Niemiecka: Gemeiner Holunder. Rosyjska: Buzina czarna.

Bez czarny, o czym świadczą m.in. wykopaliska z epoki kamiennej, jest jedną z najstarszych roślin leczniczych, z którą w przeszłości wiązały się także zabobony i praktyki magiczne wielu różnych ludów. W wierzeniach starożytnych Germanów patronką bzu była bogini Hołda (albo pani Holle - również opiekunka domowego ogniska), stąd niemiecka nazwa bzu: Holunder.

U starych Prusaków zabronione było ścinanie, a nawet zranienie krzewu „świętego” czarnego bzu, a kiedy przycięcie gałęzi stawało się niezbędne, ojciec rodziny padał przed bzem na kolana i prosił krzew o przebaczenie.

Na wsiach kresowych istniał przesąd, że wykarczowanie hyczki to czyn świętokradczy i może spowodować rychłą śmierć.

Na wschodzie Polski długo utrzymywało się przekonanie, że zły człowiek, który wykopie krzak bzu będzie później cierpieć na bolesne kurcze rąk i nóg.

W wielu krajach europejskich (szczególnie w XVII w.) nie wolno było palić bzem w piecu, bo mogło to wywołać u całej rodziny parch na głowie i na twarzy, a w najlepszym wypadku wrzody na różnych

częściach ciała.

Miejsce pod koroną bzu miało moc magiczną, dlatego matki zanosili tam nieuleczalnie chore dzieci, wierząc, że demony dopomogą w ich uzdrowieniu.

Krzew, jeśli zmarniał wiosną z niejasnej przyczyny, wróżył niechybnie suszę na polach i w studni.

W niektórych rejonach Polski wieśniacy jeszcze tuż przed wojną uchylali nakrycia głowy, przechodząc koło krzaka bzu, gdy ten rósł niedaleko domu.

Od niepamiętnych czasów *Sambucus nigra*, o czym wspomina m.in. rzymski historyk Tacyt (około 55-120 r. n.e.), był używany w różnych obrzędach związanych z grzebaniem zmarłych.

W średniowieczu i później czarnym bzem otaczano kościółki i kaplice ufając, że oddala uderzenia piorunów.

W wiekach średnich istniał też przesąd, że bzuwina chroni konie przed chorobami i dlatego masztalerze sadzili masowo zarówno bez czarny, jak i podobny do niego, ale mniejszy - bez hebd, obok zamków rycerskich, gdzie przetrwał do dziś przy wielu ruinach.

Bez czarny występuje w całej Europie, w Azji Zachodniej i Ameryce Północnej. W Polsce rośnie dziko w zaroślach, parkach, na skrajach lasów, leśnych zrębach, przydrożach, przychaciach i rumowiskach. Rozsiewają go ptaki, które zjadają owoce, ale nie trawią nasion. Bywa też sadzony jako roślina lecznicza i ozdobna (za pomocą odkładów lub sadzonek) w ogrodach, szczególnie w zachodniej części kraju.

Kwitnie w maju i czerwcu dużymi baldachami drobniotkich, białych, kremowych lub żółtawych kwiatów o silnym, wręcz odrażającym zapachu. Owoce, dojrzewające w końcu sierpnia i we wrześniu, to lśniąco czarnofioletowe jagody o krwistoczerwonym soku. (I właśnie od intensywnie czerwonego soku pochodzi nazwa rodzajowa rośliny - *Sambucus*, po grecku *sambyx*).

Kwiaty jako surowiec zielarski zbieramy w suchą pogodę w początkach kwitnienia, kiedy część z nich nie jest jeszcze rozwinięta - zdecydowanie nie należy zrywać kwiatostanów, w których opadają korony kwiatowe.

Baldachy z owocami ścinamy sekatorem, nożyczkami lub ostrym nożem, kiedy zdecydowana większość z nich jest już zupełnie dojrzała. Po zebraniu - z baldachów odrzucamy jagody jeszcze zielone, gdyż zawierają tzw. kwas pruski (cyjanowodory) i są toksyczne (związek znika w miarę dojrzewania owoców).

Kwiaty bzu zawierają flawonoidy, kwasy wielofenolowe i organiczne, garbniki, aminy, sole mineralne (do 9%) oraz nie poznany dotąd związek zwiększający wydzielanie potu.

W dojrzałych owocach znaleziono cukry redukujące (około 20%), pektyny, garbniki, kwasy wielofenolowe i organiczne, witaminę C i B, sole mineralne.

Kwiaty działają przede wszystkim napotnie i lekko moczopędnie.

Owoce zdecydowanie zwiększają wydzielanie potu, podobnie jak kwiaty są moczopędne, a przede wszystkim należą do ziół skutecznie usuwających z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii. Wykazują też zdolność zmniejszania bólu.

A oto przetwory z kwiatów i owoców bzu czarnego, które możemy przygotować w naszym domu.

Napar z kwiatów. Łyżkę kwiatów zalewamy szklanką wrzącej wody, pozostawiamy na 15 minut pod przykryciem, odcedzamy i pijemy 3-4 razy dziennie po szklance w przebiegach jako wspomagający środek przeciwgorączkowy i napotny lub dla zwiększenia wydzielania moczu.

Odwar z owoców. 1-2 łyżki owoców zalewamy szklanką wody, podgrzewamy do wrzenia, gotujemy przez 5 minut na małym ogniu, odstawiamy na kwadrans i przecedzamy.

Pijemy 1/3-1/2 szklanki dziennie jako środek moczopędny, łagodnie przeczyszczający i wspomagający w reumatyzmie, chorobie gośćcowej, chorobach zakaźnych i niektórych schorzeniach skórnych.

Sok z owoców. Surowe owoce bzu czarnego od razu miksujemy, przecieramy przez sito, słodzimy dodając 30 dag cukru na litr soku, rozlewamy do starannie umytych butelek i pasteryzujemy, czyli wstawiamy w butelkach do dużego garnka z wodą, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy przez 20-30 minut. Sok pijemy 2-3 razy dziennie po 1-2 łyżek w grypie, przeziębieniach, w migrenie, rwie kulszowej, zapaleniu nerwu trójdzielnego i innych nerwobólach.

Powidła. Owoce gotujemy z miodem, aż zgęstnieją. Łyżkę powideł możemy rozpuścić w szklance wody i pić codziennie przy objawach złej przemiany materii. (We Francji do powideł dodaje się nieco zagęszczonego soku z malin i czarnych jagód).

Wino z dojrzałych owoców. Do 7 l wody dodajemy 2-2,5 kg cukru, zagotowujemy, studzimy, wsypujemy 3 l świeżych owoców bzu czarnego, podgrzewamy nie dopuszczając do wrzenia, po czym studzimy pod przykryciem, dodajemy 2 dag drożdży, dokładnie mieszamy i przelewamy do gąsiora, postępując dalej jak z każdym domowym winem.

Wino z owoców bzu (im starsze tym lepsze) reguluje trawienie, poprawia apetyt, usuwa zbędne złogi, a podgrzane można podawać także w przeziębieniu.

Niegdyś sokiem z bzu wzmacniano barwę innych win, zwłaszcza typu porto.

Kwiaty czarnego bzu wchodziły w skład mieszanki Pyrosan, owoce - Normosan, a wyciąg - płynu Betasol.

Bez czarny doceniany był przez ziołolecznictwo od najdawniejszych czasów. Jeden z największych lekarzy starożytności - Hipokrates (460-377 r. p.n.e.) zalecał korzeń bzu jako najlepszy środek napotny.

W 19 r. n.e. Plinius pisze, że „Liście, korzonki i kwiaty bzu gotowane w starym winie, wypędzają wodę z organizmu. Wywaru tego pić należy dwie filiżanki dziennie. Napój ten działa także chłodząco przy sparzeniach, a zmieszany z mąką kukurydzianą i ugotowany na papkę leczy ukąszenie wściekłego psa. Świeże i młode listki bzu, posolone i spożywane z oliwą, wydalają z żołądka flegmę i żółć”.

W praktykach plemion słowiańskich kwiat zerwany 24 czerwca w południe i usmażony stosowany był przeciwko febrze. A Syreński pisze: „Ukaszonym od jaszczurki z korzenia warzonego pić dobrze i ranę wymywać. Białogłowom zaś czarno włosy farbuje mazane sokiem jagodowym”.

Jako środek napotny i w przeziębieniach zachwala go w latach trzydziestych naszego stulecia dr Breyer: „Gdy tylko czujemy po zziębnięciu lub przemęczeniu dreszcze, należy położyć się do łóżka, przykryć dobrze i wypić kilka szklanek herbaty z kwiatu bzu, a najczęściej nie dopuścimy do poważnej choroby”.

Duże, białe lub lekko kremowe kwiatostany oraz czarne, lśniące owoce czarnego bzu sprawiają, że jest on także piękną (i pożyteczną) ozdobą naszych ogrodów.