

Naturalne i zdrowe

W ostatnich dniach, będąc na spacerze, zauważyłam, że kwitnie czarny bez. Jeszcze do niedawna ten gatunek był traktowany jako niepożądany ze względu na małą ilość drewna, zajmowanie dużej powierzchni gruntu i specyficzny zapach. Jeśli bliżej się przyjrzeć temu ciekawemu krzewowi, to można stwierdzić, że rośnie wszędzie, nie potrzebuje żadnych specjalnych zabiegów uprawowych, jest na wyciągnięcie ręki i jest bardzo cenny.

Bez czarny, dziki bez czarny (łac. *Sambucus nigra*) to gatunek rośliny z rodziny piżmaczkowatych. Gatunek szeroko rozprzestrzeniony w Europie, w Polsce pospolity. Znany był już w starożytności w Północnej Afryce i Zachodniej Azji. Poza Europą północną i wschodnią oraz Afryką północną gatunek rośnie na innych kontynentach – we wschodniej części Ameryki Północnej, południowej Australii i na Nowej Zelandii, a także w Chinach. Krzewy bzu czarnego zakwitają zazwyczaj po raz pierwszy w 3 lub 4 roku życia. Krzew owocuje obficie, a owoce dojrzewają od końca sierpnia do października i utrzymują się na roślinie w postaci zwisających owocostanów. Nasiona bzu czarnego rozsiewane są przez liczne gatunki ptaków, które zjadają owoce, nie trawiąc nasion. Krzewy bzu czarnego dożywają ponad 25 lat. Bez czarny jest wykorzystywany jako roślina lecznicza, kosmetyczna, ozdobna i jadalna. Raport Europejskiej Agencji Leków (*ang. European Medicines Agency, EMA*) potwierdza bezpieczeństwo stosowania preparatów wyprodukowanych z czarnego bzu. Spożycie niedojrzałych i nieprzetworzonych owoców skutkować może zatruciem. Czarny bez koniecznie trzeba poddać obróbce cieplnej. Surowe owoce zawierają sambunigrinę, której trująca właściwość znika po obróbce termicznej. Spożycie sambunigriny może powodować szereg zaburzeń gastrycznych. Obróbka termiczna oraz suszenie powodują całkowite zniesienie działania sambunigriny.

Bez czarny może być również składnikiem kosmetyków: kremów, toników, ponieważ szczególnie dobrze radzi sobie z trudną skórą, nadaje się zarówno do cery młodej, trądzikowej, o charakterze tłustym czy mieszanym. Czarny bez łagodzi wszelkie podrażnienia, oczyszcza skórę, zwalcza stany zapalne, a także pobudza ukrwienie skóry.

Czarny bez uznany jest za jedną z najstarszych roślin leczniczych, cenioną za szczególne bogactwo substancji aktywnych, które dają duże korzyści zdrowotne.

Według Kołodziej B., Drozdal K. „Właściwości przeciwutleniające kwiatów i owoców bzu czarnego pozyskiwanego ze stanu naturalnego” 2011 i Banach K., Rutkowska B., Glibowski P. „Polska „super żywność” w prewencji chorób nowotworowych”, 2017, bez czarny:

- Jest bogatym źródłem antyoksydantów. Stres oksydacyjny powstaje w organizmie na skutek zbyt dużej ilości wolnych rodników, a stres oksydacyjny to czynnik sprzyjający występowaniu wielu chorób oraz przedwczesnemu starzeniu się organizmu. Aby uniknąć skutków stresu oksydacyjnego, należy spożywać dużą ilość antyoksydantów, które chronią organizm i neutralizują działanie wolnych rodników.
- Ekstrakt z czarnego bzu wspiera leczenie stanów zapalnych w organizmie oraz wpływa pobudzająco na komórki układu odpornościowego, moduluje stężenie wydzielanych cytokin, czyli cząsteczek, za pomocą których komórki immunologiczne komunikują się ze sobą, wywołując określoną reakcję obronną w organizmie. Te mechanizmy sprawiają, że przyjmowanie preparatów z czarnego bzu wspiera odporność, ułatwiając walkę z przeziębieniem i infekcjami. Napary z kwiatów

czarnego bzu mogą być stosowane jako okład łagodzący w stanach zapalnych powiek i spojówek.

- Preparaty z czarnego bzu hamują namnażanie się bakterii i wirusów w organizmie. Oczywiście stanowi to uzupełnienie leczenia farmakologicznego, czego efektem może być szybszy powrót do zdrowia podczas infekcji.
- Wykazuje właściwości przeciwbólowe. Działanie ekstraktu z czarnego bzu zostało opisane w przypadku dolegliwości reumatycznych, migren, a nawet w rwie kulszowej. Efekt jest słabszy jak podczas podawania środków przeciwbólowych, ale środek jest naturalny.
- Napotne działanie czarnego bzu ma znaczenie w leczeniu wszelkiego rodzaju infekcji i przeziębienia.
- Jedną z substancji aktywnych czarnego bzu są triterpeny, które wpływają na produkcję dużej ilości wodnistej wydzieliny w układzie oddechowym, co zdecydowanie ułatwia odkrztuszanie.
- Reguluje stężenie glukozy i obniża stężenie cholesterolu we krwi. Prawdopodobnie stosowanie ekstraktu z czarnego bzu powoduje zwiększone wydzielanie insuliny przez trzustkę, co zapobiega zbyt wysokiemu stężeniu glukozy w organizmie. Systematyczne przyjmowanie preparatów z czarnego bzu obniża także stężenie cholesterolu, trójglicerydów oraz LDL. Stosowanie bzu czarnego stanowi doskonałą profilaktykę w przypadku cukrzycy oraz chorób układu sercowo-naczyniowego.
- Napary z kwiatów czarnego bzu są wykorzystywane do kąpeli leczniczych i różnego rodzaju okładów na skórę. Zabiegi łagodzą stany zapalne oraz uszczelniają ściany naczyń krwionośnych, co jest wykorzystywane w przypadku walki z łuszczycą i obrzękami skóry.
- Działa moczopędnie i przeczyszczająco. Bez czarny działa odtruwająco i wspomaga usuwanie toksyn z organizmu.
- Jest naturalnym barwnikiem i znalazł zastosowanie w przetwórstwie żywności jako barwnik galaretek, dżemów, marmolad, soków, win, nalewek, syropów.

Inne możliwości stosowania bzu czarnego:.

- Sok z owoców używano do farbowania brwi i rzęs, farbowania jedwabiu na oliwkowo.
- Gąbczasty rdzeń pędów używano w technice mikroskopowej do sporządzania preparatów,
- W zegarmistrzostwie gąbczasty rdzeń wykorzystywany był do czyszczenia delikatnych mechanizmów.
- Owoce są pokarmem ptaków leśnych.
- Z pędów bzu robi się wywary używane do ekologicznego zwalczania kretów, nornic, bielinka kapustnika i mszyc.

Pamiętajmy tylko, aby zbierać kwiaty i owoce przeznaczone na syropy i soki z dala od szlaków komunikacyjnych, ruchliwych miejsc itp. Może czas wrócić do wykorzystania bzu czarnego w naszych domach?