

ČERNÝ BEZ

Výskyt:

Černý bez je keř nebo stromek, který najdete snad úplně všude. Na okrajích lesů, na mezích mezi poli, v remízcích, neošetřovaných plotech a zahradách atd.. Můžete si ho však cíleně vysadit i u vás na zahradě.

Kdy a co sbírat:

Sbírá se především květ, kvete v květnu až červnu, podle lokality. Na podzim se sbírají plody, dozrávají v září či říjnu, opět podle lokality. Já ve své praxi využívám výhradně květ, ale i plody mají své užitečné účinky.

Účinky:

Ne nadarmo se říká: „Před heřmánkem klekni, před bezem smekni.“ Je to naprosto vynikající bylina a myslím, že v moderní době již dost nedocenená. Určitě by ve vaší lékárničce neměla chybět. V naší rodinné bylinkové lékárničce černý bez nechyběl nikdy.

Květ

Nejčastěji se využívá při nachlazení a horečnatých stavech, nejlépe je ho kombinovat s květem tužebníku.

Podporuje vykašlávání hlenu, proto je dobré ho kombinovat např. s tymiánem.

Má močopudný účinek, je dobré ho přidávat do směsí na záněty močových cest, tzn. kombinujeme např. se svízelem širíšťovým a zlatobýlem.

Povzbuzuje také tvorbu mléka u kojících matek.

Plod

Plody působí jako analgetikum při neuralgiích, např. bolestech trojklanného nervu, páteře nebo kloubů, kde oceníme i protizánětlivý účinek.

Snižuje krevní tlak.

Působí mírně projímavě.

Způsob zpracování:

Květ

Květ sušíme na stinném vzdušném místě co nejrychleji, aby neztmavl.

Používá se ve formě nálevu. Tzn. 2 čajové lžičky přelijeme vroucí vodou (250 ml) a necháme luhovat 10 min. v zakryté nádobě.

Plod

Plod usušíme v sušičce nebo troubě při teplotě cca 40°C a poté děláme odvar. Tzn. 2 čajové lžičky usušených bezinek krátce povaříme ve 250 ml vody. Doba varu cca 2 minuty.

Lze vyrobit i bezinkovou šťávu nebo marmeládu podle běžných receptů na jiné ovoce. Dávkování takové šťávy nebo marmelády je ale pro terapeutické účely obtížné a jsou třeba opravdu velké dávky, např. 10 polévkových lžic. Můžete takto využít např. projímavého účinku, je-li třeba.

Jak užívat:

Čaj z květů pijeme 3x – 4x denně.

Odvar z plodů při chronických problémech, např. pro snížení krevního tlaku 3x denně. Jako analgetikum či šetrné projímadlo užíváme dle potřeby.

Obecně je třeba s možnými mírnými projímavými účinky počítat.

Moje tipy a doporučení:

Při chřipce a nachlazení přidejte do čaje med podle chuti a pijte co nejteplejší. Je to chuťově moc dobré, dobře to snášejí i děti, a účinné. V naší rodině je černý bez bylinkou číslo 1 na chřipku a nachlazení od útlého věku. Já sama prakticky v tomto případě jinou bylinku neužívám.

Hlavní zdroje informací:

Mika Karol: Fytoterapie perem lékaře, Osveta, spol. s r. o., Martin, 2018

Janča Jiří, Zentrich Josef A.: Herbář léčivých rostlin, Eminent, Praha, 2008

Moje vlastní zkušenosti a zkušenosti předávané v naší rodině.

Foto: Vendula Kudláčková

