

Zima bez chorób z czarnym bezem

Ewa Koziół



SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w DARMOWYM herbarium wejdź na www.slowianskazielarka.pl , aby uzyskać swój dostęp i zacząć skutecznie używać ziół

Są takie leki w [Ziołowe Apteczce](#), które należy mieć zawsze pod ręką, zwłaszcza w sezonie chorobowym. Od pokoleń takim ziołem jest czarny bez.

Badania pokazują, że czarny bez ma działanie antywirusowe w przypadku grypy, ale również bakteriobójcze w przypadku zakażenia górnych dróg oddechowych (Lin 2004 i Krawitz 2011). Ponadto czarny bez ogranicza infekcje i hamuje namnażanie koronawirusów w ludzkim ciele, uważa się go też za jedno z najskuteczniejszych ziół w walce z tym typem wirusów.

Dziki czarny bez jest w Polsce bardzo pospolity, a spotkać możemy go w całej Europie oraz w zachodniej i środkowej Azji. To krzew dorastający nawet do 8 metrów wysokości. Czarny bez zwany był kiedyś królem ziół.

Kwitnie od maja nawet do lipca, w zależności od warunków i lokalizacji. Kwiaty ułożone są w baldachy o średnicy do 20 cm. Małe kilkupestkowe owoce dojrzewają w lipcu i sierpniu.

Młode liście, kora oraz owoce zawierają trujące glikozydy, dlatego należy być ostrożnym podczas zbioru.

Woda z kwiatów czarnego bzu w XVIII wieku była środkiem wybielającym i usuwającym piegi.

Dawniej sadzono go chętnie na podwórkach, przy chlewikach i oborach, bo jego woń odstrasza myszy, szczury oraz stanowi naturalną zaporę dla insektów. Jego małe smaczne jagody są przysmakami wielu ptaków.

Suszone owoce bzu czarnego stosujemy jako lek odtruwający i oczyszczający w chorobach zakaźnych i reumatycznych.

Ostatnie badania pokazują, że owoce czarnego bzu zabijają wiele wirusów grypy – obecność przeciwutleniaczy (takich jak antocyjany) sprawia, że nasze ciało staje się dla nich wręcz nieprzyjazne do zamieszkania, natomiast flawonoidy mają działanie bakteriobójcze, wirusobójcze i przeciwzapalne, owoce również mają delikatne działanie znieczulające. Co więcej – większość dobrych składników czarnego bzu jest odporna na działanie temperatury, co czyni go tak wspaniałym ziołowym lekiem (niedojrzałe nasiona zawierają glikozyd, który w naszym ciele zamienia się w cyjanek, dlatego zawsze zbieramy czarne, w pełni wybarwione owoce).

Antywirusowy wywar z owoców czarnego bzu na grypę

A glass jar filled with dark, rich black currant juice sits on a light-colored wooden surface. The jar is surrounded by fresh black currants on their stems, some of which are scattered around the base of the jar. A silver spoon with an ornate handle rests on a patterned cloth napkin in front of the jar. The background is a soft-focus wooden surface.

Przeżyj zimę bez chorób

Czarny bez podstawa ziołowej apteczki

[zobacz wpis](#)

1–2 łyżek owoców zalać 1 szklanką zimnej wody. Podgrzewać pod przykryciem do momentu zagotowania, następnie gotować przez 5 minut. Odstawić na 20 minut i przecedzić.

Pijemy 1/3 szklanki 2–4 razy dziennie między posiłkami.

Przeciwwskazania

Czarny bez ma działanie przeczyszczające, dlatego należy zachować ostrożność, podając go osobom starszym, dzieciom oraz kobietom ciężarnym. Owoce czarnego bzu mogą muszą być dojrzałe, abyśmy mogli je zebrać, dodatkowo nie konsumujemy ich pestek.

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim ©Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez kontaktu z autorem na stronie www.slowianskazielarka.pl