22 listopada 2022

Czy wiesz.....jak działa czarny bez?

Czarny bez to dziko porastający gęsty krzew lub niewielkie, wielopienne drzewo, powszechnie występujący w Polsce. Rośnie szybko, nawet do 60 cm rocznie, uzyskując 3-7 m a nawet 10 m wysokości i 3-5 m szerokości. Liście czarnego bzu są podłużne, ciemne na wierzchu, jasnozielone od spodu. Kwiaty mają przyjemny charakterystyczny zapach. Czarny bez kwitnie na biało lub kremowo w maju i czerwcu, a fioletowo-czarne, błyszczące, mięsiste, wielkości 6-8 milimetrów dojrzałe owoce/jagody o słodkim smaku pojawiają się w okresie od sierpnia do października. Niezdrowe są niedojrzałe owoce bzu czarnego. Zawierają glikozyd – sambunigrynę, która może wywołać lekkie zatrucie objawiające się nudnościami, a w cięższych przypadkach także wymiotami. Związek ten znajduje się również w liściach. W celach leczniczych jednak stosowany jest napar z kwiatów, które tych związków nie zawierają, lub poddanych termicznej obróbce owoców, które można zasuszyć lub ugotować na sok, dzięki czemu szkodliwe substancje się ulatniają, a owoce stają się jadalne.

Czarny bez często jest rozsiewany przez posilające się jego owocami ptactwo. Możemy go spotkać na skrajach lasów, w parkach, wąwozach i przydrożach. Jest także uprawiany w celach spożywczych. Czarny bez nie ma wygórowanych wymagań glebowych, doskonale dostosowuje się do różnych warunków środowiskowych, potrzebuje jedynie gleby o odczynie zasadowym. Najlepiej rośnie na glebach żyznych, zasobnych w wapń i związki azotowe, można go jednak sadzić nawet na piaszczystych, ale wtedy trzeba go często podlewać, by się dobrze ukorzenił. Bez czarny rozmnażamy z nasion, które wysiewa się we wrześniu. Krzew ten można także rozmnożyć z sadzonek zielnych, które pobiera się wczesnym latem albo z sadzonek zdrewniałych. Trzeba wiedzieć, że bez czarny nie lubi przesadzania, dlatego młode krzewy należy posadzić od razu w miejscu docelowym. Zbioru kwiatów należy dokonywać wczesnym rankiem. Około 80% kwiatów w baldachach powinno być rozwinięte. Zebrane kwiatostany należy suszyć w cieniu na wolnym powietrzu lub w suszarkach w temperaturze 45ºC. Prawidłowo wysuszone kwiatostany bzu czarnego mają barwę żółtawo-białawą. Dojrzałe owoce początkowo suszy się w temperaturze 30ºC, a następnie dosusza w 60ºC. Prawidłowo wysuszone owoce bzu czarnego mają kwaśny smak i nie pachną.

Z czym można pomylić czarny bez?

Owoce czarnego bzu przypominają czarną porzeczkę, choć roślinę tę, ze względu na jej wysokość, trudno pomylić z porzeczkowym krzaczkiem. Natomiast za czarny bez można z powodzeniem wziąć wyrośnięty krzak aronii. Także owoce krzewu kruszyny pospolitej są bardzo podobne do owoców czarnego bzu lub borówek, ale rosną pojedynczo, a nie w kiściach.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Jak działa czarny bez?

Największe znaczenie mają kwiaty i owoce, gdyż są bogate we flawonoidy, garbniki, kwasy organiczne, olejki eteryczne, a także karotenoidy, witaminę A, witaminę B1, witaminę B6, witaminę C oraz sole mineralne. Czarny bez, znany także jako bez apteczny czy bez lekarski. Kwiaty i owoce bzu czarnego stosowane są w medycynie ludowej. Wzmacniają odporność. Zarówno kwiaty, jak i owoce wykazują działanie przeciwgorączkowe, wspomagają leczenie infekcji dróg oddechowych. Napar z kwiatów bzu lub syrop z kwiatów bzu zalecany jest w przeziębieniach, gdyż wykazuje działanie napotne oraz łagodzi katar i kaszel, a także wzmacnia ściany naczyń krwionośnych. Kwiaty bzu wykazują również działanie moczopędne, dlatego zalecane są w nadciśnieniu tętniczym, obrzękach, stanach zatrzymania wody w organizmie. Pektyny obecne w owocach działają przeczyszczająco oraz przeciwbólowo, stosowane są w bolesnym miesiączkowaniu, leczeniu migreny. **Owoce bzu** i napary z kory wykorzystywane są także w przemyśle kosmetycznym. Służą do przemywania skóry z wysypką na ciele i owrzodzeniami. Czarny bez jako świeży napar jest doskonały dla osób ze stanami zapalnymi oczu, obrzękami i cieniami pod powiekami. Sok z owoców bzu czarnego w przemyśle spożywczym stosowany jest jako naturalny barwnik oraz służy do aromatyzowania produktów spożywczych. Napary z suszonych lub **napary świeżych liści bzu czarnego** w postaci oprysków stosowane są do zwalczania szkodników roślinnych, takich jak mszyce, bielinek kapustnik.

Czytaj więcej: https://zywienie.abczdrowie.pl/bez-czarny Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/* Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT