



HERBÁŘ ROSTLIN 14. 02. 2012

## **Bez černý /Sambucus nigra/**

**Bez černý je keř obvykle dorůstající do výšky 2 až 5 m s šedozelenou až šedou kůrou. Listy, které vyráží již na začátku dubna, jsou vstřícné,...**

### **Bez černý - popis**

**Bez černý** je keř obvykle dorůstající do výšky 2 až 5 m s šedozelenou až šedou kůrou. Listy, které vyráží již na začátku dubna, jsou vstřícné, lichozpeřené, s podlouhlými, na rubu světlejšími lístky. Květy mají bílou až žlutobílou barvu a silně páchnou.

Plody bezu jsou černé až černofialové peckovice, které po rozmačkání barví. **Bez černý** lze zaměnit se dvěma zástupci tohoto rodu, s bezem červeným a bezem chebdí. Bez červený má narozdíl od bezu černého červené plody, bez chebdí roste v teplejších oblastech, u nás se vyskytuje zřídka. Zprávy o

existenci bezu černého nacházíme v pramenech starých tisíce let. Údajně právě z jeho dřeva byl zhotoven kříž, na kterém zemřel Ježíš z Nazareta.

## Bez černý - léčivé účinky

**Bez černý** obsahují cukr, kyselinu jablečnou, třísloviny, pektiny, vitamíny skupiny B, C, vápník a kyselinu panthotenovou. Je známo, že plně vyzrálý černý bez je doslova vitamínovou bombou, která působí hlavně na imunitu člověka. Květy působí potopudně, močopudně, snižují horečku a příznivě působí na cévní stěny. Podávají se proto zejména při nachlazení a při chorobách cév. Plody bezu působí analgeticky, osvědčily se zejména při migrénách, neuralgiích, při bolestech trojklaného nervu, páteře či kloubů (zde působí i protizánětlivě), příznivě působí i při křečích trávicího ústrojí a při nadýmání.

Listy bezu černého lze použít zevně ve formě zábalu např. při revmatismu, podle některých autorů působí i protinádorově na zevně přístupné nádory, kašovitý obklad z listů údajně dokáže "vytáhnout vodu z kolena", vnitřně ve formě nálevu čistí krev a užívají se i jako součást čajů proti akné. Při předávkování však může vnitřně podaný bezový list (a stejně tak kůra) vyvolávat zvracení a těžké průjemy!

**Použitelné části bezu černého:** květ a plod

**Období květu:** květen

## Bez černý - Použití v kuchyni a pěstování

Květy a tepelně upravené **zralé plody** jsou naopak nejvhodnější k vnitřnímu užívání. Můžeme z nich vyrobit různé sirupy a limonády, nebo z nich připravovat čaj. Květy se dají dokonce upravit jako polévka, nebo smažit jako lívance. Z plodů se dříve běžně vyráběla povidla a protlaky, dají se přidávat i do džemů a ovocných dření, nebo z nich lze vyrobit výborný bezinkový likér a bezinkové víno. Listy se tradičně používaly hlavně pro léčbu kloubních potíží jako obklady na postižené partie, podobně jako kořeny, z nichž se vyrábějí výtažky a odvary.

Kromě přírodní formy se bez pěstuje i v několika okrasných odrůdách. Bez černý vyžaduje dusíkatou, humózní a vlhčí půdu, stanoviště může být slunné i stinné.

## Tip: Bezové pohlazení pro citlivou pleť

Nálev z květů černého bezu se dá používat k čištění a omývání citlivé pokožky, která reaguje alergicky na nešetrné chemické přípravky. Nálev si připravíme stejně jako čaj a jemně s ním omýváme obličej či jiné partie.