

BEZ ČERNÝ – keř, který léčí a čistí



Právě kvete jedna úžasná a generacemi ověřená bylina - černý bez. Znáte jeho mnohostranné léčivé účinky? Víte, jak ho používat? Umíte si připravit sirup z jeho květů? Černý bez je jednou z nejoblíbenějších bylin našeho lidového léčitelství. Jeho keře se u nás dají nalézt snad všude, roste na stráních a okrajích lesa, u polí a luk, v parcích, u cest apod. **Kvete na přelomu května a června** a jeho **plody dozrávají v září a říjnu**, což je na dálku poznat podle množství ptáků, kteří s oblibou pořádají hromadné nálety na keře obtěžkané temně fialovými plody.

Kdyby lidé věděli, jaký je to pozehaný keřík, nikdo by nikdy neuřezal ani větvičku bezu, neboť **každá jeho část má výborné léčebné uplatnění - kořen, list, květ i plod**. Jak je bez dvakrát krásný, má i dva hlavní způsoby použití – vnitřní a vnější. Celé květní talíře sbírejte hned na počátku kvetení, když jsou prostřední květy ještě uzavřené. Květní drogu však můžete běžně koupit i v lékárně nebo v drogerii. Čaj z květu je prvotřídním lékem na všechny choroby z **prochladnutí (nachlazení)**. Vyvolává **pocení, ničí hnilobné bakterie, čistí zahleněné průdušky**. Má i **močopudné účinky** a mírně **projímá**, čímž uvolňuje **zácpu**. Při vnějším použití je droga výbornou přísadou inhalačních směsí proti **rýmě a zánětu průdušek**, ale i proti **bolestem hlavy, obličej, zubů a uší, osvědčila se též na obklady při křečových žilách**.

Tento keř se dá pro léčebné účely využít opravdu celý, jak mladé **jarní výhony**, tak **květy, kůra, listy i kořen** s nejvyšší koncentrací účinných látek. Nejjednodušší je pro nás však jistě sběr květů a plodů, popřípadě listů. **Listy a nezralé plody obsahují mírně jedovaté látky, proto je neužíváme vnitřně**. **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**.

Sběr a sušení květů černého bezu

Pro sušení sbíráme celá, plně rozkvetlá květenství, a to ulamováním nebo odstřiháváním z větví. Sušíme je buď rozprostřeně v tenké vrstvě, nebo květenství zavěsíme v dobře větrané místnosti. Pro pozdější uskladnění pak odstraníme případné zhnědlé květy, ponecháme si pouze drogu, která si zachovala světlou nažloutlou barvu. Skladujeme je v tmavé uzavíratelné nádobě v suchu. Sušené květy pak používáme pro přípravu čaje.

Co léčí květ černého bezu?

Černý bez má v lidovém léčitelství zasloužený respekt při léčbě nemocí z nachlazení a respiračních onemocnění, jako jsou **chřipka, angína, bronchitida, kašel, rýma, zánět dutin** a pod. **Stimuluje pocení**, čímž dokáže **snížovat teplotu** a pomáhá nám zbavit se usazeného sekretu v dýchacích cestách, **zlepšuje vykašlávání** a **usnadňuje dýchání**. Pro tento účel ho můžeme používat ve formě **čaje**, buď samotný, nebo v kombinaci např. s lipovým květem, podbělem, diviznou, hluchavkou, kopřivou, jitrocelem apod. I **sirup** z květů je vhodným lékem, připravujeme z něj **šťávu s citronem**, kterou podáváme nemocnému, užívat ho můžeme i **po lžičkách** několikrát denně, nebo ho **přidáváme do čaje**.

Květ černého bezu má i **čistící účinek** na naše tělo. Pomáhá nás zbavovat usazených toxinů, především **kyseliny močové**, léčí tedy nemoci jako je **revma** a **dna**, popřípadě je výbornou prevencí těchto nemocí. Stejně tak nám pomůže i v případě potíží s **močovými cestami** a **ledvinami**, jako je jejich nedostatečná činnost a **ledvinové a močové kaménky**, působí **močopudně** a **čistí od usazenin**. I při nadměrném **zadržování tekutin** v těle a **otocích** je vhodné pít čaj z bezu nebo užívat sirup.

Léčivé účinky květu černého bezu ocení i ti z nás, kteří trpí problémy s krevním tlakem a cévními chorobami. Bez **zlepšuje pružnost cévních stěn** a lehce **snižuje krevní tlak**. Chladný neslazený čaj z květů je skvělým lékem i při zažívacích potížích, jako **žaludeční a střevní koliky, plynatost, nevolnost a pomalé trávení**, či **nedostatečná činnost žlučníku**. Bezový čaj nebo sirup přidávaný do nápojů má i **mírně projímavé účinky**, může nám tedy ulehčit život, trpíme-li zácpou.

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.

Alternativní názvy pro bez, bezinky: hulák, bezinky, psí bez, smradlavý bez, kozičky bzí, černá bzinka, habzina, jidášovy uši, kašička, kozíček, psounský bez, pukač, smradlavka, zebrový květ, hural, smradinky, kosmatice (bezový květ), smrdibez, chebzí, bzejna, hural

Stará lidová moudrost praví: „Před heřmánkem smekni, před bezem klekni.“

MED



Včelí med známe snad všichni a málokdo také pochybuje o jeho přínosu pro naše zdraví. Začněme však od Adama, v tomto případě od včely medonosné (*Apis mellifera*). Med je hlavním produktem tohoto blanokřídlého hmyzu. Ovšem není jediným – včely vytvářejí rovněž **propolis, vosk, pyl, mateří kašičku**, ale také i **včelí jed**. Což je celkem úctyhodný výčet, na tak drobnou stvoření.

Včely sbírají z květů **nektar**, který je vlastně **surovinou pro tvorbu vlastního medu**. Samotný nektar je cukernatá tekutina, kterou produkují některé rostliny. Jedná se o roztok sacharózy a glukózy, resp. fruktózy. Rovněž v malých množstvích obsahuje alkoholy, aminokyseliny, organické kyseliny, fosfáty a další přírodní látky.

Základ medu tvoří cukry, a to především tzv. jednoduché, fruktóza, glukóza a sacharóza. Pro náš organismus jsou dobře zpracovatelné s rychlým uvolňováním do krve, působí tak jako **okamžitý zdroj energie**. Med je také zdrojem **bílkovin**, jejich množství je závislé na druhu medu, všeobecně se uvádí, že vyšší obsah bílkovin má med nektarový (květový). Med obsahuje dlouhý seznam důležitých **vitaminů a minerálů**, jsou to například **vitaminy A, C, některé vitaminy skupiny B (B1, B2, B6, B12), vitamin D, K, E, z minerálů např. vápník, draslík, fosfor, hořčík, sodík, křemík, železo**. Dále v něm najdeme látky jako mateří kašička, aminokyseliny, pyl, éterické oleje, z celkového pohledu je to tedy úžasný koktejl životně důležitých a zdraví prospěšných látek. Účinky medu na lidské zdraví jsou více než blahodárné, často je proto nazýván elixírem zdraví a dlouhověkosti.

Med jako přírodní ANTIBIOTIKUM

Med je považován za **jedno z nejsilnějších** přírodních **antibiotik**, je známý především svojí **schopností ničit bakterie**. Předtím, než lidé začali používat chemicky vyrobená antibiotika, med byl nedílnou součástí domácí lékárny. Všichni určitě známe alespoň jeden ze starých a osvědčených receptů pro **léčení nemocí dýchacích cest**, kdy se med podává samotný nebo v kombinaci například s bylinkovými čaji, cibulí, česnekem, lékořicí, zázvorem, citronem, teplým mlékem a mnohými dalšími ingrediencemi, urychlujícími léčení. Tyto recepty se mohou lišit doslova 'dům od domu', jisté je, že fungují. Med díky svému složení prokazatelně **ničí poměrně velkou skupinu mikroorganismů**, se kterými si naše tělo neporadí, přitom nemá neblahé vedlejší účinky chemických antibiotik. Ať ho užíváme jakkoliv, samotný na lžičku nebo jako součást oblíbeného receptu, důležité je **začít ho užívat včas**, už při prvních příznacích nemocí, a dále pak **pravidelně** několikrát denně až do úplného vyléčení.

Při používání medu jako sladidla do teplých nápojů je důležité vědět, že při teplotách vyšších než 42 °C se ničí jeho účinné látky, proto med nikdy nedáváme do horkého čaje, ale chvíli počkáme.

Med a obranyschopnost, imunita, imunitní systém

Pravidelným užíváním medu ale můžeme také onemocněním předcházet, med je **účinná** prevence **nachlazení, angín, zánětů průdušek a horních cest dýchacích, rýmy** a pod. Protože mikroorganismy způsobující tyto nemoci dokáže ničit už v samém zárodku, zabraňuje jejich rozmnožování a šíření v našem těle. Zároveň ale díky mnohým, výše jmenovaným obsaženým látkám účinně **posiluje naši imunitu**, zásobuje nás vitaminy, minerály, aminokyselinami apod., **zlepšuje funkci našich vnitřních orgánů** a tělo tak činní celkově odolnějším. Med je považován za účinnou **prevenci takzvaných civilizačních chorob**, a to i díky další jeho schopnosti, kterou je čištění organismu od usazenin a volných radikálů.

Léčí i naši kůži

Díky svým antibiotickým účinkům je med už po několik tisíciletí uznávaným lékem i při vnějším užití. Používá se na **špatně se hojící poranění kůže**, na léčení různých **vředových** onemocnění **kůže**, urychluje **hojení popálením a omrzlin, proleženin**, rychle **regeneruje např. suché rty a pokožku celého těla**. Přitom jeho použití je úplně jednoduché, stačí ho v tenké vrstvě nanést na kůži a nechat působit, u komplikovanějších případů, které vyžadují delší léčbu, ho můžeme používat i po dlouhou dobu ve formě obkladů a zábalů. Jeho účinek při léčení kůže je dvojitý. Postižené místo **dezinfikuje**, ničí vetřelce a brání jejich rozmnožení, je tedy **protizánětlivý**. Zároveň však kůži **hydratuje a vyživuje** díky svému bohatému složení, je tedy **regenerační**. Pro své účinky med získal na velké oblibě také v **kosmetice**. Vyrábějí se z něj pleťové krémy, pomády na rty, šampóny a kondicionéry na vlasy, sprchové gely a mýdla, pleťové masky apod.

Léčivé účinky medu v přehledu

- pomáhá **při nespavosti, nervovém vypětí, stresu, depresích a migrénách nervového původu, uklidňuje a zlepšuje náladu**
- je účinný jako **podpůrný prostředek při rekonvalescenci** po nemocech, operativních zákrocích či při jiném výrazném vypětí organismu
- urychluje **léčení žaludečních vředů, zlepšuje trávení**

- působí jako **prevence některých druhů rakoviny** (např. rakoviny tlustého střeva)
- je považován za **afrodiziakum** a "**životabudič**"
- **čistí naše tělo** od volných radikálů, **detoxikuje** ho, pomáhá např. i s kocovinou a následky otrav
- **léčí záněty žlučníku** a **regeneruje naše játra**
- upravuje **vysoký krevní tlak**, **rozšiřuje a čistí cévy** a **posiluje srdce**

Med není obyčejné sladidlo - med je **koncentrovaný extrakt z květů** a rostlin, **je to čistě přírodní elixír zdraví**, který by neměl chybět v našem jídelníčku, protože jeho účinky na naše zdraví se s něčím takovým, jako je bílý rafinovaný cukr, absolutně nedají srovnávat.

Co byste měli vědět o medu

* *Krystalizace medu je přirozený proces.*

* *Některé medy, převážně řepkový, začnou krystalizovat během týdne či dvou.*

* *Zkrystalizovaný med se může buď rozehrát, nebo napastovat.*

* *Některé medy naopak krystalizují velmi pomalu, například akátový.*

* *Pokud nevíte, jaký med vybrat, vydejte se přímo ke včelaři. Měli byste tak mít jistotu, že med nebyl před prodejem upravován, tedy zahříván na vysoké teploty a míchán s jinými méně kvalitními medy.*

* *Český med je velmi kvalitní díky příznivému složení květeny v našich krajích a díky citlivému přístupu včelařů k používání léčiv proti včelím nemocem. To všude ve světě pravidlem není*

Druhy medu

Včely při přelétávání z květu na květ nasávají sosákem sladkou šťávu, kterou nazýváme nektar. Včely také sbírají na stromech medovici a jiné sladké šťávy obsažené v rostlinných orgánech. Jícnem a hltanem proniká nektar do medného váčku, kde je včela obohací látkami vlastního těla. Aby včela naplnila medný váček velikosti špendlíkové hlavičky musí navštívit až 1000 květů, a na cca 20g medu musí obletět cca 50 000 květů. Teď už tedy určitě rozumíte co je to být pilný jako včela. Přitom včela žije ve snůškovém období cca 6 týdnů. Takzvané "zimní včely" (žijí od září do dubna) jsou dlouhověké protože nemusejí "pracovat". Matka se dožívá věku až 4let, ale je zpravidla včelařem po dvou letech vyměněna.

Květový med - pochází především z nektarů květů. Jsou lehce stravitelné, obsahují větší množství pylu. Stáčí se převážně z jarních snůšek. Známe především jednodruhové květové medy jako je med řepkový, slunečnicový, akátový a samozřejmě směs květových medů včetně medů z ovocných stromů. Květové medy jsou většinou světlé barvy a rychleji krystalizují vyjma medu akátového.

Smíšený med - pochází ze snůšky nektarového a medovicového původu bez výrazné převahy jednoho druhu. Jsou to především medy z malin a ostružin, z lípy, z později kvetoucích bylin a květin, z lesních bylin a medovice. Mají často výraznou a lahodnou chuť, jsou tmavší až tmavé barvy, krystalizují pomaleji. Pro jedinečnou chuť dávají milovníci medu těmto druhům jasnou přednost.

Medovicový med - pocházejí z hmyzem přefiltrované mízy listnatých a jehličnatých stromů. Obsahují větší množství minerálních látek a stopových prvků a látek baktericidní povahy. Vznikají převážně v letních snůškách, mají zpravidla ostřejší chuť a výrazné aroma. Krystalizují velmi pomalu, jsou tmavé barvy.

Plástečkový med - je zavíčkovaný a uložený med v panenské plástvy a takto prodáváný. Je to med, který nebyl nikterak zpracován, vytočen včelařem a uchovává si přírodní energii neporušenou zpracováním.

Krystalizace medu

Krystalizace medu a jeho rozehrátí - často se vyskytují otázky na pravost medu, obvykle v souvislosti s krystalizací. Proces krystalizace medu je běžný u všech medů s vyšším obsahem hroznového cukru – glukózy a je známkou kvality medu. Proto medy lipové, řepkové, z jeteliny, medovicové a smíšené po určité době krystalizují, zatímco jednodruhový med akátový s vyšším obsahem fruktózy – cukru ovocného – nekrystalizuje. **Med, který nám již zkrystalizoval, ponoříme ve sklenici do teplé vodní lázně, jejíž teplota nesmí přesáhnout 45 °C.**

Pastovaný med - přirozenou vlastností našich medů, především medů nektarových, je rychlá krystalizace. Aby se zamezilo zkrystalizování medu využíváme moderní a k medu šetrnou metodu pastování. Pokud se během krystalizace medem pomalu míchá, vzniknou v něm pouze jen jemné krystalky, které si uchovávají krémovitou konzistenci medu po dlouhou dobu. Pastový med je ideální pomazánkou na pečivo, neboť nestéká a přitom zůstává vždy měkký a vláčný. Obsahuje jemné aroma z nektaru širokého spektra kvetoucích rostlin. Pastový med je přírodní květový med, v němž zůstávají neporušeny všechny biologicky aktivní látky jako jsou enzymy, vitamíny, bílkoviny a minerální látky.

Aby byly zachovány přirozené vlastnosti medu, je nutné jej **uchovávat v temnu a při teplotě do 25 °C**. **Zkrystalizovaný med můžeme opatrně rozehrát ve vodní lázni do teploty 45 °C**. **Nikdy nepoužíváme mikrovlnou troubu !!!** Krystalizace medu je přirozená vlastnost medů s vyšším obsahem hroznového cukru - glukózy a je známkou vality medu. **Zahřátím medu nad 50 °C lze sice jeho krystalizaci oddálit, ale dochází ke zničení enzymů a biologická hodnota klesá.**

Při nákupu medu bychom měli upřednostňovat tuzemské medy před zahraničními (Čína, Ukrajina, Maďarsko atd.), u kterých je sice lákavá cena, ale kvalita je znatelně horší (možnost obsahu léčiv).

Ve srovnání s rafinovaným (neboli “obyčejným”, bílým) cukrem má med dvě výhody:

1. Na rozdíl od rafinovaného cukru obsahuje další důležité přírodní látky.
2. Zatímco rafinovaný cukr se rozkládá v játrech (a tím je zatěžuje), jednoduché cukry obsažené v medu se vstřebávají přímo přes stěnu trávicího traktu a proto se do jater vůbec nedostávají. Dostávají se přímo k buňkám, což umožňuje jejich rychlejší regeneraci.

Použité zdroje:

<http://www.bylinkyprovsechny.cz/byliny-kere-stromy/kere/41-bez-cerny-cerny-bez-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani-vyuziti>

<https://www.celostnimedicina.cz/cerny-bez-a-jeho-kouzelná-moc.htm#ixzz4jtwr5Wp>

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/10744345634-kouzelné-bylinky/7669-bylinky/23393-cerny-bez/>

<https://www.bylinky.eu/bez-cerny-ker-ktery-leci-a-cisti.html>

<http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/texty/jidlo-strava/med-ucinky-na-zdravi-organismus-slozeni-medu>

<http://ceskymed.webnode.cz/products/vcelarim/>