

BEZ ČERNÝ

Sambucus nigra

Baza čierna



ÚČINNÉ LÁTKY

Flavonoidy, esenciální oleje.



ÚČINKY

Antioxidační, antimikrobní, protivirové, protizánětlivé, močopudné, antidiabetické účinky, chrání srdce, plod má antimikrobní, protivirové účinky, proti rakovině střeva, tradičně se bezový květ používá jako podpora pocení, vykašlávání.



POUŽITÍ

Chřipka, nachlazení, rýma, kašel. Plody jako součást směsí proti zácpě.



BEZPEČNOST

Syrové plody je nutné převařit nebo usušit, jsou dráždivé pro žaludek, můžou vyvolávat nevolnost, zvracení. Jinak jde o velmi dobře snášenou rostlinu. Pozor na alergii (zejména pylovou). Možné použití v těhotenství a při kojení (v běžných dávkách), kategorie B2 dle FDA.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Používáme jako nálev, případně tinkturu. Plod můžeme zpracovat na sirup, marmeládu, likér, nálev. Květ 6-15 g denně (čaj). 30-75 ml tinktury (1:5), sirup z plodů (30:1) 15 ml sirupu 4x denně. Extrakt z plodů (standardizovaný na anthokyaniny) 1500mg za den. Jako tinktura (spolu s hořcem, prvosenkou, šťovíkem a sporýšem v přípravku Sinupret).

Zdroje:

Dawidowicz AL et al. The antioxidant properties of alcoholic extracts from *Sambucus nigra* L. (antioxidant properties of extracts). *LWT – Food Science and Technology* 39.3 (2006): 308-315

Wach A et al. Quercetin content in some food and herbal samples. *Food chemistry* 100.2 (2007): 699-704

Veberic R et al. European elderberry (*Sambucus nigra* L.) rich in sugars, organic acids, anthocyanins and selected polyphenols. *Food chemistry* 114.2 (2009): 511-515

Zakay-Rones Z et al. Inhibition of several strains of influenza virus in vitro and reduction of symptoms by an elderberry extract (*Sambucus nigra* L.) during an outbreak of influenza B Panama. *J Altern Complement Med* 1.4 (1995): 361-369

Kinoshita E et al. Anti-influenza virus effects of elderberry juice and its fractions. *Biosci Biotechnol Biochem*. 76.9(2012): 1633-1638

ZAKAY-RONES, Zichria, et al. Randomized study of the efficacy and safety of oral elderberry extract in the treatment of influenza A and B virus infections. *Journal of International Medical Research*, 2004, 32.2: 132-140.

TIRALONGO, Evelin; WEE, Shirley S.; LEA, Rodney A. Elderberry supplementation reduces cold duration and symptoms in air-travellers: A randomized, double-blind placebo-controlled clinical trial. *Nutrients*, 2016, 8.4: 182.

HAWKINS, Jessie, et al. Black elderberry (*Sambucus nigra*) supplementation effectively treats upper respiratory symptoms: A meta-analysis of randomized, controlled clinical trials. *Complementary therapies in medicine*, 2019, 42: 361-365.

WIELAND, L. Susan, et al. Elderberry for prevention and treatment of viral respiratory illnesses: a systematic. 2021.

MŁYNARCZYK, Karolina; WALKOWIAK-TOMCZAK, Dorota; ŁYSIAK, Grzegorz P. Bioactive properties of *Sambucus nigra* L. as a functional ingredient for food and pharmaceutical industry. *Journal of functional foods*, 2018, 40: 377-390.