

KVĚTY ČERNÉHO BEZU



Říká se: „Před heřmánkem smekni, před bezem klekni. Léčivé účinky mají všechny části této výjimečné rostliny - květy, plody, listy, kůra i kořeny.

Sbírejte na čistých místech – ne u silnic ani u komerčních stříkaných polí. Sbírejte květy v tzv. plné zralosti - zcela vykvetlé, plné léčivého pylu, ale jenom do té doby dokud neopadávají. Zapamatujte si, že zavité květy jsou jako nezralé ovoce - to také nechceme jíst. Sbírejte za slunného počasí, ne po dešti, květy neoplachujte. Čím víc je na květu pylu, tím má výraznější chuť a více účinných látek!

Sušte květy jednotlivě, nejlépe na sítích - musí si zachovat světle béžovou barvu, pokud zhnědnou, je to špatně. Stává se to nejčastěji zapařením nebo připálením na slunci. Uchovávejte v uzavřených sklenicích, aby se k nim nedostala vlhkost.

Obsahuje vitamíny A, C, skupiny B, flavonoidy, třísloviny, rutin (příznivý vliv na cévy), hodně slizových látek. Mají antioxidační účinky, protizánětlivé, antibakteriální, antivirové, protirakovinné, močopudné účinky (odvodňuje), podporuje pocení, snižují teplotu a zklidňují organismus.

Kde nám pomáhají:

- podpora imunity, prevence nachlazení
- při nachlazení rýmě, kašli, virózách, kašli, chřipce, angíně, zánětu průdušek, bolesti v krku, chrapotu
- tvorba mateřského mléka,
- proti nadýmání
- urychlují hojení trávících sliznic, pomáhají při vředových chorobách
- prevence poškození trávících sliznic při podávání antibiotik i po jejich užívání
- onemocnění močových cest.
- tiší bolest - menstruační bolesti, bolesti hlavy, bolesti břicha
- proti skleróze
- při hemeroidech
- na křečové žíly
- játrům při regeneraci.
- odplavuje toxické látky z těla i kyselinu močovou (proti dně)
- snižuje krevní tlak, zpevňuje cévy
- prevence proti rakovině.



KVĚTY ČERNÉHO BEZU



Co z nich:

- čaj, macerát
- kloktadlo ze silného nálevu – při zánětu v dutině ústní a aftech
- limonáda – voda, květ černého bezu, citron, případně med nebo cukr podle chuti
- pleťová voda – jen květy bezu a voda – skvělé na pleť – zvláčňuje, má protizánětlivé účinky a bělicí účinky – výborná i na akné, i na pití
- burčák – 2,5 litru vody, 1/2kg cukru, citronová šťáva dle chuti (cca 1/2 citronu), 15 květů bezu černého, 1/2 kostky droždí (cca 20g. Vodu svařit s cukrem, přidat citronovou šťávu, do horkého roztoku vložit květy. Nechat chladnout a do vlažné směsi (max. cca. 20-30°C !!!) přidat droždí. Zakrýt a průběžně míchat. Maximálně do 3 dnů je potřeba scedit! Lze začít popíjet i dřív, třeba už druhý den.
- tinktura – prevence, při onemocnění
- sirup – nejlépe za studena – zachovají se slizové látky
- ocet – na zábaly na ruce a nohy, kdy krásně chladí tělo při horečce, stačí obyčejný ocet, můžete využít i na omývání koupelny. 20 květenství bezových květů zalít octem tak aby byly ponořené – cca 2-3 týdny louhovat v chladu a temnu, scedit.
- pleťová maska – napíná pokožku, má protizánětlivé účinky. Vezmete nejmenno nadrcené sušené bylinky od každé 1 lžíci – květ černého bezu, květ lípy a heřmánku, přidáte 2 lžičky hl. mouky a 1 lžičku kvalitního oleje. Bylinky spařte horkou vodou jen tak aby nasákly vodu, přidejte mouku a olej a vzniklé testíčko si dáte na obličej a necháte 20 minut působit. Opláchnete.
- likér na podporu imunity, na zklidnění - 20-30 květů bezu, vanilkový lusk, 2 citron, 1 limetka, cca 400g cukru, ovocná pálenka 1 l, případně plátky růží. Na květy naskládejte na kolečka nakrájené citrusy bez pecek a kůry, posypte cukrem a pořádně promačkejte vše dohromady. Zalijte pálenkou, přidejte plátky růží (není nutné) a zamíchejte. Nechte macerovat první tři dny na parapetu, kam svítí slunce. Pak přeneste na stinné místo a při pokojové teplotě nechte 1 měsíc, denně protřepávejte, pak přeced'te.

