

ČAROVNÝ ČERNÝ BEZ



MUDr. Alena Hamplová

Čarovný černý bez

MUDr. Alena Hamplová

www.mudr-alena-hamplova.cz

Čarovná lékárna kolem nás

© 2018

Na začátku si prosím přečtěte toto prohlášení:

UPOZORNĚNÍ!!!

Při závažných zdravotních potížích vždy raději kontaktujte lékaře ve vašem nejbližším okolí. V některých stavech je lékařská pomoc nezbytná a nelze se omezovat jen na postupy alternativní medicíny. Vhodné je též ubezpečit se, že se nejedná o závažný nebo život ohrožující stav. Léčivé rostliny jsou tu pro nás, mohou nám výborně pomoci v počátcích některých onemocnění jako podpůrná terapie či preventivně. V žádném případě ale nemohou nahradit klasickou lékařskou péči.

Cílem tohoto eBooku je informovat vás o mocné síle přírody a podpořit vás v možnostech samoléčby. Nenesu žádnou odpovědnost za vaše případné neúspěchy. Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Pokud byste rádi obsah eBooku sdíleli s dalšími lidmi, pošlete jim odkaz na moje webové stránky. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

ČERNÝ BEZ

Sambucus nigra

Lidové názvy- baza, bazičky, beza, bez domácí, bezinky, bez psí, bez smradlavý, bezoví, bezový květ, bílý bez, bzí, bzina, bzinčí, bzinky, černá bzinka, habzina, habžina, hulák, hular, hural, chebst, chebz, kašička, kozíček, kobzinky, kozičky, psí víno léčivé, psounský bez, pukač, smradinka, smradinky, smradlavej bez, smradlavka, zebrový květ.

Anglicky- Elderberry

Německy-Holunder

Latinský název pochází od od řeckého slova sambyx = červeň, vzhledem k barvicím bobulím, niger znamená černý.

Setkala jsem se i z názorem, že slovo sambucus je odvozeno od starého strunného lidového nástroje sambuky, používaného ve starověkém Řecku.

Anglicky se mu někdy říká „medicine chest for country people“, což by se dalo přeložit jako léčebná pokladnice venkovanů.

V jednom starém herbáři jsem četla, jak kdesi jeden starý zkušený muž řekl svému vnukovi:

„Jdeš-li mimo keř bezový, sejmi čepici a pokloň se mu. Keř bezový je samý lék, od kořene až do vršku. Je to kus domácí lékárny.“

Čarovný černý bez



Podle lidové představy, když Bůh stvořil člověka, dal vzniknout i lékům na každou nemoc. Protože však příroda nevydávala nikdy nic lehce a zadarmo, chtěla i v tomto případě člověku jeho úlohu ztížit. Proto musíme hledat a namáhat si svůj rozum, abychom vše, co je kolem nás, objevili. Nakonec i taková obyčejná věc, jako je bez, dala lidem něco přemýšlení. Sice již starověcí lékaři věděli něco o léčivém účinku bezu, ale to podstatné přišlo na svět teprve v minulém století. Ve starém lékařství s léčilo bezovými květy, listím i kůrou, ale o léčivých vlastnostech plodů se mnoho nevědělo. Ty sloužily výhradně jako potraviny. I tak toho bez uměl dosti a proto se rozšířilo pořekadlo:

PŘED HEŘMÁNKEM SMEKNI, PŘED BEZEM KLEKNI.

Dr. Opichal

Čarovný černý bez



V poslední době se spousta lidí pasuje na „experty“ v oblasti léčivých účinků konopí. Sleduji s neskrývaným úžasem, jak mnoho lidí nejlépe ví, jak připravit různé léčivé preparáty, často také kritizují postupy, které se odlišují od těch jejich. Konopí je jistě skvělá rostlina netušených možností. S úspěchem ji někdy používám také. Nicméně je smutné, že na ostatní skvělé rostliny se tak trochu pozapomnělo. Volně v přírodě se u nás vyskytuje tolik neuvěřitelně léčivých rostlin s mnoha polyfunkčními účinky, které si s konopím v ničem nazadají. Pozornost se ale na ně moc neupírá, není to moderní a hlavně zakázané (zakázané ovoce totiž nejvíce chutná). Teď prostě „frčí“ konopí. Z těch zázračných obyčejných rostlin jmenujme například kopřivu, vlašovičnick, lopuch a další. Jednou z takovýchto téměř zázračných rostlin je právě bez černý.

Když jsem zakládala mé webové stránky a blog o léčivých rostlinách, přemýšlela jsem, jak se bude jmenovat. Přemýšleli jsme s mou rodinou a název nám hned přišel: Čarovná lékárna kolem nás (název jsme vymysleli všichni společně). Opravdu kolem nás roste léčivý poklad, který ale bohužel většina lidí vůbec nezná a nevyužívá. Máme kolem sebe úplnou lékárnu, neuvěřitelných účinků a naprosto zdarma. Účinky těchto rostlin jsou často opravdu zázračné až magické, proto název čarovná.

Pokud se týká bezu, jedná se opravdu o úplnou čarovnou lékárnu v jednom keři.

Pokud by se jej naučili lidé plně využívat a třeba i pěstovat na zahradách, měli by k dispozici obrovskou sílu. Sílu, která nás ochrání před chřipkou, pomůže od bolestí, vyhojí nám různé kožní problémy, rány apod.

Pokud byste znali jako jedinou léčivou rostlinu jen bez a používali ji, myslím, že byste si v péči o své zdraví pomocí léčivek vystačili jen s ním. Jen vědět, jak na to.

Určitě byste pak nepotřebovali antibiotika, nesahali byste po Ibalginu či jiných analgetících, vrátila by se vám životní síla, posílila imunita apod.

Jak píšu v jiných článcích k udržení zdraví je potřeba pracovat na více úrovních- změnit myšlení, vztahy, životní styl, jídelníček, zařadit pohyb, ale léčivé rostliny vám na této cestě mohou být velmi nápomocné. Pomohou vám nejen se vyléčit, ale také se vyladit, harmonizovat.

Jen to, že se na sběr částí černého bezu zaměříte, vás přivede do přírody, budete na čerstvém vzduchu a slunci, budete mít pohyb, načerpáte z přírody energii. Odpoutáte pozornost od nemoci. Třeba vás to začne bavit a do přírody vyrazíte častěji. Získáte z ní vždy sílu. No a nakonec užívání přípravků z rostliny, kterou jste sami nasbírali a zpracovali je v cestě za zdravím vyvrcholením celého procesu. Kouzlo tkví v tom, že jste byli s rostlinou a vůbec přírodou v úzkém kontaktu po celou dobu. Koupit si hotový rostlinný přípravek v obchodě již takovou sílu nemusí mít.

Čarovný černý bez



Jedná se o mou nejoblíbenější léčivou rostlinu.

Všichni známe tento keř se krásnými krémovými květy, které kvetou na přelomu května až června a od září nás okouzlí trsy černých korálků. Na podzim černé plody sezobávají ptáci, pecičky které vyjdou s trusem ven, jsou schopné klíčit. Bez se takto šíří téměř plevelně. Můžete jej potkat téměř všude. Roste v hájích, ale i na březích řek, často v okolí lidských obydlí, ale i na pustých místech a na smetištích. Květy se opylují pylem ostatních květů stejného či jiného keře. Občas pomáhá k opylení i hmyz, který leze po květenstvích, roznáší pyl po bliznách. Většinou ale dochází k samoopylení. Včely na květech nevidíte, protože květy nejsou zdrojem nektaru. Včely velmi zřídka sbírají jen pyl z bezu.

Jako dítě jsem černý bez dobře znala. Moje babička mi dělávala čaj z tzv. koziček, mívali jsme i bezinkovou marmeládu, ta mi jako dítěti popravdě moc nechutnala, občas i bezinkovou limonádu. Dělávala i kosmatici. Když jsem byla nemocná, čaj z černého bezu s medem a citronem byl opravdu balzám. Také jsme jako děti museli sbírat léčivé byliny do školy, kde probíhal sběr léčivek podobně jako sběr papíru. Černý bez jsem měla ráda, protože měl velké květy a v pytlíku rychle bylin přibývalo. To taková hluchavka byla děsná otrava. Květy byly malinké a navíc po usušení z nich téměř nic nezbylo. Jeden z mých prvních kuchařských výtvorů byla také bezinková limonáda, to mi bylo asi tak 12-13 let, kdy jsem ji vyráběla podle babiččina receptu. Teď mám černý bez také moc ráda. Také já vaším dětem bezový čajík, dělám bezový sirup z květů i bobulek, smažívám kosmatici. Používám i listy proti bolesti. Bez je pro mne jedna z nejoblíbenějších tradičních bylin. Vždy se těším na květen, až jej budu sbírat. Pak nesmím promeškat podzimní sběr bezinek, protože se na něj také hodně těší ptáci, kteří by jej sklidili místo mě.

Do ruky se mi dostala skvělá stará publikace od JUDr. Františka Opichala z Olomouce vydaná roku 1972. Recepty v ní obsažené pochází ale již z období počátku 20. století. Pan Opichal se černému bezu věnoval celých dvacet let. Tehdy v době, kdy se informace velmi těžce sháněly - neexistoval totiž internet a ani tolik dostupné literatury - získal a sepsal Dr. Opichal mnoho užitečných receptů na výrobky z černého bezu a uvedl mnohé léčebné zkušenosti s ním. Sám se bezem také léčil. Sešitek o černém bezu byl po manželově babičce, která také jako jiné ženy v té době černý bez hojně používala. Protože mám mnoho literatury, kde je spousty zajímavých receptur z tohoto skvělého keře a sama jej také moc ráda používám, rozhodla jsem se, že černý bez komplexně popíšu v tomto eBooku a podělím se o informace s vámi. Bylo by škoda, kdyby toto dědictví upadlo v zapomnutí.

V roce 2013 se dokonce na univerzitě v Missouri, USA konalo mezinárodní sympozium o černém bezu. Kde vystoupilo se svými příspěvky více než 100 botaniků, farmářů a výživových specialistů, aby sdíleli zájem o tuto skvělou rostlinu. Byli tam i odborníci z České a Slovenské republiky. Je vidět, že přece jen zájem o černý bez ve světě stoupá.

Chtěla bych, aby se sláva černého bezu nejen v našich končinách obnovila.

Čarovný černý bez



TROCHU HISTORIE

Černý bez byl uznávanou léčivou rostlinou již za starověku a nejen to, zřejmě jej užívali jako potravinu či léčivo ještě mnohem dříve, protože semena či pečičky z černého bezu byly nalezeny v archeologických vykopávkách z doby kamenné a bronzové. Užívali zřejmě také kůru a větve černého bezu. V Římě a Řecku pak býval zřejmě záměrně vysazován a pěstován na výrobu léků.

Již ve 4. století před Kristem černý bez doporučuje Hippokrates.

Mluví o něm i Dioskurides a Plinius. Stejně tomu bylo i ve středověku. V lidovém léčitelství byl velmi oblíben. Upotřebovaly se všechny jeho části, býval nazýván „selskou lékárnou“. Již ve starověku si z něj pastýři dělali píšťalky, bylo ale nutno větvičky na ně řezat daleko od lidských příbytků, aby kohouti kokrháním nepokazili jejich hlas. Z kořenů bezu byly vyřezávány dýmky a tabatěrky. Dodnes se místy z bezu dělají píšťalky. Když jsem byla malá, můj táta mi píšťalku z bezu vyráběl, nevím, jestli by to dnes vůbec ještě uměl.

Někdy se přidávaly bezinky k vínu kvůli barvě. Na Slovensku se krásně, dlouhé kmeny bezu používají na výrobu fujar.

Souvisejí s ním spousty lidových pověr.

Byl sídlem mocných duchů, kteří by se mstili za každé příkoří, jehož by se jejich bydliště dostalo. Chránil celá stavení a obyvatele, kteří zde žili. Byl proto vysazován v okolí hospodářských budov, aby byl dobytek ochráněn a zdrav. Hospodář měl pak jistotu, že zlo je pod kontrolou. Také, když byl keř bezu kácen, muselo se provést zařikání, aby se duchové měli čas odstěhovat do jiného keře. Zlé mocnosti a čarodějnice se bezu bály.

Nošení bezinek u sebe chránilo před zlými silami.

Líbání pod bezovým keřem zajišťovalo těhotným šťastnou budoucnost pro nenarozené dítě.

Jedna myšlenka pravila: „Kdo se postaví pod strom černého bezu, dozví se o všech kouzlech.“

Místy se ale naopak tvrdilo, že pod bezem přebývají zlí bůžkové, dokonce sám ďábel, proto jej lidé nekáceli, aby je nevypustili.

Když se vdávala nevěsta, dávaly se jí věnem dvě sazenice bezu. To proto, aby nevěsta jednu sazenici zasadila pod okno, které vedlo do zahrady a druhou, aby zasadila u stodoly. Říkalo se totiž, že vše na bezu má léčivou moc- listí, květy, plody, kůra i kořen. Sazenice bezu se proto sadila pod okno vedoucí do zahrady, aby si nemocný mohl ze světnice otevřít okno a u trhnout si z bezu potřebný lék. Aby pro něj nemusel chodit daleko do zahrady. Druhou sazenici sázeli u stodoly, protože odpuzuje škůdce- mouchy, ale i brouky, například brouka pilouse, který napadal obilí ve stodole. Bez odpuzuje také hlodavce- myši i krysy. Pokud máte na zahradě krtka či hryzce, radilo se vložit čerstvé listy bezu do nory, zápach hlodavce zapudí.

V Německu byl v pohanských dobách bez zasvěcen bohyni Ostaře, Freyi. Německy se černý bez nazývá Holunder, podle „Holda“, což znamená Matku Boží. S bohyní Holdou je také spojena paní Holle, pohádková bytost. V pohádkách bratří Grimmů protřepávala tato paní své postele a tak na Zemi posílala sníh. Paní Holle bydlela ve stromě černého bezu a byla považována za symbol píle, domácnosti a čistoty.

Ve středověku se místy dával černý bez do souvislosti s čaroději a čarodějnicemi, v nábytku vyrobeném ze dřeva bezu byli ukryti čarodějové, kteří pak v domě strašily.

V Irsku a Španělsku byl bez spojován s ďáblem a byl považován za ďábelský strom. Legendy vyprávějí, že koště, na kterém čarodějnice létávaly, bylo právě z bezového proutí.

Někdy byl černý bez symbolem smrti a umírání. V Římě se na výrobu rakví používalo jen bezové dřevo. Kristův kříž byl také z bezového dřeva a na keři černého bezu se oběsil Jidáš.

Jak se o bezu vyjadřoval Petr Ondřej Mathioli ve svém Herbáři (1596)

O BZU

Jest přirození horkého a suchého na druhém stupni. Odtud moc vychází přitahující a studenokrevnost vyhánějící a obměkčující, průduchy otvírající.

Vodnatost bzu pitá dávení přivodí a vodu vodnotelným stolicemi žene.

Proti vodnotelnosti: Vezmi kůru prostřední bzovou i s květem, vlož do vína dobrého, nech tak státi týden a každý den hýbej, potom to víno sced' a do scezeného vlož hrst růže, pustvorce a zázvoru do šátku zavázaného, každého půl lotu, vař to všecko spolu, až polovica uvře, potom, vyňma uzlíček ten, vytlač dobře, vlož do medu a vař, až víno uvře. Ten med dávej vodnoteným, oteklym a zimnici každodenní majícím.

Koření s kmínem vařiti v víně a píti, dobré jest proti trávení a zimnici každodenní.

Item kůra prostřední přidává se do masti proti spáleninám, nebo velmi krotí bolest a hojí.

Listí bzové mladistvé s ječnou mukou smíšené otok ukládají, spáleninu a ukušení psa vzteklého hojí, vředy, z kterýchž by fistule dělati se chtěla, svaluje.

Item listí s lojem hovézím aneb kozlovým smíšené a přiložené, dnu v nohách léčí.

Item vršky mladistvé bzové s kořením jitrocelovým a s starým sádlem smíšené, tím pomazati dnavých bolestí, přilože na to list zelený, velmi brzo je oblehčuje.

Prach z listí bzového v nos vpuštěný krev zastavuje.

Item listí i s květem vohříti, na kolena a na oteklinu teplé přikládati, vytahuje otok a bolesti krotí.

Item vezmi listí bzového, rmenu, kopru zahradního, udělej pytlíček, vař jej ve vodě a přikládej na lámání.

Item proti proti lámání kdežkoli v příhých, v kostech, v prsech, páteři, v hřbetě a v bocích: vezmi oleje bzového, bobkového, každého čtyři loty, přičiň k tomu bobrového stroje půl lotu, páleného vána maličko, směs spolu a tím se namazuj, přilože na to vlnu aneb kůži beránkovou.

Toto dětem jest dobré: Vezmi bzového listu, slézového, stluc s husím sádlem a posmaz trochu, tím břicho obkládej, obměkčuje je a božec žene ven.

Vodnatost z jahodek vytlačená a vyčištěná a s medem až do hustosti vařená tak, aby jako julep byla, dobrá jest do uší vpouštěti, proti jich bolení.

Item vodnatosti z jahodek vlasův potírají, černé činí.

Pálí se z kvítí bzového voda, kteráž dobrá jest proti bolení hlavy od horkosti pocházejícímu, buď vnitřní, buď slunečné, aby smáčeje šátky, na čelo je přikládá. Item dobrá jest, aby se s ní umýval proti obhoření od slunce.

Bzové hubičky, kteréž při kořenu rostou, smáčeti v růžové aneb v bzové vodě a na čelo přikládati, bolení hlavy od horkosti ukládají. Totéž na otoky červené, kdežkoli jsou, přikládati, zahání je.

Farář Kneipp (1821-1897) o bezince:

„Jak panstvo musí draze cestovat za svým zdravím do cizích zemí, tak naši rodiče a prarodiče chodí na kúry z černého bezu, které jsou mnohem levnější a které slouží daleko lépe.“

(Sambucus nigra, Hollunder) jest zpravidla keř, někdy i strom, jehož větve mají bílou dřev, tak zvanou „bezovou duši“. Listy jsou vstřícné a četné, vonné květy ve vrcholících. Pětícípý kalich, bílou pětícípovou korunu a 5 tyčinek přirostlých ke koruně. Ze spodních semenníků vyrůstají šťavnaté, červenavě-černé bobule — bezinky, jimiž barví se víno a kůže. Bez černý těšival se jindy nemalé oblibě; u každého téměř stavení, v každé i malé zahrádce býval bez černý. Nyní tomu pohříchu jinak, ale nikoli k našemu prospěchu. Jak často shání se v domácnostech bezový květ! Účinkuje výborně na pot a je při nastuzeninách výtečným lékem. Asi 10 rozkrájených listů vaří se ve ¼ l vody 10 minut. Z čerstvého květu upravují se různé pokrmy. V Bavořích jest obyčejem, že se do těsta na knedlíky přimíchá jedna až dvě lžice květu bězového. Tím dostanou knedlíky příjemnou chuť a slouží lidem ku zdraví. Kdo ze starších venkovanu neznal by tak zvané kosmatice? Jaká to pochoutka! A jak prostě se připravuje. Utrhnou se celé květy bezové, ponoří do roztlučených vajec, obalí se moukou a pekou na másle. Z jahůdek bezových připravují se povidla, tak zvaný dryák. Tato povidla jsou zvláště dobrá, přidáme-li k nim sušené švestky nebo hrušky. Bezinková povidla čistí krev a konají výbornou službu u lidu venkovského, který celé léto na parném slunci pracuje; bezinková povidla chladí a mírní vnitřní zápaly. Bezinky lákají ptactvo zpěvní, a když se stěhuje do dalekých krajů, pochutnává si na bezinkách, aby tělo své řádně přečistilo. Bezinky možno též sušiti a pro dobu zimní uchovati. Jako z rybízu, tak i z bezinek připravuje se výborné víno. Jako bezinky, tak i thé z listu bezových čistí krev. Odvar z kořene a zevní kúry bezové účinkuje velice na moč a jest výtečným prostředkem při vodnatelnosti. Odvar z vnitřní vrstvy kůrové působí průjem i dávení. Květ bezový dává se s jinými usušenými bylinami do t.zv. „pytlíčků“, které se zahřívají a přikládají na opuchliny a zatvrdliny.

Co se píše o bezu ve starém herbáři z roku 1889

LÉČBA:

Užitečná jest kůra, listy, květy a bobule (bezinky). Kůra a sice prostřední, její vrstva zelená a listy chválily se ve vodnatelnosti, avšak pozorovati sluší, aby se jich užívalo mírně, neb jinak značný průjem a vrhnutí působí.

Nejvíce se upotřebuje suchých květů. Podávají se proti nastuzení, hostci, kašli, bolení hrdla, zánětu chřtánu, průdušnice a plic, záduchu, vyraženinám, osýpkám např. Spále, spalničkám a neštovicím aj. Zvláště se přivádí tělo jimi do potu.

Listy, zvláště nerozvité, přikládají se na nohy oteklé.

Svařeniny květu se používají k napařování, ke kloktání při zánětech hrtanu a mandlí, kašiček pak na obklady.

KUCHYNĚ:

Květný vrcholík bezu černého do těsta zabalený a na másle smažený, mnohým lidem jest pochoutkou, kosmatice zvanou.

Jiní zase květy přisazují pro chuť k rozličným z vajec připraveným pokrmům.

Někde připravují z květu kořený ocet a polozralé bobule do octa a slané vody nakládají místo kapar.

Jinde dávají květy i bobule do vína, aby příjemnou chuť barvu dostalo. Švestková povidla příjemně chutnají a tmavší barvu nabývají, zavaří-li se s bezinkami.

Někde barví šťávou z bobul kořalku, neb z květu i bobul víno, kořalku a ocet připravují.

JINÉ VYUŽITÍ BEZU:

V některých zemích barví šťávou zralých bobul vlnu a hedvábí tmavě fialově, vlnu vismutem připravenou modravě-šedě, listím pak kůži na sedla žlutě. Též i ostatní částky tohoto stromu mohou se k barvení upotřebiti, zvláště zelená a žlutá kůra, ležící pod šedivou, slouží k barvení na hnědo a na modro. Dříví z kmenu starého jest tvrdé, pevné, žlutavé a dělají se z něho rozličná menší náčiní, rukověť, cívky, dýmky, pravítka aj., též slouží truhlářům k dílu výkladnému.

Uhlí z bezového dřeva vychvaluje se k cídění mosazu, mědi a ocele.

Z větví střeně (duše, jádra) zbavených dělají chlapci stříkačky, bouchačky a skříňky na ptáky. Ze střeně se zhotovují kuličky ke stroji elektrickému.

Někde se domnívají, že listí zachraňuje ovce před prašivinou, spařenina z nich zapuzuje mšice a housenky, dále že možno pilousy ze sýpek zahnat, jestli květy a větve tam rozpoloženy byly.



Příběh antineuralgických účinků bezinek

Publikoval Dr. František Opichal.

Dříve se o těchto účincích moc nevědělo. Na tyto potíže se bezinky v lidové medicíně u nás nepoužívaly. Plody černého bezu byly u nás brány jen jako jídlo. Význam bezinek u nás plně prokázal pražský lékař MUDr. H. Epstein. Dříve působil jako lodní lékař. Jednou v roce 1890 v Neapoli pozoroval, že námořník s těžkým ischiasem byl vyléčen tmavě zbarveným portským vínem.

V roce 1899 k němu do ordinace přišel americký pacient s těžkým zánětem trojklanného nervu. Epstein mu doporučil podle svých zkušeností portské víno. Američan měl doma zásobu portského vína, po požití se skutečně uzdravil. Toto víno pak Dr. Epstein s úspěchem používal u svých pacientů na klinice. Později mu ale došlo, proto si objednal novou zásobu. Objednal si pravé portské víno přímo z Portugalska. Jaké bylo ale jeho překvapení, když zjistil, že víno, které dostal, neléčilo. Několik let si to nedokázal vysvětlit.

Až po několika letech byl povolán k pacientovi do městečka u Prahy, v obchodě tohoto městečka objevil zásobu portského vína. Opět se v něm probudila touha pátrat po léčivém portském víně, proto si jej koupil. Zjistil, že toto léčivé je. Celou zásobu skoupil. Nechal víno chemicky prozkoumat v laboratoři, kde bylo zjištěno, že to vůbec není portské víno, ale nějaké padělané víno. Bylo jasné, že je něčím přibarvené, ale nezjistilo se čím. Pátral v literatuře a zjistil, že v Portugalsku, kde se víno vyrábí, byl v roce 1747 vydán zákon, který pod trestem zakazoval přibarvování portského vína bezinkovou šťávou a dokonce pěstitele černého bezu v Portugalsku trestal deportací. Zjistil, že léčivost vína je dána právě přítomností bezinkové šťávy a přítomnost lihu léčivosti napomáhala.

Přišel s nápadem, že si bude „léčivé portské víno“ vyrábět sám.

Do bezinkové šťávy ze syrových bezinek dal 20% lihu a cukr, aby směs byla podobné chuti jako portské víno. Tato jeho směs pak léčila neuralgie.

Později používal v lékárnách běžně dostupný Roob Sambucii. Lék pak zkoušel v nemocnici U milosrdných bratří v Praze.

Chtěl vyzkoušet, zda bezinky léčí i bez alkoholu. To mu ale přednosta U Milosrdných bratří nechtěl povolit, protože tam většinou leželi zámožní pacienti, kteří by přece neměli být léčeni nějakým levným vodním lékem bez alkoholu. Jednou ale do nemocnice přišel nějaký vandrák se zánětem trojklanného nervu. Dr. Epstein mu 5 dní dával bezinky bez alkoholu. Za pět dní byl vandrák bez bolestí. Čekal, že po vysazení bezinek dojde k recidivě, ta se ale nedostavila. K léčbě tedy stačily i produkty jen z bezinek bez alkoholu. Stačilo k tomu 50 g bezinkové šťávy denně.

Další jeho zkoumání nepokračovalo, protože v roce 1914 vypukla 1. světová válka a zřejmě musel narukovat. Později bylo zjištěno, že 20 g Roob sambuci (povidel bezových) léčí lépe, jsou- li v 20% alkoholu než ve vodě.

Samozřejmě, že se našly i případy neúspěšného léčení neuralgií bezinkami.

Po vzniku chemických léků se v poválečných létech na bezinky pozapomnělo.

K terapii se pak vrátil pan J. Michálek z Litovle, který přípravky z rozmačkaných plodů bezu také léčil. Často měla bezinková kúra efekt i u úporných stavů bolestí, které léta vzdorovaly léčbě.

J. Michálek používal 2 způsoby:

Buď kaši z bezinek nechal ležet 7 dní na slunci, pak ji Přecedil a vymačkal, nakonec smíchal s cukrem a krátce povařil.

Nebo používal sušené plody. 100-150 g sušených plodů vložil do 500 ml bílého vína na 36 hodin a často protřepával. Pak přecedil, přidal cukr a užívalo se po jídle 3-5 polévkových lžic.

Takto vyléčil 14 pacientů ze 16, kteří byli léta neúspěšně léčeni opakovaně v nemocnicích. Postačilo 5-18 denní podávání přípravků z bezinek. Většinou již nedošlo k recidivě bolestí.

Léčil takto neuralgie trigeminu (trojklanného nervu), migrény, stavy po pásovém oparu a bolesti zad. Tam, kde byla příčina bolestí mechanická- tedy například výhřez ploténky, bezinky účinek neměly, nebo působily jen mírně. U neuritid (zánětů nervů) byl naopak efekt vynikající.

Sám pan Opichal v publikaci popisuje, jak jeho manželka po mrtvici měla ochrnuté pravostranné končetiny. Začal jí podávat bezinkový džem- denně celkem 2 dcl, ochrnutí ustupovalo, zmizely i bolesti, které měla.

Sám si bezinkami vyléčil ischias, vysoký krevní tlak a zánět nosohltanu, kterým trpěl od mládí.

ZAJÍMAVÉ JSOU TAKÉ LIDOVÉ NÁZVY BEZINKOVÝCH POVIDEL

U nás na Hané se jim říkalo „lézačka“, protože se „lézaly“ (hanácky), česky- lízaly. Lézačka byla bezinková povidla s cukrem a perníkem.

Pan Opichal uvádí i jiné krajové názvy bezinkových povidel: **Huralová kaše, dryák, kecanda, na Slovensku prívarok**. Místy se vařila také s medem či i jiným ovocem.

Čarovný černý bez



SBĚR A ZPRACOVÁNÍ

Květy černého bezu se sbírají za úplně suchého počasí od května do června. Sbíráme květy, které jsou rozvité z jedné třetiny, zbytek je ve formě poupat, aby nám při sběru neopadal cenný pyl. Květenství odstříhujeme opatrně pomocí nůžek. Ukládáme do košíku. Sušíme při teplotě do 35 st. C. Já suším rozložené na balícím papíře na půdě, lze ale také sušit v sušičce. Pak je doporučováno po usušení sdrhnout pouze drobné kvítky od stopek. Takto je také černý bez vykupován ve výkupnách léčivých bylin. Dokonce se někde přesévají přes hrubé síto. Já ale stopky ponechávám s květem Vcelku se pak bez lépe skladuje. Ukládám do velkých 4 litrových lahví, které dokonale uzavřu. Zhnědlé květy nepoužíváme. Při sušení je cítit bezová vůně po celém domě, což může poněkud dráždit alergiky.

Sbíráme také **plody** v srpnu a září, které zpracováváme na šťávu, sirup, marmeládu a jiné produkty. Je vhodné bezinky sbírat několik dnů po dešti, protože jsou dokonale umyté. Musíme se také přesvědčit, že jsou všechny bobulky tmavé, zelené je potřeba odstranit. Ze střapců bobulky očesávám vidličkou, lze také borůvkovým hřebenem. Bezinky můžeme také usušit. Sušíme rychle v sušičce, aby nezplesnivěly. Usušené, zdrhneme ze stopek. Pan Opichal ve své publikaci uvádí, že jedno léto bezinky nefungovaly, vysvětloval si to velmi deštivým rokem. Proto raději sbírat 2-3 dny po posledním dešti.

Někdy se sbírají i **listy**, sušíme také v sušičce, nebo je používáme čerstvé na rány. Listy se sbírají také v květnu a červnu, kdy je jejich účinek největší. Listy jsou podle lidové tradice k léčbě způsobilé pouze tyto 2 měsíce. Jsou močopudné a projímavé, také čistí krev. Nejúčinnější jsou listy čerstvé, sušením se jejich účinek snižuje. Po delším uložení se účinky úplně ztrácí. Pokud je ale používáme k hojení ran a kožních problémů, můžeme sbírat po celý rok. Pokud potřebujeme čerstvé listy k obkladům v zimě, vložíme uřízný prut do vázy, po několika dnech začne rašit a vyrostou mladé listy. Léčivá je také **bezinková kůra**. Je používána nyní hlavně v homeopatii. Sbírá se jen z mladých větví v březnu a dubnu. Používáme jen spodní kůru- lýko. Syrová je zprvu sladká, pak v ústech zhořkne. Pokud by ji chtěl někdo použít dříve než v březnu, například v zimě, konce prutů se uříznou, dají doma do vody, jakmile začnou rašit, kůru můžeme oloupat. Je také velmi močopudná. Působí podobně jako listy, ale daleko silněji.

Ve středověku podle Alberta Velikého se věřilo, že je rozdíl, zda lýko seškrabujeme od spodu vzhůru ke konci větviček, či naopak. V prvním případě vyvolává zvracení, v druhém průjem.

Mladé, jednoleté výhonky obsahují bílou **dřeň**, lidově zvanou duše. Dřeň pro svou lehkost, ale relativní pevnost bývala využívána k některým demonstracím v hodinách fyziky- například o statické elektřině. Dřeň se někdy využívala k výrobě mazání na kožní záněty- viz níže.

Bezinkový kořen působí daleko silněji než květy, listy či kůra. Je silně močopudný, používá se jako kloktadlo, proti zácpě. Droga z kořene je ale velmi silná, může způsobit těžkou otravu, proto ji raději nepoužíváme.

Čarovný černý bez

Začátkem 20. století byla oficiální drogou zahuštěná šťáva z bezinek- tzv. Roob Sambuci.

ROOB SAMBUCI PODLE PHARMACOPOEA AUSTRIACE VIII 1906

100 dílů rozmačkaných čerstvých bezinek se vařilo na vodní lázni za stálého míchání dřevěnou vařečkou jednu hodinu. Pak se vymáčkala a oddělila šťáva. Ta se na vodní lázni v porcelánové míse zahustila do hustoty povidel. Před koncem se přidalo 5 dílů cukru. Barva byla červeno-fialová, chuť sladko-kyselá. Celou dobu přípravy nesměl přijít směr do styku s kovy a nesměla se připálit.



PÁR SLOV O OBSAHOVÝCH LÁTKÁCH

V syrových a nezralých bobulích se nachází glykosid **sambunigrin**. Jedná se o cyanogen, to znamená, že za určitých okolností se z něj vytváří kyselina kyanovodíková. Působením tepla se tento glykosid rozkládá. Syrové bobule proto mohou způsobit zvracení a průjem.

Barvivo bezinek se nazývá **sambucyanin** (patří do skupiny flavonoidů). Díky jeho obsahu lze v chemické laboratoři stanovit, zda se jedná o čistý či pančovaný bezový sirup. Fialovomodrou barvu bezinek způsobuje barvivo **antokyan**.

Černý bez obsahuje i vitaminy- **vitamin A, thiamin - B1, riboflavin - B2, niacin – B3 a vitamin C** a pak také mnoho minerálů a stopových prvků.

MŮJ SYSTÉM TRŘIDĚNÍ ÚČINKŮ ROSTLIN

Všechny léčivé rostliny popisuji s pomocí tohoto mého systému. Účinky bylin jsem roztřídila do 16 skupin podle působení na jednotlivá orgánová seskupení.

Podle zásad homeopatie a autopatie jsem postupovala od hlavy, čili centrálního nervového systému, směrem dolů k níže uloženým orgánům. A pak taky zevnitř ven, tedy od vnitřních orgánů směrem ke kůži. Takto působí i autopatie a homeopatické preparáty.

Těchto 16 skupin jsem si představovala na reálné postavě. Když vidím rostlinu, v duchu si projedu postavu člověka odshora dolů a vzpomenu si postupně na účinky byliny.

Studovala jsem spoustu literatury o léčivých bylinách. V knihách je vždy rostlina skvěle vyobrazena, botanicky popsána, najdeme i místo největšího výskytu, často i detailní popis účinných látek.

Když se chci ale rostlinou začít léčit, toto mě příliš nezajímá.

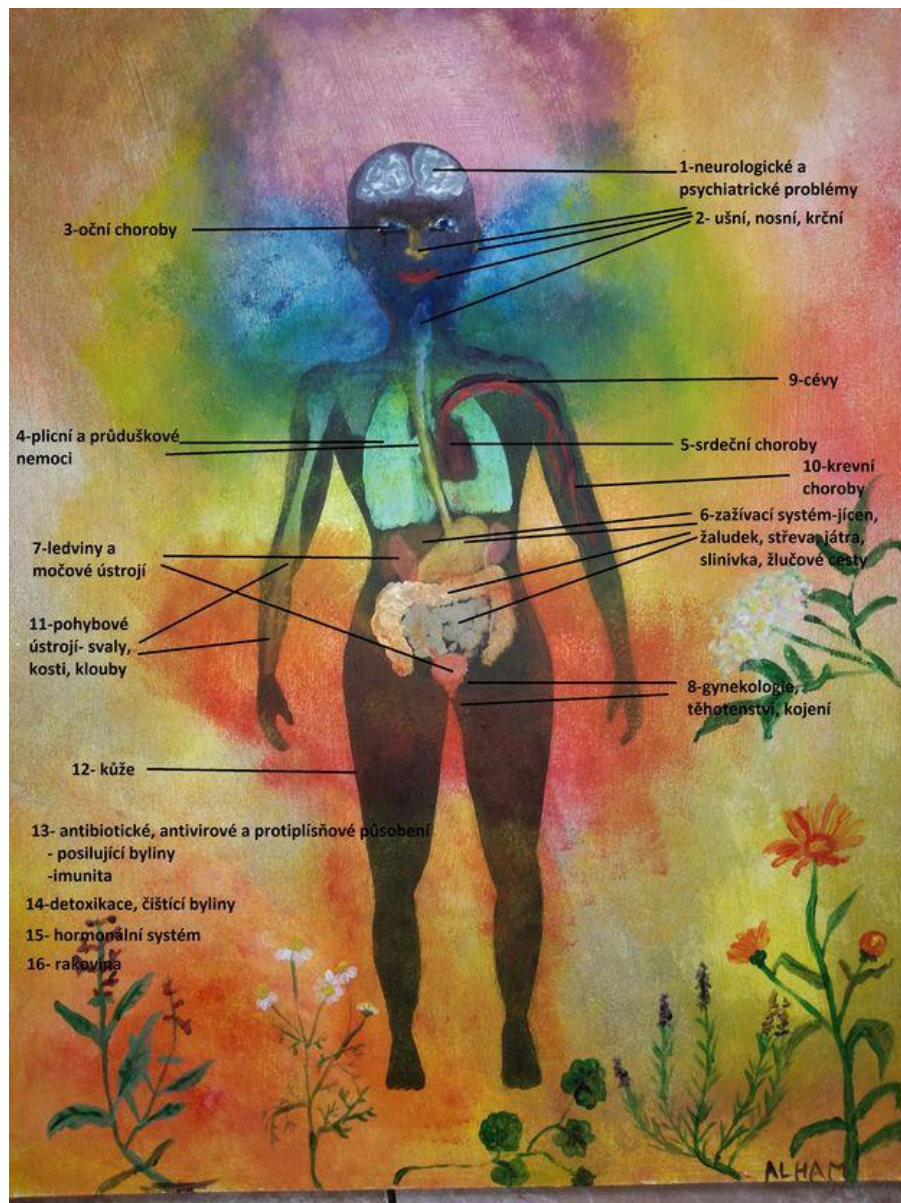
Potřebuji vědět:

1)na co se bylina hodí (pro jaké neduhy ji mohu využít)

2)jak ji dále zpracovat do lékové formy

Tyto informace jsou v literatuře různě popsány. Většinou se jedná o odstavec zaplněný spoustou diagnóz, na jejichž léčení může být bylina využita a sem tam nějaký recept. Ve výčtu účinků se často nelze dost dobře orientovat. Po přečtení článku nám většinou v hlavě utkví 1-2 účinky rostliny, to v lepším případě, naopak v horším případě informace ihned zapomeneme. Když se pak k tomu chceme někdy vrátit, marně hledáme, v které knize jsme informaci četli a velmi špatně se pak v textech orientujeme. Většinou, když bylinku uvidíme v přírodě, marně si lámeme hlavu, k čemu se dá použít. Většina léčivek je polyfunkční a působí na několik orgánových systémů najednou. Proto každou rostlinu popisuji z těchto 16 hledisek. V publikaci se pak lépe zpětně informace hledají a přehledně najdete, jak rostlinu zpracovat pro použití u konkrétní choroby.

Pro lepší představu jsem postavu namalovala - zde je popis jednotlivých skupin na mé malbě:



POPIS JEDNOTLIVÝCH SKUPIN:

- 1) **Nervový systém centrální a periferní.** Tedy neurologické nemoci, ale i psychiatrické záležitosti - deprese, úzkosti, nespavosti, neklid.
- 2) **Otorinolaryngologická oblast** - oblast uší, nosu a hrdla. Zařadila jsem sem i choroby dutiny ústní a zubů.
- 3) **Oční choroby a poruchy zraku.**
- 4) **Plicní a průduškové nemoci.**
- 5) **Poruchy srdce,** vysoký krevní tlak, zvýšený cholesterol.
- 6) **Zažívací trakt** - jícen, žaludek, střevo, ale i játra a žlučové cesty, slinivka.
- 7) **Ledvinová onemocnění a poruchy močového ústrojí.**
- 8) **Gynekologická onemocnění.** Ale i pomoc **v těhotenství, při porodu a v době kojení.**
- 9) **Onemocnění cév** - prokrvení, ateroskleróza, ale i křečové žíly, bércové vředy a další.
- 10) **Krevní choroby** - jako jsou anemie (chudokrevnost), ale i zhoubné krevní nemoci, jako je leukemie. Také poruchy krevního srážení a tendence ke krvácení.
- 11) **Poruchy pohybového ústrojí** - onemocnění kloubů, revmatologické choroby, svalové poruchy, osteoporóza a jiné.
- 12) **Kožní choroby.** Rány, hojení.
- 13) **Antibiotické a antivirové účinky rostlin.** **Adaptogenní - posilující účiny.** **Posílení imunity.**
- 14) **Detoxikační - čistící účinky.**
- 15) **Hormonální systém.** Hormonální systém je uložen od hlavy až po pánevní oblast. Proto jsem volila toto umístění. Patří sem i diabetes mellitus – cukrovka.
- 16) **Rakovina.** Protirakovinné působení. Podpůrná terapie při léčbě rakoviny.

Čarovný černý bez



KVĚTY ČERNÉHO BEZU A LÉČEBNÉ VYUŽITÍ

1) KVĚTY ČERNÉHO BEZU V NEUROLOGII A PSYCHIATRII

Květy podobně jako bezinky působí na **neuralgie trojklanného nervu, postherpetické (bolesti po pásovém oparu) a jiné neuralgie, ischias a jiné bolesti zad, bolesti hlavy a migrény.**

Mají určitý efekt i u **dalších neurologických onemocnění jako je Parkinsonův syndrom či nemoc, epilepsie, roztroušená skleroza, schizofrenie**
Může ulevit i u **syndromu karpálního tunelu. Vliv má i při stresu.**

Květy černého bezu spolu s lípovým květem **zklidňují a uvolňují organismus od stresu.**

Květy macerované v octu lze pak používat k obkladům na čelo při **bolestech hlavy a nespavosti.**

Podáváme formou:

Určitý efekt má chladný čaj z květů bezu (I.), větší účinek, srovnatelný s přípravky z bezinek má pak alkoholová tinktura (II.) či tinktura z pupenů černého bezu (III.). Ke zklidnění lze využít směsný čaj z bezu a lípy (IV.) a koupel v odvaru (V.). Při bolestech hlavy pak obklad z octových květů (VI.)

I. CHLADNÝ ČAJ Z KVĚTŮ BEZU

1 Pl sušeného květu přelijeme 250 ml horké vody, necháme macerovat 15 minut, pak přecedíme a necháme vychladnout. Popijíme 2x-3x denně. Má pozitivní vliv u některých typů bolestí hlavy a migrén.

II. TINKTURA

Květy černého bezu vložíme do zavařovací sklenice. Zalijeme 38% alkoholem, například vodkou. Necháme macerovat 2 týdny, denně protřepáváme. Pak přecedíme. Podáváme 25 kapek 3x denně. V době chřipek lze i 1 ČL 3x denně.

Alkoholová tinktura z květů má podobné účinky jako přípravky z plodů černého bezu vyráběné na podzim. Efekt květů černého bezu je podobně jako u bezinek potencován přítomností alkoholu.

III. TINKTURA Z PUPENŮ ČERNÉHO BEZU

Pupeny podrtíme v hmoždíři a zalijeme 40% alkoholem 1 díl pupenů na 5 dílů alkoholu. Sklenici uzavřeme a macerujeme na temném místě- 2-3 týdny. Denně protřepáváme.

Pak přecedíme. Podáváme 20 kapek 3x denně.

IV. ZKLIDŇUJÍCÍ ČAJ Z BEZU A LÍPY

Květ bezu a lípy suším a skladuji vcelku. Dávkuji je pak odhadem po špetkách.

1 velkou špetku bezového květu a 1 velkou špetku lípového květu, přelijeme 300 ml horké vody.

Necháme macerovat 15 minut. Pak přecedíme. Můžeme osladit medem a přidat citron.

Čaj z černého bezu a lípy zklidňuje. Působí proti stresu, úzkostem a mírným depresím. Nepijeme jej ale přímo před spaním, je nutný určitý odstup, protože působí diuretický- močopudně.

V. KOUPEL V ODVARU Z KVĚTŮ

Zklidňujícím efektem působí také koupel v odvaru z květů

V hrnci povaříme 5 minut 5 litrů vody a několik květenství černého bezu, směs pak necháme macerovat 30 minut a přecedíme do vany. V koupeli setrváme maximálně 15 minut, pak se neutíráme, ale zabalíme se do županu či ručníku a necháme doznít účinek koupele.

VI. OBKLAD Z OCTOVÝCH KVĚTŮ

Květy černého bezu přelijeme 8% octem a necháme je tak naložené. Při bolestech hlavy květ vyjmeme, obalíme do kousku gázy či plátna a přiložíme na čelo či jinou bolestivou oblast. Ponecháme 30 minut až hodinu.

VII. NÁLEV ZE SMĚSI BYLIN NA ISCHIAS DLE JADWIGY GÓRNICKÉ

Květ černého bezu, květ tužebníku jilmového, pupeny topolu, vrbová kůra, list břízy, list jahodníku, list černého rybízu ve stejných množstvích. 1ČL směsi přelijeme 250 ml horké vody a necháme 15 minut macerovat, pak přecedíme. 3x denně pijeme šálek při bolestech zad.

VIII. SMĚS NA ROZTROUŠENOU SKLEROZU DLE JADWIGY GÓRNICKÉ

Květ černého bezu, nať bukvice lékařské, nať řepíku, list máty, list routy, list borůvky, chaluhy, květ řebříčku a mleté semeno pískavice řecké seno.

Byliny usušíme a rozemeleme na prášek. (Nemusí být striktně všechny přítomny). Užíváme při roztroušené skleróze 3x-4x denně na špičku nože.

2) KVĚT ČERNÉHO BEZU U NEMOCÍ KRČNÍCH, NOSNÍCH A UŠNÍCH A U POSTIŽENÍ DUTINY ÚSTNÍ

Snižuje nosní kongesci (překrvení) a otoky tkání hrdla a nosohltanu, **proto se uplatňuje jak u nachlazení, bolestí v krku, chrapotu, zánětu nosohltanu a zánětu paranasálních dutin, tak u alergických otoků.** Při těchto stavech působí černý bez antikatarálně a podporuje vykašlávání. Tím zlepšuje průchodnost horních dýchacích cest.

Můžeme jej použít **i pro výplachy dutiny ústní při bolestech a krvácení z dásní, při aftách a jiných zánětech.**

Při **bolestech v uchu** lze do ucha vkapat pár kapek odvaru z bezových květů. Sušené květy lze také spařit, obalit gázou a připevnit zvenčí k bolavému uchu.

Přestože květy černého bezu jsou silným alergenem pro alergiky, **popíjení čaje před začátkem pylové sezony může zmírnit alergické projevy**- snižuje totiž nosní kongesci (překrvení nosní sliznice), zklidňuje alergický zánět v oblasti sliznic nosu a krku. Pomáhat může i detoxikační efekt rostliny.

Můj manžel je alergikem, květy černého bezu jej v době kvetení velmi dráždí, nicméně čaj z květů mu vůbec nevádí a v zimě jej bez problémů pije.

Podáváme formou:

U nachlazení a zánětů horních cest dýchacích popijíme nálev z květů (IX.), kloktáme odvarem (X.), inhalujeme odvar. Při zánětech dutiny ústní odvarem vyplachujeme a při bolestech uší můžeme odvar vkápnout do ucha.

Pro alergiky podáváme tinkturu (II.), popijíme nálev (IX.) nebo nálev pro alergiky (XII.)

IX. NÁLEV Z KVĚTŮ

1 PL květů zalijeme 400 ml horké vody, necháme macerovat 15 minut, pak přecedíme, osladíme medem a přichutíme citronem. Lze také osladit šípkovým či lipovým sirupem. Pijeme 3x denně.

X. ODVAR Z BEZOVÝCH KVĚTŮ NA VÝPLACHY A KLOKTÁNÍ

3-4 PL bezových květů přelijeme sklenicí vody a necháme vařit na mírném ohni 5 minut. Poté louhujeme ještě 15-30 minut. Přecedíme, necháme vychladnout a používáme k výplachům či kloktání.

Výplachy tímto odvarem mají také vliv na bělení zubů.

Odvar býval někdy používán i při bolestech uší – kapat do uší.

Při chrapotu, bolestech v krku, zánětu dutin a zastydlé rýmě můžeme odvar inhalovat, přidáme jen do něj trochu kuchyňské soli.

XI. SMĚS K VÝPLACHŮM PŘI ZÁNĚTU DUTINY ÚSTNÍ- Lidový receptář léčivých čajů

Stejným dílem květ černého bezu, květ měsíčku lékařského, list jitrocele kopinatého a květ heřmánku lékařského
1 PL směsi spaříme v šálku horké vody. Nálevem se ústa vyplachují nebo potírají namočeným tamponem.
Můžeme do směsi také přidat dubovou kůru, třezalku tečkovanou či řebříček obecný.

XII. NÁLEV PRO ALERGIKY

Stejným dílem sušený květ černého bezu a sušený list kopřivy.
1ČL směsi přelijeme 250 ml horké vody, necháme louhovat 15 minut, pak přecedíme, pijeme 3x denně.

3)KVĚT ČERNÉHO BEZU A OČI

Bez lze používat na výplachy očí při zánětech.
Můžeme jej kombinovat se světlíkem či Inicí květůl.

XIII. SLABÝ NÁLEV NA VÝPLACHY OČÍ

1 ČL bezu přelijeme 250 ml horké vody a necháme macerovat 15 minut. Poté přecedíme přes velmi jemné sítko či pláténko, abychom v tekutině neměli zbytky rostliny, které by mohly působit dráždivě na oči. Používáme k obkladům či ke koupelím očí ve speciální vaničce.

4)KVĚT ČERNÉHO BEZU A DÝCHAČÍ SYSTÉM

Květ černého bezu je vynikající při **respiračních virózách, chřipkách a nachlazeních**. Výhodný je zejména preventivně v chřipkovém období, ale i při již vzniklé chorobě.

Bezové přípravky **posilují imunitu, zlepšují odkašlávání, pomáhají u suchého, dráždivého ale i produktivního kašle**.

Navíc působí **potopudně a močopudně, díky tomu se tělo detoxikuje**. Vypotíme se. Pomáhá také **snížit teplotu**.

Popíjení bezového čaje má efekt i u **astmatu**.

Čaj z květů ovlivňuje pozitivně také **průběh dětských onemocnění jako jsou zarděnky, spalničky a neštovice**. Má dobrý efekt i u **černého kašle**.

Podáváme formou:

Prostého nálevu (IX.), ve směsích, jako tinkturu (II.), nebo jednou z níže uvedených forem:

U horečky aplikujeme bezinkový ocet (XLIII) a (XLIV.)

XIV. NÁLEV Z BEZU A LÍPY

Velmi oblíbená je tato kombinace. Květ lípy souzní s černým bezem a báječně se doplňují. Kombinace je výborná zejména u kašle a nachlazení.

1 PL květu bezu, 1 PL květu lípy přelijeme 500 ml horké vody, necháme macerovat 15 minut, přecedíme a přidáme 2 PL medu a půlku citronu.

XV. VYNIKAJÍCÍ TINKTURA PROTI CHŘÍPCE (recept od MUDr. Bukovského)

150 g sušeného květu bezu dáme do zavařovací sklenice, zalijeme až po hrdlo vodkou. Uzavřeme a dáme na temné místo. Každé 3 dny protřepáváme. Necháme 30 dnů macerovat, pak přecedíme.

Preventivně podáváme 1-2 ČL denně, v době chřipkové epidemie pak 4-6x za den 1 ČL.

Údajně je to stoprocentní lék na chřipku.

XVI. BEZOVÉ MLÉKO NA ODHLENĚNÍ A BOLESTI V KRKU

2 snítky bezového květu vložíme do ½ litru mléka, necháme přejít varem, pak přecedíme a do mléka rozšleháme 1 vejce a 1 ČL medu.

XVII. MOJE BYLINNÁ PROTICHŘÍPKOVÁ BOMBA

Na 1,5 litru vroucí vody:

2PL květu černého bezu, 2PL květu lípy, 1PL drcených šípků, 3 květy třapatky nachové (echinacei). Pokud cítíme, že už „na nás něco leze“ a pobolívají nás svaly - pak přidám i 1 květenství tužebníku jilmového.

Vše zalejeme vroucí vodou a necháme louhovat 15 minut. Poté přecedíme.

Do každého hrnku přidáme med- tím nešetřím. A vymačkáme celou půlku citronu.

Čaj je opravdu silný a účinný.

Jen jej nepijte těsně před spaním, má močopudné účinky. Spánek byste pak měli přerušovaný častými výlety na WC.

XVIII. MŮJ ČAROVNÝ ČAJ PROTI NACHLAZENÍ

Na jednu velkou čajovou konvici cca 1,5 litru:

-Hrst květů černého bezu.

-Menší hrst květů lípy.

-Půlku cibule (ta je tam velmi důležitá)- má výrazné antimikrobiální a protivirové účinky, ve směsi není moc cítit. .

-Citron.

-Med.

Do konvice vložíme hrst květů černého bezu a lípy, cibuli nakrájenou na plátky (nemusíte loupat). Přelijeme vroucí vodou a necháme 15 minut louhovat. Poté přecedíme do jednotlivých hrnků- já používám 0,5 litrové (řídím se heslem- když čaj, tak pořádný). Osladíme medem- na tento velký hrnek dávám 2 zarovnané polévkové lžičce. A vymačkám půl citronu.

XIX. PREVENTIVNÍ SMĚS V CHŘÍPKOVÉM OBDOBÍ- Dr. Hanspeter Hemgesberg

25 g lipového květu, 25 g květů černého bezu, 20 g vrbové kůry, 20 g šípků s jádry, 10 g jemně nakrájené pomerančové kůry

2-3 ČL přelijeme 250 ml horké vody. 15 minut louhujeme, pak přecedíme.

XX. JINÁ SMĚS PRO CHŘÍPKOVÉ OBDOBÍ - Dr. Hanspeter Hemgesberg

15 g květu černého bezu, 15 g šípků s jádry, 15 g květu slézu

1 PL přelít 250 ml horké vody, louhovat 15 minut.

XXI. SMĚS NA POSILU IMUNITY- Dr. Hanspeter Hemgesberg

10 g květu z černého bezu, 5 g rozmělněného fenyklu, 10 g šípků s jádry, 10 g lipového květu.

1 PL přelít 250 ml horké vody.

XXII. SPECIÁLNÍ ČAJ NA NOC PŘI NACHLAZENÍ- Dr. Hanspeter Hemgesberg

10 g květu černého bezu, 10 g šípků s jádry, 10 g heřmánkového květu, 10 g chmelového květu, 10g květu podběle, 10 g květu slézu

1 PL přelijeme 250 ml horké vody, necháme 15 minut louhovat

XXIII. ČAJ PŘI VIROZE- Dr. Hanspeter Hemgesberg

10 g květu černého bezu, 15 g borůvkového listí, 20 g šípků s jádry, 25 g lipového květu, 15 g drceného fenyklu.

Během dne se pijí 4 šálky tohoto čaje.

XXIV. IDEÁLNÍ ČAJ PŘI KAŠLI- Dr. Hanspeter Hemgesberg

15 g květu černého bezu, 15 g tymiánu, 15 g květu z podběle, 10 g rozmělněného fenyklu, 25 g lipového květu.
Pijeme několik šálků během dne.

XXV. ČAJ NA ZKLIDNĚNÍ ČINNOSTI DÝCHACÍCH ORGÁNŮ- Dr. Hanspeter Hemgesberg

30 g květu černého bezu, 5 g rozmělněného fenyklu, 25 g květu z podběle.
Pijeme rozděleně během dne několik šálků. Pijeme teplé.

XXVI. ČAJ PŘI HOREČCE- Dr. Hanspeter Hemgesberg

10 g květu černého bezu, 10 g květu jetele, 10 g květu heřmánku, 10 g tymiánu, 10 g světlíku, 10 g meduňky
Pije se několik šálků rozděleně během dne.

XXVII. ČAJ PŘI HOREČCE II- Dr. Hanspeter Hemgesberg

40 g květu černého bezu, 30 g vrbové kůry, 30 g tymiánu.
Pije se 3x denně.

XXVIII. ČAJ NA ČERNÝ KAŠEL - Dr. Hanspeter Hemgesberg

15 g květu z černého bezu, 15 g tymiánu, 10 g anýzu, 10 g listů šalvěje.
1 PL této směsi do 250 ml horké vody, nechte 3 hodiny louhovat. Čaj se pije během celého dne – asi 3-4 šálky, pokud možno teplý a po doušcích.

XXIX. ČAJ PŘI NACHLAZENÍ- Recepty z domácí lékárny

2 díly květů černého bezu
2 díly lipového květu
1 díl podbělového květu
1 díl květů divizny
1 díl natě mateřídoušky.
3 PL míchaných bylin přelijeme 500 ml horké vody, přivedeme k varu a pak 15 minut louhujeme. Pijeme i litr čaje denně.

XXX. BABIČČIN ČAJ PROTI CHŘIPCE- Recepty z domácí lékárny

20 g květu černého bezu

20 g máty peprné

20 g heřmánku

20 g lipového květu

1 PL této směsi přelijeme 500 ml vroucí vody, přikryjeme pokličkou a necháme louhovat. Přecedíme. Pijeme 3 šálky denně.

XXXI. ČAJ PROTI CHŘIPCE S MÁTOU A MATEŘÍDOUŠKOU- Recepty z domácí lékárny

1 díl květu černého bezu

1 díl máty peprné

1 díl mateřídoušky

1 díl dobromysli

1 PL směsi spaříme ¼ litrem vroucí vody, necháme 10 minut stát, scedíme a pijeme 4x denně.

XXXII. ČAJ NA NOC PŘI CHŘIPCE- Recepty z domácí lékárny

25 g květu černého bezu

25 g lipového květu

20 g kořene proskurníku

1 PL směsi spaříme 250 ml horké vody, po 5 minutách přecedíme a horké vypijeme, nejlépe na noc.

XXXIII. JABLEČNO-BYLINNÝ ČAJ NA SNÍŽENÍ HOREČKY PŘI CHŘIPCE- Recepty z domácí lékárny

1 ČL sušených květů bezu, lípy, pampelišky a 1 PL sušených jablečných slupek- přelijeme 500 ml horké vody, macerujeme 15 minut, pak přecedíme.

XXXIV. SMĚS NA ODHLENĚNÍ A KAŠEL- Recepty z domácí lékárny

Květ černého bezu

Květ lípy

Heřmánek pravý- květ

Divizna květ

Vše promícháme do směsi. 1 PL směsi přelijeme 300 ml horké vody, macerujeme 15 minut.

XXXV. ČAJ NA NACHLAZENÍ NA VYPOCENÍ-Dr.Hruška

25 g květu černého bezu

25 g lipového květu.

20 g kořene ibišku

Hrst této směsi přelijeme 250 ml horké vody, přecedíme. V posteli vypijeme.

XXXVI.SMĚS NA AKUTNÍ BRONCHITIDU- Lidový receptář léčivých čajů

Květ černého bezu 20 g, květ lípy 20 g, violka trojbarevná nať 20 g, fenykl obecný semeno 10 g.

Uděláme nálev z 1 PL směsi na 250 ml horké vody, pijeme 3-4 šálky denně.

XXXVII. SMĚS NA ODHLENĚNÍ A KAŠEL I-Lidový receptář léčivých čajů

Podběl list 20 g, černý bez květ 20 g, lišejník islandský 20g, rdesno ptačí nať 20 g, mateřídouška obecná nať 20 g.

Pijeme 3 šálky denně z 1 PL směsi.

XXXVIII. SMĚS NA ODHLENĚNÍ A KAŠEL II-Lidový receptář léčivých čajů

Květ černého bezu 30 g, list podběle 30 g, proskurník lékařský kořen 20 g, fenykl obecný semeno 20 g

1 PL směsi se povaří v 250 ml vody 5 minut. Nechá se 10 minut ustát, poté scedíme. Pijeme 2-3 šálky denně.

XXXIX. SMĚS PŘI NACHLAZENÍ A CHŘÍPCE I-Lidový receptář léčivých čajů

Bez černý květ 25 g, květ lípy 25 g, máta peprná list 25 g, violka trojbarevná nať 25 g.

1PL na 200 ml vroucí vody. Pijeme 3x denně po jednom šálku.

XL. SMĚS PŘI NACHLAZENÍ A CHŘÍPCE II- Lidový receptář léčivých čajů

Květ černého bezu 25 g, květ lípy 25 g, proskurník lékařský kořen 20 g.

1 PL směsi se přelije 250 ml horké vody, nechá se 10 minut vylouhovat a přecedí. Čaj se popíjí teplý 2x denně.

Tento čaj je v Itálii nazývaný „Aspirina vegetale“ (rostlinný aspirin)

XLI. INHALACE PARAMI

3-4 PL květu černého bezu přelijeme sklenicí vody, povaříme 5 minut. Pak přes hlavu přehodíme ručník a páry opatrně inhalujeme. Pomáhají při

vleklých katarrech dýchacích cest a úporném kašli.

XLII. BYLINNÝ SIRUP DLE DR. J.KLEVETOVÉ-Lidový receptář léčivých čajů

Jedná se o pomocný prostředek proti chřipkovému onemocnění (publikován v časopise Naše léčivé rostliny, 1985).

Sirup lze použít i preventivně, tj. užívat jej v době chřipkové epidemie. Jde o byliny, které se sbírají a suší od jara až do podzimu. Mezi tyto byliny patří: Květ podbělu lékařského, violka vonná květ s natí, plicník lékařský květ s natí, prvosenka jarní celé květenství, kostival lékařský kořen, jitrocel kopinatý list, bez černý květ, lípa květ, tužebník jilmový květ.

Den před vlastní přípravou se namočí do studené vody kořen kostivalu. Druhý den vložíme každou bylinku do zvláštní nádoby a zalijeme takovým množstvím vody, aby byly byliny ponořeny a voda nepřebývala. Můžeme je nechat 4-5 hodin stát namočené. Potom je přivedeme k varu, ale nevaříme. Odstavíme a pod pokličkou necháme byliny vylouhovat asi 15 minut. Přecedíme přes gázu a dokonale vymačkáme. Odvary všech bylin slijeme dohromady do jedné nádoby a zvážíme. Přidáme tolik medu, kolik výluh váží a dáme znovu na velmi mírný oheň. Necháme chvíli odpařovat, až má kapalina sirupovitou konzistenci. (Pozn.- já bych sirup již nevařila, zničí se drahocenné léčivé enzymy medu, jen bych med rozpustila v teplém výluhu z bylin – neměl by být příliš horký). Naléváme do vypařených lahví a uzavřeme. Sterilujeme při 75 t. C po dobu 20 minut. Uložíme v temnu a suchu. Vydrží i několik let. Pokud je lahev otevřená, uskladníme ji v lednici.

Podáváme 3x denně 1 PL.

XLIII. BEZINKOVÝ OCET NA SNÍŽENÍ TEPLoty

Čerstvé květy zalijeme kvasným lihovým octem – ponecháme 2-3 týdny.

Pokud máme k dispozici jen sušené květy, použijeme 100 g květů, které ale nejprve necháme několik hodin macerovat v alkoholu. Poté je teprve zalijeme 1 litrem octa. Necháme opět macerovat. Poté přecedíme.

Při horečce potíráme octem dlaně a chodidla. Pokud nás při chřipce bolí svaly, lze bezinkový ocet využít k masáži bolavých svalů.

Jiný postup: Třilitrovou lahev naplníme bezovým květem, zalijeme octem a necháme 3 dny na slunci, pak přecedíme a uložíme v lahvích. Při horečce namočíme do octa ponožky a navlečeme na nohy, horečka rychle ustupuje.

XLIV. JINÝ POSTUP NA VÝROBU BEZINKOVÉHO OCTA

Květy bezu naccpeme do sklenice od přesnídávky a zalijeme octem. Při horečce vložíme okapané květy dítěti do dlaní.

XLV. KOUPEL Z ČERNÉHO BEZU NA CHŘIPKU

1 hrst usušených květů černého bezu vložíme do 1 litru vroucí vody. Necháme 30 minut louhovat. Roztok pak vlijeme do vany s vodou. Koupeme se 15 minut, poté se neutíráme, zabalíme do županu a uleháme do tepla.

XLVI. BEZOVÁ KOUPEL NOHOU PO PROCHLAZENÍ - J.A.Zentrich

Vhodná **po silném promočení, promrznutí, dlouhodobém pobytu v chladnu** apod.

2 hrsti květů bezu krátce povaříme ve 2-3 l vody a necháme přikryté pomalu chladnout na teplotu, kterou sneseme. Na rozprouzení krevního oběhu si můžeme dát skleničku alkoholu. Nohy koupeme 15-20 minut a udržujeme co nejvyšší teplotu doléváním horké vody. Současně pijeme bezovo- lipový čaj a vezmeme větší dávku vitamínu C. Uložíme se pod teplou peřinou a podle možností se vypoříme.

XLVII. PROFYLAKTICKÝ ČAJ PROTI NACHLAZENÍ - J.A. ZENTRICH

30 g okvětních lístků růže

30 g lipového květu

20 g květů černého bezu

20 g nati brutnáku

1 PL směsi se spaří 300 ml horké vody, po 15 min. přecedit. Pít 2x denně slazené medem.

XLVIII. BYLINNÝ ČAJ DLE JADWIGY GÓRNICKÉ KE SNÍŽENÍ HOREČKY, VIROZY A CHŘIPKY

Čaj snižuje horečku, působí potopudně a snižuje bolest svalů, která chřipku provází.

Heřmánek 5 g, plod maliny sušený 5 g, pupeny topolu 10g, listy břízy 10 g, květ lípy 25 g, květ černého bezu 25 g, vrbová kůra 20 g, květ tužebníku jilmového 10 g.

Pije se 2-3 x denně sklenice odvaru z 1 PL směsi (vaříme 5 minut).

5) KVĚTY ČERNÉHO BEZU A KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM

Vlažný neslazený nálev pijeme po šálcích proti **vysokému tlaku**.

XLIX. RŮŽOVO-BEZOVÝ MED NA POSÍLENÍ SRDCE DLE J.A. ZENTRICHA

½ kg čerstvých lístků tmavě rudých růží smícháme s 1 hrstí květu černého bezu (nesmí být v něm nic zeleného- tedy květy otrháme od stopek). Složky jemně promícháme a přidáme na špičku kulatého nože práškové skořice a stejné množství zázvoru. Potom přidáme květ 1-2 karafiátů (nejlépe tmavě červených) a ½ kg tekutého medu. Znovu vše promícháme a v hermeticky uzavřené sklenici necháme 14 dnů louhovat na sluníčku. Pak přecedíme. 1 ČL tohoto medu, aplikovaná s malou skleničkou dobrého vína patří k nejlepším a nejmírnějším prostředkům posilující činnost srdce.

6) KVĚT ČERNÉHO BEZU A ZAŽÍVACÍ SYSTÉM

Čaj z květů bezu je **lehce projímavý** a je vhodný u **zácpy**.

Chladný čaj z bezových květů **působí spasmolyticky- uvolňuje a tlumí bolestivé křeče- pomáhá u žaludečních křečí, střevní koliky, plynatosti, střevní koliky a žlučnickových potíží**.

Podáváme formou:

Chladného nálevu (I.) nebo níže uvedené směsi.

L. SMĚS PROTI ZÁCPĚ

10 g květu bezu, 15 g fenyklu semene, 15 g anýzu semene, 10 g kořene lékořice.

3ČL směsi přelijeme 250 ml horké vody, macerujeme 15 minut. Poté pijeme 3x denně.

LI. SMĚS K JEMNÉMU ČIŠTĚNÍ STŘEV- Dr. Hanspeter Hemgesberg

20g květu černého bezu, 10 g kořene lékořice, 20 g hořčičných semínek, 20 g rozmělněného anýzu.

Pije se ráno a večer těsně před spaním jeden šálek tohoto čaje. Čaj velmi jemně čistí střeva a je proto vhodný při různých dietách. Tato směs ale není vhodná pro děti do 12 let.

LII. ČAJ NA ÚPRAVU ČINNOSTI STŘEV- Dr. Hanspeter Hemgesberg

25 g květu černého bezu, 15 g heřmánkového květu, 10 g hořčičných semínek , 5 g rozmělněného fenyklu.

Pije se ráno a večer těsně před spaním jeden šálek. Tento čaj upravuje činnost střev například po různých operativních zákrocích nebo ukončení různých diet. Také tato čajová směs není vhodná pro děti do 12 let.

7)KVĚT ČERNÉHO BEZU A MOČOVÝ SYTÉM S LEDVINAMI

Černý bez je pro své močopudné a protizánětlivé účinky častou přísadou **do směsí na močové kaménky a záněty ledvin.**

LIII. SMĚS NA MOČOVÉ KAMÉNKY- Lidový receptář léčivých čajů

Stejným dílem květ černého bezu, heřmánek lékařský květ, nať přesličky rolní.

Pijí se 3-4 šálky denně

LIV. SMĚS NA MOČOVÉ KAMÉNKY II- lidový receptář léčivých čajů

15 g květu černého bezu. 15 g květu lípy, 10 nať přesličky rolní, 5g plodu jalovce, 5g kořene puškvorce, 5 g listu máty peprné, 5g listu kopřivy dvoudomé.

1 ČL směsi se přelije šálkem horké vody. Doba varu je 5 minut, louhovat 5 minut. Pijeme 2 šálky denně.

LV. SMĚS NA ZÁNĚT LEDVIN A LEDVINOVÝCH PÁNVIČEK- lidový receptář léčivých čajů

10 g květu černého bezu, 10 g nati třezalky tečkované, 10 g violky trojbarevné, 10 g nati celíku zlatobýlu, 20 g jitrocele kopinatého

1PL směsi na 200 ml horké vody, 15 minut louhujeme. Pijeme 2-3 šálky denně.

LVII. SMĚS NA ODVODNĚNÍ- Dr. Hanspeter Hemgesberg

15 g květu černého bezu, 10g přesličky rolní, 10 g listů kopřivy, 15 g listů máty peprné.

Podle chuti si čaj můžeme zjemnit medem nebo šípkovým sirupem. Denně se vypijí 3 šálky. Kúru provádíme po dobu měsíce.

LVIII. JINÁ SMĚS NA ODVODNĚNÍ- Dr. Hanspeter Hemgesberg

15 g květu černého bezu, 15 g máty, 10 g březového listí, 10 g heřmánkového květu, 10 g kopřivových listů

Denně pijeme 3 šálky.

8)KVĚT ČERNÉHO BEZU V GYNEKOLOGII A PORODNICTVÍ

Chladný čaj (recept I.)působí **spasmolyticky u menstruačních bolestí** - tlumí a uvolňuje křečovitě bolesti.

Nálev z květu (IX.) **zvyšuje produkci mléka při kojení.**

11)KVĚT ČERNÉHO BEZU A POHYBOVÝ SYSTÉM

Černý bez pomáhá **snižovat zánět, odplavuje kyselinu močovou z těla a kloubů.** Proto je květ černého bezu účinný u **revmatických poruch a dny.**

Podáváme formou:

Podáváme vnitřně i zevně jako součást níže uvedených receptů. Zevně používáme také bezový ocet (XLIII. A XLIV.), který mažeme na bolestivé svalstvo po fyzické námaze nebo při masáži. Proti bolestem kloubů a zad lze použít i koupel z bezových květů (XLV.) do odvaru na koupel lze přidat i hrst máty.

LVIII. ČAJ NA REVMAICKÉ POTÍŽE - Lidový receptář léčivých čajů

Květ černého bezu 25 g, květ lípy 25 g, bříza list 25 g, kopřiva dvoudomá list 25 g. 1 PL směsi spaříme 250 ml horké vody, louhujeme 15 minut.

Pijí se 2-3 šálky denně.

LIX. JINÝ ČAJ NA REVMATICKÉ POTÍŽE – Lidový receptář léčivých čajů

Květ černého bezu 50g, list černého rybízu 50 g.

1 PL přelijeme 250 ml horké vody, louhujeme 15 minut.

Pijeme 1-2 šálky denně, údajně je výborný hlavně při **artróze**.

LX. KAŠOVITÉ OBKLADY Z KVĚTŮ

Květy podrtíme v hmoždíři, zabalíme do gázy a přiložíme na bolavý kloub a převážeme. Pokud máme květy sušené, spaříme je horkou vodou a přiložíme.

LXI. MAST NA BOLESTI ZAD A KONČETIN- Recepty z domácí lékárny

250 g květu černého bezu

125 g květu pampelišek

125 g komonice lékařské

500 g vepřového sádla

Bylinky smícháme dohromady, směs povaříme se 500g sádla a přecedíme.

Bolestivá místa lehce masírujeme.

LXII. MAST NA PODLITINY

3 PL květu černého bezu

250 g sádla

Rozdrcené květy smícháme s rozpuštěným sádlem, necháme stát do druhého dne. Pak opět roztavíme a přecedíme přes plátno. V menších nádobách uchováváme v chladnu

Mastí potíráme postižená místa a převážeme obvazem. Je vhodná na pohmožděny a hematomy.

LXIII. PLÁTĚNÝ PYTLÍČEK NA REVMATICKÉ BOLESTI

Ušijeme pytlík z plátna, napěchujeme jej sušenými listy a květy. V případě potřeby pytlík nahřejeme v troubě (nebo jej spaříme horkou vodou) a přiložíme na bolestivé místo. Má efekt i při otocích.

LXIV. KOUPEL NOHOU NA OTOKY PO ZÁTĚŽI- Dr. Hanspeter Hemgesberg

Koupelel je vhodná pro ty, kdo musí celý den stát a navečer mají oteklé, unavené nohy a cítí tíhu v končetinách.

6 čerstvě nasbíraných celých květů černého bezu, 4 PL máty peprné- listů, 1 l vody.

Květy přelijeme vodou, krátce povaříme. Nalijeme do kyblíku a zředíme na požadovanou teplotu. Koupelel provádíme 15 minut.

12)KVĚT ČERNÉHO BEZU NA KOŽNÍ ONEMOCNĚNÍ A RÁNY

Černý bez má protizánětlivé účinky, působí dobře na **uzrávání furunklů (nežitů), karbunklů ale i akné**. Má efekt u některých druhů **ekzémů**.

Zklidňuje pokožku, oživuje unavenou pleť. Zrychluje hojení hematomů- modřin. Léčí lehčí popáleniny, opařeniny, omrzliny a spálení od sluníčka.

Léčí drobná poranění a vředy.

LXV. MAST PROTI FURUNKLŮM, KARBUNKLŮM (NEŽITŮM), EKZÉMŮM A JINÝM KOŽNÍM ZÁNĚTŮM

2 hrsti bezových květů vložíme do 500 mg roztaveného vepřového sádla. Necháme do 2. dne, kdy lze směs opět rozpustit, či nechat „táhnout“ v troubě při 80 st. C cca hodinu. Tento postup lze opakovat několik dnů po sobě. Přidáme 15 g včelího vosku a přecedíme přes plátno. Nalijeme do kelímků.

Mast léčí také **drobné ranky, spálení od sluníčka, lehčí popáleniny a opařeniny. Je vhodná i u akné.**

Pomáhá také u **hematomů- modřin. Zklidňuje pokožku.**

Mast lze použít i při **neuralgiích a různých bolestivých stavech pohybového aparátu.**

LXVI. MAST Z BEZOVÝCH KVĚTŮ Z OLEJE

2 hrsti bezových květů vložíme do 500 ml zastudena lisovaného oleje, sklenici vložíme na vodní lázeň a pomalu zahříváme do 80 st. C. Necháme cca 30 minut. Pak sklenici vytáhneme, překryjeme plátkem a ponecháme na teplém místě ještě několik dnů. Nakonec opět olej zahřejeme a rozpustíme v něm 60 - 70 g včelího vosku. Přecedíme přes pláténko a nalijeme do kelímků. Podáváme ve stejných případech jako předchozí typ masti.

LXVII. MOJE OSVĚDČENÁ MAST PROTI AKNĚ

3 květenství černého bezu i s listy

2 vrcholové části kopřivy

hrst kvetoucí nati svícele povázky

1 vrcholová část kostivalu - listy.

olivový olej.

včelí vosk - na každých 100 ml asi 15 g vosku

0,7 litrová zavařovací sklenice

Byliny vložíme do zavařovací sklenice 0,7 l. Větší listy předem lehce pokrájíme. Zalijeme olivovým olejem. Sklenici vložíme do hrnce s vodou a na vodní lázni zahříváme. Teplota nesmí přestoupit 80 st. C. Takto zahříváme zhruba 30 minut. Pak sklenici vyjmeme a zakryjeme kouskem plátna, ovážeme gumičkou. Postavíme na okno na slunce a necháme týden macerovat. Po týdnu přecedíme, opět ohřejeme (nesmí ale vařit). Do směsi vložíme včelí vosk. Směs ještě jednou přefiltrujeme přes plátno a vlijeme do nádobek. Necháme ztuhnout. Aplikujeme na akné minimálně 2x denně.

LXVIII. BEZOVÁ MAST PROTI AKNĚ DLE KUCHARŤKY ZE SVATOJÁNU

Květy černého bezu (použijeme 3) ostříháme do sklenice (stopky vyhodíme), k tomu přidáme 3 vrcholky máty peprné, které nastříháme do sklenice. Zalijeme panenským olivovým olejem. Přidáme 3 PL medových víček. Vložíme do vodní lázně a zahříváme 30 minut. Odstavíme, zakryjeme plátenkem a ovážeme gumičkou. Postavíme na okno na slunce. Necháme 5 dnů. Poté ještě jednou zahřejeme a přefiltrujeme přes plátno. Přidáme ještě 100 g bambuckého másla a 10 kapek esenciálního grapefruitového oleje. Necháme opět roztavit a plníme do kelímků.

LXIX. NÁLEV NA OMÝVÁNÍ NEČISTÉ PLETI

2 hrsti květů , 1 l vroucí vody- macerujeme do zchladnutí. Týden si omýváme pleť.

Aplikujeme na pleť vždy týden, pak zařadíme týdenní přestávku. Pokračujeme 2 měsíce.

Výborně působí při akné.

LXX. PLEŤOVÁ VODA - Dr. Hanspeter Hemgesberg

400 g čerstvě natrhaných květů černého bezu, 1 neperlivá voda, šťáva ze 2 citronů.

Květy dáme spolu s neperlivou vodou a citronem do hrnce. 3 minuty povaříme, směs necháme louhovat přes noc. Ráno přecedíme do tmavých lahviček a dáme do lednice.

LXXI. NAPAŘOVACÍ LÁZEŇ NA PLEŤ - Dr. Hanspeter Hemgesberg

Pleťovou vodu z předchozího receptu krátce povaříme. Tekutinu v nádobě dáme na stůl, pohodlně se usadíme. Obličej skloníme nad páru a hlavu si překryjeme ručníkem. Pozor – ze začátku je velmi horká. Pokud je směs vlažná, lze ji přehřát a pokračovat. Ručníkem pak jemně obličej osušíme a naneseeme oblíbený krém. Zůstaneme v klidu.

LXXII. BEZOVÁ PLEŤOVÁ MASKA - Dionýz Dugaz

Vrcholky květů bezu zalijeme tak malým množstvím vroucí vody, aby po rozmíchání vznikla řídká kašička. Zabalíme do gázy, nebo jemného plátna a přiložíme na očištěný obličej na 20-30 minut. Potom obličej omyjeme a očistíme běžným způsobem.

LXXIII. PYTLÍČKY NA OTOKY UZLIN, ZÁNĚTY A BOLESTI - podle herbáře z roku 1889

Suché květy bezu smícháme se stejným dílem heřmánkových květů a trochou kafru. Naplníme jimi plátěný pytlíček a přikládáme na postižená místa. Před přiložením můžeme ohřát v troubě.

LXXIV. RECEPT NA UNAVENOU PLEŤ - J.A. Zentrich

Dno porcelánové nádoby pokryjeme plátky citronu, na ně dát vrstvu bezového květu a opět několik plátků citronu. Nádoba se naplní až po okraj destilovanou vodou, přikryje se pokličkou a vše se nechá 24 hodin louhovat. Potom se přecedí a slije do malých lahviček, které uložíme v lednici. Do tekutiny lze přidat pár kapek esenciálního oleje dle vlastní volby- např. levandulového. Vatu namáčíme v tekutině a potíráme povadlou pleť obličej, prsou a břicha například po porodu.

LXXV. OBKLAD NA OMRZLINY

2 PL květů bezu na 1 litr vroucí vody, necháme louhovat 10 minut. Používáme na utišující obklady a do teplých koupelí na omrzliny.

LXXVI. OBKLAD NA KOŽNÍ ZÁNĚTY A RÁNY DLE JADWIGY GÓRNICKÉ

Květ bezu a květ heřmánku spaříme v horké vodě, poté přecedíme, do nálevu vložíme plátno či gázu a přikládáme na postižené oblasti na jednu hodinu.

LXXVII. REPELENT Z ČERNÉHO BEZU

Nálev černého bezu odpuzuje hmyz.

Hrst květů a listů, a několik hřebíčků přelijeme horkou vodou, necháme macerovat 15 minut, pak přecedíme. Když přidáme do směsi alkohol, vydrží nám déle. Poměr alkohol : nálevu 1:3. Skladujeme v chladnu. Směsí se potíráme.



KVĚT ČERNÉHO BEZU V KUCHYNI

POLÉVKY Z BEZOVÝCH KVĚTŮ

POLÉVKA Z KVĚTŮ - Dr. Opichal

Očištěný, opláchnutý květ se vaří v mléku, přidá se cukr, špetka soli, zavaří žloutky a podává se se sněhovými noky. (Sedláček úv domácí vševěd, Praha 1925)

SLADKÁ POLÉVKA Z KVĚTŮ - Dr. Opichal

Do půl litru vařícího mléka se přidají 3 – 4 květenství bezinek, předem očištěná, nechají se chvíli povařit a pak se scedí. Přidá se buď cukr a kousek másla nebo med. Možno podávat se sněhovými noky.

JINÁ SLADKÁ POLÉVKA

500 ml mléka, 4 květy bezu, 2 žloutky, 1 lžice medu.

Mléko zahřejeme k varu a přelijeme jím květy bezu. Po půl hodině přecedíme. Utřeme žloutky s medem, přilijeme mléko a rozšleháme. Můžeme přidat i koňak.

POLÉVKA Z KVĚTU ČERNÉHO BEZU - Dr. Hanspeter Hemgesberg

6 čerstvě utržených květů černého bezu, 1 l mléka, 1 PL hroznového cukru, trochu mořské soli, 4 žloutky, 3 bílky, ½ 4L mleté skořice.

Květy očistíme, odstraníme stopky. Ohřejeme mléko, přidáme květy bezu, necháme 15 minut louhovat. Pak přecedíme. Ochutíme cukrem a solí, rozšleháme žoutky a přidáme k polévce. Ještě jednou polévku ohřejeme. Z bílků ušleháme tuhý sníh a čajovou lžičkou vytvarujeme knedlíčky, které vkládáme do horkého mléka. Po 5 minutách rozdělíme do talířů a posypeme skořicí.

STUDENÁ POLÉVKA Z KVĚTU BEZU- Dr. Hanspeter Hemgesberg

1 l čerstvého mléka, 1 čerstvě utržený květ bezu, 75 g hroznového cukru, 8 plátků sucharu

Mléko převaříme. Květ dáme do teplého mléka. Tekutinu necháme vychladnout, pak přecedíme, osladíme. Na talíř rozmělníme suchary a přelijeme připravenou směsí.

JINÁ STUDENÁ POLÉVKA Z BEZOVÝCH KVĚTŮ- Dr. Hanspeter Hemgesberg

300 g čerstvých květů, 250 ml mléka, 100 g medu, 3 žoutky, 1 ČL mletého zázvoru

Z květu odstraníme stopky. V kastrolu uvaříme mléko, přidáme květ bezu a necháme louhovat. Poté přecedíme přes sítko. Přidáme med přimícháme žoutky s mletým zázvorem. Před podáním necháme vychladit v lednici.

BEZOVÉ OCTY

KOSMATICOVÝ OCET - Dr. Opichal

Do octa se naloží bezové květy a postaví na 14 dnů na slunce. Pak se scedí. Připravují se z něj saláty hlavně k rybám. Tento ocet je oblíben hlavně v Anglii. Lze jej připravit i z bezinek: 4 litry bezinek se přelijí silným octem, pak se postaví několik dnů na slunce nebo do tepla. Pak se scedí, zfiltruje a steriluje. Na léčebné účely je možné používat pouze ocet ovocný (jablečný, vinný apod.).

BEZINKOVÝ OCET II - Dr. Opichal

Do láhve se širokým hrdlem dáme čerstvé květy bezinek a zalijeme 8% octem, aby byly zakryté. V chladu necháme 2 až 3 týdny, pak přecedíme do menších lahvíček a dobře zazátkujeme.

Ze sušených květů: do sklenice dáme 100g sušených květů, zalijeme přiměřeným množstvím čistého lihu a necháme několik hodin stát. Poté zalijeme 1 litrem octa a opět necháme stát 24 hodin. Přecedíme.



BEZOVÁ LIMONÁDA 14X JINAK

OBYČEJNÁ LETNÍ BEZOVÁ LIMONÁDA PODLE MNE

Do 4 litrové sklenice s kohoutkem natrhám hrst bezových květů, které lehce promnu v ruce, aby se květy narušily a vydaly své aroma. Můžeme přidat i malou snítku máty. Vymačkáme celý citron a zalijeme vodou. Necháme 30 minut macerovat. Zamícháme. Lze přidat kostky ledu. Pijeme v horkých dnech.

SODOVKA Z KVĚTŮ - Dr.Opichal

8 - 10 květenství bezu se dá do 8 litrů převařené, vychladlé vody, přidá se 250 g cukru, 250 g glukosy nebo medu a na plátky rozřezaný citron i s kůrou. Dále se přidá 1/4 l vinného octa a v otevřené, jen plátnem převázané nádobě se nechá v pokoji 9 dnů kvasit za promíchávání 3x denně. Pak se stáčí přes vyvařené plátno do sodovkových lahví, uzavře se zátkou a na tři neděle uloží do sklepa.

ŠUMIVÁ LIMONÁDA PO CELÝ ROK - Dr.Opichal

Z bezových květů se může velmi levně připravit osvěžující limonáda po celý rok, která má též léčebný účinek. Do pětilitrové okurkové lahve se dají 4 litry převařené vody (vychladlé), několik čerstvých bezinkových květů, 1/2 kg krystalového cukru, na tenké plátky nakrájený citron a vše se nechá asi 9 dnů kvasit. Láhev se převáže tenkým plátnem asi tak, aby se do ní nedostaly mouchy. Obsahem několikrát denně zamícháme. Po 9 dnech se limonáda stočí do lahví, pokud možno ze silného skla, dobře zazátkuje a převáže drátkem přes zátku. Limonáda se postaví na 14 dní do chladného sklepa. Při otevírání limonáda šumí a kypí jako sekt. Později, kdy již nejsou čerstvé květy, **dají se použít na limonádu i květy sušené.** Za tímto účelem se usuší a ponechají květy v celku. Přesto, i když se květy rozdrolí, jsou použitelné a limonáda se před stáčením precedí. V zimě se dá čerstvá citronová šťáva nahradit konzervovanou. Do limonády se může přidat dobrý vinný ocet, který v létě organismus příjemně osvěžuje a ochlazuje. Limonádu je možno podle chuti přisladit.

JINÁ LIMONÁDA

8 litrů vody, 60 dkg cukru a 10 celých květů bezu se svaří. Ještě do teplého odvaru nakrájíme 3 celé citrony bez jader a kůry. Odvar necháme do rána stát. Pak precedíme, stočíme do lahví a uložíme do chladna a tmy. Pije se za 10 dnů.

BEZINKOVÁ LIMONÁDA I - Dr.Opichal

8 l vody, 60 dkg cukru a 10 květenství bezinek se svaří. Ještě do teplého odvaru se nakrájí na kolečka tři celé citrony bez jader a nechají se v odvaru

luhovat do rána. Ráno se tekutina přecedí, naleje do lahví a uloží do chladna a přitímí. Může se pít již za 10 dnů.

BEZINKOVÁ LIMONÁDA II - Dr.Opichal

5 l vody, 1 kg cukru, kůra a šťáva ze dvou velkých citronů se vaří 1/4 hodiny. Hrnc se stáhne z ohně a do povařeného roztoku se přidá 10 bezinkových květenství a nechá ustát. Vychladlý roztok se přecedí do pětilitrové lahve a nechá 8 - 10 dní kvasit na slunci. Roztok kvasí jen málo, kvasit však musí. Pak se vše opatrně sleje, čirý roztok se plní do lahví. Kalný roztok se do lahví nestáčí. Hotová limonáda se nechá ve sklepě v chladnu. Je to velmi chutný, občerstvující nápoj, který šumí při nalévání jako u vína, je-li vychlazen. (Recepty od Marie Peroutkové.)

LIMONÁDA Z KVĚTŮ BEZU - Recepty z domácí lékárny

3-5 růžic květů bezu, 1 citron, 3 litry vody, 500 g cukru, 1 kostička droždí.
Půlku citronu vymačkáme, druhou nakrájíme, přidáme vodu, květy bezu, cukr a droždí. Týden necháme stát v teple, pak slijeme do lahví. Uzavřeme a dáme na 14 dnů do chladna.

ZONKA Z KVĚTŮ ČERNÉHO BEZU - Recepty z domácí lékárny

15 květů černého bezu, 1 l vody, 1 kg cukru, 200 ml octa, 2-3 citrony
Vodu s cukrem, octem svaříme. Po vychladnutí přidáme černý bez a citrony nakrájené na kolečka. Necháme stát 3-4 dny na slunci. Pak scedíme a pijeme vychlazené.

BEZINKOVÉ ŠAMPAŇSKÉ - Recepty z domácí lékárny

5 rozkvetlých květů bezinek, 1 citron, 4 l vody, 500 g cukru, 1 sklenka jablečného octa.
Opláchnuté květy bezinek dáme do 5 litrové lahve, přidáme plátky citronu bez jader, vlijeme vodu, přidáme ocet (je lepší, když cukr rozpustíme v 1 l horké vody, potom ochladíme a vmícháme do zbylých 3 l vody). Lahev ovážeme plátěným hadříkem nebo folií, kterou musíme propíchat, aby k tekutině mohl vzduch. Necháme týden kvasit, pak přecedíme přes hustý cedník. Nalijeme do lahví, uzavřeme a dáme do chladna, kde necháme asi týden odležet. Pak pijeme.

BEZINKOVÝ ŠUMIVÝ NÁPOJ - Recepty z domácí lékárny

10 květů černého bezu, 2 citrony, 4 litry vody, 800 g krystalového cukru
Čerstvé, rozkvetlé květy pečlivě opereme, vložíme do 5 litrové lahve, přidáme na kolečka nakrájené a jader zbavené citrony a vše zalijeme vychladlým, cukerným roztokem. Lahev uzavřeme celofánem nebo pergamenovým papírem, který několikrát propíchneme silnější jehlou. Lahev postavíme na teplé, slunečné místo a necháme 12 dnů stát. Potom přendáme na několik dnů do tmavé, chladné místnosti. Nakonec přecedíme a slijeme do lahví.

NESLAZENÝ NÁPOJ Z KVĚTŮ ČERNÉHO BEZU- Recepty z domácí lékárny

15 květů z černého bezu, 10 l vody, ¼ l vinného octa, 1 citron.

Do převařené a zchladlé vody dáme květy černého bezu, vinný ocet a na slabá kolečka nakrájený citron (bez jadérek). Tekutinu i s květy nalijeme do velkých lahví, převážeme plátkem a necháme při pokojové teplotě. Denně 2x promícháme. Po 9 dnech přecedíme přes vyvařené plátno a stočíme do lahví. Uzavřeme a dáme do chladného sklepa- nejméně 10 dnů.

BEZOVÉ VÍNO

10 květů černého bezu, 1 kg cukru, 2 citrony, vinné kvasinky

Svaříme 4 litry vody s cukrem a zalijeme jí květy. Přidáme na kolečka pokrájené citrony a kvasinky. Týden necháme kvasit v nádobě ovázané gázou, potom hadičkou stáhneme a necháme dokvasit v demižonu s kvasnou zátkou. Nakonec slijeme do lahví.

BYLINKOVÁ LIMONÁDA- Recepty z domácí lékárny

1-2 citrony, 300-400 g cukru, 5 l vody, hrst lipového květu, 5 květů černého bezu, hrst máty peprné, špetka chmele, trochu octa.

Vodu svaříme s cukrem a do vychladlé vody dáme citrony pokrájené na kolečka (bez jader) a s ostatními surovinami nalijeme do 5 litrové lahve od okurek. Převážeme plátkem a necháme 3-4 dny na slunci. Pak limonádu přecedíme a naplníme do lahví, dáme do chladna. Můžeme pít už druhý den.

SEKT Z ČERNÉHO BEZU- Dr. Hanspeter Hemgesberg

10 čerstvě utržených květů bezu, 3 citrony, 1 šálek ovocného octu (jablečného, vinného), 1 kg hnědého cukru, 10 l neperlivé minerální vody, 1 ČL rýže
Bezový květ očistíme a opláchneme. Citrony nakrájíme na tenké plátky a odstraníme zrnka. Květ, ocet, cukr a 10 l minerální vody dáme do glazurované nádoby a bez pokličky necháme na teplém místě týden kvasit. Občas promícháme. Potom přecedíme. Nápoj naplníme do uzavíratelných lahví, které dobře udrží tlak kvašení. Do lahví dáme rýži. 2 týdny necháme na suchém, tmavém a chladném místě. Vhodné je sekt naplnit do prázdných lahví od šampaňského.

BEZOVÉ SIRUPY NA 4 ZPŮSOBY

BEZINKOVÝ SIRUP Z ČERSTVÝCH KVĚTŮ - Dr. Opichal

Potřebujeme asi 30-50 kusů květů, 3 litry vody, 1,5kg cukru, 1 celý citron nebo kyselinu citronovou.

Květy velice pečlivě omyjeme (osprchujeme), aby v nich nezůstali žádní broučci. Silnější stonky otrháme. Zalijeme vodou, přidáme citron a asi 10 minut povaříme. Pak vše necháme stát asi 24 hodin v chladu. Další den přecedíme přes plátno a ještě rukou dobře vymačkáme. Přidáme cukr a

vaříme do mírného zahoustnutí. Hotovým roztokem plníme menší předeřháté skleničky nebo láhve a dobře uzavřeme. Sirup vydrží dlouho, ale pokud jej otevřeme, musí už být uchovávan v ledničce. Výborný je do čaje při nemocech z nachlazení.

BEZINKOVÝ SIRUP JINAK

70- 90 květů černého bezu namočíme do 5 litrů horké vody, necháme 24 hodin.

Na druhý den přecedíme . Do tekutiny přidáme cukr- na 1 litr 1 kg cukru. Vaříme tak dlouho, až se cukr rozpustí, přidáme 10 dkg kyseliny citronové. Přidáme kyselinu sorbovou (2 g na 5 litrů šťávy) – Pořádně promícháme a plníme do připravených, vymytých lahví.

ŠŤÁVA Z KVĚTŮ BEZU - Recepty z domácí lékárny

V receptu se objevuje pro lepší zapamatování číslo 4.

40 květů černého bezu

4 citrony

4 kg cukru

40 g kyseliny citronové

4 l vody

Vodu s kyselinou citronovou nechat přejít varem. Do vlažné, vychladlé vody přidat květy bezu, kolečka citronu i s kůrou a nechat 24 hodin stát. Pak přecedit, přidat cukr a mírně zahřát, jen aby se cukr rozpustil. Dle receptu se má přidat prostředek proti plísni.

ŠŤÁVA Z KVĚTŮ ČERNÉHO BEZU II - Recepty z domácí lékárny

40 květů černého bezu

2 citrony

1,5 l vody

1,5 kg cukru

50 g kyseliny citronové

Květy oprat, dát do 5 litrové lahve, proložit plátky citronu i s kůrou, zalít vychladlou vodou, kterou jsme svařili s cukrem a přidáme kyselinu citronovou. Lahev uložíme na tmavé a chladné místo. Každý den lahví mírně zakroužíme. Po 3 dnech přecedíme, květy vymačkáme a plníme do lahví. Pijeme s vychlazenou vodou či sodovkou.

BEZOVÉ MEDY

MED Z BEZOVÝCH KVĚTŮ- Recepty z domácí lékárny

25 květů černého bezu a oloupaný citron pokrájíme na kolečka, s květy bezu jej povaříme 20 minut v 1 litru vody. Necháme 24 hodin macerovat, pak přecedíme přes pláténko. Do šťávy přidám 1 kg cukru a vaříme do zhoustnutí.

Podáváme při nachlazení.

MED Z BEZOVÝCH KVĚTŮ II- Recepty z domácí lékárny

80 květů černého bezu

2,5 l vody

2 citrony

2 pomeranče

1,5 kg cukru

1 ČL kyseliny citronové

Oprané květy s kolečky citronů a pomeranče zalijeme vodou a vaříme 30 minut. Necháme odstát do druhého dne a pak vše přecedíme přes plátno. Do tekutiny přidáme cukr a pomalu vaříme, až tekutina zhoustne. Při vaření přidáme do tekutiny kyselinu citronovou a vaříme tak dlouho, až se tekutina táhne. Pak plníme do skleniček.

MED Z ČERNÉHO BEZU S LIPOVÝM KVĚTEM - Recepty z domácí lékárny

45 květů černého bezu, 1,5 l vody, hrst lipového květu, šťáva ze 3 citronů .

Květy černého bezu vaříme ve vodě s lipovým květem 1 hodinu a necháme stát do druhého dne. Pak scedíme, přidáme cukr a za stálého míchání vaříme 2 hodiny.

Ke konci varu přidáme šťávu z citronů

MED Z ČERNÉHO BEZU S HEŘMÁNKEM - Recepty z domácí lékárny

30 květů černého bezu, 1 citron, hrst heřmánku, ¾ l vody, 750 g cukru

Černý bez, citron, a heřmánek vaříme ve vodě 15 minut a necháme pak do 2. den louhovat. Druhý den přecedíme a vaříme 45 minut. 15 minut před skončením varu přidáme cukr.

A KONEČNĚ KOSMATICE...

KVĚTY V TĚSTÍČKU - KOSMATICE - Dr. Opichal

Ve čtvrt litru mléka nebo vody se rozšlehají 2 vejce, přidá se něco soli, rozsekané natě z petržele a přimíchá se 120 g hladké mouky. Těsto je jemnější, přidá-li se ještě lžice oleje. Můžeme také přidat trochu kypřidla (prášku do pečiva nebo sody) nebo můžeme použít pouze 2 dl mléka a těsně před smažením přidáme 1 dl piva, které těsto rovněž nakypří a dochutí.

Čerstvě utržené květy se s celou stopkou osprchují, prohlédnou, zda v nich není hmyz, otřepáním se zbaví vody a namočí do řídkého těsta. Smaží se v rozpáleném oleji a sice v takovém množství oleje, aby byly celé ponořené, poněvadž se neobracejí. Pak se odstříhnou stonky a po osmažení ještě posypou petrželkou. Podávají se s hlávkovým salátem a bramborami nebo chlebem.

Těsto možno však také mírně osladit a pak osmažené květy posypat ještě práškovým cukrem se skořicí a vanilkou. Podávají se jako moučník.

SLADKÁ KOSMATICE PODLE MNE

Květy černého bezu, 120 g hladké mouky, 2 vejce, 1/4 litru mléka, 2 PL medu.

Vše vyšleháme v hustější těstíčko. Na pánvi rozehřejeme slunečnicový olej s trochou másla. Do těsta pak namáčíme květy, které opečeme dozlatova z jedné strany. Pak nůžkami odstříhneme stopky a obracečkou placičku obrátíme. Opečeme dozlatova z druhé strany. Po vyjmutí odsajeme přebytečný tuk ubrouskem. Servíruji s trochou zakysané smetany a přelité medem. Lze přidat také nakrájený banán a jahody.

KOSMATICE DLE KUCHARKY ZE SVATOJÁNU

Osm hustých, pěkných květů černého bezu s dlouhou stopkou prohlédneme, abychom neupekli nějakou drobotinu. V míse rozšleháme 5 žloutků s 50 ml vody a 4 - 5 lžícemi polohrubé mouky. Osolíme a jemně vmícháme tuhý sníh z 5 bílků. Květy držíme za stopku a obalujeme v těstíčku. Smažíme ve vrstvě rozehřátého oleje nejprve na spodní straně, za stopku vytáhneme, odstříhneme ji a kosmatici osmahneme i po druhé straně. Podáváme s novými brambory a oblíbeným dipem nebo tatarkou.

BEZLEPKOVÁ VEGANSKÁ VERZE KOSMATICE OD MYGREENOVÝCH

1,5 hrnku cizrnové mouky, sůl, oblíbené koření (např. kurkuma, garam masala a trochu červené papriky)
zhruba hrnek vody.

Všechny suroviny smícháme. Pokud je těsto příliš husté, rozředíme vodou. Pokud je naopak moc řídké, dosypeme trochu cizrnové mouky. Výsledná konzistence by měla být taková hustší kašička.

Květenství bezu namáčíme v těstíčku a smažíme na pánvi z obou stran. Před otočením ostříháme stonky.

NAČECHRANÁ KOSMATICE OD KUCHARŤKY PRO DCERU

250 ml smetany ke šlehání, 2 žloutky, 10 ml rumu, 2 bílky, asi 30 květů černého bezu, 60 g hladké mouky, 100-150 ml mléka, 500-800 ml oleje ke smažení.

Květy nemyjte, broučky vytřepejte, stopku zastříhnete na zhruba 5 cm, aby se za ni květy daly pohodlně držet.

Z bílků ušlehejte měkký sníh. Smetanu ušlehejte do poloměkka, nenechejte ji ztuhnout úplně. Třetinu ušlehané smetany si odeberte stranou, můžete ji použít k servírování. Do zbytku šlehačky postupně jeden po druhém zašlehačte žloutky, potom rum, sníh z bílků a nakonec metličkou vmíchejte mouku. Mlékem naředte těstíčko tak, aby připomínalo hustou smetanu. Nejprve přilijte jen 100 ml mléka, zkuste si jeden nebo dva květy s tímto těstíčkem usmažit a teprve potom případně ještě trochu naředte, kdyby byly pokusné květy příliš baculaté a oplácané těstem.

Olej nalijte do menšího hrnce, protože ve větším byste potřebovali oleje značně víc. Mělo by ho být aspoň 3 cm na výšku a měl by se do něj vejít právě jeden květ. Olej dobře rozehřejte – po chvíli zahřívání do něj zkuste kápnout trochu samotného těstíčka. Mělo by hned bublat a plavat na hladině a za pár vteřin by mělo získat zlatou barvu, pokud už je olej dost rozehřátý.

Vezměte první květ, chytněte ho za stopku a namočte do těstíčka. Není potřeba, abyste byli extra důslední, jedno nebo dvě namočení stačí. Trochu oklepejte nebo otřete o okraj misky, jako byste otírali štětec, a hned vkládejte do oleje stopkou nahoru a květenstvím dolů. Několikrát zatáhněte za stopku a jednou nebo dvakrát povytáhněte květ z oleje, tím se květenství krásně rozloží do šířky a bude se smažit rovnoměrně. Smažte 20-30 vteřin, víc ne. Za tuhle dobu by květy měly zezlátnout. Pokud ne, víc rozehřejte plotýnku. Usmažený květ neobracejte, ale hned vyjměte na talíř vyložený papírovou utěrkou. Pokračujte dál, až spotřebujete všechny květy nebo všechno těstíčko.

Podávejte posypané cukrem, anebo jako řízek - tedy s bramborem a okurkovým salátem.

BEZOVÝ LÍVANEC- Dr. Hanspeter Hemgesberg

8 čerstvě utržených květů bezu, 250 g celozrnné mouky, 1 vejce, 1 ČL prášku do pečiva, 1 PL hroznového cukru, 1/8 l mléka, 3 PL rumu nebo sherry, 4 PL slunečnicového oleje, 1 PL skořice a cukru, trochu tuku na smažení

Z mouky, vejce, prášku do pečiva, cukru, mléka a rumu připravíme těsto. Pečlivě jej umícháme a necháme hodinu odpočívat.

Na pánvi rozežhřejeme tuk, bezový tuk namočíme do těsta a opečeme na tuku z obou stran. Po vyjmutí necháme na sítku okapat tuk. Lívanec posypeme skořicí a cukrem. Podáváme teplý.

LÍVANEC Z ČERNÉHO BEZU A VÍNA- Dr. Hanspeter Hemgesberg

1 čerstvě utržený květ bezu, 2 žloutky, 100 g celozrnné mouky, trochu mořské soli, 1/8 bílého vína suchého, přepuštěné máslo na smažení, balíček vanilkového cukru.

Z ingrediencí kromě květu a vanilkového cukru vytvoříme těsto. Máslo dáme na pánvičku, květ ponoříme do těsta na rozpáleném tuku osmažíme. Květ posypeme vanilkovým cukrem.

JINÉ

BAVORSKÝ KOLÁČ Z ČERNÉHO BEZU- Dr. Hanspeter Hemgesberg

12 čerstvě utržených květů černého bezu, 200 g celozrnné mouky, trochu mořské soli, 3 vejce, 1/4 l tmavého piva, trochu tuku na smažení, 2 PL práškového cukru

Z bezových květů ustříhneme stopky těsně u květů. Mouku, sůl, vejce a pivo zpracujeme v těsto.

Na pánvi rozežhřejeme tuk. Bez vložíme do těstíčka a do zlatova upečeme. Před podáváním koláč posypeme moučkovým cukrem. Konzumuje se teplý.

MÍCHANÝ NÁPOJ Z KVĚTU BEZU- Dr. Hanspeter Hemgesberg

4 čerstvě utržené květy bezu, 1/2 l mléka, 1 PL hnědého cukru, 1 sáček vanilkového cukru, 2 žloutky, 2 malé likérky brandy či koňaku
Mléko uvedeme do varu, nalijeme na květ, 15 minut louhujeme a přecedíme. Do vychladlého mléka dáme cukr, vanilkový cukr, žloutky a vyšleháme do pěny. Potom primícháme brandy. Před podáváním dáme vychladit do lednice.

ČERSTVÉ MLÉKO Z BEZU- Dr. Hanspeter Hemgesberg

4 čerstvě utržené květy bezu, ½ čerstvého mléka, 1 sáček vanilkového cukru

Bezový květ omyjeme, odstraníme stopky. Mléko ohřejeme, přidáme květ a necháme louhovat 30 minut. Dochutíme vanilkovým cukrem. Před podáváním necháme mléko vychladit v lednici.

MARMELÁDA- ROSOL Z ČERNÉHO BEZU - Dr. Hanspeter Hemgesberg

9 čerstvých květů bezu, 1,5 l neperlivé minerální vody, šťávu z 1 citronu, 1,5 kg želírovacího cukru

Bezový květ zbavíme stopek a dáme do minerálky. Necháme luhovat 3 dny a pak scedíme. Přidáme citronovou šťávu, želírovací cukr a směs povaříme 5 minut. Rosol naplníme do čistých sklenic a uzavřeme.

BEZINKOVÝ CUKR

100 G kvítků černého bezu bez stopek, 200 g cukru.

Polovinu květů rozmixujeme s cukrem, do směsi vmícháme zbytek cukru a vše usušíme v troubě na plechu s pečícím papírem při teplotě 60 st. V zimě používáme do čaje při nachlazení.

Čarovný černý bez



PLODY ČERNÉHO BEZU A LÉČEBNÉ VYUŽITÍ

POZOR!!! V syrových nezralých bobulích je přítomen glykosid **sambunigrin**, jedná se o kyanogenní látku (za určitých okolností může vytvořit kyselinu kyanovodíkovou). Proto je vhodné bobule usušit či tepelně upravit. V malých množstvích jsou nezralé bobule či šťáva z nich doporučovány například u zácpy, nesmí se ale předávkovat a závisí také na individuální snášenlivosti. Ve větších množstvích způsobí zvracení a průjem.

Teplota, při které se sambunigrin rozkládá je 76 st. C. Proto je vhodné syrovou šťávu sterilizovat v zavařovacím hrnci při teplotě 75- 80 st. C.

ÚRYVKY Z MONOGRAFIE DR. OPICHALA

Tato na psacím stroji psaná monografie mne velmi zaujala. Knížička vyšla velmi malým nákladem a zřejmě byla k mání jen úzkému okruhu zahrádkářů na Moravě. Já ji získala z pozůstalosti manželovy babičky. Vím o několika lidech, kteří ji také vlastní. Je velká škoda, že nebyla zatím nikým zpracována do podoby, která by byla více dostupná bylinkovým nadšencům. Proto jsem se rozhodla napsat tento eBook, kde ale nejsou jen zkušenosti popsané v monografii dr. Opichala, ale snažila jsem se dát dohromady systematicky všechny známé skvělé účinky černého bezu a navíc recepty pro kuchyňské využití černého bezu.

Pro zajímavost uvádím úryvky z doslovu této monografie:

Jeden výtisk brožurky o bezu černém byl věnován zdejšímu lékaři, který pravidelně navštěvuje schůze v zahrádkářském spolku a přednáší o zdravotnictví. Rád se ujal také přednášky o bezu černém a jeho léčivých účincích, takže členové si dodnes pamatují jeho vyprávění.

Pravil:

„Nedávno přišel ke mně nešťastný šofér autobusu, který měl úraz na noze a poležel si 3 měsíce v nemocnici. V koleně měl vodu, kterou mu odsávali. Sdělil, že již dlouho stůně a že by rád pracoval. Poradil jsem mu, jak léčit oteklé koleno bezinkovým listím. Za krátkou dobu přišel šofér opět a od dveří

dělal až ke stolu podřepy a předpažoval. Prosil, aby mohl nastoupit do práce.

Po krátkém čase přišel šofér opět do ordinace, ale od dveří volal: „Nelekejte se pane doktore, já nejsem nemocen. Přišel jsem k Vám povědět radostnou zprávu, abyste měl radost jako já.

V naší obci je stařeček, kterého má každý rád. Nedávno začal chodit o hůlce po obci a při každém kroku bědoval, jak mu bolí kolena. Poradil jsem mu Váš lék a nyní chodí bez bolesti.“

Dále vyprávěl lékař, jak navštívil známého nemocného lékaře v ordinaci v nemocnici, který nemohl ani vstát, aby jej přivítal. Měl strašné bolesti v nohou. Ačkoliv polykal mnoho prášků, bolest neustupovala. Poslal lékaři lahvičku bezinkové šťávy s návodem, jak ji užívat v poměru 1:4, tj. 1 díl šťávy a 4 díly bílého vína. Za krátkou dobu při opětné návštěvě v nemocnici, řítit se nemocný lékař po schodech a děkoval za vyléčení.

Ještě tento příběh vyprávěl přednášející lékař, jak jeden dobrý tělocvikář nemohl po 14 dnů v noci spát pro bolesti. Poradil jsem mu bezinkové léčení a hned první noc dobře spal.

Lékař doporučoval bezinkovou šťávu již mnoho let a nyní po přečtení monografie recept upravil takto:

2,5 kg opraných bezinek i s krátkými stopkami rožemeleme na robotu s rybízovým sítem.

Potom do šťávy přilijeme 2 litry vařící vody, přidáme 2 PL kyseliny citronové a necháme stát 24 hodin. Pak přidáme 1 kousek celé skořice, pár hřebíčků k odstranění bezinkového pachu. Tuto šťávu povaříme ještě ¼ hodiny a odstraňujeme vzniklou pěnu. Přidáme 80 dkg cukru na 1 kg šťávy a opět ještě 10 minut povaříme. Teplou šťávu dáváme do lahví, zátkujeme a zalejeme parafinem. Var šťávě neuškodí, neboť nám nejde o vitamin C. Léčivé látky se varem neničí.

V knize o vykopávkách u Mikulčic - Pevnost v lužním lese - jsem se dočetl, že tam našli hromady peciček z černého bezu. Co z bezinek asi připravovali? Jak se jimi léčili?“

Tolik z doslovu citovaného z monografie Dr. Františka Opichala z roku 1972.

A ještě samotné vzpomínky Dr. Opichala:

Dvacet let jsem zjišťoval pátral po všech okolnostech, které se léčivosti bezu týkaly a zaznamenával účinky i na sobě samém, i na své rodině okolí. Měl jsem neštěstí v rodině, manželka byla postižena **pravostranným ochrnutím těla**. Tehdy jsem již sbíral bezinky jako lék proti neuralgiím. Když jsem se od lékaře dověděl, že manželce vznikla na pravé straně neuralgie, dal jsem jí užívat bezinkový džem. Měla k němu dříve odpor, poněvadž při vaření jí byl pach bezinek odporný. Když poznala lahodnost džemu, jedla ho denně asi 2 dcl. Manželka do týdne ztratila bolesti, že lékař byl až překvapen a řekl mi, že jsem objevil lék proti neuralgiím. To bylo v roce 1950. Od té doby sbírám ročně asi 30 kg bezinek, upravuji je buď jako džem, nebo je suším a také je ročně spotřebuji v rodině nebo u příbuzných. Věnoval jsem se zvláště **neuralgiím, ischiasu a zánětu pleteně pažní**, kde jsem dosáhl svých úspěchů.

Zvláště úspěšný byl tento případ: Mám přítele důchodce, bývalého poštovního doručovatele. Rok jsme se neviděli. Vypravil jsem se jej navštívit na vánoce r. 1968. Otevřít mi přišla jeho manželka, která mi řekla: právě nám jej dovezla sanitka z nemocnice, odkud nám jej poslali jako pacienta

"ležáka", aby si prožil svátky v rodině. Dověděl jsem se, že přítel má **potíže s ploténkami**, trpí ischiaselem a že byl 6 měsíců v nemocnici. Ještě téhož dne jsem mu donesl litr bezinkového džemu a doporučil jsem mu, aby třikrát denně užíval kávovou lžici, že se na něj přijdu každý den podívat. Za tři týdny od začátku užívání bezinek byl přítel natolik v pořádku, že mohl být odeslán na rehabilitaci. A dodnes je natolik zdravý, že vykonává veškeré domácí práce a zároveň denně ujde až 10 km pěšky jako kondiční procházku. Je relativně zdravý a práce schopen, ale plotýnky si nevyléčil. Musí si dávat pozor, občas má s nimi potíže.

Uvedený případ je pozoruhodný tím, že bezinky se osvědčily i u nemocného plotýnkami.

Jeho přátelé, se kterými o svých vyléčených potížích mluvil, mu poslali rovněž bezinkové víno a radili mu, aby je užíval, že bezinkové víno léčí ischias a že **vyléčí i vysoký krevní tlak**. Trpěl jsem také vysokým krevním tlakem - 260 mm Hg po dobu 2 a půl roku. Lékař, ke kterému jsem chodil, jednou onemocněl a k jinému jsem jít nechtěl. Zkusil jsem to s bezinkami. Bral jsem kávovou lžičku bezinkového džemu denně a po měsíci, když jsem šel zase k lékaři na kontrolu, mně klesl tlak na 170 mm Hg (pozn. tehdy byly zřejmě jiné normy pro normální krevní tlak). Lékař byl překvapen a doporučil mi, abych přestal bezinky užívat, zda mi tlak znovu stoupne. Ten však zůstal stále na stejné výši. Jsem stále pod kontrolou lékaře. Zjistil jsem od přítele, že mu návod na léčení vysokého krevního tlaku poradil přítel z vojenské nemocnice. Další možnost pátrání po této věci jsem však již neměl. Uvádím to jen pro zajímavost, možná, že šlo o náhodu, ale i tato aplikace bezinek by stála jistě za povšimnutí.

Již od mládí jsem trpěl **zánětem nosohltanu**, asi od roku 1925 jsem jezdil často na léčení do Luhačovic. Po r. 1945, kdy jsem přišel domů z Buchenwaldu, byl jsem opět několikrát v Luhačovicích. Později jsem byl u odborného lékaře léčen hlavně inhalacemi. Jakmile jsem začal užívat bezinky, tyto obtíže se ztratily.

Mám ještě jednu dobrou vzpomínku na bez, kterou nemohu opomenout zde uvést. Koncem roku 1969 proběhla u nás **chřipková epidemie**. Také já jsem se o tuto epidemii zajímal. Lékaři, se kterými jsem mluvil, doporučovali květ bezu a jiní jej ordinovali ve spojení s květem lipovým. Obešel jsem příbuzné a přátele a napsal několik článků do novin. V rodině a známým jsem rozdál bezový květ, aby jej preventivně užívali ve formě čaje proti nachlazení, rýmě, kašli, včetně prevence proti chřipce a podobným onemocněním horních cest dýchacích. U těch, kteří čaj z květů užívali, buď k onemocnění vůbec nedošlo, nebo chřipka proběhla v tak mírné formě, že se projevila jen lehce zvýšenou teplotou a nebylo třeba volat lékaře. Ani tam, kde byl čaj užíván až od prvních příznaků nemoci. Příbuzným a známým doporučuji, aby si květu a bezinek nasbírali zavčas a tak se připravili proti záلودnostem nastávající zimy. Zboží z lékárny může být někdy ze starší sklizně, bezinky mohou být sbírané po deštivých dnech, což snižuje jejich účinek nebo drogy mohou být chemicky ošetřeny (např. plynnými insekticidy), což norma a lékopis nehodnotí jako závadu. Jsem si vědom, že jde o laická a nevědecká pozorování, po všech stránkách nedoložená, ale uvádím to proto, že i tato pozorování by mohla zaujat povolání lékaře a mohla by přispět k preventivní zábraně proti těmto nemocem.

Pozn. Je pravda, že u mne povídání o bezinkách opravdu padlo na úrodnou půdu. Chtěla bych, aby se černý bez stal léčebným i preventivním prostředkem, který po letech zapomnění opět u populace nabyde na své slávě.

Čarovný černý bez

Většinou se bezinky zprvu léčebně podávaly ve formě falešného portského vína (bezinkami barvené víno). Na Jižní Moravě se místy vyrábí přímo víno z hroznů s přídavkem bezinek.

Lze jej také podávat formou svařeného horkého vína se skořicí a cukrem, kam se přidají povidla, bezinková šťáva či rozmačkané bezinky.

Můžeme používat i sterilizovanou čistou šťávu z bezinek. Samotné bezinky lze také zkvasit na víno.

Výborný je i bezinkový likér, je vynikající i v kombinaci s černým rybízem, pak působí výborně k profylaxi a léčení respiračních viróz včetně chřipky.

Alkohol zesiluje účinek bezinek.

O antineuralgických účincích bezinek se dříve v lidové medicíně moc nevědělo. Ve starých herbářích tento údaj nenajdete. Tento efekt byl zjištěn až Dr. Epsteinem na počátku minulého století (viz v úvodu).



1) BEZINKY A CHOROBY Z OBORU NEUROLOGIE, PSYCHIATRIE

Jak popisují v úvodu, mají plody černého bezu **silný protineuralgický efekt** - tedy efekt na bolesti nervů.

Jedná se o skvělé analgetikum, které tlumí bolesti, aniž by mělo sedativní účinky jako některá analgetika chemického původu. Klinický efekt byl opakovaně potvrzený, ale farmakologicky není objasněn vůbec, ani látky či komplex látek, který by byl nositelem účinku.

Spousty pacientů s bolestmi zad se upínají na tablety typu analgetik, myorelaxancií či se dožadují analgetických infuzí. Často ale vidíme, že efekt je jen dočasný nebo žádný. Stačilo by tak málo – změnit životní styl se snížením stresu a zvýšením odpočinku, zařadit pohyb a cviky na posílení zádového korzetu a zkusit například tento typ terapie bezinkami, který na rozdíl od chemických léků žádné nežádoucí účinky nemá. Při bolestivých stavech v oblasti zad ale i jinde ještě ráda doporučuji lokálně aplikovat TŘEZALKOVÝ OLEJ - návod najdete na mém webu, KOSTIVALOVOU MAST či příkládání KŘENOVÝCH PLACEK.

Při jakých neuralgických bolestech tedy bezinky dobře působí?

-U **bolestí zad, lumbaga (bolestí bederní páteře), ale i v jiných oblastech páteře** – krční a hrudní. Je výborný u lumboischiadického syndromu (ischiasu). Vynikající efekt má u funkčních poruch- tedy stavů, kdy páteř bolí, ale je způsobena hlavně spasmem svaloviny. Pokud jsou na páteři těžké degenerativní změny, například výhřez meziobratlové ploténky či spondylartróza, nemusí být efekt bezinek uspokojivý.

-**neuralgie trigeminu** - bolest trojklanného nervu

-**cervikobrachiálního syndrom** - bolest krční páteře s vyzařováním do horní končetiny.

-**bolesti při pásovém oparu**, ale i u **postherpetické neuralgie** (bolestivá kůže po prodělaném pásovém oparu).

-u různých **neuritid - zánětů nervů**

-působí i u některých typů **bolestí hlavy, migrén**, jsou opravdu popsány případy vyléčení migrény bez následné recidivy (Dr. Opichal)

-lze vyzkoušet i u **syndromu karpálního tunelu**

-popisuje se i jistý efekt u **Parkinsonova syndromu, epilepsie, roztroušené sklerózy a schizofrenie**

-je vhodný i **při zatížení stresem** (dobré doplnit užíváním hořčičku a vitamínu B)

Užíváme formou:

Likéru, sirupu z bezinek, šťávy, džemu, tinktury z bezinek, bezinkového vína, ale i čaje ze sušených bezinek apod. . Všechny recepty najdete v samostatném oddíle pro lepší přehlednost.

Podávat 8-10x denně například 1 štamprli či PL. Délka léčby trvá 14 dnů až 3 týdny.

Platí, že výrobky z bezinek s alkoholem, mají efekt výraznější, alkohol účinek ještě více potencuje. Ale jak píše v úvodu i bezalkoholové produkty na bolesti působí.

Je vhodné vnitřní užívání bezinkových výrobků doplnit zevní aplikací kostivalové masti (já s úspěchem používám mast kostival s konopím), nebo třezalkového oleje. Na bolestivá místa lze také přikládat kašovitý obklad z listů černého bezu. Můžeme použít i olejový extrakt z listů. Jinak lze využít i některého z níže uvedených receptů.

I. ODVAR Z ČERSTVÝCH BEZINEK NA BOLEST HLAVY, BOLEST ZUBŮ A NEURALGIE

10 g čerstvých bezinek dáme do 400 ml studené vody, necháme několik minut. Vaříme na mírném ohni cca 5-10 minut, pak louhujeme 15 minut. Přecedíme. Pijeme šálek několikrát denně.

II. . POSTUP U IDIOPATICKÉ EPILEPSIE dle Jadwigy Górnické

50 sušených bobulí dáme do 150 ml teplé vody. Louhujeme 48 hodin. Pijeme ráno nalačno ve 2 dávkách s odstupem 15 minut. Aplikujeme každý druhý den.

III. LÉK NA NEURALGIE DLE MONOGRAFIE Dr.Opichala

1 PL sušených bezinek dáme do sklenice, na to 6 PL vlažné vody a 5-10 kapek koňaku. Nechat stát do druhého dne. Při bolestech podával 1 PL ráno a večer, po zlepšení stačí 1 PL.

IV. JINÝ LÉK NA NEURALGIE

Smíchat 1 díl bezinkové šťávy a 4 díly bílého vína. Popíjet během dne.

2) BEZINKY A ORL CHOROBY

Bezinky lze s úspěchem v různých formách užívat **při nachlazení, kašli, chrapotu** apod.

Podobně jako květy i bezinky snižují nosní kongesci (překrvení sliznice), otoky tkání hrdla a nosohltanu jak u **nachlazení, zánětu nosohltanu a zánětu paranasálních dutin, tak u alergických otoků**. Při těchto stavech působí bez protizánětlivě a podporuje vykašlávání. Tím zlepšuje průchodnost horních dýchacích cest.

Užívání bezinkových preparátů posiluje imunitu a zrychluje uzdravení u nachlazení.

Extrakt z černého bezu je mimo dalších bylin součástí bylinného přípravku Sinupret, který bývá často používán ORL lékaři. Bezinky v něm pomáhají léčit sinusitidu - zánět vedlejších dutin nosních. Sinupret urychluje léčbu, podporuje tvorbu hlenu, který sliznice ochrání a posiluje sliznice (mimo černého bezu je v něm i výtažek z hořce, prvosenky, šťovíku a sporýše).

Podáváme formou:

Likéru, sirupu z bezinek, šťávy, džemu, tinktury z bezinek, bezinkového vína , ale i čaje ze sušených bezinek apod. . Všechny recepty najdete v samostatném oddíle pro lepší přehlednost.

Podávat 8-10x denně například 1 štamprli či PL.

Nebo podávat jednou z níže uvedených forem.

V. KLOKTADLO Z BEZINEK

1 PL bezinek povaříme 5 minut v 400 ml vody. Necháme 30 minut macerovat, po přecezení používáme k výplachům úst.

VI. INHALACE PŘI RÝMĚ PODLE PÁTEREA FERDY

Hrst sušených bezinkových kuliček, hrst dubových větviček, 2 stroužky česneku.

Vše 6 minut povaříme ve vodě . Poté hlavu překryjeme ručníkem a 15 minut inhalujeme.

VII. JAK SE RÝCHLE ZBAVIT RÝMY – RECEPTY Z DOMÁCÍ LÉKÁRNY

1 PL sušených plodů černého bezu, 1 PL sušených větviček černého bezu, 1PI sušené dubové kůry či větviček, 1 PL celého kmínu, 6 velkých v půlce přepůlených stroužků česneku.

Vše vhodíme do ½ litru vařící vody a 10 minut povaříme. Potom přecedíme do nahřáté nádoby.

Inhalujeme s přehozeným ručníkem přes hlavu a přes něj ještě deku. Vdechujeme horkou páru, snažíme se nosem, ale i otevřenými ústy. Aplikujeme 2x-3x denně. Po inhalaci nechodit do chladu, ale počkat aspoň 1 hodinu v teple.

3) BEZINKY A OČI

Konzumace přípravků z bezinek může být prevencí očních chorob jako je makulární degenerace.

4) BEZINKY A NEMOCI DÝCHACÍHO ÚSTROJÍ

U respiračních viróz, chřipky, prostého nachlazení, kašle, zápalu plic apod. lze s úspěchem podávat přípravky z plodů černého bezu. Posilují imunitu a urychlují uzdravu.

Dokonce existují i klinické studie, které prokazují, že přípravky z bezinek mírní intenzitu příznaků chřipky již během 48 hodin a zkracují dobu rekonvalescence u chřipky.

Například v Izraeli byla provedena malá dvojitě zaslepená placebo-kontrolovaná studie vedená izraelskou viroložkou Dr. Madeleine Mumcuoglu. 93,3% lidí užívající preparát z bezinek zaznamenalo zlepšení a ústup chřipkových příznaků chřipky během 2 dnů od počátku chřipky v porovnání se 6 dny ve skupině s placebem.

Bylo zjištěno, že přípravky z bezinek působí proti širokému spektru chřipkových virů- lidským, prasečím i virům ptačí chřipky.

Podobná studie se stejnými výsledky byla provedena se sirupem z bezinek v Norsku. Zde se ukázalo, že pacienti užívající sirup z bezinek se vyléčili o 4 dny dříve než skupina užívající sirup s placebem.

Výzkumníci také zjistili, že uživatelé extraktu z bezinek měli **vyšší hodnotu protilátek proti chřipkovému viru**, což je výborné i z preventivního hlediska. Bezinky jsou tedy výbornou **prevencí chřipky**.

Na konferenci Royal Society of Medicine v Londýně v roce 2006 zazněly výsledky ze studie na buněčných kulturách, byla potvrzena účinnost preparátu z bezinek i proti H1N1 viru. Prokázala se 99% efektivita.

Bezinky obsahují protivirové flavonoidy, které inhibují replikaci (zabraňují rozmnožování) **lidských a zvířecích chřipek A, B , ale také H1N1 chřipky**, tím, že snižují schopnost viru penetrovat buněčnou stěnu lidských buněk.

Takto **zabraňují vzniku infekce i když jsme exponováni virům z okolí** - toto bylo potvrzeno in vitro pokusy. Ale i když bezinky začneme brát později, když se již virus v těle rozšířil, **zkracují délku chřipkových příznaků**.

Za hlavní protichřipkovou aktivitu je zodpovědné flavonoidy (5,7,3, 4 tetra-O-methyl-quercetin) a dihydromyricetin-3-yl-3,4,5 trihydroxycyclohexanecarboxylate).

Ukazuje se, že se tedy jedná o přírodní, vysoce účinnou variantu chemického antivirotika Tamiflu.

Glycerinová tinktura prodávající se k tomuto účelu ve světě se jmenuje Sambucol.

Podáváme formou:

Likéru, sirupu z bezinek, šťávy, džemu, tinktury z bezinek, bezinkového vína , ale i čaje ze sušených bezinek apod. . Všechny recepty najdete v samostatném oddíle pro lepší přehlednost.

Podávat 8-10x denně například 1 štamprli či PL.

Nebo jednou z níže uvedených forem.

VIII. JEDNODUCHÝ MEDOVÝ SIRUP PROTI CHŘIPCE

Podle <https://deeproootsathome.com/stop-flu-fast-elderberry-glycerin-tincture/>

1 hrnek čerstvých či půl šálku sušených bezinek

3 hrnky vody

¾ hrnku medu (nejlépe přirozeně tekutého či zkrystalizovaného, neměl by být ztekucován vysokými teplotami, aby se neponičily léčivé enzymy)

3-4 kousky celé skořice

čerstvý zázvor

3hřebíčky

Všechny ingredience kromě medu vložíme včetně vody do hrnce. Přivedeme k varu, na velmi mírném ohni vaříme 40-50 minut. Poté bezinky rozmačkáme či rozmixujeme ponorným mixérem. Necháme chvíli odstát a pak směs přefiltrujeme přes plátno či kávový filtr.

Poté necháme směs mírně zchladnout. Pak přidáme med, ale nikdy ne do horké šťávy, musí být jen teplá, poškodily by se veškeré léčivé enzymy medu. Uložíme do lednice. Vydrží 4 měsíce. Před použitím protřepeme. Podáváme 1PL 3x-4x denně,

IX. BEZINKOVÝ SIRUP PROHŘÍVAJÍCÍ

Postup je stejný jako výše, ale přidáme ještě 1 PL strouhaného čerstvého zázvoru a 2 plátky citronu

X. BEZINKOVÁ GLYCERINOVÁ TINKTURA

Výhodou glycerinu je, že tinktura neobsahuje alkohol, je pak vhodná pro děti a těhotné či dospělé, kteří nemohou alkohol.

1 díl rostlinného glycerinu

1 díl vody

sušené bezinky 250 g

Smícháme glycerin s vodou v poměru 1:1

Do sklenice umístíme sušené bezinky, zalijeme glycerino-vodní směsí a umístíme na tmavé místo.

Každý den sklenici zatřepeme. Macerujeme cca 4-6 týdnů. Poté směs přefiltrujeme přes kávový filtr.

Užívá se 1 ČL denně 3x denně.

Pokud použijeme čerstvé bezinky- naplníme jimi sklenici do 2/3, rozmačkáme vidličkou a zalijeme po vrch sklenice čistým glycerinem. Opět macerujeme 4-6 týdnů a denně protřepáváme, pak přefiltrujeme.

Čarovný černý bez

POZN.: Glycerol (jinak glycerin) je bezbarvá viskózní kapalina mírně sladké chuti, bez zápachu, chemického názvu propan-1,2,3-triol. Je významnou složkou organických sloučenin, konkrétně tuků, v nichž se vyskytuje ve formě esterů s mastnými kyselinami.

Glycerol není pro lidské tělo zcela neznámá látka, právě naopak. Jedná se totiž o prekurzor syntézy triacylglycerolů a fosfolipidů v játrech a tukové tkáni. Pokud organismus potřebuje využít energii z tukových zásob, musí nejdřív rozštěpit fosfolipidy na jednotlivé části a v nich uložené triacylglyceroly dále na glycerol a tři mastné kyseliny (ty jsou štěpeny následně po dvou uhlících a postupují jako acetyl-koenzym A do Krebsova cyklu). Glycerol pokračuje dále sám po biochemické cestě glykolýzy a jeho zpracováním může být získána energie.

Jak již bylo zmíněno výše, jedná se o bezpečnou pomocnou látku v mnoha případech, dokonce je v mnohých případech vhodnější než přípravky s pomocnou látkou ethanol. Glycerol je velice stabilní prostředek ke správnému zachování extraktů, a pokud je k rozpouštění připraven správným naředěním, dokáže zabránit invertním reakcím a běžné oxidaci/redukci vlivem okolního prostředí i po dobu několika let. Obě látky, glycerol a ethanol, jsou užitečné svými konzervačními schopnostmi, protože obě vykazují bakteriostatické působení v patřičné koncentraci.

Glycerol začíná být populární součástí alcohol-free produktů (tedy těch bez alkoholu) jako alternativa pro lidi/pacienty, kteří alkohol nemohou, např. těhotné a kojící ženy.

Glycerolová tinktura se doporučuje aplikovat přímo do úst, ideálně pod jazyk, kde dojde k okamžitému vstřebání přes sliznice. Vhodné je ji naředit i do vody, čaje, džusu nebo jiného nápoje příjemné chuti a poté konzumovat. Oproti ethanolu je glycerol jemně nasládlý, takže není potřeba vynaložit velké úsilí ke korigování chuti a lze jej volně smísit s nápojem neutrální chuti prakticky každý den.

XI. ALKOHOLOVÁ BEZINKOVÁ TINKTURA PROTI CHŘIPCE

Sklenici do poloviny naplníme čerstvými, opranými bezinkami (nebo do ¼ sušenými). Sklenici pak doplníme vodkou až po okraj. Umístíme směs na temné místo na 4-6 týdnů. Vhodné denně protřepávat. Poté prefiltrujeme do tmavých lahvíček. Podáváme 1ČL 3x denně.

XII. BEZINKOVO RYBÍZOVÁ ŠŤÁVA PROTI VIRÓZÁM

Oprané bezinky umeleme na strojku na ovoce, šťávu přecedíme a krátce povaříme do bodu varu. Černý rybíz také umeleme na strojku a získáme šťávu. Obě spojíme v poměru 1:1. Šťáva se pak může přikyselit citronem či kyselinou citronovou dle chuti. Můžeme ji nechat tak, nebo přidat cukru na 1 litr šťávy 40 dkg cukru. Pokud bychom chtěli získat výborný likér, smícháme tuto šťávu s vodkou či jinou lihovinou – na 1 litr šťávy, 1 litr vodky. Jedná se o výbornou prevenci proti chřipce a virózám.

XIII. POSTUP U CHŘIPKY DLE Dr. Opichala

Do velkého hrnku lipového čaje přidáme 2 PL bezinkové zavařeniny a 2 PL lihoviny (slivovice, koňak, rum). Ke zvýšení efektu vypocení si můžeme vzít i 1 tabletu Aspirinu. Lze také mezitím provést 10-15 minutovou horkou koupel, pak se neutírat a ulehnout. Ihned po vypití je potřeba se uložit do postele a přichystat prádlo na převlečení.

Tělo se začne silně potit. Tuto kúru neaplikovat více jak 3 dny po sobě

XIV. ŠŤÁVA PŘI NACHLAZENÍ

300 ml šťávy z bezinek z bezinek, 1 grapefruit, trochu cukru.

Bezinkovou šťávu přivedeme k varu, odstavíme a přidáme šťávu z grepu a cukr.

5) BEZINKY A KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM

Podle Dr. Opichala – bezinkové víno pomohlo i u **vysokého tlaku**, který se normalizoval a dále se již nezvyšoval i po vysazení bezinek. Uvádí podle svých zkušeností a zkušeností dalších pacientů, že bezinky **krevní tlak normalizují- vysoký snižují a nízký zvyšují**. Díky vysokému obsahu antioxidantů snižuje konzumace bezinek **riziko kardiovaskulárních nemocí včetně infarktu myokardu**.

Podáváme formou:

Likéru, sirupu z bezinek, šťávy, džemu, tinktury z bezinek, bezinkového vína, ale i čaje ze sušených bezinek apod. . Všechny recepty najdete v samostatném oddíle pro lepší přehlednost.

Podávat 2X-3X denně například 1 štamprli či PL.

6) BEZINKY A ZAŽÍVACÍ SYSTÉM

Bezinky ve všech formách **pomáhají při regeneraci jater a chrání játra před toxickým poškozením**, působí jako **hepatoprotektivum**. Šťáva z bobulí tiší **křečovitě bolestivé stavy trávicího traktu** a působí blahodárně při nadýmání. Jedná se o tzv. **spasmolytikum**. Odvar ze sušených plodů staví i ty **nejúpornější průjmy**, zatímco syrové bobule či šťáva ze syrových bobulí pomáhá u **úporné zácpy**. Povidla z bezinek tlustě namazaná na chleba likvidují **žaludeční a dvanáctníkové vředy**.

XV. ODVAR NA PRŮJEM

1PL sušených bezinek přelijeme 300 ml vody a povaříme 5 minut. Poté popijíme 2x denně při průjmu.

V některých pramenech se tento odvar uvádí jako vhodné projímadlo. Zřejmě tedy stolici harmonizuje. Při průjmu staví a při zácpě změkčuje stolici.

Dr. Hruška uvádí na průjem silnější odvar: 2 PL sušených bezinek na 250 ml vody, povařit.

V některých zemích se pro tento účel dělá odvar z čerstvých bezinek.

XVI. KAŠE Z ČERSTVÝCH BEZINEK NA ZÁCPU- Dr. Hruška

Kaše z čerstvých plodů má účinky projímavé.

Čerstvé plody pomeleme a podáváme po čajových až polévkových lžičkách 3x denně. Dle individuální snášenlivosti

Dr. Hruška doporučuje několik lžic kaše z čerstvých bobulí.

Pozor! Nesmí se předávkovat, mohla by způsobit nevolnost díky sambunigrinu v něm obsaženém.

XVII. SUŠENÉ BEZINKY NA ZLEPŠENÍ TRÁVENÍ

Bezinky usušíme. 1-2x denně rozkoušeme a polkneme 20-30 bobulek.

7) BEZINKY A LEDVINY

Matthioli ve svém středověkém herbáři popisuje, že šťáva z bezinek s velkou dávkou petržele do slepičí polévky **působí močopudně a léčí otoky, lidově vodnatelnost.**

Lžíce povidel z bezinek podaná ráno odstraňuje **noční pomočování u dětí a povzbuzuje činnost ledvin u dospělých.**

8) BEZINKY, GÝNEKOLOGIE A PORODNICTVÍ

Na Slovensku byla bezinková zavařenina používána na zatvrdlá prsa při kojení jako prevence vzniku abscesu.

Džem z bezinek i čaj z květů pomáhá i **u zánětu dělohy.**

V Rusku se bezinky používají při **mastopatii** – nezhoubných fibrodyspláziích v prsu.

XVIII. POSTUP U ZATVRDLÝCH PRSŮ PŘI KOJENÍ

Na počínající zatvrdlinu dáme lžíci zavařeniny, překryjeme gázou a igelitem. Necháme hodinu v podprsence.

XIX. RUSKÝ RECEPT NA MASTOPATII (nezhoubné nálezy v prsu)

Bobule odšťavníme . 250 ml šťávy smícháme s 250 ml alkoholu. Poté podáváme 3x denně – kapeme nejlépe do mléka.

začínáme 1 kapkou 3x denně, postupně každý den zvyšujeme o 1 kapku až budeme užívat 40 kapek 3x denně, pak opět postupně snižujte až na jednu kapku 3x denně.

10) BEZINKY A KREV

Bezinková šťáva bývá součástí směsných šťáv na **krevní choroby.**

XX. BYLINNÁ KREV DLE JANČI A ZENTRICHA

Výborná při krevních chorobách a rakovině jako podpůrný prostředek.

200g šťávy z červené řepy
100 g mrkvové šťávy
100 g zelné šťávy
100g šťávy bezové tepelně upravené (považené)
50 g šťávy z pampeliškového kořene
u mužů 50 g celerové šťávy
u žen 50 g petrželové šťávy

Popijíme každý den celou dávku po doušcích.

XXI. JINÁ BYLINNÁ KREV DLE J.A.ZENTRICHA

40% šťávy z červené řepy
30% šťávy z černého rybízu
20% šťávy z kořene pampelišky
10% bezinkové, sterilované šťávy

Nalačno užívat 3x denně po 50 ml. Pro zesílení účinku lze přidat vždy po 1 PL šťávy z kopřiv.

11) BEZINKY A CHOROBY POHYBOVÉHO SYSTÉMU

Bezinky obsahují flavonoidy antokyany, které pomáhají snižovat zánět, odplavují kyselinu močovou z těla a kloubů. Takto pak **působí u revmatologických poruch a dny.**

Podáváme formou:

Podáváme vnitřně i zevně jednou z níže uvedených možností.

U revmatismu byla v minulosti podávána šťáva z bezinek smíchaná se šťávou s černého rybízu (recept XII.).

XXII. RECEPT PŘI ARTROZE DLE J.A. ZENTRICHA

Denně pijeme tento nálev:

1ČL sušených bezinek a 1 ČL sušeného listu černého rybízu přelijeme 300 ml horké vody, louhujeme 15 minut, pak přecedíme. Pijeme 3x denně. Navíc ráno do každé ponožky rozprášit trochu práškové síry, v tom chodit celý den, večer je třeba nohy umýt tučným mýdlem a ošetřit mastí- například měsíčkovou či obyčejnou Niveou. Organismus síru vstřebává a znovuvytváří kloubní mazivo, jehož je síra důležitým komponentem. Tato zevní aplikace síry se někdy používá i proti některým plíšňovým onemocněním. Pozor ale na alergii na síru. V takovém případě pak doporučuje Zentrich zvýšit konzumaci cibule, která je bohatá na organicky vázanou síru.

Tvorbu kloubního maziva též podporuje konzumace 5 g želatiny denně, po dobu zhruba měsíce. Aplikaci síry můžeme praktikovat bez přerušení čtvrt roku.

XXIII. KOMBINOVANÁ KÚRA PŘI ISCHIASU A VERTEBROGENNÍM ALGICKÉM SYNDROMU- J.A.ZENTRICH

V 1 l bílého vína macerujeme 10 dní 50 g drcených bezinek a 30 g drcených jalovčinek. Scedíme a užíváme ráno a večer po 50 až 100 ml. K tomu brát vždy po 25 kapkách červeného třezalkového oleje.

Zevně: 250g slunečnicového oleje a 250 g červeného vína protřepat ve skleněné nádobě a přidat po 10 g majoránky, tymiánu, šalvěže a drceného fenyklu. Macerovat přes noc a potom na horké vodní lázni odpařit víno, filtrovat a užívat k masážím dle potřeby.

Cvičení: Opatřit si půlkulatinu o průměru 11-13 cm. Lehnout si přes kulatinu tak, aby poslední 3 bederní obratle byly na dřevě. Tak ležet několik minut, 2x denně, čas postupně prodlužovat. Při velké bolesti dát přes dřevo deku, při ústupu bolesti naopak půlkulatinu podkládat, aby se dosáhlo většího léčebného prohnutí páteře, bederní kýfózy. Cvičit dlouhodobě i po úplném ústupu potíží. Půlkulatinu lze využít i při bolestech krční páteře.

12) BEZINKY, KŮŽE A VLASY

Bezinkami se dříve **barvily vlasy na tmavo**.

Dělávaly se také obklady z bezinkové šťávy u **kožních onemocnění a špatně se hojících ran či píštělích**.

Bezinková povidla se užívala zevně na **otoky a zatvrdliny**. Postup je popsán u zatvrdlin v prsu (XVIII.)

13) BEZINKY, VITALITA A IMUNITA

Konzumace bezinkových přípravků **zvyšuje vitalitu a energii**. Na posílení organismu je vhodné používat bezinkové preparáty denně.

Flavonoidy antokyany jsou zodpovědné za **antioxidační aktivitu bezinek**. Chrání nás proti volným kyslíkovým radikálům. Vhodné je zkombinovat šťávu z bezinek se šťávou z aronie - černého jeřábu nebo rakytníku.

Byla prezentována studie, která prokazuje, že extrakty z černého bezu stimulují imunitní systém díky podpoře produkce protizánětlivých ale i zánětlivých cytokinů

V různých pokusech byla prokázána **antimikrobiální a antivirová účinnost černého bezu**. Jak u přípravků z květů, tak z plodů - bezinek.

Byl prokázán účinek proti několika lidským bakteriálním a virovým patogenům o nichž je známo, že způsobují respirační infekci (Streptokoky, Staphylokoky, Branhamella Catarrhalis a viry chřipky- viz výše.

Antimikrobiální účinnost výtažku z černého bezu byla prokázána proti růstu 13 běžných nosokomiálních (nemocničních, odolných) gram-pozitivních a gramnegativních patogenů (např. Staphylococcus aureus (MRSA)- rezistentní staphylococcus, Bacillus cereus, Escherichia coli a Pseudomonas aeruginosa).

V jedné studii (Chatterjee et.al. 2004) byly zkoumány extrakty z malin, brusinek, bezinek, jahod, borůvek a také kombinace všech extraktů – jejich antibakteriální aktivita proti Helicobacter pylori s přidaným nebo bez přidaného claritromycinu. Byly zkoumány různé koncentrace extraktů (0,25%, 0,5% a 1%). Největší efekt byl zjištěn u kombinace všech extraktů proti **Helicobacter pylori** a vyšší koncentrace byly účinnější. Pokud se ještě přidal claritromycin, účinek se ještě umocnil.

Bylo také prokázáno, že extrakty z květů černého bezu mají **silnou antivirovou aktivitu proti viru FIV- FIV**, virová imunodeficience koček neboli „ kočičí aids .

Flavonoidy černého bezu **zabraňují infekci chřipky H1N1 (ptačí chřipce), ale i jiným druhům chřipky**. S preparátem Sambucol byla provedena i studie na šimpanzích nakažených chřipkou.

Bezinky mají efekt také proti **Acyklovir rezistentnímu Herpes simplex-1-** virus prostého oparu a proti **RSV- respiratory syncitial virus**.

Podáváme formou:

Likéru, sirupu z bezinek, šťávy, džemu, tinktury z bezinek, bezinkového vína , ale i čaje ze sušených bezinek apod. Všechny recepty najdete v samostatném oddíle pro lepší přehlednost.

Podávat preventivně 2x-3x denně například 1 štamprli či PL. Pokud již onemocnění propuklo, podáváme preparáty 8-10x denně.

Vynikající je například tento recept na přípravu šťávy v odšťavňovacím hrnci:

XXIV. ŠTÁVA Z BEZINEK V ODŠŤAVŇOVACÍM HRNCI

Odšťavňovací hrnec se skládá ze tří nádob nad sebou. Do dolní nádoby se nalije voda a do horní se nasypou bezinky. Působením horké páry bezinky prasknou a ze střední nádoby začne vytékat šťáva. Po prohřátí se pak šťáva slije do lahví a uchovává ve spíži. Není potřeba žádných konzervačních činidel.

Podává se 1-2 PL denně z preventivních důvodů. Posiluje imunitu, celkově organismus, harmonizuje krevní tlak a zlepšuje trávení.

14) BEZINKY A DETOXIKACE

Farář Kneipp doporučoval huralovou kaši s tvarohem a perníkem pro **čištění krve**.

Bezinky stejně jako květy působí **močopudně a diaforetický** (potopudně- zvyšují pocení), **stimulují také krevní oběh**. Tímto mechanismem dochází k **detoxikaci organismu**.

15) BEZINKY A HORMONÁLNÍ SYSTÉM

Plody černého bezu působí jako antidiabetikum u inzulínové rezistence. **Snižují hodnotu krevního cukru** u diabetu mellitu 2. typu.

Bezinky obsahují **fytoestrogeny**.

XXV. NÁLEV NA DIABETES

1 PL sušených bobulí zalijeme 200 ml vroucí vody, necháme macerovat 20 minut, pak přecedíme. Po každém jídle užíváme 50 ml.

16) BEZINKY A RAKOVINA

Bezinky mají signifikantní množství **antioxidantů**, které působí proti volným kyslíkovým radikálům v těle. Bezinky jsou tak **vhodnou prevencí rakoviny**. Jedná se hlavně o antokyany (flavonoidy, které jsou zodpovědné za červenomodré až fialové zbarvení).

V Rusku a Bulharsku se používá bezinkový extrakt proti **různým nádorům zhoubným i nezhoubným**.

V ruské literatuře se traduje, že jsou bezinky vhodným lékem na rakovinu žaludku a rakovinu kůže. U rakoviny kůže je doporučováno bezinkové víno.

Na sympoziu v Missouri zazněla přednáška o efektu bezové šťávy proti karcinomům, prezentovali studii na myších s karcinomem prostaty.

Konzumace černého bezu může být tedy dobrou **prevencí karcinomu prostaty**.

Léčivý přípravek z bezinek lze používat v průběhu onkologické léčby, před či po operaci, v průběhu chemoterapie či radioterapie. Bezinky zvyšují obranyschopnost těla, zvyšují vitalitu a energii pacienta, pomáhají v boji s rakovinou.

POZOR!!- určitě se nespolehejte jen na terapii nádoru bezinkami, konvenční lékařská péče je u těchto chorob důležitá.

Na internetu je popsána historka o uzdravení pacienta s mozkovým tumorem:

Píše se tam o muži z Bulharska, který měl velký mozkový tumor 5x5 cm, byl operován, ale tumor se opět vrátil. Podstoupil i laserovou operaci a následně radioterapii (ozařování), opět se ale tumor vrátil. Tehdy v nemocnici potkal muže, který měl karcinom ledviny, dávali mu jen 4- 5 měsíců života, začal ale používat extrakt z černého bezu, tumor se ztratil. I tento muž z mozkovým tumorem přípravek začal používat. Tumor se postupně ztratil, ani za 4 roky se nevrátil.

XXVI. BEZINKOVÝ EXTRAKT PROTI RAKOVINĚ (ruský a bulharský recept)

Bezinky nasypeme do 4 litrové zavařovací skleněné nádoby, přičemž je vrstvíme do výšky 1-2 cm, a jednotlivé vrstvy prokládáme cukrem - také ve vrstvách 1,5-2 cm. Sklenici překryjeme plátkem, ovážeme a postavíme na 14 -30 dnů na slunce. Zahájí se zde fermentační procesy. Pak směs přecedíme a uložíme do lednice. Podáváme 3x denně 1 PL bezprostředně po jídle. 15 minut před jídlem je nutné vypít 150 ml destilované vody. Podáváme 1,5 měsíce, poté měsíc přestávka, . Takto lze 3x opakovat.

U citlivějších lidí může dojít nauze (nevolnosti), pak tedy podávejte jen čajovou lžičku 1x-3x denně a postupně zvyšte opět na polévkovou lžici 3x denně. Jedná se o šťávu z čerstvých bobulí, tepelně neopracovanou, takže nevolnost, stejně jako průjem mohou být přítomny.

Pokud se tento extrakt používá u nezhoubných nádorů například mastopatií, není nutné pít destilovanou vodu.

Pokud chceme přípravek užívat preventivně- pak tuto kúru absolvujeme 1x do roka.

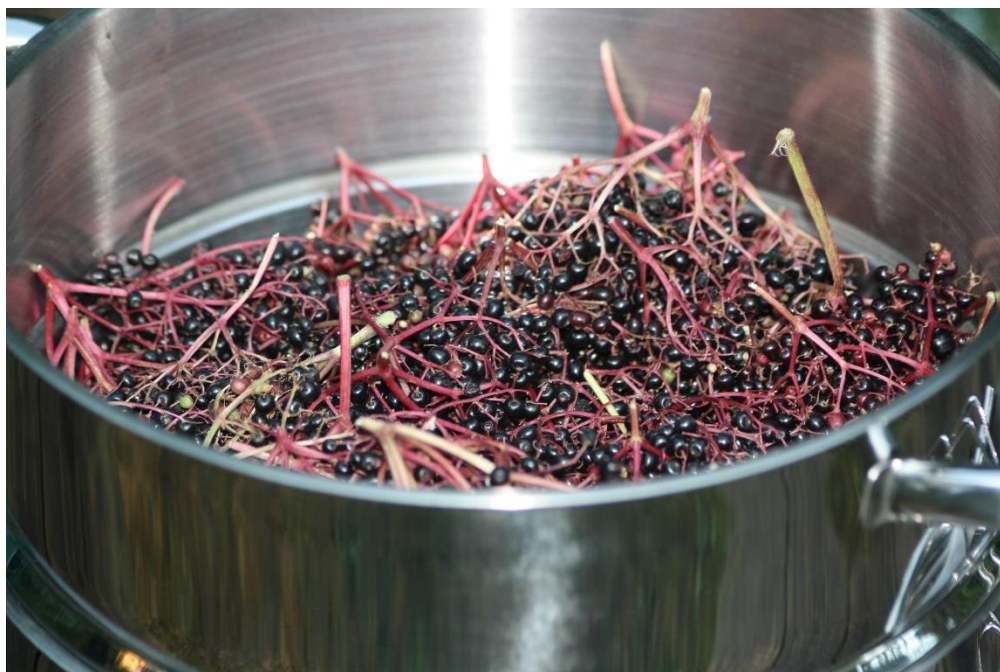
Tento extrakt je silným lékem a pokud nemocná osoba už užívá nějaké léky, měli byste být velmi opatrní. Zejména se to týká lidí, kteří užívají diuretika, antidiabetika a chemoterapeutika, laxativa, teofylin a léky, které potlačují imunitní systém.

XXVII. VÍNO ZE SUŠENÝCH BEZINEK DLE DR. FRANTIŠKA OPICHALA

Plody usušené při 40 st. C se uchovají na zimu v hermeticky uzavřené nádobě.

100-150 g těchto sušených plodů pak macerujeme v 500 ml bílého vína po dobu 36 hodin za častého protřepávání.

Poté přecedíme a přidáme cukr. Užívá se 3x denně po jídle 3-5 PL (celkově asi 1 dcl).



PŘÍPRAVKY Z BEZINEK PRO LÉČBU I CHUŤ

ČAJE A GROGY

I. BEZINKOVÝ ČAJ

1 PL bezinek přelijeme 200 ml vařící vody, 10 minut necháme macerovat, přecedíme a vypijeme.

II. GROG Z BEZU

1 díl bezinkového likéru, 1 díl rumu, 1 ČL medu a citron. Vše zalít horkou vodou. Pijeme jako grog.

BEZINKOVÁ ŠŤÁVA/SIRUP 13X JINAK

III. NESLAZENÁ ŠŤÁVA Z BEZINEK

Omyté bezinky rozdrtíme například na masovém mlýnku či odšťavňovači na rybíz. Šťávu pak plníme do lahví a sterilujeme 20 minut při teplotě 75 st. C. Šťávu lze smíchat s rybízovou, malinovou či ostružinovou šťávou



IV. BEZINKOVÁ ŠŤÁVA PODLE MNE

6 litrů obraných plodů černého bezu, 3 litry vody, 3 kg cukru, 150 g kyseliny citronové, 6 sáčků vanilkového cukru (nebo 1 vanilkový lusk), 2 celé skořice a 2 PL mleté skořice, 20 hřebíčků, 4 badyány.

Kuličky obereme nejlépe pomocí vidličky, očesáváme jako hřebenem. Odměříme cca 6 litrů. Chvilí povaříme se 3 litry vody. Po rozvaření kuličky rozmixujeme. Šťávu ještě jednou postavíme na sporák. Přidáme koření- hřebíček, skořici, eventuálně badyán, cukr a kyselinu citronovou, vanilkový lusk či cukr. Poté směs ještě deset minut povaříme a přecedíme do lahví. Aby jsme měli jistotu, že se obsah nebude kazit, lze do každé lahve přidat ještě 1 PL alkoholu. Šťávu pak ředím vodou a používám jako sirup. Pokud chci likér, smíchám tuto šťávu s vodkou v poměru 1:1.

V. JINÁ BEZINKOVÁ ŠŤÁVA PODLE MNE

4 litry bezinkové šťávy získané odšťavňovačem či parním hrncem, 4 kg cukru, 100 g kyseliny citronové, 4 sáčky vanilkového cukru, 1 celá skořice, 2 PL mleté skořice, 20 hřebíčků.

Šťávu zahřejeme, vložíme cukr a další ingredience. Povaříme 10 minut. Pak šťávu plníme do vymytých skleněných lahví. Používám ji jako sirup

VI. BEZINKOVÁ ŠŤÁVA - dle Dr. Opichala

Bezinky opereme, od stopek otrháme vidličkou nebo borůvkovým hřebenem.

Ve sklenici je zalijeme vinným octem, uzavřeme a necháme několik hodin v teple. Pak bezinky rozmačkáme a šťávu vymačkáme v plátně do misky. Přidáme cukr podle chuti a naplníme do lahví.

Sterilujeme při 80-90 st. C.

VII. BEZINKOVÁ ŠŤÁVA - dle Dr. Opichala II

Bezinky opereme, od stopek otrháme vidličkou nebo borůvkovým hřebenem. Zalijeme v hrnci trochou vody a vaříme tak dlouho, až se odpaří část vody a rozvaří se tak, aby je bylo možno pasírovat.

Vzniklá šťáva se propasíruje a svaří s cukrem - 40 dkg na 1 kg. Poté lahve sterilujeme.

Bezinkovou šťávu pak používáme v kuchyni do limonád či čajů. Na zesílení efektu léčby lze přidat do čaje rum či jinou lihovinu. K léčebným účelům se pije 1x-2x denně tento čaj.

VIII. BEZINKOVÁ ŠŤÁVA Z MONOGRAFIE DR. OPICHALA III

Omyté a okapané bezinky se rozmačkají v kameninové nádobě. Na 2,5 kg rozmačkaných bezinek nalejeme 2 litry vařící vody a přidáme 1 dkg kyseliny citronové nebo vinné a necháme to 24 hodin stát. Pak šťávu překapeme přes plátno. Přidáme kousek skořice, aby se odstranil pach bezinek. Šťáva se povaří 15 minut, přidá se cukr a znovu se vaří 10 minut. Na 1 litr šťávy přidáme 1 kg cukru. Pěna se sbírá. Čistou horkou šťávu naléváme do lahví a zazátkujeme.

IX. BEZINKOVÁ ŠŤÁVA JAKO POLOTOVAR

Oprané bezinky umeleme na strojku na ovoce, šťávu precedíme a krátce povaříme do bodu varu. Přidáme hřebíček. Šťáva se pak může přikyselit citronem či kyselinou citronovou dle chuti.

Z tohoto polotovaru se mohou vytvořit tyto výrobky:

-BEZINKOVÝ SIRUP I.

Do výše uvedené šťávy dáme na 1 litr 40-50 dkg cukru a znovu vaříme do bodu varu. Na 5 litrů sirupu dáme 1 balíček Petolu (či jiného želírovacího prostředku)

-BEZINKOVÝ SIRUP II

Na 1 litr šťávy přidáme 90 dkg cukru a znovu převaříme až do bodu varu.

-BEZINKOVÝ LIKÉR CHERRYBRANDY

Do bezinkového sirupu II na 1 až 1,5 litru přidáme 1 litr koňaku a Griotkovou trestí.

-BEZINKOVÝ LIKÉR HOŘKÝ

Do bezinkového sirupu I se přidá na 1-1,5 l sirupu 1 litr Bylinné hořké.

X. BEZINKOVÝ SIRUP BEZ TEPELNÉ ÚPRAVY - Recepty z domácí lékárny

2 kg bezinek, 2 litry vody, pomerančová kůra, na 1 litr šťávy 1,60 kg cukru

2 kg bezinek opereme, rozmačkáme, zalijeme vodou, přidáme kůru, zakryjeme a ovážeme. Necháme 24-36 hodin stát, pak přelijeme do látkového sáčku a necháme volně prokapávat. Do odměřené šťávy dáme rozpustit cukr a plníme do lahví.

V původním receptu to nebylo, ale sterilizovala bych 20 minut při 75 st. C.



XI. VAŘENÁ ŠŤÁVA Z BEZINEK - Recepty z domácí lékárny

2,5 kg bezinek, 800 g cukru, 1 plátek vanilky, 2 hřebíčky.

Bezinky umeleme na masovém stroju a šťávu bez cukru s kořením vaříme 15 minut, Pak koření vyjmeme, přidáme cukr a vaříme 10 minut. Ještě teplou šťávu plníme do lahví.

XII. SIRUP Z BEZINEK, JABLEK A POMERANČŮ - Recepty z domácí lékárny

8 lat zralých bezinek, 10 středně velkých jablek, 1 pomeranč, 1 citron, 750 g pískového cukru, ¼ l vody, 2 PL medu

Omytá jablka rozkrájíme na čtvrtky, odstraníme jádřince, dáme do smaltovaného hrnce, podlijeme vodou a přivedeme k varu. Nemícháme!!!

Přidáme omyté a otrhané bobulky černého bezu, přiklopíme a necháme 3 minuty dusit. Přiklopené necháme vychladnout a potom přecedíme přes utěrku. Překapanou šťávu dáme do čistého hrnce, přivedeme k varu a za stálého míchání přidáme cukr. Když se cukr rozpustí, přidáme vymačkanou šťávu z pomeranče a citronu, nakonec přimícháme med. Při dosažení bodu varu šťávy ihned odstavíme a plníme do čistých, vyhřátých lahví, které uzavřeme a otočíme dnem vzhůru. Pijeme ředěný vodou nebo minerálkou, přidáváme do bylinkových čajů.

XIII. BEZINKOVÁ ŠŤÁVA S VANILKOU - Recepty z domácí lékárny

2,5 kg bezinek, 2 l horké vody, 20 g kyseliny citronové, hřebíček, vanilka, 1 kg cukru

Bezinky namočíme do horké vody s kyselinou citronovou a necháme 24 hodin stát. Potom přidáme hřebíček, vanilku, cukr (na 1 litr šťávy 1 kg cukru) a vaříme 20 minut.

XIV. VOŇAVÁ BEZINKOVÁ ŠŤÁVA - Recepty z domácí lékárny

Bezinky- pro 2 litry šťávy, 2 l vody, 20 g kyseliny citronové, kousek celé skořice a vanilky, několik hřebíčků, 700 g pískového cukru.

Oprané bezinky otrháme a prolisujeme. K odměřené šťávě přidáme vodu, kyselinu citronovou a koření a vaříme 10 minut. Pak přidáme po částech cukr a znovu vaříme 10 minut- do rozpuštění cukru. Přecedíme a horkou šťávou plníme zavařovací sklenice. Sterilujeme 20 minut při 80 st. C

XV. BEZINKOVÁ ŠŤÁVA NEVAŘENÁ- Recepty z domácí lékárny

1 kg čisté bezinkové šťávy, 1,5 litru vody, 40 g kyseliny citronové, 1 kg pískového cukru, 1 sáček Petolu.

Zralé, tmavé bezinky opláchneme, očistíme a prolisujeme na strojků na ovoce. Odváženou šťávu nalijeme do nerezové nádoby, přidáme převařenou, studenou vodu, kyselinu a cukr a za občasného míchání necháme v chladu do druhého dne. Potom přidáme Petol, který jsme rozpustili v troše šťávy a přecedili přes sítko. Dobře promíchanou šťávu nalijeme do čistých lahví a uzavřeme. Uchováváme v chladu a temnu.

BEZINKOVÁ VÍNA

XVI. BEZINKOVÉ VÍNO- Dr. Opichal

Natrháme celé bezinkové plody, necháme očištěné 2 dny odležet. Pak obereme ze stopek a dáme do 4 litrové lahve. Láhev se ováže papírem a prodírkujeme jej. Nechá se 4 dny odstát. Pak se propasíruje a přidá se 80 dkg- 1 kg cukru dle množství šťávy (poměr nebyl v receptu uveden). Pak se šťáva nechá přejít varem a víno je hotovo. Skladovat v lednici.

XVII. BEZINKOVÉ VÍNO Z POVAŘENÝCH BEZINEK- Dr. Opichal

Z povařených bezinek se vylisuje šťáva. Na 1 litr šťávy se dá 1 litr vody, 500 g cukru a 1 dkg kvasnic. Vylisované zbytky bezinek můžeme znovu vyluhovat v 1 litru vody, do které dáme ještě 250 g cukru a přidáme například do moštu. Kvašení ve stejnoměrné teplotě trvá asi 14 dnů i déle. Potom víno stočíme. Je-li víno dobře prokvašené a všechn cukr je zkvašen na líh, může se takové víno použít i pro nemocné s cukrovkou.

Ke zkvašení lze použít i vinné kvasinky, které připravíme dle návodu.

Lze použít klasické pekařské kvasnice- kvašení pak trvá delší dobu.

XVIII. BEZINKOVÉ VÍNO ZE SYROVÝCH BEZINEK – Dr. Opichal

Syrové bezinky se vylisují, ke šťávě se přidá cukr a stejné množství vody jako u rybízového vína. Další postup je stejný jako u převařených bezinek. někteří lidé víno ze syrových bezinek špatně snáší.

Terapeutické použití bezinkového vína:

½ dcl vína používat jako aperitiv před jídlem.

Víno lze i svařit s cukrem a skořicí.

XIX. BEZINKOVÉ VÍNO JINÉ DLE MONOGRAFIE DR. OPICHALA

4 litry vody se dají vařit se 2 litry bezinek, vaří se 15 minut. Do hrnce se přidají 3 kuličky pepře., 3 kuličky nového koření, 3 hřebíčky a opět se 15 minut vaří. Pak se vše scedí a přidá se 2 kg cukru a zase se vaří 10 minut. Potom se nechá roztok zchladnout a do vlažného se přidá 5 dkg kvasnic, vše se nechá 24 hodin stát. Druhý den se to zamíchá a nechá znovu 24 hodin zkvasit. Pak roztok přecedíme do 5 litrové lahve, převážeme pevně celofánem a necháme v teple do Vánoc. Pak víno stočíme do menších lahví. Víno je velmi chutné.

XX. DALŠÍ BEZINKOVÉ VÍNO

1 a 1/2 litru bezinek, 4,5 litru vody se vaří 10 minut. Poté směs přecedíme a do šťávy dáme 1,5 kg cukru. Opět vaříme 5 minut a necháme vychladnout. Šťávu nalejeme do 5 l lahve a rozdrobíme 1 dkg droždí (lze použít i vinné kvasinky dle návodu). Za 3 týdny víno vykvasí a vyčistí se, stočíme jej do lahví. První 3 dny víno kvasí bouřlivě, proděraví papír. Lahev musí být proto postavená v míse. Když se víno usadí, znovu převážeme papírem. Můžeme přidat kousek skořice a několik hřebíčků.

Víno je dobré při žaludečních potížích po nějakém tučném jídle.

XXI. BEZINKOVÉ VÍNO PORTSKÉ - Dr. Opichal

Na 5 litrů šťávy podle receptu IX. se přidá 2,5-3 kg cukru, krátce se povaří až k bodu varu a pak přidáme:

3 hřebíčky, 2 kuličky nového koření.

Dolijeme do 10 litrů převařenou vodou. K tomu se přidá 1 balení živné soli a 2 balení vinných kvasinek Portské (dle návodu na balíčku) 48 hodin zakvašené ve šťávě či moštu a nechá se pod kvasnou zátkou v teplejší místnosti kvasit.

Po bouřlivém kvašení se přetočí do jiné lahve a dolije se po povrch vodou a nechá se znovu kvasit a ještě několikrát přetočíme.

XXII. BEZINKOVÉ VÍNO VERMUTHOVÉ - Dr. Opichal

Do 10 litrů bezinkového vína portského stočeného po prvním bouřlivém kvašení se přidá:

1 kůra z pomeranče

5g pelyňku

2 g hořcového kořene

1 g kořene anděliky
3 hřebíčky
2 kuličky nového koření
1g listů máty peprné
1g listů meduňky
1g skořice celé
3 g puškvorce
1g fenyklu

K tomu přidáme 1 kg cukru a znovu kvasinky Portské 1 balení.

Po stáčení lze ještě dosladit cukrem dle chuti.

XXIII. BEZINKOVÉ VÍNO S DROŽDÍM - Recepty z domácí lékárny

2 l bezinek, 4 l vody, 1,5 kg cukru, 50 g droždí

Zralé bezinky vaříme 20 minut ve vodě, pak přes plátno přecedíme a necháme 24 hodin stát. Druhý den procezenou šťávu svaříme a přidáme droždí a dáme ještě na 24 hodin ustát (na tom hodně záleží, kdyby se dalo hned do demižonu, hodně buble, vyrazí „bublačku“ (vinnou zátku) a přetéká).

Takto připravené víno dáme do demižonu a necháme 2 měsíce kvasit.

XXIV. BEZINKOVÉ VÍNO JEDNODUCHÉ - Recepty z domácí lékárny

1 l bílého vína, 100 ml bezinkové šťávy

Do bílého vína přilijeme vylisovanou šťávu z bezinek, uzavřeme a necháme 3 dny v chladnu. Každé 2 hodiny užíváme 1 PL. Užíváme při neurologických potížích.

XXV. BEZINKOVÉ VÍNO S DROŽDÍM II - Recepty z domácí lékárny

1,5 l bezinek, 4,5 l vody, 1,5 g cukru, hřebíček, skořice, 10 g droždí.

Bezinky dáme do vařící vody a povaříme. Potom přecedíme, přidáme cukr a necháme ještě 5 minut vařit. Po vychladnutí nalijeme do demižonu nebo velké sklenice. Přidáme hřebíček, skořici, droždí, uzavřeme a necháme kvasit v teple asi 6 týdnů. Pak přecedíme a necháme ještě týden stát. Toto víno se osvědčilo jako žaludeční lék, hlavně při potížích po tučném jídle.

XXVI. BEZINKOVÉ VÍNO S HOUSKOU - Recepty z domácí lékárny

3 kg opraných bezinek, 2 kg cukru, 40 g cukru, 1 houska

Oprané bobule zalijeme vodou do 3 litrů a necháme chvíli povařit. Po vychladnutí přecedíme a do 3 litrů šťávy vlijeme roztok ze 2 kg cukru. Naplníme 5 litrovou lahev ze ¾. Droždí rozmícháme ve vlažné vodě, necháme chvíli kvasit a poté nalijeme na rozpečenou housku. Chvíli necháme stát a potom nalijeme do lahve ke šťávě. Lahev umístíme na teplé místo a necháme 4-5 dnů kvasit. Dbáme na to, aby rychlokvas nepřetekl. Nakonec víno stočíme do lahví a zazátkujeme, až víno úplně přestane kvasit.

XVII. BEZINKOVÉ VÍNO NA VYSOKÝ TLAK A ISCHIAS - Recepty z domácí lékárny

2 l otrhaných bezinek, 4 l vody, 1 a ¼ kg cukru, 20 g droždí, 1 ČL skořice, 1 ČL zázvoru. 6 kuliček pepře, 6 kuliček nového koření, 6 hřebíčků

Bezinky dáme do vody a 20 minut vaříme. Potom přecedíme, přidáme cukr a vaříme dalších 10 minut. do vlažného roztoku rozdrobíme droždí a necháme 24 hodin stát. Přidáme koření, promícháme a převážeme celofánem. Necháme 3 měsíce stát, potom přecedíme a plníme do lahví.

XVIII. RÝCHLÉ BEZINKOVÉ VÍNO

1 l bílého přírodního vína, 100 g bezinkové marmelády nebo 1,5 dl bezinkového sirupu, 1 PL citronové šťávy.

Bezinkovou marmeládu nebo sirup smícháme s troškou vína a vlijeme do zbytku vína přes cedník, přidáme čerstvou citronovou šťávu a víno nalijeme do lahví. Necháme aspoň 3 dny až týden uležet. Pak pijeme při neuralgických potížích každé 2 hodiny skleničku.

XIX. DALŠÍ BEZINKOVÁ VÍNA

Jednoduché víno lze také připravit extrakcí sušených bezinek ve víně bílém či červeném.

Někdy se také přidávají bezinky k hroznům už při výrobě vína.

11 RECEPTŮ NA BEZINKOVÉ LIKÉRY

XX. BEZINKOVÝ LIKÉR - Dr. Opichal

Bezinky povaříme, aby se lépe lisovaly. Šťávu přecedíme přes pláténko. Přidáme kyselinu citronovou dle chuti, podle toho, jak chceme mít likér kyselý. Okyselením šťávy získáme krásnou červenou barvu. Kyselinu citronovou lze nahradit citronem, který přidáme na plátky nakrájený. Citronem lze šťávu dochutit i dodatečně. Lze také přidat hřebíček a skořici. Na 1 litr šťávy asi 1 dkg hřebíčku.

Jeden litr šťávy svaříme s ½ kg cukru a po vychladnutí přidáme asi 1 litr 40% lihoviny, například vodky. Výsledný likér má přibližně 20% alkoholu.

Tento likér lze použít i k přípravě různých míchaných nápojů, hlavně na obarvení do modra- s neokyselenou šťávou či do oranžově červená.

K přípravě drinků lze použít i bezinkovou šťávu vyrobenou dle předchozích receptů.

XXI. JINÝ BEZINKOVÝ LIKÉR - Dr. Opichal

2 litry čerstvých bezinek se svaří s 1 litrem vody a přecedí. Do šťávy dáme 1 kg cukru a vaříme 5 minut. Pak přidáme 2 sáčky vanilkového cukru a 2 PL mleté zrnkové kávy. Vaříme ještě 2 minuty. Do vychladlé směsi dáme ½ litru rumu. Vše se naleje do lahví.



XXII. BEZINKOVÝ LIKÉR III - Dr. Opichal

Zralé bezinky vylisujeme a šťávu přecedíme přes jemné plátno. 1 litr šťávy svaříme s 60 dkg cukru a 1 dkg hřebíčku.

Po vychladnutí smícháme s 1 litrem režeň. Ihned stáčíme do lahví a necháme 4 měsíce uležet.

XXIII. BEZINKOVÝ LIKÉR IV - NA NERVY - Dr. Opichal

1 litr bezinek a 2 litry vody se vaří 1 hodinu, pak se přecedí přes plátýnko, přidáme 1 kg cukru krystal a 1 vanilkový lusk. Ještě chvilku povaříme. Do vychladlého se přidá 1/3 litru lihu.

XXIV. LIKÉR Z BEZINEK DLE JANČI A ZENTRICHA

Čerstvou vymačkanou šťávu převaříme, po zchladnutí ji smícháme v poměru 6:1 se 40% lihovinou (např. vodka), přidá se trochu kyseliny citrónové a 15 minut se sterilizuje.

XXV. BEZINKOVÝ LIKÉR - Recepty z domácí lékárny

1 litr bezinkové šťávy, 500 g cukru, kousek celé skořice, několik hřebíčků, ½ l rumu či vodky.

Bezinkovou šťávu promícháme s cukrem, přidáme skořici a hřebíček a vaříme 10 minut do rozpuštění cukru. Necháme vychladnout, druhý den přecedíme a přilijeme rum nebo vodku.

XXVI. BEZINKOVÝ LIKÉR II. - Recepty z domácí lékárny

2 kg otrhaných bezinek, 1 l vody, 1 kg cukru, 1 vanilkový cukr, ½ l rumu, 200 ml instantní kávy.

Omyté bezinky rozvaříme ve vodě, přefiltrujeme přes plátýnko a přidáme oba cukry, kávu a rum. Uložíme v chladnu.

XXVII. BEZINKOVÝ LIKÉR III- Recepty z domácí lékárny

2 l bezinek, 2 l vody, 1 kg cukru. 2 ČL mleté kávy, ½ l vodky či rumu.

Černý bez vaříme ve vodě 15 minut. Scedíme, přidáme cukr a povaříme 5 minut. Ke konci přidáme kávu, po odstavení přidáme alkohol. Nalijeme do lahví a uzavřeme.

XXVIII. BEZINKOVÝ LIKÉR IV- Recepty z domácí lékárny

1 l prolisované šťávy z bezinek, 500 g pískového cukru, kousek celé skořice, několik hřebíčků, ½ l vodky či slivovice.

Šťávu promícháme s cukrem, přidáme koření a 10 min. vaříme. Necháme vychladnout, druhý den přecedíme a promícháme s lihovinou. Nalijeme do čistých lahví, uložíme do chladna a temna.

XXIX. BEZINKOVÝ LIKÉR NA NERVY- Recepty z domácí lékárny

1 l bezinek, vanilková tyčinka, 1 kg krystalového cukru, hřebíček, 1 ČL kyseliny citronové, ½ l rumu

Do 2 litrů vody dáme na 15 minut povařit bezinky s vanilkou. Poté přecedíme, přidáme cukr, hřebíček a kyselinu citronovou a ještě chvíli povaříme. Po vychladnutí přilijeme rum. Užíváme 2 PL 3x denně

XXX. BEZINKOVÝ LIKÉR OD BABČI JARKY- Recepty z domácí lékárny

2 l zralých bezinkových bobulí, 1 l vody, 750 g krystalového cukru, 2 balíčky vanilkového cukru, 2 ČL mleté kávy, ½ l rumu.

Bezinky vaříme 10 minut ve vodě, hmotu pak propasírujeme sítím, do šťávy přidáme cukr a vaříme 5 minut. Vložíme vanilkový cukr a vaříme 3 minuty, naposled přidáme kávu a vaříme 2 minuty. Odstavíme a po vychladnutí přilijeme rum a promícháme. Nalijeme do skleněných lahví. Uchovááme v chladnu.

BEZINKOVÉ DŽEMY, POVIDLA A ZAVAŘENINY

XXXI. BEZINKOVÝ DŽEM / POVIDLA S JADÉRKY - Dr. Opichal

Bezinky spaříme na vodní lázni. Poté je pomačkáme a vaříme, až zhoustnou. Nesmí se připálit, jinak zhořknou.

Na 1 kg zahuštěných bezinek přidáme 40 dkg cukru a 1 ČL kyseliny citronové nebo několik koleček citronu nakrájeného i s kůrou. Nakonec se přidá 1 balení Petosy (nebo jiného přípravku k zahuštění marmelád) dle návodu. Lze dochutit skořicí či hřebíčkem.

Pokud džem používáme jako lék, stačí dle Dr. Opichala jedna 250 ml sklenička na vyléčení jednoho případu ischiasu.

XXXII. BEZINKOVÝ DŽEM BEZ JADÉREK - Dr. Opichal

Z bezinek vylisujeme šťávu- lze použít lis na ovoce na masovém mlýnku.

Zbývá jádérka slupky jako výlisek lze usušit a použít k přípravě čaje či k dobarvení moštů. Léčivé vlastnosti zde jsou částečně zachovány.

Další postup přípravy je stejný jako v předchozím receptu.

Použití džemu jako léku:

Můžeme jej použít jako pomazánku na pečivo s máslem.

Nebo jej použijeme jako lék v alkoholové úpravě (například do grogu), rychleji pak působí.

Uvaříme čaj, nejlépe z bezinkových květů, tento čaj osladíme přímo bezinkovým džemem. Potom do čaje přidáme rum, slivovici či jiný alkohol. Lze doplnit i vínem. Takový nápoj lze použít i několikrát denně.

Pacienti s cukrovkou si vaří čaj z neslazených, suchých bezinek, alkohol pak přidají jako v předchozím postupu.

XXXIII. BEZINKOVÝ KOMPOT

Zralé čisté bezinky se dají do zavařovacích sklenic, prosypeme cukrem po vrstvách. Sterilizujeme 20 minut.

XXXIV. BEZINKOVÁ ZAVAŘENINA

Bezinky propasírujeme na strojku na ovoce.

2,40 kg šťávy, 1 PL pomerančové kůry a trochu Petosy (či jiného želírovacího prostředku), 75 dkg cukru.

Šťáva se vaří bez cukru, po povaření se přidá cukr – 75 dkg, pak ještě vaříme do zhoustnutí.

XXXV. KOMPOT Z PLODŮ ČERNÉHO BEZU- Recepty z domácí lékárny

Bezinky, 1 litr vody, 750 g cukru, 5 g kyseliny citronové.

Omyté bezinky naplníme do sklenic a zalijeme roztokem z vody, cukru a kyseliny citronové. Sklenice zavíčkujeme a sterilujeme po dobu 15 minut při teplotě 90 st.

XXXVI. BEZINKY NA ZPŮSOB BORŮVEK- Recepty z domácí lékárny

1,5 kg vyzrálých bezinek, 2,5 kg jablek, 1 kg cukru, sklenka rumu, špetka přípravku Sorban proti plísni.

Z bezinek odstraníme nekvalitní či nevyzrálé plody. Opláchneme je a zalijeme vodou tak, aby byly potopené a vaříme asi 30 minut. Jablka oloupeme, vykrájíme jádřince, pokrájíme na kousky, podlijeme trochou vody a rozvaříme na pyrě. Jablečné pyrě promícháme s propasírovanými bezinkami, přidáme cukr a za stálého míchání svaříme. Pokud je směs řídká, přidáme sáček Pectogelu. Ke konci varu přidáme přípravek proti plísni Sorban a nakonec rum. Dobře promícháme, horké nalijeme do skleniček a dobře uzavřeme.

XXXVII. BEZINKOVÝ ROSOL PRO DIABETIKY- Recepty z domácí lékárny

Vyzrálé plody rozvaříme, vylisujeme, do šťávy přidáme umělé sladidlo, konzervační prostředek a 30 minut povaříme. Rosol pak uzavřeme do malých skleniček a sterilujeme. Zavařenina z černého bezu je mírně projímavá.

XXXVIII. POVIDLA Z ČERNÉHO BEZU S HRUŠKAMI- Recepty z domácí lékárny

1 kg bezinek, 500 g hrušek, 500 g vypeckovaných švestek, 250 g želírovacího cukru, 1 ČL mletého hřebíčku, 2 ČL mleté skořice, ½ ČL mletého zázvoru, 3-4 PL citronové šťávy, ½ ČL mletého kardamonu

Bez propereme, necháme oschnout, ze stopek otrháme kuličky. Hrušky oloupeme, rozčtvrtíme, vykrájíme z nich jádřince a ¼ ještě rozpůlíme. Kuličky černého bezu promícháme s 1/8 hrušek, švestkami a cukrem a necháme vše odstát, dokud se cukr nerozpustí (asi 3 hodiny). Přimícháme koření. Ovocnou směs dáme do velkého pekáčku a dáme do trouby (na střední rošt). Troubu vyhřejeme na 180 st. C. Povidla necháme v troubě asi 2-2,5 hodiny vyvařit, ale nemícháme je přitom. Když konečně zhoustnou, ochutíme dle libosti citronovou šťávou. Nakonec povidly naplníme sklenice a uzavřeme.

XXXIX. BEZINKOVÝ KOMPOT- Recepty z domácí lékárny

2 l bezinek, 300 g cukru.

Očištěné bezinky dáme do sklenice a zasypeme cukrem. Lahve uzavřeme a sterilujeme 10-15 minut při 80 st. C

XL. BEZINKOVÁ ZAVAŘENINA S HRUŠKAMI A JABLKY- Recepty z domácí lékárny

500 g bezinek, 1 kg jablek, 1 kg hrušek, 750 g cukru, špetka kyseliny citronové

Tvrdé ovoce umeleme, přidáme bezinky a uvaříme dohusta. Jakmile je vše husté tak, že se za vařečkou tvoří cestička, přisypeme cukr a dovaříme.

Naplníme do skleniček, nasypeme špetku kyseliny citronové a uzavřeme.

XLI. POVIDLA Z BEZINEK- Recepty z domácí lékárny

Oprané bezinky rozvaříme na kaši a propasírujeme. Za stálého míchání svaříme dohusta s cukrem (na 1 kg kaše dáme 200 g cukru). Dáme do skleniček a zavíčkuje. Přidáváme do černých omáček.

XLII. DŽEM Z ČERNÉHO BEZU- Recepty z domácí lékárny

1 kg bezinek, 1 kg cukru, 3 dcl vody, ½ g kyseliny citronové

Z dobře zbarvených a zralých plodů odstraníme stopky a bobule dobře opláchneme. Pak je umeleme na masovém strojku, osladíme a zalijeme vodou a vaříme do potřebné hustoty. Před dokončením přidáme kys. citronovou.

XLIII. BEZINKOVÁ MARMELÁDA- Recepty z domácí lékárny

1 kg bezinek, 2 kg strouhaných jablek, 1 kg cukru, ½ ČL kyseliny citronové

Jablka a bezinky vaříme asi 30 minut, pak přidáme cukr a kyselinu citronovou a vaříme dalších 15 minut. Naplníme do skleniček a uzavřeme.

XLIV. MORAVSKÝ HURAL

Bezinky se rozvaří spolu s jablky, hruškami a cukrem.

XLV. KOMPOT ZE ŠVESTEK A BEZINEK- Dr. Hanspeter Hemgesberg

1kg bezinek, 1 kg švestek, 750 g cukru, šťáva ze 2 citronů

Bezinky omyjeme, švestky rozpůlíme a odstraníme pecky. Vše i s cukrem dáme do nádoby a povaříme i s cukrem 7 minut- mícháme, aby se nepřipálilo. Buď konzumujeme ihned, nebo plníme do zavařovacích sklenic a sterilujeme při 80 st. C.

XLVI. POVIDLA Z BEZINEK A JABLEK - Dr. Hanspeter Hemgesberg

Mohou se použít jako pomazánka na chleba nebo jako náplň koláčů.

500 g kyselých jablek, 2 kg bezinek, 1,3 kg cukru, šťáva z 1 citronu, 1 ČL mletého zázvoru

Jablka oloupeme, odstraníme jadřince a nakrájíme na kostičky (slupky a jadřince nevyhazujeme!). Omyté bezinky smícháme v míse s jablky a cukrem a přes noc necháme v lednici. Slupky jablek, jadřince a citronovou šťávu dáme do nádoby a krátce podusíme. Potom propasírujeme a přidáme směs jablek a bezinek. Opět dáme na noc do lednice.

Pak celou směs 30 minut za stálého míchání povaříme. Ochutíme mletým zázvorem a dáme do sklenic, uzavřeme.

XLVII. ROSOL (MARMELÁDA) Z ČERNÉHO BEZU - Dr. Hanspeter Hemgesberg

1 l šťávy z bezinek, šťávu z jednoho citronu, 0,75 kg želírovacího cukru

Za stálého míchání prohřejeme bezinkovou šťávu se šťávou z citronu a polovinou cukru. Jakmile uvedeme do varu přidáme postupně zbylý cukr a za stálého míchání ještě 2 minuty povaříme. Nakonec naplníme do sklenic a pevně uzavřeme.

XLVIII. JINÝ ROSOL (MARMELÁDA) Z ČERNÉHO BEZU - Dr. Hanspeter Hemgesberg

2 velká jablka, ¾ l bezové šťávy, 0,75 kg želírovacího cukru, 5 balíčků vanilkového cukru, šťávu ze 2 citronů, trochu mleté skořice, mletý hřebíček

Jablka oloupeme a nastrouháme. Všechny ingredience dáme do kastrolu a povaříme asi 2 minuty. Rosol pak naplníme do sklenic a uzavřeme.

XLIX. MARMELÁDA Z BEZU A HLOHU - Dr. Hanspeter Hemgesberg

900 g plodů hlohu, 500 g bezových plodů, šťáva z jednoho citronu, 1 kg cukru, 100g želírovacího cukru

Plody hlohu omyjeme a dáme do kastrolu, přelijeme vodou, aby byly zakryty a 5 minut vaříme do měkka. Směs pak prolisujeme přes síto.

Plody bezu omyjeme a smícháme s ostatními ingrediencemi kromě želírovacího cukru. 10 minut povaříme. Nakonec přidáme želírovací cukr a ještě krátce povaříme. Sklenice naplníme a uzavřeme.

KAŠE A JINÉ RECEPTY

L. KAŠE Z BEZINEK – RECEPT Z JIŽNÍ MORAVY

Bezinky se slabě osolí, rozvaří, přidá se cukr, zahustí se moukou a krupicí. Poté se jí omaštné máslem a posypané tvarohem.

LI. ŽAVES- BEZINKOVÁ KAŠE- Recepty z domácí lékárny

Zralé bobulky černého bezu, hrušky, cukr, 1 PL kakaa, 1 PL hladké mouky, mléko, 1 šlehačka.

Hrušky nakrájíme na tenké plátky (množství jen asi 1/4-1/2 dávky bezinek) a necháme vařit spolu s bezinkami na mírném ohni, aby ovoce změklo a voda vyvěřela. Dle chuti osladíme, přidáme kakao a mouku, přelijeme mlékem a povaříme. Pak odstavíme, přilijeme šlehačku. Po vychladnutí kaše zhoustne. Chutná jako vařená čokoláda, nejlépe studená- vychlazená a výhodou je, že v lednici neztrácí své chuťové vlastnosti i několik dnů, takže je pohotovým a zdravým jídlem pro rychlé osvěžení.

Obměna: Bezinkovou kaši můžeme během vaření ochutit mletou skořicí či perníkem.

LII. SLOVENSKÝ PRIVAROK

Bezinky se rozvaří, lehce zalijí mlékem a zahustí trochou vody.

LIII. POMAZÁNKA NA CHLÉB- Dr. Opichal

Šťávu kombinovanou s jiným ovocem zahustit strouhaným perníkem.

LIV. OVOCNÉ POLÉVKY Z BEZINEK DLE DR. OPICHALA

Bezinky rozvařit, přidat trochu vína či citronové šťávy. Zahustit bramborovou či kukuřičnou moukou.

Lze přidat oloupaná jablka, ovesné vločky, rýži apod.

LV. PŘÍPRAVKY Z BEZINEK KE ZVĚŘINĚ ČI RYBÁM

Rozmačkané bezinky, přidáme zázvor, pepř, muškátový květ, rozsekanou šalotku, trochu octa a cukru. V zavařovací lahvi vše pasterizujeme, necháme v teple 7-14 dní, pak se vše protlačí přes plátno a plní do menších lahví. Opět se přepasterizuje.

LVII. BEZINKOVÝ KOLÁČ- Recepty z domácí lékárny

450 g zralých bezinek, 125 g rostlinného tuku, 125 g pískového cukru, 1 vanilkový cukr, 4 vejce, 150 g polohrubé mouky, 75 g maizeny, 1 ČL prášku do pečiva

Změklý tuk utřeme s polovinou pískového cukru, vejci a vanilkovým cukrem. přidáme mouku, maizenu a prášek do pečiva a dobře promícháme. těsto nalijeme na menší, vymazaný plech a posypeme opranými bezinkami, které jsme promíchali se zbylým cukrem (nebo uděláme drobenku). Pečeme dorůžova.

Dle autorky receptu dětem po konzumaci bezinkových koláčů ustoupily příznaky alergie, kterou měly v době květu bezu. Zřejmě se jedná o hyposenzibilizaci.

LVIII. POLÉVKA Z PLODŮ ČERNÉHO BEZU- Dr. Hanspeter Hemgesberg

½ l minerální vody neperlivé, 300 g bezinek, 50 g medu, šťáva z 1 citronu, 2 PL sladké smetany, 1 PL pistácií

Minerální vodu, plody i med s citronovou šťávou rozmixujeme. Směs pak v kastrolu krátce prohřejeme. Polévku rozdělíme do talířů a přidáme smetanu a pistácie. Podáváme teplé.

Polévku konzumujeme při nachlazení.

LVIII. SOUFFLÉ Z ČERNÉHO BEZU- Dr. Hanspeter Hemgesberg

4 vejce, 150 g ovocného cukru, ½ l šťávy z bobulí černého bezu, 3 PL rybízového či jiného likéru , ¼ l sladké, ušlehané smetany.

V mise ušleháme vejce a cukr do pěny. Přidáme ostatní ingredience a směs dáme do lednice na noc.

LIX. OMÁČKA PONTACK- Dr. Hanspeter Hemgesberg

Tato omáčka pochází z Anglie a je vhodnou přílohou k masu, hlavně k divočině.

500 g bezinek, ½ l jablečného octa, 1 ČL mořské soli, trochu muškátu, 40 zrněk pepře, 1 malý kousek zázvoru, 12 hřebíčků, 1 cibule.

Bezinky omyjeme a s octem je dáme do mísy, směs necháme louhovat do rána. Další den okořeníme mořskou solí, muškátem, pepřem, zázvorem a hřebíčkem. Oloupeme cibuli, jemně pokrájíme a dáme ke směsi. Směs 15 minut povaříme. Dáme do sklenic, uzavřeme. Podáváme nejdříve po 7 dnech.

LX. KAPARY Z ČERNÉHO BEZU

Na konci léta nasbíráme nezralé bobule černého bezu, odstraníme stopky, omyjeme a na noc je naložíme do roztoku s mořskou solí. Naložené plody s kořením- například tymiánem 5 minut povaříme. Potom scedíme a necháme plody okapat. Plody dáme do uzavíratelné sklenice a přelijeme vinným octem. Používáme místo kapary.

LXI. OLEJ Z BEZINEK

Lze jej používat jako ochucení různých salátů, masa, zeleniny, ryb. Olej má ale svou vlastní typickou chuť. Používejte v přiměřeném množství.

Bezinky dáme do kastrolu a krátce povaříme, mícháme, aby se nepřipálily. Bezovou šťávu pak necháme překapat přes plátno a necháme ji stát. Po několika hodinách se na povrchu vytvoří olejová vrstva, kterou opatrně sebereme lžičkou. Olej naplníme do tmavých uzavíratelných lahví a skladujeme na tmavém a chladném místě.

Čarovný černý bez



LISTY A KŮRA ČERNÉHO BEZU

Pro použití vnitřně listy sbíráme v květnu a červnu, kdy je účinek největší. Pro zevní použití lze listy sbírat po celou dobu vegetace. Kůru sbíráme také na jaře, použijeme pouze bílou, spodní kůru, kterou z letorostů- mladých prutů odškrabáváme nožikem. Listy prokládáme do kompostu, urychlí se tím zrání.

JAK ZÍSKAT ČERSTVÉ BEZOVÉ LISTÍ V ZIMĚ?

Nařežeme bezové letorosty z keře, které vložíme do vlažné vody. Vodu často vyměňujeme. Letorosty začnou pučet, vyrostou listy. Listy pak rozdrtíme a použijeme na obklady nebo povaříme a získáme odvar na obklady.

Čarovný černý bez



LÉČEBNÉ POUŽITÍ:

2) LISTY BEZU U CHOROB DUTINY ÚSTNÍ

Dr. Václav Štefan Čermák používal s úspěchem níže popsanou tinkturu z listů černého bezu k terapii různých nádorů včetně **nádorů v ústní dutině**.

I. TINKTURA Z ČERSTVÝCH LISTŮ DLE DR. ČERMÁKA

Čerstvé listy zalijeme 60-65% lihem a necháme louhovat cca týden za častého protřepávání. Přefiltrujeme.

Tinkturu zředíme vodou a vyplachujeme jí ústa.

Můžeme používat i vnitřně 3x denně 15 kapek dle snášenlivosti.

6) LISTY A KŮRA BEZU A ZAŽÍVACÍ SYSTÉM

Tinkturu z čerstvých listů dle Dr. Čermáka (recept I.) lze používat i vnitřně při **nádorech žaludku a jícnu**. Podáváme 15-25 kapek dle snášenlivosti.

Listy černého bezu jsou vhodné k **terapii hemeroidů**.

Kůra a listy mají **projímavý účinek**.

II. KAŠE Z LISTŮ K TERAPII HEMEROIDŮ

Čerstvé listy podrtíme, vložíme do mléka a chvíli povaříme. Vzniklou kaši přiložíme na plátno a položíme na hemeroidy, necháme jako obklad přes noc.

III. PROJÍMAVÝ A DIURETICKÝ (MOČOPUDNÝ) ČAJ

Je nutné použít listy jen z květnového až červnového sběru. Podle lidové tradice jsou v této indikaci způsobilé jen tyto 2 měsíce.

Můžeme použít čerstvé či sušené listy, vždy pokrájené.

1 PL listů zalijeme hrnkem horké vody, povaříme je ještě 10 minut. Pije se po šálkách, maximálně 1-2 šálky denně. Raději bych ale podávala po polévkových lžících.

Dle některých pramenů se tento účinek z listů sušením velmi sníží a po delším skladování zcela vytratí.

IV. NÁLEV Z LISTŮ

Čistící, močopudný a projímavý.

1 PL se přelije 250 ml horké vody, louhovat 10 minut. Pije se 1-2 šálky denně. Více ne.

V. ODVAR ZE SPODNÍ KŮRY

Opět je silně močopudný a projímavý.

1 kávová lžička na 250 ml vody, povaříme 5-10 minut. Louhujeme 10 minut. Podáváme jen po polévkových lžících. 1-2 PL denně.

7) LISTY A KŮRA BEZU A LEDVINY

Černý bez působí **diuretický - močopudně**, nejvíce účinné jsou v této indikaci listy a spodní kůra.

VI. NÁLEV Z LISTŮ NA ODVODNĚNÍ

8 listů nakrájíme, vaříme 10 minut v 250 ml horké vody 15 minut.

Nálev čistí krev a používá se proti vodnatelnosti. Podáváme po polévkových lžících.

VII. ČAJ Z KŮRY PŘI VODNATELNOSTI - DLE DR. HRUŠKY

5 g kůry černého bezu se povaří v 250 ml vody. Po scezení se za tepla vypije.

VIII. MOČOPUDNÉ VÍNO DLE JADWIGY GÓRNICKÉ

10 g bílé dřevě bezu vložíme do 1 litru bílého vína. Macerujeme 2 dny. Užíváme 100 ml denně.

11) KŮRA A LISTY BEZU U POHYBOVÉHO SYSTÉMU

Při **bolestech kloubů, zánětech kloubů** například při dekompenzované artróze, **revmatických bolestech, ztuhlosti kloubů, bolesti po námaze** apod lze s úspěchem používat bezové listy.

IX. KAŠOVITÝ OBKLAD Z BEZU

Čerstvý list bezu několikrát přejedeme válečkem na těsto, aby se narušila žilnatina a list pustil šťávu. V zimě lze použít list sušený, který spaříme vodou. Přiložíme jej na bolestivý kloub, překryjeme gázou a igelitem a ovážeme. Ponecháme minimálně hodinu. Nejlépe ale přes noc. V akutním stadiu je vhodné během noci obklad vyměnit.

Listy lze také smíchat se strouhanou petrželí u žen či celerem u mužů.

Kašovitý obklad dokonce vytáhne i vodu z kolene.

X. SPAŘENÉ LISTY JAKO OBKLAD

Listy zabalíme do gázy, vložíme do síta nad vařící vodu, necháme propařit. Když jsou listy vláčné a teplé, přiložíme je na postižené místo. Vhodné u svalové a kloubní bolesti.

XI. LISTY SE SÁDLEM

Listy podrtíme a smícháme se teplým sádlem a přiložíme na bolavý kloub, překryjeme igelitem a ovážeme.

XII. MOJE MAST PROTI BOLESTEM

2 hrsti listů bezu, 2 hrsti listů bršlice, 1 balení jalovce- kuličky podrtíme v hmoždíři, 500 g sádla, včelí vosk

Sádlo rozpustíme vložíme do něj listy a kuličky jalovce. Necháme v troubě táhnout při 60-80 st. C cca hodinu. Druhý den lze postup s rozehrátím a táhnutím v troubě opakovat. Mast pak přecedíme přes plátno. Zahustíme voskem - 15 g na 500 g sádla a ještě jednou přecedíme.

Používáme na bolesti kloubů a svalů.

XIII. EXTRAKT LISTŮ V OLEJI

Listy bezu přelijeme zastudena lisovaným olejem, listy je vhodné pokrájet nadrobno, nebo je v oleji rozmixovat.

Sklenici vložíme do vodní lázně, kde zahříváme cca hodinu při 60-80 st. C.

Necháme v teple stát cca týden překryté plátkem a ovázané. Postup se zahříváním na vodní lázni můžeme zopakovat. Poté přecedíme.

Uchováváme v chladnu. Můžeme používat k masírování bolestivých míst.

XIV. ŠTÁVA Z ČERSTVÝCH LISTŮ S OVESNOU MOUKOU

Listy bezu rozmixujeme s trochou vody, přecedíme šťávu přes sítko. Tekutinu smísíme s jemnými ovesnými vločkami, aby vznikla vláčná kaše (šťávu můžeme s vločkami ještě rozmixovat). Přiložíme na bolestivé místo, překryjeme igelitem a ovážeme obvazem.

XV. OBKLADY Z ODVARU ZE SUŠENÝCH BEZOVÝCH LISTŮ

Tyto obklady používáme hlavně v zimě, kdy nemáme k dispozici listy čerstvé.

Hrst listů bezu přelijeme vodou a povaříme 5 minut. Necháme louhovat 30 minut. Pak do odvaru namočíme tkaninu, kterou přiložíme na bolestivý kloub, překryjeme igelitem a ovážeme. Přikládáme na noc, je vhodné obklad během noci 1x či 2x vyměnit.

XVI. POLŠTÁŘEK Z BEZOVÝCH LISTŮ

Listy můžeme napěchovat do plátěného pytlíku, tento připevnit na bolestivé místo.

XVII. ODVAR Z KŮRY PRO LÉČBU BOLESTÍ

Sbíráme kůru z mladých letorostů- hrst kůry vložíme do hrnce a povaříme 10 minut, pak ještě hodin macerujeme. Přecedíme a vlijeme do koupele. Můžeme koupat jen bolestivou část v lavoru či kyblíku, nebo uděláme koupel celotělovou ve vaně. Pomáhá při revmatismu, jakýchkoliv bolestech zad a kloubů a u dny.

Místo kůry lze použít mladé výhonky z bezu.

XVIII. MAST Z KŮRY NA BOLAVÉ KLOUBY

V předjaří natrháme několik větviček bezu, zdrhneme kůru a tu pak necháme vylouhovat v lihu jako tinkturu.

Tinkturu pak vmícháme do rozpáleného másla s olivovým olejem 1:1, tinktura se nechá odpařit.

XIX. STARÝ CIKÁNSKÝ RECEPT PROTI DNĚ A REVMATISMU- J.A. Zentrich

Ve 2 litrech vody vařit 250 g jasanového listí, 150 g kůry černého bezu (z mladých letorostů) a 20 g mydlice lékařské (tu lze nahradit 30 g vrbové kůry nebo 30 g květu tužebníku jilmového).

Pít 3 šálky denně, zbytek uschovávat v chladu a přihřát v čase potřeby.

MARIA TREBEN O ČERNÉM BEZU:

Můj manžel měl před lety problém s nohou. Zesponu se mu vytvořila jakási zatvrdlina, velká asi 10x 10 cm a shora, nártu to opuchlo a tlačilo, takže nemohl moct nic about, jen papuče. Je tvrdohlavý, za žádnou cenu nechtěl jít k lékaři. Tak jsem se rozhodla zkusit list černého bezu., který se mi již v minulosti osvědčil.

Každý večer jsem připravila kašovitý obklad z drcených čerstvých listů, přes to obinadlo. Léčba sice trvala téměř měsíc, ale potíže beze stopy odezněly. Proč jsem se odhodlala právě k použití listu černého bezu?

Jednou při senoseči jsem špatně šlápla a byl z toho ošklivý výron, za chvíli jsem nemohla na nohu ani došlápnout. Bylo to právě poblíž pěkného bezového keře, tak jsem si víceméně symbolicky připravila kašovitý obklad z jeho listů. Kupodivu už za 2 hodiny jsem mohla opatrně chodit a druhý den po dalším obkladu, jsem byla téměř fit.

(Pozn. : Já mám naprosto stejnou zkušenost s kořenem kostivalu, který jsem na výron postrouhala a druhý den jsem mohla na túru).

Jednou se mi svěřila spolužačka- to jsem se právě léčila v lázních a náhodou jsem ji tam potkala- že má v prsu bolestivou bulku, takže má strach, že je to rakovina. Byla objednána za týden na zkušební vyšetření. Poradila jsem jí kašovité obklady z listu černého bezu na noc. Pilně to dělala, i přes den si dávala pár lístků do podprsenky. Když pak přišla na kontrolu, byla bulka i bolesti pryč a lékaři ani nemuseli dělat kontrolní odběr tkáně. Nebylo vlastně z čeho.

Při zánětu nervů mám velmi dobrou zkušenost s podáváním převařené šťávy z černého bezu s malým přídavkem alkoholu, zabere během dvou, tří dnů. Stačí dát si každé 2 hodiny doušek.

12) KÚRA A LISTY BEZU U KOŽNÍCH ONEMOCNĚNÍ A RAN

Koupele z bezového listí jsou účinné **proti otokům, bércovým vředům a různým hnisavým afekcím.**

Čaj z listů čistí krev a druhotně tak pomáhá u **kožních nemocí.** Je vhodné listy přidávat do směsi na **akné a proti nepříjemnému pachu.**

Spařené listy jsou výborné k terapii **plenkové dermatitidy u kojenců** (oprúzeniny zadečku z plenek), **furunklů (nežitů) a lehkých popálenin.**

Jinak přípravky z listů a kůry pomáhají při **podlitinách.**

XX. OBKLADY U PLENKOVÉ DERMATITIDY

Listy přelijeme vroucí vodou a chvíli spaříme. Pak je vytáhneme, necháme zchladit a přiložíme na oprúzeninu. Nebo lze listy chvíli povařit a do odvaru namočit plenku, kterou pak přiložíme jako obklad minimálně na 30 minut na postižené místo.

XXI. KOUPELE Z BEZOVÉHO LISTÍ

Hrst čerstvých či sušených bezových listů přelijeme vodou do kastrolu a povaříme 5 minut. 30 minut louhujeme. Pak přecedíme do kyblíku. Do něj pak vložíme postiženou končetinu. Koupel trvá 15-20 minut. Pomáhá u bércových vředů, hnisavých ran a otoků.

XXII. ODVAR Z KŮRY, VĚTVIČEK A KOŘENŮ

Hrst větvíček a kůry vhodíme do kastrolku studené vody, přivedeme k varu a vaříme cca 15 minut. Necháme ještě 30 minut macerovat. Poté používáme na obklady a koupele kožních onemocnění a vyrážek, lze použít i na erysipel- růži.

XXIII. OBKLAD NA DROBNÉ POPÁLENINY

Čerstvé listy rozmixujeme s trochou mléka. V mléku je chvíli povaříme, necháme vystydnout. Kaši přiložíme na popáleninu, překryjeme kouskem gázy a igelitu a ovážeme. Necháme přes noc.

XXIV. OBKLAD Z KŮRY DLE Dr. HRUŠKY NA POPÁLENINY

Zelenou kůru natlučeme začerstva kladívkem, aby byla vlhká. Přikládáme na spáleniny, tlumí bolestivou palčivost. Musí se ale jednat o spáleniny prvního stupně, při nichž je kůže jen zarudlá a lehce zduřelá.

XXV. ZÁZRAČNÁ MAST PROTI KRVAVÝM PODLITINÁM- Recepty z domácí lékárny

3 PL másla a včelího vosku, 2 PL šťávy ze spodní, zelené kůry bezu- získáme pomletím na masovém mlýnku či vylisováním lisem na česnek. Máslo smícháme se včelím voskem a směs necháme pozvolna rozpouštět na vodní lázni. Šťávu z kůry pak postupně za stálého míchání vkapeme do vychládající směsi.

XXVI. TINKTURA Z ČERSTVÝCH LISTŮ DLE DR. ČERMÁKA

Čerstvé listy a malé množství čerstvé kůry zalijeme 60-65% lihem a necháme louhovat cca týden za častého protřepávání. Přefiltrujeme. Mírně zředíme destilovanou vodou. Tinkturou potíráme kožní nádory i rakovinové. Dle Dr. Čermáka má výrazný protinádorový vliv. Nepoužívat ale na melanom. Hodí se spíše pro basocelulární či spinocelulární karcinomy. Do tinktury lze namočit tkaninu a tuto na nádor přikládat.

*XXVII. MAST BRATRSTVA RŮŽE A KŘÍŽE NA EKZÉMY, RŮŽI (ERYSIPEL) A KOŽNÍ INFEKCE-
Janča, Zentrich*

Vyloupneme duši letorostů černého bezu a pečeme ji na pánvi tak dlouho, až se stáhne, změní barvu a syčí. Pak ji zabalíme do čistého bílého plátna a ponoříme do nádoby s destilovanou vodou (balení do plátna není vysloveně nutné).

Sbíráme mastnotu, která plave na vodě. Tou potíráme uvedené afekce.

XXVIII. ČAJ NA LYMFATICKÉ OTOKY A ELEFANTIÁZU DLE MARIE TREBEN

Kůru z větví- 1 menší kávovou lžičku (větší množství vyvolává průjem a zvracení) přes noc necháme v 1 hrnku studené vody. Toto množství lze ještě nastavit dalším šálkem vody. Výluh ráno mírně zahřejeme a pijeme po půlkách šálku po každém ze 3 hlavních jídel.

XXIX. VLASOVÁ KÚRA DLE MARIE TREBEN

V 5 litrech studené vody zahřejeme po jedné hrsti kopřiv, březových, bezových a ořešákových listů a jeden stonek vlaštovičnicku a přivedeme téměř k varu. Necháme několik minut vylouhovat, přecedíme. Šamponem a polovinou výluhu vlasy umyjeme a opláchneme čistou vodou. Poté vlasy umyjeme druhou polovinou výluhu, který ale necháme na vlasy několik minut působit. Poté již neoplachujeme a vlasy vyfénujeme.

XXX. PROFYLAXE SVĚDIVÝCH KOMPLIKACÍ PŘI KOŽNÍCH CHOROBÁCH J.A. ZENTRICH

100 g rozrazilu

50 g listů černého bezu

50 g nati violky trojbarevné

50g listů ořešáku

1PL směsi přelijeme 250 ml horké vody, 15 minut louhujeme, pak přecedíme. Pijeme 3x denně.

14) LISTY A VÝHONKY ČERNÉHO BEZU PRO DETOXIKACI

Pro svůj krev čistící efekt jsou listy černého bezu vhodnou přísadou **krev čistících směsí**.

XXXI. LÉČEBNĚ PROFYLAKTICKÝ ČAJ ČISTÍCÍ KREV -J.A. Zentrich

100 g violky trojbarevné- nať

50 g listu černého bezu

50 g listu kopřivy
30 g kořene lopuchu
20 g nati mateřídoušky či tymiánu
1 PL se spaří 0,5 l vroucí vody, macerujeme 15 minut. Přecedíme. Popijíme denně po doušcích.

XXXII. JARNÍ OČISTNÝ ČAJ DLE J.A. ZENTRICHA

100 g nati petrklíče
100 g mladých výhonků bezu černého
50 g kořene pampeliška s natí
10 g drcených šípků
1 PL přelijeme 300 ml horké vody, 15 minut macerujeme, poté přecedíme, pijeme po doušcích 2x denně.

XXXIII. JINÁ OČISTNÁ JARNÍ SMĚS DLE J.A. ZENTRICHA

Stejné díly oddenku pýru, listu černého bezu, popence a kopřivy.
Z 1 PL směsi vyrobíme 1/2-3/4 litru nálevu, pijeme po doušcích denně z termosky.

15) LISTY A VÝHONKY ČERNÉHO BEZU A RAKOVINA

U různých druhů rakoviny aplikujeme zevně či vnitřně tinkturu z listů dle Dr. Čermáka (recept XXVI.)

XXXIII. KŮRA PŘI LEUKEMII- DLE J.A.ZENTRICHA

POZOR!! Nenahrazuje ale lékařskou péči a konvenční hematologickou terapii, ale jako podpůrná procedura může napomoci uzdravě.

PIJEME TUTO ČAJOVOU SMĚS:

30 g květu řebříčku
30 g nati kopřivy
30 g mladých výhonků černého bezu
30 g nati vlaštovičníku
30g květu měsíčku

25 g květu tužebníku

25 g nati svízele

20 g nati rozrazilu

15 g nati třezalky

15 g kořene pampelišky

6-7 PL směsi se přelije večer 2 litry studené vody, ráno se nechá přejít varem, scedíme, vypijeme na lačno 250 ml a zbytek během dne. Nesladit.

Kromě toho se připraví ODVAR Z KOŘENE PUŠKVORCE (1 PL přelijeme 250 ml vody, 10 minut vaříme, 15 minut louhujeme) 3x denně před jídlem a po jídle podáváme 1 PL - tedy 6 lžic denně odvaru.

Čaj z výše uvedené směsi se pije 5 dní v týdnu, 6. den namísto výše uvedené kombinace pijeme:

NÁLEV Z KONOPICE

2 ČL na sklenici horké vody, louhovat 15 minut, pít 3x denně,.

V době, kdy je k dispozici červená řepa se naznačená terapie přeruší a nahradí šestitýdenní pitnou kúrou ČERSTVÉ ŘEPNÉ ŠŤÁVY. Prvé dva týdny pít ½ l šťávy denně po doušcích, druhé 2 týdny 1/3 litru, poslední 2 týdny ¼ l denně.

Po týdenní přestávce je možno znovu zahájit zmíněnou bylinnou terapii.

Pitnou bylinnou kúru je vhodné doplnit obden OBKLADY KRAJINY JATER A SLEZINY DRCENÝMI KOPŘIVAMI S KONOPIČKOU, případně obklady namočenými do odvaru z těchto bylin, pokud nejsou čerstvé k dispozici. Obklad se aplikuje na noc a ponechá do rána.

V dietě se osvědčilo vysazení kyselin- žádný ocet, kyselé ovoce atd. s výjimkou jablečného kompotu.

Prospívá nekyselé upravená sterilovaná červená řepa, ovesné vločky, výrobky z otrub.

V případě nechutenství užívat po lžících nálev z vachty trojlisté (hořkého jetele).

Zvláštní důraz je třeba dbát na relaxaci a denně jakousi chvilinku pro duši. Je potřeba najít k životu kladný vztah.

Dle Zentricha dochází ke zpomalení choroby a byly zaznamenány i případy víceméně spontánního uzdravení.

16) LISTY ČERNÉHO BEZU A CUKROVKA

U cukrovky doporučovala Maria Treben tento čaj:

XXXIV. ČAJ NA CUKROVKU PROTI DIABETU DLE MARIE TREBEN

1 vrchovatou lžičku listů a mladých výhonků bezu spaříme 250 ml horké vody, necháme 30 minut louhovat, scedíme a po doušcích vypijeme během dne 2 šálky.

JINÉ

ODPUZOVACÍ HRYZCŮ A HRABOŠŮ

Hrst listů černého bezu a hrst kopřiv povaříme v hrnci ve vodě. Pak necháme směs několik dnů kvasit a přecedíme. Zapáchající roztok nalijeme do dř.

Čarovný černý bez



VÝZVA PRO VÁS

Pokud máte zahrádku, zasadte si alespoň jeden keř černého bezu. Nebudete litovat. Já sama mám na zahradě celkem 5 keřů. Opatruji je jako oko v hlavě. 2 další jsem vysadila.

Pokud nemáte zahradu, nevadí, projděte se přírodou a zmapujte, kde ve vašem okolí keře bezu rostou, abyste pak mohli sklízet květy či na podzim bezinky.

Zkoušejte vyrábět různé výrobky z bezu a užívejte je. Můžete se například v zimě skvěle ochránit před chřipkou.

Nečekejte, až chorobu dostanete, černý bez užívejte preventivně a podávejte jej celé rodině, mohou jej i děti.

Pokud máte v okolí někoho s bolestmi, zkuste mu doporučit výrobky z bezinek či obklady z bezového listí, možná bude překvapen.

Receptů je spousta, navíc vlastní kreativité se meze nekladou. Nezůstávejte u jednoho receptu, ale zkoušejte i další možnosti.

Se svými výrobky a úspěchy s terapií černým bezem se mi můžete pochlubit- napište mi email či zprávu na facebookovou stránku Čarovná lékárna kolem nás, také můžete napsat komentář. Budu moc ráda. Vaše úspěchy budu hlásat do světa.

Chodte často do přírody a dívejte se na rostliny, keře a stromy. Pohyb v přírodě vás nabije nesmírnou energií.

Šiřte nabyté vědomosti o černém bezu dále, ať se o nich dozví co nejvíce lidí.

KONTRAINDIKACE A NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

Syrové bezinky nejsou dobré a nejedí se. U citlivých lidí mohou vyvolat bušení srdce, pocit dávení, průjmy, plynatost. Proto je vhodné bezinky tepelně upravit. Ani pouhé prosypávání cukrem čerstvých bezinek nezamezí nežádoucím účinkům. V některých indikacích je ale konzumace malého množství šťávy či jiných přípravků ze syrových bezinek na místě.

Někteří lidé ani tepelně upravené bezinky nesnášejí, stěžují si na bolesti u srdce, tlak v nadbříšku nebo může dojít i ke zvracení či zřídka i k průjmům. Pomoci může pak dlouhodobé podávání v menších dávkách a postupné navyšování, způsobí pak vymizení těchto nežádoucích účinků.

Černý bez lze používat i v pediatrii u dětí a v geriatrii u starých lidí.

Nepodávat, pokud berete antidiabetika (léky na cukrovku), bez může zvyšovat jejich účinek.

Nepodávat s diuretiky (močopudnými léky) nebo projímadly, mohl by se zvýšit jejich efekt.

Nepodávat také u autoimunitních chorob jako je revmatoidní artritida, lupus erytematodes, bez podporuje imunitu a mohl by prohloubit autoimunitu.

Neberte také, pokud užíváte imunosupresiva- léky na snížení imunity.

Plody nepodávat u Crohnovy choroby a chronických zažívacích potíží.

Nepodávat u diabetes insipidus - žíznivky.

Alergici na pyl bývají přecitlivělí i na pyl z květů černého bezu. Někteří z nich mohou být alergičtí i na konzumaci přípravků z bezinek. Jen někteří z nich mají pozitivní kožní test na alergen černého bezu. Nicméně můj manžel je alergikem, pyl černého bezu jej dráždí, ale čaj z květů i výrobky z bezinek konzumuje bez jakýchkoliv reakcí.

Někteří lidé dokládají i ústup pylové alergie na bez po pravidelné konzumaci výrobků z černého bezu.

GRAVIDITA A KOJENÍ

Během gravidity je možno černý bez v omezeném množství podávat. Nicméně neexistují žádné klinické studie, které by dokládaly, že je bez v graviditě bezpečný. U žen, které černý bez po přechodnou dobu v těhotenství užívaly se žádné komplikace nevyskytly. Raději neberte delší dobu.

Při kojení je čaj z květu černého bezu prospěšný – zvyšuje produkci mateřského mléka. Výrobky z bezinek by neměly mít negativní vliv na kojené dítě.

Čarovný černý bez



A ještě příloha....

Na černém bezu se občas vyskytuje tato houba:

JIDÁŠOVO UCHO

Jedná se o **Boltcovitku bezovou** (*Auricularia auricula-judae*; nebo *Hirneola auricula-judae*).

Anglicky se také nazývá jako **Jew's ear** - židovské ucho , nebo **Jelly ear** - želatinové ucho.

Název Jidášovo ucho pochází údajně podle stromu, na kterém se oběsil Jidáš – byl to bez. Tvarem pak houba připomíná ucho.

Houba je velmi často používána jako přísada do asijských jídel, kterým dodává chrupavčitou konzistenci- do salátů, těstovin, polévek apod. Plodnice jsou většinou k máni sušené, v suchém stavu je lze uchovávat i několik let. Jsou velmi tuhé. Po namočení ale rychle nabobtnají do původní velikosti a konzistence. Máčejí se v teplé vodě. V současné době je Jidášovo ucho čtvrtou nejčastěji využívanou houbou na světě.

VÝSKYT

Roste u nás poměrně hojně, a to většinou od března do listopadu. Někdy roste i v zimě, pokud je mírnější. Nejvíce se s ní můžeme setkat na starých **keřích bezu černého**, někdy také na jiných listnatých stromech-**dubech, bucích, akátech, jasanech, javorech, olších...**

Vyskytuje se v mírném pásmu severní polokoule- v Evropě, Severní Americe, Asii.

Čarovný černý bez



Takovéto krásné Jidášovo ucho jsem našla v lednu na jednom starším černém bezu.

POPIS

Vypadá skutečně jako ucho nějakého zvířete či čerta. Plodnice má miskovitý či lasturovitý tvar, je vypouklá směrem vzhůru. Bokem je přirostlá ke kmeni. Na omak je také podobná konzistenci ucha, je jakoby chrupavčitá, pružná, gumovitá. Často je houba tenká a pak proti světlu průsvitná. Bývá vrásčitá, jakoby houbou probíhaly žíly. Barva je hnědá, červenohnědá až skořicově hnědá. Na vnitřní straně je houba světlejší. Většinou roste ve skupinách vedle sebe a nad sebou. Někdy bývají staré plodnice porostlé řasami, ty již nesbíráme.

TROCHU HISTORIE:

Boltcovitky se používaly v Číně již před 1500 lety k léčbě hemerrhoidů, děložního krvácení, ke zvlhčení suché sliznice a jako žaludeční tonikum.

Nejstarší Čínské písemné záznamy o cílené výsadbě boltcovitky pochází z dynastie Tang-618–907 n.l. kdy se využívalo i léčebně.

V 16. století byla houba doporučována na bolesti v krku anglickým léčitelem Johnem Gerardem. Používal jej i John Parkinson.

V Evropě se Jidášovo ucho používalo k léčbě abscesů, bolestí břicha, při snížené imunitě... Plodnice se také vařily v octu, mléce či pivu a vývar se pak používal při očních zánětech.

Počátkem 90. let minulého století bylo Jidášovo ucho důkladněji zkoumáno. Bylo prokázáno, že polysacharidy z houby mají antimutagenní aktivitu, dále mají účinek na sekreci žaludečních šťáv a pepsinu. Později byl prokázán účinek na snížení cholesterolu a cukru. Jidášovo ucho snižuje srážlivost krve.

Místo Jidášova ucha se poměrně často používá také i příbuzné **ucho sametové- Hirneola polytricha**, to lze občas zakoupit i v supermarketech.



POUŽITÍ JIDÁŠOVA UCHA

1) PSYCHIATRIE

Jidášovo ucho **posiluje psychiku.**

2) DUTINA ÚSTNÍ, HRDLO

Obklady z odvaru se používaly při **zánětech v krku.**

Samotný odvar se pak doporučoval ke kloktání při **bolestech v krku.**

Zvlhčuje sliznice, lze využít i u **chronické atrofické pharyngitidy.**

3) OČI

Z odvaru z plodnic se dělal **obklad proti zánětům očí.**

4) DÝCHACÍ SYSTÉM

Houba zvlhčuje sliznice – působí tedy pozitivně na **vlhký kašel.**

5) KARDIOVASKULÁRNÍ SYSTÉM

Jidášovo ucho **snižuje cholesterol a triglyceridy v krvi** – ověřeno v pokusech na myších. Snižuje tak **riziko aterosklerózy**

Snižuje **krevní tlak.**

Používalo se také u **bolestí srdce, anginy pectoris.**

6) ZAŽÍVACÍ SYSTÉM

Jidášovo ucho se hojně používalo také k léčbě **krvácejících hemeroidů.**

V Evropě bylo Jidášovo ucho také tradičně využíváno k **terapii bolestí břicha, proti žloutence.** Také při **nevolnosti.**

Podporuje střevní peristaltiku. Je vhodné u **zácpy.**

8)GYNEKOLOGIE

Jidášovo ucho se používalo **proti bílým výtokům**.
Má účinek i při **krvácení z dělohy**.

10)KREV

*Extrakty z houby **sníží agregaci krevních destiček**. Bylo potvrzeno, že houba snižuje **srážlivost krve**.

11)POHYBOVÝ SYSTÉM

Jidášovo ucho se používalo **k terapii lumbaga**, ale i u **svalových křečí**.

Pomáhá **zmírňovat následky zranění**. Někdy je podáváno sportovcům po různých zraněních - podporuje rychlejší regeneraci a návrat k plné sportovní aktivitě.

12)KŮŽE

Z Jidášova ucha se také vyráběly různé **pleťové krémy proti vráskám a stárnutí pleti**.

Pomáhá k **regeneraci pleti a vlasů**.

Užívalo se také jako **prostředek k hojení ran**.

13)IMUNITA, TONIKUM

Polysacharidy jidášova ucha **mají antibiotické, imunostimulační, antioxidační a protizánětlivé účinky**.

Houba pomáhá u **únavy a vyčerpání, v rekonvalescenci po těžkých chorobách**.

16)DIABETES MELLITUS

Snižuje obsah cukru v krvi. Působí protektivně (ochranně) na Langerhansovy ostrůvky v pankreatu (slinivce).

ZPŮSOB POUŽITÍ

Doporučuje se 1-6 g plodnic denně, v některých indikacích až 15 g denně. Podávat rozděleně v několika denních dávkách.

HORKOVODNÍ VÝLUH

15 g suché, nasekané houby přelijeme 500 ml horké vody, několik hodin louhujeme.

ODVAR NA VYSOKÝ KREVNÍ TLAK A PROTI ATEROSKLEROZE

3g sušené houby máčíme přes noc v 500 ml studené vody. Druhý den nabobtnalou houbu podusíme 1-2 hodiny na mírném ohni. Pijeme 1 šálek tohoto odvaru před spaním. Lze přidat cukr či med.

ODVAR PŘI KRVÁČEJÍCÍCH HEMERRHOIDECH, KRVÁCENÍ Z DĚLOHY

15 g sušených hub dusíme 1-2 hodiny v 500 ml vody, spolu s 15 g cukru či medu. Odvar během jednoho dne vypijeme ve dvou dávkách. Tento odvar je také vhodný při **zahlenění a nevolnosti**.

ODVAR PŘI BOLESTECH ŽALUDKU

7-8 čerstvých plodnic dusíme 1-2 hodiny v 500 ml vody, vývar vypít nadvakrát.

TONIKUM PO PORODU

Na posílení po vyčerpání po porodu.

30 g sušeného Jidášova ucha necháme nabobtnat ve vinném octu. Denně pak užívat 4-6 g plodnic.



PĚSTOVÁNÍ:

Houbu můžeme také s úspěchem sami pěstovat doma.

Sadbu si můžeme koupit ve specializovaných obchodech.

KONTRAINDIKACE.

Občas může vyvolat alergickou reakci u citlivých jedinců.

Nepodávat v graviditě a při kojení

Byl popsán i solární erytém (vyrážka po ozáření sluncem) – raději tedy nechodit na slunce.

LITERATURA:

KNIŽNÍ ZDROJE:

- Dr. František Opichal.: Bez černý, Sambucus nigra L. Vydáno jako sešitková monografie v Olomouci, 1972
J. Janča, J. A. Zentrich: **Herbář léčivých rostlin**, Eminent 1994 - 1999
J.A. Zentrich- Byliny v preveci, Fontána 1991
Alena Doležalová: Recepty z domácí lékárny, Dona, 2005
Maria Treben: Moje léčivé rostliny, Eminent 2010
MUDr. Vladislav Šír: Herbář, seznam všech léčivých rostlin, nakladatel M.Knapp, 1889
MUDr. Blahoslav Hruška: Jak se léčit rostlinami, Ottovo nakladatelství, 2015
Dionýz Dugaz: 500 nejlepších receptů lidové medicíny, Knižní expres, s.r.o., 2007
Petr Ondřej Mathioli- Herbář neboli bylinář, 2005
Dr. Karel Pejml- Naše léčivé rostliny, 1943
Marie Mičánková, Jan Lejnar-Léčivé rostliny III, Lidový receptář léčivých čajů, Svépomoc 1989
Jadwiga Górnická- Domácí přírodní lékárna. Rádce pro zdraví, nakladatelství Jan Vašut, 2011
Kneippův herbář s 90 barevnými obrázky, sestavil J.Ježek, nakladatelství Vaněk a Votava na Smíchově
Petr Ondřej Mathioli- Herbář, jinak bylinář velmi užitečný, Tadeáš Hájek z Hájku, nakladatelství Odeon 1982
Dr.med. Hanspeter Hemgesberg- Černý bez. Léčivé rostliny pro zdraví. Nakladatelství Fontána, 2002
Vladimír Antonín, Ivan Jablonský, Václav Šašek, Zuzana Vančuríková: Houby jako lék, Ottovo nakladatelství, 2013
Pavel Váňa: Léčivé houby podle bylináře Pavla, nakladatelství Eminent, 2003
Radomír Socha, Alexandr Jegorov: Encyklopedie léčivých hub, nakladatelství Academia, 2014

INTERNETOVÉ ZDROJE:

- Inhibitory activity of a standardized elderberry liquid extract against clinically-relevant human respiratory bacterial pathogens and influenza A and B viruses- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21352539>
<https://theherbalacademy.com/4-remedies-for-allergy-season/>
<http://www.centerforagroforestry.org/pubs/elderberrysymposiumguide.pdf>

<https://www.medicinehow.com/elder-sambucus-nigra/>

<http://ayushology.com/health-benefits-of-fruits/amazing-health-benefits-of-elderberry/>

<https://www.rainbow.coop/library/elderberry-for-respiratory-infections-and-influenza-a-and-b/>

<http://www.homemadehints.com/black-elderberry-syrup-extract-benefits/>

[http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal - HMPC assessment report/2013/04/WC500142245.pdf](http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_HMPC_assessment_report/2013/04/WC500142245.pdf)

<https://homespunseasonalliving.com/how-to-make-elderberry-tincture/>

<http://knigazdorovya.com/buzina-chernaya/>

<http://perekis-i-soda.ru/buzina-chernaya-lechebnye-svoystva-pri-lechenii-raka/>

<https://omigy.com/health/true-story-black-elderberry-the-plant-that-saved-my-life/>

<http://wincancer.ru/fitoterapiya/buzina.html>

http://www.darius.cz/archeus/B_bez_1.html

OBSAH

Černý bez.....	4
Trochu historie.....	11
Příběh antineuralgických účinků bezinek.....	16
Sběr a zpracování.....	19
Můj systém třídění účinků rostlin.....	21
Květy černého bezu a léčebné využití.....	24
Květ černého bezu v kuchyni.....	43
Plody černého bezu a léčebné využití.....	55
Přípravky z bezinek pro léčbu i chuť.....	73
Listy a kůra černého bezu.....	91
Kontraindikace a nežádoucí účinky bezu.....	105
Jidášovo ucho.....	108
Literatura.....	116