

Zaradi številnih zdravilnih lastnosti je črni bezeg zelo priljubljen - Uporabni so vsi njegovi deli, cvetovi, plodovi, listi in les

Črni bezeg, v celoti zdravilna rastlina

Črni bezeg (*Sambucus nigra*) je grm, ki je pri nas zelo razširjen. Zaradi številnih zdravilnih lastnosti je tudi zelo priljubljen. Vsebuje veliko flavonoidov, fenolnih in organskih kislin, tanine, eterično olje, sluz, triterpene, sterole in mineralne soli, antocianinskih glikozidov, sladkorjev, pektinov, taninov, redkih organskih kislin (vključno s šikimsko kislino), rutina ter vitamina C, vitaminov skupine B in provitamina A. Uporabni so vsi njegovi deli, cvetovi, plodovi, listi in les.

JANA BOLČIČ

MAG. URŠKA KLANČAR

Bezeg je listopadni grm iz družine kovačnikovk (*Caprifoliaceae*), ki je razširjen povsod po Evropi, čeprav so nahajališča našli tudi v Sibiriji in Mali Aziji. Obstaja okoli 30 različnih vrst, vendar so pri nas najbolj razširjene: ameriški bezeg (*Sambucus canadensis*), divji bezeg (*Sambucus racemosa*) in črni bezeg (*Sambucus nigra*). Črni bezeg je zelo uporaben in hkrati tudi najbolj razširjen pri nas.

Razširjen je po vsej Sloveniji

Najpogostejše uspeva v obliki grma, ki v višino doseže tudi deset metrov. Razširjen je po vsej Sloveniji, saj dobro prenaša tudi zelo nizke temperature. Dobro uspeva v zmerno vlažnih globokih humoznih tleh z veliko dušika. Uspeva na prostem na polnem soncu ali v polsenci. Običajno raste na gozdnem robu, ob gozdnih jasah, na posekah in v bližini človeških bivališč. Najdemo ga v številnih vrtovih, kamor največkrat pride zaneseno njegova semena.

Črni bezeg je svoje ime dobil po črnih jagodah. Listi so navzkrižno razporejeni, dolgi od deset do 30 centimetrov in lihopernato sestavljeni iz pet do sedem eliptičnih do deset centimetrov dolgih lističev, ki so na koncu ošiljeni, na robu pa nazobčani. Če jih zmečkamo, zaznamo značilen bezgov vonj. Je pionirska rastlina in vir hrane divjim živalim. Varuje tla in pospešuje kroženje hranil. Z listnim

listi, plodovi, les). Zaradi zdravilnih lastnosti, ki jih ima, so ga v preteklosti imenovali "zdravilna skrinjica kmečkih ljudi". O njegovi uporabi poročajo že iz časov rimskega imperija, kje so ga uporabljali za lajšanje prehladnih obolenj.

Bezgov cvetovi vsebujejo velike količine flavonoidov, fenolnih in organskih kislin, pa tudi tanine, eterično olje, sluz, triterpene, sterole in mineralne soli. Iz njih se pripravljajo različni zdravilni pripravki. Znano je, da bezgovo cvetje dobro čisti limfni sistem, ožilje in kri. Še posebej dobro vpliva na zgornje dihalne poti, odličen je v primeru veliko sluzi in zamašenega nosa, skrbi za napeto in bolj čisto kožo, rahlo tudi vlaži. Pomaga odvajati vodo iz telesa, deluje protivnetno in se priporoča pri težavah z alergijami. Med drugim bezeg pomaga pri sladkorni bolezni (v listih je učinkovina, ki pomaga pri sladkorni bolezni) in senenem nahodu.

Učinkovit zoper viruse

Plodovi bezga (jagode) vsebuje veliko antocianinskih glikozidov, sladkorjev, pektinov, taninov, redkih organskih kislin (vključno s šikimsko kislino), rutina ter vitamina C, vitaminov skupine B in provitamina A. Črno barvo plodov povzroča barvilo sambucianin, ki zavira razvoj raka, podpira imunost in krvni obtok. Antioksidanti in vitamini v jagodah



Cvetovi so drobni, bele barve, z močnim in značilnim vonjem. Znano je, da bezgovo cvetje dobro čisti limfni sistem, ožilje in kri.

Črni bezeg, v celoti zdravilna rastlina

Črni bezeg (*Sambucus nigra*) je grm, ki je pri nas zelo razširjen. Zaradi številnih zdravilnih lastnosti je tudi zelo priljubljen. Vsebuje veliko flavonoidov, fenolnih in organskih kislin, tanine, eterično olje, sluz, triterpene, sterole in mineralne soli, antocianinskih glikozidov, sladkorjev, pektinov, taninov, redkih organskih kislin (vključno s šikimsko kislino), rutina ter vitamina C, vitaminov skupine B in provitamina A. Uporabni so vsi njegovi deli, cvetovi, plodovi, listi in les.

JANA BOLČIČ

MAG. URŠKA KLANČAR

Bezeg je listopadni grm iz družine kovačnikovk (*Caprifoliaceae*), ki je razširjen povsod po Evropi, čeprav so nahajališča našli tudi v Sibiriji in Mali Aziji. Obstaja okoli 30 različnih vrst, vendar so pri nas najbolj razširjene: ameriški bezeg (*Sambucus canadensis*), divji bezeg (*Sambucus racemosa*) in črni bezeg (*Sambucus nigra*). Črni bezeg je zelo uporaben in hkrati tudi najbolj razširjen pri nas.

Razširjen je po vsej Sloveniji

Najpogostejše uspeva v obliki grma, ki v višino doseže tudi deset metrov. Razširjen je po vsej Sloveniji, saj dobro prenaša tudi zelo nizke temperature. Dobro uspeva v zmerno vlažnih globokih humoznih tleh z veliko dušika. Uspeva na prostem na polnem soncu ali v polsenci. Običajno raste na gozdnem robu, ob gozdnih jaskah, na posekah in v bližini človeških bivališč. Najdemo ga v številnih vrtovih, kamor največkrat prinesejo njegova semena.

Črni bezeg je svoje ime dobil po črnih jagodah. Listi so navzkrižno razporejeni, dolgi od deset do 30 centimetrov in lihopenato sestavljeni iz pet do sedem eliptičnih do deset centimetrov dolgih lističev, ki so na koncu ošiljeni, na robu pa nazobčani. Če jih zmečkamo, zaznamo značilen bezgov vonj. Je pionirska rastlina in vir hrane divjim živalim. Varuje tla in pospešuje kroženje hranil. Z listnim odpadom izboljšuje kakovost tal. Je pokazatelj z dušikom bogatih tal, saj za uspevanje potrebuje večje količine dušika. Njegovi plodovi so pomembna hrana za številne ptice in druge živali. Cvetovi so drobní, bele barve, z

listi, plodovi, les). Zaradi zdravilnih lastnosti, ki jih ima, so ga v preteklosti imenovali "zdravilna skrinjica kmečkih ljudi". O njegovi uporabi poročajo že iz časov rimskega imperija, kje so ga uporabljali za lajšanje prehladnih obolenj.

Bezgoví cvetovi vsebujejo velike količine flavonoidov, fenolnih in organskih kislin, pa tudi tanine, eterično olje, sluz, triterpene, sterole in mineralne soli. Iz njih se pripravljajo različni zdravilni pripravki. Znano je, da bezgovo cvetje dobro čisti limfni sistem, ožilje in kri. Še posebej dobro vpliva na zgornje dihalne poti, odličen je v primeru veliko sluzi in zamašenega nosa, skrbi za napeto in bolj čisto kožo, rahlo tudi vlaži. Pomaga odvajati vodo iz telesa, deluje protivnetno in se priporoča pri težavah z alergijami. Med drugim bezeg pomaga pri sladkorni bolezni (v listih je učinkovina, ki pomaga pri sladkorni bolezni) in senenem nahodu.

Učinkovit zoper viruse

Plodovi bezga (jagode) vsebuje veliko antocianinskih glikozidov, sladkorjev, pektinov, taninov, redkih organskih kislin (vključno s šikimsko kislino), rutina ter vitamina C, vitaminov skupine B in provitamina A. Črno barvo plodov povzroča barvilo sambucianin, ki zavira razvoj raka, podpira imunost in krvni obtok. Antioksidanti in vitamini v jagodah uničujejo viruse, krepijo in obnavljajo imunski sistem, delujejo protivnetno in pripomorejo k hitrejšemu odvajanju blata iz telesa. Spodbujajo tudi nastajanje krvi.



Cvetovi so drobní, bele barve, z močnim in značilnim vonjem. Znano je, da bezgovo cvetje dobro čisti limfni sistem, ožilje in kri.

učinkovanju bezga se otrokom do 12. leta starosti, ženskam v nosečnosti in doječim materam ne priporoča uporabe pripravkov iz bezga.

Sodobne raziskave podpirajo trdimo pest zmečkanih bezgovih lis

dušika. Njegovi plodovi so pomembna hrana za številne ptice in druge živali. Cvetovi so drobnji, bele barve, zmnočnim in značilnim vonjem. So dvospolni. Združeni so v do deset centimetrov velike navidezne kobile. Na zunanjem robu navideznih kobilov so jalojvi cvetovi, katerih namen je privabljati žuželke. Cveti maja in junija. Plodovi so jagode, ki dozoriyo avgusta in septembra in vsebujejo tri rjavkaste koščice.

Razmnožuje se s potaknjenci. Poleti z zelenimi potaknjenci, pozimi z olesenelimi potaknjenci in jeseni s semenom. Vsak potaknjeneec mora imeti vsaj štiri do šest očesc. Sadimo jih globoko, tako da nad zemljo ostaneeta le dve očesci. Potaknjenci bega se dokaj hitro ukoreninijo in jih po enem letu že lahko posadimo na izbrano mesto.

Z bezgovim cvetjem nad prehlad

Črni bezeg je ena izmed redkih rastlin, ki je v celoti uporabna (cvetovi,

O avtorjih

Rubrika Nega sobnih rastlin nastaja v sodelovanju Kmetijsko gozdarskega zavoda (KGZ) Nova Gorica in Primorskih novic. Avtorici sta svetovalki specialistki iz ko-prske enote KGZ Nova Gorica.

trejšemu odvajanju blata iz telesa. Spodbujajo tudi nastajanje krvi.

Črni bezeg je ena izmed redkih rastlin, ki je v celoti uporabna (cvetovi, listi, plodovi, les).

Zdravilne učinkine ima tudi bezgovu lubje, ki pomaga pri motnjah v delovanju ledvic in mehurja, vodenici in mišičnem in sklepnem revmatizmu. Olje cvetov je odlično sredstvo za obnavljanje razpokane kože.

Pomembno je vedeti, da so surove jagode malo strupene in bi v malo večjih količinah povzročile vrtoglavico, slabost in bruhanje. Celotna rastlina namreč vsebuje snov cianogeni glikozid, imenovan sambunigrin, ki je strupen. Zaradi pomanjkanja ustreznih dokazov o

priporoča uporabe pripravkov iz bezga.

Sodobne raziskave podpirajo tradicionalno uporabo bezga, saj je učinkovit proti gripi in prehladu, lajša zgodnje simptome prehladnih obolenj, blaži vnetje sluznice dihal in zdravi bolno grlo. Lajša tudi izkašljevanje, tako pri mokrem kot tudi pri produktivnem kašlju. Deluje tudi protivnetno in antibakterijsko in krepi imunski sistem. V nekaterih virih opisujejo tudi učinke bezgovih jagod pri zdravljenju išiasa in revme.

Gnojilo iz bezgovih listov

Iz bezgovih cvetov in popolnoma zrelih plodov lahko pripravljamo okusne čaje. Iz bezgovih cvetov lahko naredimo tudi odličen sirup. Iz zrelih plodov pa lahko pripravimo tudi bezgovu marmelado in terjak (sok iz zrelih jagod bezga). Iz popolnoma zrelih in posušenih jagod pa celo kavo. Zelo uporabni so tudi bezgovolisti, iz katerih lahko naredimo več vrst macerataov ter gnojil, s katerimi

lo primerni za odganjanje miši, moljev in voluharja (v nasejleno luknjo damo pest zmečkanih bezgovih listov in bodo zaradi vonja sami odšli). Pripravek iz bezgovih listov lahko pripravimo tako, da kilogram svežih listov bezga za 24 ur namočimo v desetih litrih vode. Precedimo in nato razredčimo z vodo v razmerju 1:10. Pripravek lahko uporabimo proti gosenicam in ušem.

Različne sorte bezga so tudi izredno lepe in trpežne okrasne rastline, vendar ga ne priporočamo saditi v bližini poti, vrtnih klopi in parkirišč, saj vsebujejo plodovi ob zorenju velike količine izredno močnega barvila (temno modre do vijolične barve), ki ga je zelo težko odstraniti.

Bezeg je rastlina, ki je prisotna skoraj pri vsaki hiši, saj so že v preteklosti bezeg povezovali s številnimi vraži. Verjeli so namreč, da v bezgu živijo neki dobri duhovi, ki skrbijo za dobro počutje in varnost ljudi. Še danes ponekod veje posvečenega bezga uporabljajo za izdelavo magičnih paličic.



Iz bezgovih cvetov lahko naredimo tudi odličen sirup.



Črni bezeg je svoje ime dobil po črnih jagodah, ki dozoriyo avgusta in septembra in vsebujejo tri rjavkaste koščice.