

# Czarny bez właściwości i zastosowanie

## Elderberry – health benefits and uses

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska

Katedra i Zakład Technologii Leków, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

■ **Słowa kluczowe:** bez czarny, owoce, kwiaty, aktywność przeciwwirusowa, antyoksydanty, właściwości immunomodulujące.

■ **Keywords:** elderberry fruit, flowers, antiviral activity, antioxidants, immunomodulatory properties.

■ **Abstract:** The berries and flowers of elderberry are packed with antioxidants and vitamins that may boost immune system. Active compounds can relieve inflammation, reduce stress and protect the heart. Elderberry supplements are recommended to treat and prevent colds and flu, relieve cough, sinusitis, and treat mouth ulcers and tonsillitis. Elderberry extracts reduce the damaging effects of LDL cholesterol, and protect against free radicals. Elderberry products have antiviral activity, especially against various strains of influenza virus. Elderberry is also used for sinus pain, sciatica and neuralgia.

### ■ Wprowadzenie

Bez czarny (*Sambucus nigra*) to jedna z najstarszych roślin leczniczych. Jest ceniony ze względu na ogromną liczbę składników aktywnych, które wykazują różnorodne działanie lecznicze. W przemyśle farmaceutycznym, kosmetycznym oraz spożywczym największe zastosowanie mają kwiaty oraz owoce bzu czarnego. Różnią się one zawartością substancji aktywnych.

### ■ Kwiaty czarnego bzu

Kwiaty bzu czarnego są bogate w związki flawonoidowe (pochodne kwercetyny, kamferol oraz rutozyd), kwasy fenolowe (kawowy, ferulowy, chlorogenowy), triterpeny oraz sterole. Ponadto w mniejszych ilościach zawierają garbniki, śluzu, olejki eteryczne i sole mine-

ralne [1]. Obecne w kwiatach związki aktywne decydują o ich właściwościach przeciwo-rączkowych oraz napotnych. Wraz z nadmiernie wydzielanym potem usuwane są drobno-ustroje chorobotwórcze.

Kwiaty są wykorzystywane w łagodzeniu objawów przeziębienia: gorączki, kaszlu czy kataru. Działają również rozkurczowo, uszczelniają i uelastyczniają naczynia włosowate. Dodatkowo wykazują działanie moczopędne i są zalecane jako zamiennik soku żurawinowego chorym z problemami z pęcherzem czy nerkami. Kwiaty bzu działają również przeciwzapalnie i stosuje się je do przyrządzania okładów przy wirusowym zapaleniu spojówek oraz płukanek wspomagających leczenie stanów zapalnych gardła.

Produkty z tego surowca są szczególnie zalecane w okresie jesienno-zimowym, w czasie przeziębienia i grypy. Wspomagają leczenie

# Polecamy Czarny Bez – roślina życia

## Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu i wit. C

### EKSTRAKT I KONCENTRAT Z CZARNEGO BZU:

- korzystnie wpływa na wzmocnienie odporności organizmu
- zalecany w profilaktyce chorób przeziębieniowych (grypa, zapalenie gardła, migdałków, kaszel)
- poprawia przemianę materii



Cena ok. 7,50 zł

### CZARNY BEZ – CUDOWNA ROŚLINA

Cukierki „Reuttera” to brakujące ogniwo w kondycji naszego układu odpornościowego – naturalne i dobroczynne.

Ponad stuletnie istnienie firmy „Reutter” to ogromne doświadczenie i niepowtarzalne, najwyższej jakości procesy produkcyjne.



**Reutter**

Produkt dostępny w aptekach i zielarniach

astmy, szkarlatyny, różyczki, zapalenia pęcherza moczowego czy gruźlicy.

## ■ Owoce czarnego bzu

W owocach czarnego bzu znajdują się pektyny, flawonoidy, garbniki, witaminy (z grupy B, A i C) oraz sole mineralne (wapnia, glinu, potasu, sodu i żelaza). Ponadto zawierają glikozydy antocyjanowe i kwasy owocowe (jabłkowy, szikimowy, chlorogenowy) o silnych właściwościach antyoksydacyjnych [2].

Badania *in vitro* wykazały działanie przeciwbakteryjne oraz przeciwwirusowe ekstraktów z owoców bzu. Zawarte w nich flawonoidy wiążą się z wirusem grypy i uniemożliwiają jego wnikięcie do komórek gospodarza. Wyciągi z owoców o standaryzowanej zawartości łagodziły objawy przeziębienia i grypy. W porównaniu do placebo skracały czas choroby o kilka dni.

Duża ilość witaminy C w owocach czarnego bzu wzmacnia odporność organizmu, ogranicza rozwój wolnych rodników. Ekstrakt czarnego bzu jest również wskazany w profilaktyce przeziębienia. Z kolei witamina A poprawia kondycję oraz koloryt skóry i tworzy na niej naturalny filtr UV. Ponadto przeciwdziała starzeniu się skóry, rozjaśnia przebarwienia. Zawarte w owocach pektyny działają przeciwbólowo i przeczyszczająco. Są stosowane w leczeniu migreny i w bolesnym miesiączkowaniu.

Ekstrakty z owoców bzu czarnego wykazują działanie napotne, a w większych dawkach mogą działać przeczyszczająco i usuwać szkodliwe produkty przemiany materii z organizmu. Wykorzystywane są w łagodzeniu nerwobólów czy objawów wywołanych rwą kulszową. Owoce bzu znajdują się również w mieszankach ziołowych, które wspomagają układ odpornościowy, regulują pracę przewodu pokarmowego, wątroby i nerek, czy usprawniają wydalanie z organizmu toksyn [3]. Często są wykorzystywane w leczeniu zaparć, ponieważ poprawiają perystaltykę jelit i przyspieszają pracę żołądka. Owoce bzu znalazły również zastosowanie w łagodzeniu reumatyzmu, obrzęków i w chorobach skóry.

## ■ Właściwości lecznicze czarnego bzu

W lecznictwie wykorzystuje się jako surowiec kwiaty, owoce, liście, nasiona, korę, a nawet korzenie bzu czarnego. Jednak największe znaczenie mają owoce i kwiaty, ze względu na zawarte w nich składniki aktywne: flawonoidy, garbniki, antocyjany, witaminy i sole mineralne. Badania naukowe związków wyizolowanych z kwiatów i owoców bzu czarnego potwierdziły ich aktywność: przeciwzapalną, moczopędną, wykrztuśną, napotną, immunostymulującą, antyutleniającą i przeciwdrobnoustrojową (przeciwwirusową i przeciwbakteryjną) [4].

Preparaty z kwiatów i owoców bzu czarnego są szczególnie polecane w łagodzeniu objawów przeziębienia (gorączki, kataru, kaszlu) oraz wzmacniająco w sezonie jesienno-zimowym.

### Bogate źródło antyoksydantów

Na skutek zbyt dużej ilości wolnych rodników w organizmie powstaje stres oksydacyjny. Sprzyja to przedwczesnemu starzeniu się organizmu oraz występowaniu wielu schorzeń. Antyoksydanty zawarte w czarnym bzie neutralizują wolne rodniki oraz chronią organizm



przed szkodliwymi skutkami stresu oksydacyjnego [5].

### Działanie immunomodulujące i przeciwzapalne

Ekstrakt z czarnego bzu pobudza komórki układu immunologicznego oraz wspiera leczenie stanów zapalnych. Moduluje stężenie wydzielanych cytokin, które komunikując się ze sobą, wywołują określoną reakcję obronną w organizmie. Stosowanie produktów z czarnego bzu wspiera odporność i ułatwia walkę z patogenami. Zewnętrznie napary z kwiatów bzu są stosowane w postaci łagodzących okładów w stanach zapalnych spojówek i powiek.

### Działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne

Związki obecne w czarnym bzie skutecznie hamują namnażanie się wirusów i bakterii patogennych w organizmie [6]. Preparaty z czarnego bzu wspomagają leczenie farmakologiczne i przyspieszają powrót do zdrowia.

### Działanie napotne i przeciwgorączkowe

W kwiatach oraz owocach bzu czarnego znajdują się związki flawonoidowe, które regulują ośrodek termoregulacji w mózgu i zmieniają poziom pocenia. Z kolei duża zawartość witaminy C w owocach wspomaga odporność i wzmacnia organizm w stanach osłabienia. To

działanie jest wykorzystywane w leczeniu infekcji i przeziębień, w których jednym z objawów jest gorączka.

### Działanie przeciwbólowe

Bez czarny znalazł zastosowanie w łagodzeniu dolegliwości reumatycznych, rwie kulszowej oraz migrenach [7]. Działanie przeciwbólowe jest słabsze niż stosowanych leków, jednak nie ma ryzyka uzależnienia.

### Działanie wykrztuśne i spazmolityczne

Triterpeny obecne w czarnym bzie wpływają na produkcję dużej ilości wodnistej wydzieliny w drogach oddechowych. Ułatwia to jej odkrztuszenie.

### Działanie uszczelniające naczynia krwionośne

Rutozyd (związek flawonoidowy) występujący w kwiatach bzu uszczelnia naczynia krwionośne, zwiększa ich elastyczność oraz zmniejsza przepuszczalność naczyń. Preparaty z bzu są polecane osobom zmagającym się z problemem pękających naczynek.

### Działanie regulujące poziom glukozy i obniżające stężenie cholesterolu

Stosowanie preparatów zawierających ekstrakty z czarnego bzu zwiększa wydzielanie insuliny przez komórki trzustki, co zapobiega

## DEZODORANT SuperDeo

z krystalicznej skały

... Dla **niej** i dla **niego!**

ŚWIETNIE }

pielęgnuje Cię podczas TRENINGU  
oraz odświeża przy codziennych

{ czynnościach!

- ✓ Wystarcza na rok
- ✓ Testowany dermatologicznie
- ✓ Bezzapachowy



zbyt wysokiemu poziomowi glukozy we krwi. Ich systematyczne przyjmowanie zmniejsza stężenie cholesterolu (frakcji LDL) oraz trójglicerydów we krwi [8]. Preparaty te poprawiają też profil lipidowy. Bez czarny stanowi skuteczną profilaktykę cukrzycy oraz chorób sercowo-naczyniowych.

### **Działanie moczopędne i przeczyszczające**

Flawonoidy obecne w kwiatach bzu czarnego utrudniają resorpcję zwrotną wody w kanałkach nerkowych, zwiększając wydzielenie moczu. W przeszłości korę bzu czarnego wykorzystywano jako środek przeczyszczający i wspomagający odchudzanie [7]. Owoce bzu czarnego wchodzi w skład mieszanek ziołowych regulujących pracę wątroby i przewodów pokarmowych. Ponadto bez czarny wspomaga usuwanie toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii z organizmu.

### **Czarny bez – naturalny kosmetyk**

Napary z kory i owoców bzu czarnego są wykorzystywane do przemywania skóry z wysypką, owrzodzeniami oraz trudno gojącymi się ranami. Są również wykorzystywane do łagodzenia obrzęków i stanów zapalnych powiek i oczu. Z kolei napary z kwiatów bzu czarnego są stosowane do leczniczych kąpiei i okładów na skórę, które łagodzą stany zapalne oraz uszczelniają naczynia krwionośne.

### **Preparaty apteczne z czarnego bzu**

Czarny bez jest składnikiem wielu preparatów dostępnych w aptekach i sklepach zielarskich. Wchodzi w skład mieszanek o działaniu przeciwkaszlowym, przeczyszczającym, przeciwzapalnym i napotnym oraz immunomodulującym. Czarny bez jest wskazany w łagodzeniu objawów przeziębienia i grypy.

## **Podsumowanie**

W przemyśle farmaceutycznym największe zastosowanie znalazły kwiaty oraz owoce czarnego bzu. Są one bogate w liczne związki aktywne o wielokierunkowych działaniach biologicznych. Kwiaty zawierają flawonoidy, kwasy fenolowe oraz garbniki, a owoce są bogate w antycyjaniny, flawonoidy, pektyny, witaminy i sole mineralne. Preparaty z bzu czarnego stosuje się w sezonowych przeziębieniach oraz grypie, ponieważ działają przeciwdrobnoustrojowo oraz przeciwzapalnie i napotnie. Wzmacniają również odporność organizmu i zmniejszają ryzyko rozwoju różnych infekcji, poprzez stymulację komórek układu odpornościowego. Ponadto uszczelniają naczynia krwionośne oraz wspierają pracę układu pokarmowego. Czarny bez działa również moczopędnie i przeczyszczająco, ułatwia usuwanie toksycznych związków z organizmu.



dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska  
nowicka.farmacja@gmail.com  
Nadesłano 28.04.2020

### **Piśmiennictwo:**

1. Veberic R, et al. European elderberry (*Sambucus nigra* L.) rich in sugars, organic acids, anthocyanins and selected polyphenols. *Food Chemistry*. 2009;114.2:511-515.
2. Lee J, Finn CE. Anthocyanins and other polyphenolics in American elderberry (*Sambucus canadensis*) and European elderberry (*S. nigra*) cultivars. *J. Sci. Food Agric*. 2007;87:2665-2675.
3. Zielińska-Pisklak M, Szeleszczuk Ł, Młodzianka A. Bez czarny (*Sambucus nigra*) domowy sposób nie tylko na grype i przeziębienie. *Lek w Polsce*. 2013(23);6-7:48-54.
4. Wierzbicki A. Dziki bez czarny – pozyskiwanie surowca i jego zastosowanie. *Wiad. Zielar*. 2002;4:8-10.
5. Kołodziej B, Drożdżal K. Właściwości przeciwutleniające kwiatów i owoców bzu czarnego pozyskiwanego ze stanu naturalnego. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*. 2011;4(77):36-44.
6. Roschek B Jr, et al. Elderberry flavonoids bind to and prevent H1N1 infection in vitro. *Phytochemistry*. 2009;70.10:1255-1261.
7. Wójcik J. Nowe wskazania lecznicze *Sambucus nigra* L. *Wiad. Zielar*. 2002;4:11-12.
8. Waszkiewicz-Robak B, Biller E. Właściwości prozdrowotne czarnego bzu. *Probl Hig Epidemiol*. 2018;99(3):217-224.



# Doxycyclinum

Doxycyclinum

## Polfarmex

### SKUTECZNA KLASYKA



na wygraną z zakażeniami

**PODSTAWA LIMITU\***

**CENA  
DLA  
PACJENTA**

<b>Kapsułki</b>	<b>100%</b>	<b>50%</b>
<b>100 mg/10 szt.</b>	<b>8,24 zł*</b>	<b>4,12 zł*</b>

\*Obwieszczenie MZ z dnia 18 lutego 2020 r. ODPLATNOŚĆ – 50%.

Podmiot  
odpowiedzialny:

**Polfarmex** S.A. ul. Józefów 9, 99-300 Kutno | [www.polfarmex.pl](http://www.polfarmex.pl)

DOX/006/20

