

# Černý bez čistí játra a ledviny

---



## Květy v květnu, plody v srpnu

**Černý bez kvete bohatými a omamně vonícími žlutobílými květy**, které rozkvétají obvykle v květnu a červnu. Jeho plody jsou pak trsy černých kuliček velkých až 6 mm, jejichž šťáva má krvavě červenou barvu. Plody dozrávají koncem srpna a **sbírají se, až když jsou zcela zralé**. Jejich **zralost poznáme podle tmavě fialové až černé barvy bobulí**.

## Proč je černý bez zdravý?

Černý bez **podporuje detoxikaci organismu, čistí játra i ledviny a vyhání z těla záněty**. Obecně je pak doslova vitamínovou bombou, která **působí především na imunitu člověka**. Bezinkový čaj **podporuje pocení a umí snižovat vysokou teplotu**, je tedy **výtečný při nachlazení!**

Bezinky jsou **dále účinné při migrénách, potížích trojklanného nervu či při bolestech páteře**. Kvůli obsahu rutinu **působí také příznivě na cévy a žíly, tedy na křečové žíly či hemeroidy**.

**Koupele nohou z odvaru bezinkového květu jsou vhodné při dně a revmatismu**. Zevně se z listů i květů zhotovují **obklady na vředy a různé vyrážky**.

# Pozor na čerstvé plody!

Čerstvé plody se nedoporučuje konzumovat, protože jsou (stejně jako listy a kůra) mírně jedovaté a mohou způsobit průjem či závratě. Po tepelném zpracování, zkvašení či usušení jsou však plody zcela bezpečné (sušené bezinky působí dokonce proti průjmům!)

## Recepty z černého bezu

Oblíbená jsou **především žlutavá květenství**, která se používají buď čerstvá nebo se mohou sušit. Připravují se z nich **chutné a vonné šťávy a sirupy nebo se třeba obalená v těstíčku smaží**

Z květů či plodů černého bezu se dělá **nespočet léčivých a navíc i chuťově lahodných receptů**. Všechny **naše recepty z černého bezu** naleznete [ZDE](#)