

V.S.

139. Caprifoliaceae.



*Sambucus nigra* L.

Elder.

# CZARNY BEZ OWOC

Czarny bez (*Sambucus nigra* L.) jest krzewem z rodziny piżmaczkowatych (Adoxaceae), szeroko rozpowszechnionym w Europie. Rośnie na skrajach lasów, w zaroślach, przy drogach oraz w pobliżu siedlisk ludzkich. W zielarstwie wykorzystywane są przede wszystkim jego owoce, znane z intensywnej barwy i wysokiej zawartości związków fenolowych.

## **Tradycyjne zastosowanie**

Owoce czarnego bzu były stosowane w okresach przeziębień i infekcji, zwłaszcza w sezonie jesienno-zimowym<sup>1</sup>. W dawnych źródłach wspomniano je także w kontekście stanów gorączkowych oraz ogólnego osłabienia organizmu.

W tradycji ludowej przypisywano im działanie wspierające naturalne mechanizmy obronne organizmu oraz procesy oczyszczania<sup>12</sup>.

## **Wyniki badań**

Współczesne badania wskazują, że owoce czarnego bzu są bogatym źródłem antocyjanów, flawonoidów i innych związków fenolowych o silnych właściwościach przeciwutleniających<sup>12</sup>.

W badaniach klinicznych wykazano, że ekstrakty z owoców *Sambucus nigra* mogą skracać czas trwania oraz nasilenie objawów infekcji wirusowych górnych dróg oddechowych<sup>23</sup>. Działanie to związane jest m.in. z wpływem na odpowiedź immunologiczną oraz modulacją produkcji cytokin<sup>4</sup>.

W badaniach laboratoryjnych obserwowano również zdolność ekstraktów z owoców do hamowania replikacji niektórych wirusów oraz działanie przeciwbakteryjne<sup>13</sup>. Opisywany jest także ich wpływ na metabolizm glukozy i lipidów, co pozostaje przedmiotem dalszych badań<sup>1</sup>.

Wysoka aktywność przeciwutleniająca owoców czarnego bzu wiązana jest z obecnością antocyjanów, które mogą ograniczać stres oksydacyjny i wspierać ochronę komórek<sup>12</sup>. Większość tych obserwacji pochodzi jednak z badań laboratoryjnych lub badań klinicznych o ograniczonej skali.

## Wybrane źródła naukowe

<sup>1</sup> Ulbricht C., Basch E., Cheung L., et al. (2014). An evidence-based systematic review of elderberry and elderflower. *Journal of Dietary Supplements*.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24409980>

<sup>2</sup> Tiralongo E., Wee S.S., Lea R.A. (2016). Elderberry supplementation reduces cold duration and symptoms in air-travelers: A randomized, double-blind placebo-controlled clinical trial. *Nutrients*.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27023596/>

<sup>3</sup> Zakay-Rones Z., Thom E., Wollan T., Wadstein J. (2004). Randomized study of the efficacy and safety of oral elderberry extract in the treatment of influenza A and B virus infections. *Journal of International Medical Research*.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15080016/>

<sup>4</sup> Barak V., Halperin T., Kalickman I. (2001). The effect of Sambucol on cytokine production. *European Cytokine Network*.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11399518/>

