

CZARNY BEZ NA GRYPĘ

Czarny bez *Sambucus nigra* towarzyszył człowiekowi od tysiącleci. W celach leczniczych używano jego owoców, kwiatów, kory i korzeni. Sok, syrop czy nalewka z owoców bzu to tradycyjne produkty „na przeziębienie i grypę”. Teraz produkuje się ekstrakty z owoców w proszku (kapsułki) lub w płynie. Określamy je jako „żywność medyczną”; mają one status suplementów diety lub środków specjalnego przeznaczenia medycznego, można je wykorzystać jako wsparcie w leczeniu infekcji u dorosłych i dzieci. Czy to działa, i jak?

Naukowcy zbadali aktywność ekstraktu z owoców bzu przeciwko wirusom grypy. W ekstrakcie są flawonoidy, a przynajmniej dwa z nich hamują replikację wirusa typu A i B. Te związki łączą się z wirusem, przez co nie może on wejść do komórek gospodarza. W 2013 r. odkryto, że cyjanidyno-3-sambubiozyd, barwnik antocyjanowy obecny w owocach, może się wiązać z wirusem hamując jego rozwój. W korze, ale również w owocach i nasionach bzu, występuje lektyna SNA. To białka roślinne, które przyczepiają się do błon komórkowych i konkurują z wirusem o dostęp do komórki. Owoce czarnego bzu zawierają polisacharydowe peptydy oraz pektyny, które mogą oddziaływać na system immunologiczny poprzez stymulację makrofagów. W ekstrakcie z owoców jest więc obecna mieszanka związków przeciwwirusowych o różnych biochemicznych mechanizmach działania!

Epidemie grypy powodują wzrost zainteresowania roślinnymi preparatami do wspomagania leczenia. Syrop ze standaryzowanym ekstraktem z owoców bzu podawano pacjentom ze zdiagnozowaną infekcją (wirus grypy typu B). W grupie dostającej syrop gorączka trwała 4 dni, w grupie placebo – 6 dni. U pacjentów zainfekowa-

nych wirusem grypy typu A, dostających taki syrop, stan zdrowia poprawił się po 3–4 dniach, u pacjentów z grupy placebo trwało to 7–8 dni. Badania kliniczne pokazują więc, że chorzy przyjmujący ekstrakt z bzu wyzdrowieli szybciej niż grupa kontrolna. Interesująca jest możliwość stosowania preparatów z bzu w trosce o zdrowie pasażerów samolotów. Wśród 312 pasażerów infekcję wirusową po długim locie miało 29 osób, ale te, które dostały ekstrakt, miały objawy choroby o 2 dni krócej niż grupa placebo.

Oczywiście najlepszym sposobem zabezpieczenia się przed infekcją wirusową jest zaszczepienie się. Niestety w Polsce szczepi się tylko kilka procent społeczeństwa, mimo apeli. Problemem jest duża zmienność wirusa, przez co szczepionka nie zawsze odpowiada jego aktualnemu typowi. Biorąc to pod uwagę, zastosowanie naturalnego preparatu w postaci ekstraktu z owoców czarnego bzu wydaje się obiecujące.

Tegoroczne niskie ceny jabłek, czarnej porzeczki, czy aronii to realna groźba, że plantacje owoców będą likwidowane. Tymczasem uprawa czarnego bzu to szansa dla polskich plantatorów. Firmy farmaceutyczne poszukują surowca do produkcji preparatów wspomagających odporność. Przemysł spożywczy interesuje się antocyjanami bzu, które są wykorzystywane jako naturalny barwnik spożywczy (E-163).

Owoce czarnego bzu nie nadają się do spożycia na surowo. Zebrane, dojrzałe owoce trzeba szybko przerobić, np. wycisnąć sok. Aby samemu zbierać czarny bez wybieramy miejsca czyste, z daleka od tras ruchu. Najlepiej jednak zdać się na fachowców i kupić preparaty o jakości farmaceutycznej w aptece lub sklepie zielarskim.



IWONA WAWER

profesor nauk farmaceutycznych Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Krośnie, na kierunku Zielarstwo

W ekstrakcie z owoców czarnego bzu jest obecna mieszanka związków przeciwwirusowych o różnych biochemicznych mechanizmach działania.

Chorzy na grypę, którzy przyjmowali ekstrakt szybciej wyzdrowieli.

Uprawa czarnego bzu to szansa dla polskich plantatorów. Firmy farmaceutyczne potrzebują surowca do produkcji preparatów wspomagających odporność.