

A kiváló bodza

A bodzafa gyógyszerészeti és klinikai hatásai

Sigrun Chrubasik freiburgi Egyetem Németország kutatója leírta, hogy a hagyományos német orvoslásban a Sambucus nigra szárított, érett vagy friss bogyós gyümölcsét használták székrekedés kezelése a bélmozgás fokozása érdekében, a gyulladás gátló szerként a felső légutakban fertőzések az derék, fejfájás és fogfájás enyhítésére. Ínidőközben vannak adatok az antibakteriális, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító. Számos in vitro vizsgálat pl két emberben végzett feltáró vizsgálat és egy csimpánzokkal végzett nyílt vizsgálat együtt mutatják, hogy a vizes bodzafa kivonat hasznos lehet vírusok kezelésére, influenza vagy más vírusos fertőzések.

A bodza aktív alapanyaga, a procianidinek, antocianinok és fenolsavak erős antioxidáns hatással rendelkeznek, amely hasznos metabolikus szindróma (hiperlipidémia, cukorbetegség, magas vérnyomás) kezelésére.

A laboratóriumi és klinikai adatok azt mutatják, hogy bodza termékek lehetnek "funkcionális ételek" az oxidatív stresszhez kapcsolódó rendellenességek vagy betegségek kezelésére.

A farmakológiai vizsgálatok azt mutatják, hogy a bodzafélékből származó termékek hasznosak a betegségek kezelése és az egészség fenntartása. Azonban a hőmérséklet, az oxigén és a fény elpusztítják az aktív hatóanyagokat a bodzalevélben. Ezt figyelembe kell venni a bodza előkészítésekor

A C-vitamin hozzáadása segíthet megvédeni az oxidatív lebomlástól.

Kiemelkedő a vas-, kálium-, kalcium-, magnézium- és foszfortartalma. Szinte valamennyi, a fehérje beépítéséhez szükséges esszenciális zsírsavat tartalmazza.

C vitamin	120-140 mg/100g
B1 vitamin	65-70 mg/100g
B2 vitamin	78-80 mg/100g
B6 vitamin	0,24-0,25 mg/100g

Flavonoid tartalma a többi ismert gyümölcshöz képest igen magas, ezért alkalmazzák gyógyászatban is.

Gyümölcs	Flavonoid tartalom (mg/100g)		
	Antocyanin	Más flavonoid	Össz flavonoid
Citrom	-	53,23	52,23
Narancs	-	13,94	13,94
Eper	33,63	6,37	40,00
Málna	38,68	7,95	46,63
Fekete ribizli	43,85	3,01	46,86
Vörös szőlő	44,86	4,96	49,82
Afonya	320,70	-	320,70
Fekete szeder	324,02	-	324,02
Berkenye	437,22	8,90	446,12
Feketebodza	759,61	42,00	801,61

A fekete bodza kivonat elnyerte a legjobb új egészségügyi terméknek járó első díjat az USA-ban és Belgiumban; a fő aktív összetevőket tartalmazó széria fekete bodza kivonatot már emberek milliói használják az egész világon, és forgalmazzák az USA-ban, Kanadában, Izraelben, Új-Zélandon, az Egyesült Királyságban, Írországban, Norvégiában, Dániában, Svédországban, Hollandiában, Belgiumban, Koreában és Szingapúrban (Mumcuoglu,1998).

