**Zova**

Za miran stomak, jaku krv i lak san

**Zova** raste kao grm ili drvo visoko 3 do 10 metara. Nasuprotni listovi nepravilno su perasti s jajastim, zašiljenim, tamnozelenim liskama, koje su po rubu testerasto nazubljene. Cvetovi su sakupljeni u štitaste pljosnate cvasti, a boja im je bela do žućkasto-bela. Iz cvetova se razvijaju bobice, u početku zelene, zatim crveno-smeđe i naposletku sjajnocrne. Bobice su male i sočne. Cvetovi su jakog i veoma ugodnog mirisa, koji u suvom stanju postaju blaži. Ukus cvetova je gorkast i aromatičan. Sirovi plodovi imaju neprijatan ukus, dok su pripremljeni kao kompot ukusni.

**Hrana kao lek**

Zova cveta od maja do jula. Lišće, kora i koren zove se sakupljaju u proleće, cvet u junu, dok se još sasvim ne rascveta, a bobice se beru kada potpuno sazru, pred kraj leta. Kod nje su korisni i cvet, i kora, i plod, i list, i koren.

Cvetovi zove, koji se najviše i koriste, sadrže eterično ulje koje ima oko 40 materija, a bogat je glikozidima, taninima, flavonoidima, karotenima, rutinom i vitaminima. Bobice zove sadrže alkaloide, karotene, tanine, organske kiseline i vitamine A, B i C. Pretpostavlja se da su flavonoidi koje sadrži zova odgovorni za većinu njenih lekovitih svojstava. Flavonoidi su moćni antioksidansi koji štite naše ćelije od oštećenja. Sličnog sastava su i listovi. Svi delovi su bogati gvožđem, natrijumom i kalijumom.

**Čaj od listova i mladica** zove koristi se za pospešivanje izlučivanja mokraće , nakupljene tečnosti u telu, za lečenje šećerne bolesti kao i za čišcenje i poboljšanje krvi. **Čaj od cvetova** bazge koristi se u lečenju prehlade, bronhitisa, kašlja, gripe, početne upale pluća, jake kijavice, ospica, šarlaha, teškog disanja, astme, kod početne tuberkuloze i kod svih reumatičnih bolesti. **Kora od grana i stabla** koristi se za pripremanje čaja kojim se odstranjuju poteškoće kod mokrenja, smetnje u radu bubrega i mehura, leči vodenu bolest, razne edeme te tvrdu stolicu.

**Zreli plodovi** zove su takođe vrlo korisni. Pored mnogih drugih za zdravlje važnih materija, ove bobice, naravno kada su potpuno zrele, imaju više vitamina B nego i jedna poznata namirnica. Pošto se ne jedu sveži, plodovi zove se kuvaju. Od zrelih bobica se priprema džem, sok, voćni prah, sirup, liker i vino. Lekovito deluju protiv nesanice. Sok od svežih boba koristi se u lečenju neuralgije trigerninusa (neurlagija živca u predelu glave), za jačanje, čišćenje krvi, umirenje trbušnih grčeva i crevnih kolika, za apetit.

Cvetovi zove, koji se najviše i koriste, sadrže eterično ulje koje ima oko 40 materija: flavonoide, glikozide, hlorogensku kiselinu, tanine, pektine... U plodu su prisutni glikozidi, tanini, malo eteričnog ulja, šećer, voćne kiseline, vitamin C i kalijum.