


Bříza - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 06.07.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  Zobrazeno: 13502



Bříza bělokorá

Bříza bělokorá (latinsky *betula pendula*) - ne nadarmo si bříza již v dávných dobách vysloužila přívlastky jako "kouzlo Indie" nebo "půvab Sibíře", Její sněhobílá kůra, krásný vzrůst a romanticky tvarované větve ji před určují být mezi stromy královnou [krásy](#). Když se projdu v čistém březovém háji v době čerstvé jarní zeleně, cítím se jako v pozemském ráji.

Účinky rostliny:

- nemoci ledvin a vylučovacího ústrojí
- otoky, vodnatelnost, anasarka (prosáknutí tkání)
- ledvinové [kameny](#) a písek, močové kameny a písek
- dna
- revma, revmatismus, revmatoidní artritida
- nemoci a bolesti kloubů a revma, revmatoidní artritida, revmatismus
- nemoci srdce
- čistí vlasovou [pokožku](#) (kštici)
- růst vlasů - podporuje růst vlasů
- lupy, mastná pokožka hlavy (kštice)
- vysoká hladina [cholesterolu](#) v krevním séru - snižuje ji
- osteoporóza (řidnutí kostí)
- nemoci slinivky břišní (pankreatu)
- nemoci sleziny
- potopudný účinek
- pružnost vlasů

Bříza bělokorá patří do čeledi břízovité, latinsky *betula pendula* **léčí revmatismus, detoxikuje**. Je to vysoký, štíhlý, listnatý strom s bílou kůrou. Větve na konci převislé. Mladé větévky lysé, červenohnědé s bradavičnatými žlázkami. trojboké, zjara lepkavé. Současně s listy se objevují samičí jehnědy. Plodem je nažka. Bříza kvete v **dubnu a květnu**.

Používané části:

Používá se hlavně list, někdy i březová míza a pupeny.

Léčivé vlastnosti:

List břízy je skvělým **diuretikem**, vhodným při **revmatismu**, **dně** a nemocech **ledvin** a **močových cest**. Droga (bylina) má též **potopudné účinky**. Zbavuje organismus chloridů a jiných solí. Snižuje i krevní **cholesterol**. Pupeny pomáhají při **osteoporóze** a při **nemocech slinivky břišní - pankreatu a sleziny**. Koupele z březového listí pomáhají při **revmatismu** a při **otocích**.

Březová míza se používá jako **vlasové tonikum**.

Způsob použití:

Z listů se připravuje nálev a pije se v běžném množství 3x denně mezi jídly. Jako prostředek proti **dně a revmatismu** se užívá zvláště s tužebníkem, bezem a lípou. V urologii se kombinuje například s brutnákem nebo kopřivou.

Z pupenů sbíraných najaře se dělá tinktura a užívá se v množství 30 kapek 3x denně.

Koupele se připravuje asi z deseti hrstí čerstvých nebo osmi hrstí sušených listů. Listy se povaří asi v pěti litrech vody a vlijí se do vany. Koupele trvá 10 až 15 minut.

Kontraindikace:

Droga není toxická, ovšem dlouhodobě se neužívá ve velkých dávkách.

Použití v kosmetice:

Z březové mízy, tzv. "březové vody", se dělají **vlasové vody**, které se používají dle pokynů výrobce. Březová voda omezuje tvorbu **lupů** a **maštění vlasů**. Zlepšuje **pružnost vlasů a lesk**.

Použití v kuchyni:

Z mladých březových lístků se dá dělat jarní salát nebo je přidávat do zeleninových salátů. Z březové mízy lze vyrábět sirup.

Rozšíření a výskyt:

Bříza roste v celé střední a severní Evropě a v celé severní Asii.

Sběr:

- Dáváme přednost sběru **mladých listů**, tedy někdy v dubnu a na začátku května, v dopoledních hodinách.
- **Pupeny** se sbírají v březnu.
- **Březová míza** převážně na jaře. Ta se sbírá tak, že se do kmene navrtá otvor hluboký 1-2 cm a vloží se do něj hadička nebo trubička. Pod ni se umístí nádoba, do které míza vytéká.

Možnost záměny:

Bříza je díky své bílé kůře nezaměnitelná.

Pěstování:

Bříza je velmi odolná proti mrazu a pro pěstování nemá žádné zvláštní nároky.

Obsahové látky:

Saponiny, třísloviny, silice, glykosidy, vitamin C, pryskyřice, flavonoidy a další.

Zajímavosti:

Sloupnutá vrchní vrstva kůry slouží k rozdělení ohně i za deštivého počasí, neboť hoří i vlhká.

Poznámky:

Z kůry a mladých větvíček se někdy pomocí suché destilace dělá tzv.. březový dehet". [Ten](#) se používá jak k léčení, tak pro průmyslové zpracování.

Močopudný čaj proti vodnatelnosti:

- *list břízy 5 (dílů)*
- *nať zlatobýlu 5*
- *list buď medvědice nebo borůvky*
- *nať přesličky 3*
- *nať rozrazilu 3*
- *nať průtržníku 2*
- *lusky fazolu 2*

Dvě lžice směsi zalijeme 6 dl vroucí vody a necháme přikryté 15 [minut](#) vylouhovat. Přecedíme a vypijeme nadvakrát, ráno a [večer](#).