



Bršlice kozí noha - účinky, co léčí, použití, užívání, využití pro zdraví

Zveřejněno: 03.04.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 21313



Bršlice kozí noha

Bršlice kozí noha (latinsky aegopodium podagraria) spadá do čeledi miříkovité, je vysoká 50-100 cm, kvete v květnu-září. Je to vytrvalá [bylina](#). Dlouhé podzemní oddenky, lysá, lodyha hranatá, listy jednou až dvakrát trojčetné, lodyžní lístky střídavé, s nafouklou listovou pochvou. Květy bílé, ve složených okolících, bez zákrovních listů. Plod podélný vejčitý, hladký, žebrovitě zvrásněná nažka.

Účinky rostliny:

- [bolesti](#) nohou (bolesti dolních končetin)
- dna, podagra
- odkyselení organismu (po zimě)
- podpora metabolismu (látkové výměny)
- klouby, pohyblivost kloubů
- zadržování [vody](#) v těle - močopudný účinek

Výskyt a rozšíření:

Okraje lesa, křoviny, zahrady, takřka všude.

Záměna:

Děhel lesní. Lodyha rýhovaná. Listy dvakrát až třikrát zpeřené. Mladé rostliny jsou značně podobné, ale lodyha je mnohem silnější, na horní straně má centrální rýhu, vyrůstá z kulového kořene. Prastará léčivá [rostlina](#).

Biozelenina zdarma

Nevyhubitelná - taková je strohá charakteristika bršlice. A to je dobře. Jako půdopokryvná rostlina dokáže bleskově ovládnout celou zahradu. Za rok se dokáže rozšířit až o 3 m². Její kořeny se při vytrhávání lámou, jako by byly skleněné, a z každého sebemenšího úlomku vyrostе další rostlina. Pomáhá jen pilné vytrhávání. Mladé světlezelené listy jsou velice chutné a připomínají tak trochu karotku. Vyzkoušejte bršlici na chlebě s máslem, společně s dalšími bylinkami v tvarohu, jako polévku nebo osmaženou v olivovém oleji.

Léčivé využití bršlice - nejen pro odkyselení těla

Jako jarní bylina obsahuje velké množství vitamínu C, karotenoidů a cenných minerálů, jako železa a manganu. **Podporuje látkovou výměnu** (metabolismu) i uvolňování kyselých usazenin a jejich vylučování z těla - vede k **odkyselení organismu**. Blahodárně působí na **pohyblivost kloubů** a jejich regeneraci po dlouhé zimě. Z kořenů, které vytrháte na zahradě, můžete uvařit čaj, který působí močopudně.

Má i vnější použití: jestliže vás **bolí nohy (dolní končetiny)**, připravte si koupel z kořenů bršlice. 100 g čerstvých kořenů povařte ve 2 litrech vody a nechejte táhnout 15 minut. Poté nálev vlijte do nádoby na koupel nohou a přidejte tolik vody, aby vám teplota byla příjemná. Kozí noha pomáhá při dně.

Proč se bršlice jmenuje kozí noha?

Aegopodium je odvozeno z řeckého aigos - koza apodos - noha. Listy skutečně připomínají svým tvarem otisk kozího kopýtka. Podagra je starý název pro dnu, nemoc, která ve stáří zbaví mnoho lidí možnosti pohybu. Mniši proto bršlici pěstovali v klášterních zahradách. Podagraria znamená léčící dnu. Jeden z mnoha českých lidových názvů zní podágrová bylina. (pozn. co je to podagra vizte zde).

Jak se zbavit bršlice na zahradě

Bršlice nesnášejí fazole Když vám bršlice na zahradě začne přerůstat přes hlavu, vyzkoušejte tip mistra zahradníka: přerýjte záhon, na kterém roste bršlice, nebo ho přejeďte vertikutátorem. Pak na něj vysejte do řad fazole, o něco hustěji než obvykle. Až dozrají, rovnou je znovu vysejte na stejné místo. Po druhé sklizni už na záhoně nezbude ani jediná bršlice.