

Gibčna stoletnica nas pomlajuje

Breza je lepo in koristno drevo, njen sok je legendaren. Med cvetenjem od aprila do maja pa se ji je bolje izogniti, alergičnim ljudem povzročajo obilo težav

Patricija Šenekar

Zdravilna solata z brezovimi popki

Breza je drevo prenove in ima tudi velik mitološki pomen na severu Evrope in Azije. Povezana je s številnimi običaji. Na Finskem je nacionalno drevo. Pri Rusih simbolizira pomlad in dekleta. Kelti so verjeli, da odvrta zlo in čarovnijo. Je prinašalka svetlobe in je povezana z Luno in Soncem. Zaradi njene značilne bele skorje jo vidimo že od daleč, je lepa popestritev gozdnih robov in travnikov. Jeseni se njeno listje obarva zlato-rumeno, kar jo naredi še bolj markantno. Navadna breza (*Betula pendula*) je listopadno drevo, visoko od 15 do 30 metrov. Njena bela skorja je gladka, ko so drevesa mlada in jo lahko v trakovih luščimo. S starostjo in debeljenjem razpoka in takrat njeno razbrazdano deblo posivi. Brezino steblo je belo, ker so njene pluta-te celice obarvane z betulinom.

Mlade vejice so tanke in povešene. Ima lepljive brste in kasneje rumbaste liste z našaganim listnim robom. Moški in ženski cvetovi so ločeni, oboji v obliki mačic. Cveti od aprila do maja, kar povzročajo alergičnim ljudem obilo težav.

Njeni plodovi (semena) so majčkenni. Zgolj dva milimetra velike oreščke raznaša veter, z njimi se breza razmnožuje. Dočaka tudi do sto let. V zdravilne namene se uporabljajo listni popki, mlado listje, sok in lubje. Za svojo zelo hitro rast potrebuje veliko vode, ki jo črpa iz tal.

Brezove mlade popke nabiramo zelo zgodaj spomladi, najbolje marca, uporabimo jih lahko sveže ali posušene. Popke lahko uporabimo kot dodatek v "divjih" solatah, prav tako mlado listje. Popki vsebujejo blagodejna eterična olja, ne vsebujejo pa vitamina C, ki se razvije kasneje v listih. Te nabiramo od aprila do junija. Nasvet: trgamo največje popke in najmehkejšo liste.

Pospešuje izločanje seča

Iz popkov in lubja si pripravimo čaj, ki ga ne smemo prevreti, torej le prelijemo z vrelo vodo. Pospešuje izločanje seča, kar je pomembno, kadar imamo v telesu preveč nakopičene

vode zaradi motenj krvnega obtoka, blažjih težav z ledvicami in jetri. Ker pa se s povečanim izločanjem vode izloča tudi sečna kislina, nam olajša tudi bolečine v sklepih, ki so prisotne pri revmatičnih obolenjih. Prav tako se čisti in zdravi mehur. Koristi tudi sladkomim bolnikom. Posušeni listi imajo močan čistilni učinek in so pomembna sestavina čajev za zdravljenje ledvic, spiranje ledvičnega peska in mehurja, splošno či-



Iz breze pridobivajo sladilo za diabetike

ščenje organizma in kot pomoč pri hujšanju. Posušiti jih moramo temeljito in hitro, da ohranijo lepo zeleno barvo. Hranimo jih v suhem prostoru. Uporaba čaja iz brezovih listov je lahko dolgotrajna in je vama, z zdravnikom naj se posvetujejo glede nje-



gove uporabe ljudje, ki imajo zastoj vode zaradi šibkega srca in boleznih ledvic. Ker se ob uporabi čaja iz telesa izločajo velike količine seča, je prav tako pomembno, da popijemo še kozarec ali dva sveže vode dnevno, da nadomestimo izgubljeno tekočino.

Kadar imamo težave z nečisto kožo, lišaji, lahko pitje čistilnega čaja iz brezovih listov in koprive kombiniramo tudi s kopelmi, ki jih pripravimo z brezovim listjem, lahko dodamo tudi nekaj belega brezovega lubja. Brezova voda je odlična za spiranje lasišča in kože.

Poživljajoč brezov sok

V aprilu, ko so drevesa posebno sočna, lahko okoli 50 cm od tal v deblo naredimo od 2 do 3 centimetre globoko luknjo, iz katere bo stekel svež brezov sok. Temu soku oziroma vodi že od davnih časov pripisujejo posebno zdravilno moč. Sok čisti kri in krepi organizem. Pijemo ga večkrat na dan, po nekaj požirkov, do dva decilitra dnevno. Zelo učinkovito lajša težave sečnih

poti in boleznih zaradi pomanjkanja vitamina C, pri vodenici, vnetju dlesni in nečisti koži. Očišča organizem, uporabljamo ga lahko tudi zunanje, saj je izvrsten za krepitev in rast las. Z njim se zdravi lasišče, odpravlja prhljaj in pomaga proti izpadanju las. Če boste sok pridobivali sami, je pomembno, da luknjo, ki ste jo naredili v brezo, zatem zamašite, najbolje s cepilno smolo, da se drevo ne izčrpa. Če se vam zdi pridobivanje soka prevelik podvig, lahko poiščete ustekleničeno brezovo vodo, ki jo pridobivajo v Skandinaviji.

Poleti breza skozi liste absorbira in akumulira zaloge za naslednjo rastno sezono. Ko se jeseni dnevi ohlajajo, zbrano energijo spušča v korenine, kjer jo čez zimo hrani za nov pomladni zagon. Takrat se v koreninah shranjeni minerali in hranila ponovno zaženejo v sočno rast in to vitalnost lahko s kozarcem brezove vode zaužijemo tudi mi. Seveda ne le za žejo, bolj za vitalnost, prečiščevanje telesa, pomaga pri previsoki telesni teži, prebavi in splošnem dobrem počutju. Brezova voda se pridobiva samo pomladi.

Čudodelna brezova voda

Je polna mineralov in mikrohranil, ki telesu vračajo vitalnost. Vsebuje fruktozo, glukozo, kalij, kalcij, fosfor, magnezij, cink, natrij, železo, kot tudi sadne in aminokisliline ter vitamin C. Vse te sestavine imajo pomemben vpliv na telesno počutje.

Čistilni brezov čaj

Posušimo mlado brezovo listje. Zavremo 3 dcl vode, dodamo 2-3 žličke posušeni listov in po desetih minutah precedimo. Pijemo toplega tri- do štirikrat na dan.

Čaj za mehur in ledvice

5 delov breze, 3 dele koprive, 2 dela zlate rozge, 2 dela preslice, 1 del brusničnih listov, 1 del koruznih laskov.

