

BŘEZOVÁ KŮRA



Březovou kůru sbírejte oloupáním větvíček ze stromu břízy silných přibližně jako malíček.

Vybírejte ty větvíčky, které rostou směrem vzhůru, po odstřižení začne vytékat míza. Je dobré tu ustřiženou část něčím zatřít – voskem nebo hlínou.

Využijete především na problémy s pohybovým aparátem – při artróze, artritidě, bolavé klouby.

Kde nám pomáhá:

- artróza, artritida, bolavé klouby
- detoxikace
- močové cesty

Co z ní:

- odvar (čaj)
- tinktura

BŘEZOVÁ MÍZA



Mízu můžete získat odstřížením větvičky, která směřuje k zemi a kterou ovážeme igelitovým sáčkem - ne navrtáváním kmene.

Proudění mízy zesiluje během dne, na večer a v noci ustává. Takže nejlepší udělat ráno a přijít večer- buď ustříhnete roh sáčku a necháte vytéct do láhve. Po sundání sáčků zakapejte konec větvičky voskem, aby míza zbytečně nevykapávala na zem!

Míza je nasládlá, později zhořkne – to už je znamení, že mízu už nemáme používat.

Obsahuje:

- dřevný (březový) cukr – xylitol
- vitamín C, antioxidanty, minerální látky, saponiny a další.

Má silné hydratační a detoxikační účinky. Pročistí tělo, zbaví ho toxinů, podpoří imunitu, odvodňuje, snižuje cholesterol.

V lednici vydrží několik dní, pak začne kvasit. Doporučená denní dávka 60 -150 ml denně po dobu 2-3 týdnů. Lze jí i zamrazit.

Využít můžete vnitřně, ale i na pleť – krásně jí vypíná.

Kde nám pomáhá:

- očista těla, detoxikace
- čistí ledviny a močové ústrojí, pomáhá odplavovat ledvinový písek a kamínky
- snižuje bolesti kloubů
- snižuje hladinu cholesterolu v krvi
- detox jater a podpora jejich funkce
- jarní únava
- imunita
- odvodnění
- omlazuje :-)
- vlasy - oplach
- pleť - pleťová voda

Co z ní:

- pít čerstvou
- oplach

