

BRŠLICE KOZÍ NOHA/ KOZONOA HOSTCOVÁ



Bršlice je plevel, který najdete jí skoro všude – v parcích, listnatých lesích, příkopech, zahradách. Poznáte jí podle dolní částku stonku, který má ve tvaru kozí nožičky, její lodyha je hranatá. Patří mezi miříkovité, kam se řadí i jedovaté rostliny, proto sbírejte, jen když si jste zcela jistí, že je to bršlice!

Nejvíce účinků má teď na jaře - sbíráme mladé rostlinky nebo oddenky (kořínky). Během léta dorůstá až do výšky 1m.

Podporuje látkovou výměnu i uvolňování kyselých usazenin a jejich vylučování – detoxikace. Pomáhá z těla vylučovat soli kyseliny močové - dobré při revmatismu a dně.

Čaj z oddenků je velmi močopudný, zbavuje přebytečné vody v těle, čistí močové cesty.

Bršlice obsahuje vysoké množství vitamínu C, minerály (např. železo, mangan) a bílkoviny

Kde nám pomáhá:

- revmatismus, dna, bolavé klouby
- při detoxikaci, k podpoře látkové výměny
- močové cesty - záněty, močové a ledvinové kameny
- na svědění po štípnutí hmyzem
- zanícené rány, hemeroidy
- uvolňuje křeče (např. v oblasti břicha)



Pozor - při nadměrném vnitřním užívání může rostlina vyvolat nevolnost nebo podráždění ledvin – nepřehánějte to s ní!

Co z ní:

- čaj – cca 2 lžíce čerstvých nebo 1 lžíci sušených oddenků, nadrobno nakrájených, vložit do 0,5l vroucí vody a povařit pod pokličkou 10-15 minut a pak nechat ještě 5 minut vylouhovat - čaj z bršlice by se měl pít maximálně týden, pak týden vynechat
- tinktura
- odvar na zevní použití (zanícené rány, hemeroidy, bolavé klouby a nohy) - 100g čerstvých oddenků (nebo 50g sušených) vložte do 2 l vody a vaříte 10-15 minut. Do odvaru můžete namáčet utěrku a přikládat na postižené místo nebo z něj připravit lázeň (dolijete teplou vodou, tak aby vám koupel byla příjemná)
- rozdrcené čerstvé listy - podporují hojení, nebo se přikládají na bolavé klouby, těžké nohy, otoky, křeče - přiložte na postižené místo a ovázejte potravinářskou fólií a nechte působit co nejdéle
- šťáva z bršlice působí na mírnění svědění při štípnutí hmyzem
- pesto z bršlice - rozmixujte mladé listy s olivovým olejem na hustou kaši, případně přidejte mandle a parmazán, dochuťte solí a pepřem nebo i podrceným česnekem
- mladé listy do salátů, brambor, smoothie, pomazánek, těstovin, rizota