

BŘEZOVNÍK OBECNÝ



Březovník je dřevokazná houba, kterou najdete pouze na bříze bělokoré, spíše na rozpadajících se kmenech. Je to parazit, který může břízu svou činností i zabít. Sbírá se především v chladném období (podzim, zima, jaro).

Z vrchu je světle hnědý, někdy i bílý, někdy do rezata. Má světlé, smetanové rourky na spodní straně (někdy i šedavé). Starší houba je má tmavé. Po rozříznutí by měla být měkká.

Na bříze rostou i jiné houby - čaga sibiřská nebo troudnatec kopytový.

Má antibakteriální, antivirové, protizánětlivé, protirakovinové, neuroprotektivní účinky.

Jak nám pomáhá:

- proti bakteriím, virům, na záněty
- prevence rakoviny
- podporuje imunitu - obsahuje glukany
- urychluje metabolismus tuků a zabraňuje přibývání na váze - obsahuje fermenty, které tomu napomáhají
- pomáhá při únavě, zklidňuje psychiku
- zastavuje krvácení, ulevuje od bolesti - má antiseptické, protikrvácivé a analgetické účinky

Při sběru vybírejte jen zdravé a hezké houby - zespodu pěkně bílé, krémové - ne hnědé, okousané, plesnivé, napadené hmyzem. Čerstvou houbu vždy dobře očistíme a odstraníme dřevnatou část, která byla spojena s břízou.

Co z něj:

- **TINKTURA** - Čerstvou houbu nakrájíte na menší kousky, dáte do skleničky (1/2 obsahu) a v ní, co nejvíce rozrušíte její strukturu. Zalijete co nejsilnějším alkoholem. Dáte na parapet z jižní strany a denně protřepáváte po dobu 4-6 týdnů. Pokud jste měli silný alkohol 70-80%, tak po scezení ještě naředíte 30% alkoholem v poměru 1:1. Uchovávejte ve tmě a chladu. Preventivně 20 kapek ráno i večer.
- **PRÁŠEK** - čerstvou houbu nakrájíte na menší kousky a umelete na prášek - zasyp na krvácející rány, do jídla (polévky, pomazánky, jogurt, kaše) - na špičku nože 3x denně. Uchovávat v uzavřené skleničce.
- **PLÁTKY HOUBY** - čerstvou houbu nakrájíte na tenké plátky (cca 2mm) - přikládáte na krvácející rány - necháte pod náplastí, obvazem. Uchovávat v uzavřené skleničce.
- **FERMENTOVANÝ VÝLUH** - 50g prášku zalijete 50°C horkou vodou (1 litr), nalijete do termosky a necháte přes noc vyluhovat. Ráno přecedíte. Pijete 2x denně ráno a večer. Výluh zlepšuje štěpení tuků a ostatních složek potravy. Podporuje tak hubnutí a zabraňuje opětovnému přibývání na váze.