

Brzoza  
która leczy

To jedno z piękniejszych polskich drzew. Dla Słowian było święte. Wiele wieków temu odkryli, że leczy ciało. Swe największe skarby brzoza daje nam wczesną wiosną.

Drzewo to żyje najwyżej sto kilkadziesiąt lat. Nie ma w sobie ani dostojeństwa ani długowieczności dębu, ale było obiektem kultu starożytnych Celtów i Słowian. Uważali brzozę za święte drzewo, symbol Matki Ziemi, wieczności i mądrości. Dziś pozostałością tych wierzeń jest obyczaj dekorowania brzozowymi gałązkami ołtarzy w Boże Ciało. Ludzie już dawno zauważyli, że brzoza leczy. Z kory pozyskiwano cenny dziegieć, zwany niekiedy smołą. Ma właściwości złuszczone, antyseptyczne, przeciwzapalne. Stosuje się go jeszcze czasem w naturalnej terapii chorób skórnych, np. trądzika czy łupieżu.

Sok z brzozy

To największy skarb z tego drzewa, zwany oskołą. Sok zbiera się wiosną, w marcu lub kwietniu, zanim drzewo zacznie puszczać pąki. Potem bowiem oskoła nabiera nieprzyjemnego smaku. Stwierdzono, że najlepszy i najsmaczniejszy sok można uzyskać po długich i mroźnych zimach z drzew rosnących w skalistych i suchych miejscach. Nawierca się pień drzewa, lub wbija się w niego patyk i zbiera wypływający płyn. Z jednej brzozy można bez szkody dla drzewa pozyskać od kilku do kilkunastu litrów soku. Gdy już go zbierzemy, zatykamy ranę na pniu, np. patykiem. Pozyskaną oskołę (bzowinę) można zabezpieczyć przed zepsuciem dolewając trochę spirytusu. W soku brzozowym są cukry naturalne (glukoza i fruktoza), kwasy organiczne (cytrynowy i jabłkowy), sole mineralne (związki potasu, magnezu, fosforu, wapnia, żelaza oraz miedzi), aminokwasy, peptydy, wit. C, a także wit. z grupy B. Oskoła zawiera związki pobudzające wydalanie moczu, a wraz z nim jonów sodu, chloru i kwasu moczowego. Wypłukuje więc złoży z przewodów moczowych zapobiegając tworzeniu się kamieni. Wspomaga leczenie stanów zapalnych nerek, pęcherza moczowego oraz skazy moczowej (dny). Wzmacnia organizm, reguluje przemianę materii, odtruwa i wspomaga leczenie obrzęków sercowo-naczyniowych, a także odżywia włosy oraz wybiela piegi. Świeży sok działa też umiarkowanie przeczyszczająco. Należy go pić na surowo, 1/2-2 szklanki rano i wieczorem przez 15-20 dni. Kurację można powtarzać co rok. Przy schorzeniach wątroby lekarze medycyny naturalnej zalecają picie 20-25 kropli soku dziennie. Nie należy go podgrzewać, gdyż traci właściwości lecznicze. Przefermentowaną bzowinę można także pić jako smaczny wzmacniający i orzeźwiający napój.

Czarna

huba brzozowa

Na pniach brzozy rośnie dziwnie wyglądająca, czarnobrunatna, podobna do bryły żużlu, narośl. To huba brzozowa czarna, zwana czyrem brzozem. Narosty tworzy nadrzewny grzyb - włóknouszek ukośny (*Inonotus obliquus*). Atakuje zraniony lub osłabiony fragment brzozy. Podobno już w XII wieku wykorzystywano lecznicze właściwości huby brzozowej na Rusi i Syberii. W medycynie ludowej stosowano wywar z tego grzyba znany pod nazwą czaga-chaga. Leczniczy preparat z huby czarnej, w postaci skoncentrowanego wyciągu, jest nadal stosowany w medycynie naturalnej.

W Polsce polecają go w szeregu terapii bonifrasy. Huba czarna działa leczniczo w chronicznym niezycie żołądka, atonii przewodu pokarmowego, wrzodowej chorobie żołądka i dwunastnicy, polipowatości żołądka i jelit, chorobach wątroby i śledziony, w kłopotach z przemianą materii (w tym z gospodarką lipidową) i problemach dróg żółciowych. Substancje bioaktywne z huby obniżają stężenie cukru we krwi. Stymulują też układ odpornościowy i pobudzają organizm do produkcji interferonu. Dzięki temu huba działa przeciwwirusowo, przeciwzapalnie i przeciwbakteryjne. Stosuje się ją w terapii np. przeziębień czy opryszczki oraz schorzeń wirusowych powikłanych zakażeniami bakteryjnymi. Szereg danych wskazuje na możliwość stosowania preparatów z huby w prewencji i leczeniu chorób nowotworowych oraz zapobieganiu negatywnym skutkom np. po radioterapii. Badania naukowe wskazują, że huba czarna wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego – aktywizuje procesy przebiegające w korze mózgowej. To odkrycie spowodowało, że lekarze medycyny naturalnej stosują hubę np. w terapii zaburzeń pamięci. Ze względu na jej właściwości uspokajające, odnawiające siły witalne i zapobiegające bólowi głowy hubę brzoową można też pić jako herbatkę.

### Liście brzozy

Niezwykłym surowcem zielarskim są liście brzozy (Folium Betule). Zawierają liczne bioaktywne substancje: saponiny, flawonoidy, kwasy organiczne, żywice, garbniki, wit. C, nieco olejku. Liście brzozy, tak jak sok, zbiera się wiosną i suszy w temperaturze około 40 st. C. Lekarze medycyny naturalnej stosują wodne oraz wodno-alkoholowe wyciągi z liści brzozy jako znakomity środek o działaniu wzmagającym wydzielenie moczu i potu. Dzięki tym właściwościom usuwany jest chlorek sodu oraz szkodliwe produkty przemiany materii. Terapia wyciągami z liści brzozy odkaża drogi moczowe i odtruwa organizm. Mają one także właściwości przeciwobrzękowe oraz przeciwartretyczne. Badania ostatnich lat pokazały, że w liściach brzozy znajdują się substancje o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym. Stosuje się więc je m.in. do usuwania piasku moczowego, w rozkruszaniu kamieni nerkowych czy leczeniu stanów zapalnych dróg moczowych. Ważną właściwością preparatów otrzymanych z liści brzozy jest to, że nie drażnią one nerek i pęcherza. Niektórzy lekarze medycyny naturalnej stosują liście brzozy także w terapii stanów zapalnych gruczołu krokowego oraz w terapii chorób reumatycznych i dny. Liście regulują również przemianę materii. Jako lek moczopędny i napotny, napar z liści brzozy pije się kilka razy dziennie małymi porcjami. Polecane jest również profilaktyczne i lecznicze picie herbatki z liści brzozy (2 łyżki rozdrobnionych liści zalanych 1 szklanką wrzącej wody, parzonych pod przykryciem przez ok. 30 minut). Liście brzozy wchodzi w skład stosowanych od lat mieszanek ziołowych – Urosan, Urogran, Remosan oraz ziołowej pasty leczniczej Fitolizyny. Preparaty z liści brzozy stosuje się też w kosmetologii. Szampon do włosów normalnych i suchych z ekstraktem z liścia brzozy poprawia kondycję suchych włosów, nadaje im miękkość i elastyczność.

### Pączki brzozy

Zbiera się je zimą i wczesną wiosną. Zawierają wiele aktywnych biowiązków, np. żywice, saponiny, trójpenteny, kwas salicylowy, olejek eteryczny, witaminy i fitohormony. Wyciągi z pączków brzozy działają podobnie jak liście: moczopędnie, przeciwreumatycznie, przeciwzapalnie, napotnie i przeciwgorączkowo. Leczenie za pomocą pączków

roślin nazywane jest gemmoterapią. Preparaty z pączków brzozy stosowane są w leczeniu zaburzeń urologicznych (skąpomoczu, kamicy moczowej), obrzęków różnego pochodzenia, w schorzeniach reumatycznych, i metabolicznych, np. w dnacie, oraz w terapii schorzeń dermatologicznych (np. przy wypadaniu włosów i łuszczycy). Przetwory z pączków brzozowych można stosować też zewnętrznie, np. w stanach zapalnych błon śluzowych - spojówek czy odbytu. Pączki brzozy są stosowane w kosmetologii. Toniki, maceraty czy napary odkażają, wybielają i ujędrniają skórę. Miód naturalny z dodatkiem pączków brzozy oraz alkoholu ziołarze stosują w terapii wzmacniającej i odtruwającej organizm.