



ZDRAVÍ A KRÁSA 23. 04. 2019

## Březová voda omlazuje a detoxikuje. Už jste vyzkoušeli si ji sami nasbírat?

**Březová voda sladce chutná a má na naše tělo blahodárné účinky. Už v dávných dobách se používala v léčitelství. Tradici má březová voda jako nápoj...**

Příroda nám nabízí řadu léčivých výtvarů. Jednou z takových je i březová voda. Málo známá, ale velmi účinná. Prospívá vlasům, pleti a čistí náš organismus. Výčet prospěšných účinků březové vody je ještě ale daleko delší. Jejím zdrojem je březová míza z [břízy bělokoré](#), které je nejvíce právě nyní, na jaře. Poradíme, jaký má březová voda sběr. Zjistěte, proč by se březová voda měla hodit i vám!

### Březová voda je elixírem mládí

Březová voda **sladce chutná** a má na naše tělo **blahodárné účinky**. Už v dávných dobách se používala v léčitelství. Tradici má březová voda jako nápoj zejména v pobaltských zemích a Rusku. Sloužila zde jako náhrada cukru.

- Jako vlasové tonikum **vlasý posiluje**, budou **lesklejší** a **zdravější**. Navíc nás **zbavuje lupů**. Pro takový efekt se jednou týdně březová voda vmasíruje do vlasů podobně jako [maska na vlasy](#).
- Pokud nás trápí **vypadávání vlasů**, vyzkoušejme **březovou kúru**: po umytí vlasů šampónem se březová voda vmasíruje do pokožky hlavy. Stačí malé množství. Takovou kúru opakujeme obden.
- Pokud se březová voda používá **na pleť**, **obnovuje ji** a **omlazuje**. Také kůži **účinně čistí**.

- **Březová voda regeneruje tělo.**
- Slouží jako účinný **detoxikant**. Pročišťuje naše tělo a zbavuje ho škodlivých látek. Pokud plánujeme jarní očistu, neměla by březová voda v našem detoxikačním plánu chybět.

## Březová míza uzdravuje játra, ledviny i prostatu

Březová voda je to stejné, jako březová míza. Oba názvy slouží pro tekutinu proudící uvnitř bříz. Nejúčinnější je čistá, neředěná březová voda. Obsahuje **vápník, hořčík, železo, enzymy, organické kyseliny a další prospěšné látky**.

- **Březová míza** má blahodárné účinky na naše nervy. **Zklidňuje mysl** a působí **proti stresu**.
- Má **diuretické účinky**. Březová míza tedy zbavuje naše tělo **vodnatosti**.
- Ulevuje **při žaludečních potížích**. Navíc březová míza podporuje **zdravé trávení**.
- Má příznivý vliv **na játra**, dokonce se doporučuje při jejich onemocnění.
- Březová míza **čistí ledviny** a podporuje jejich činnost.
- Zdravě **upravuje menstruační cyklus**.
- Pokud máme **problémy s plodností**, březová míza by nám mohla pomoci.
- Snižuje **vysoký cholesterol**.
- Březová míza pomáhá řešit **problémy s prostatou**.
- Březová voda také **urychluje hojení ran**.



## Jaký má březová voda sběr?

**Březová voda sběr nemá tak jednoduchý, jak by se mohlo zdát.** Březová míza zajišťuje stromům vitalitu a přísun živin. Když se březová míza stromu odebírá, berou se bříze její důležité živiny. **Pokud bychom stromu odebrali mízy příliš, může bříza uhynout.**

**Navíc k jejímu sběru z lesních stromů musíme mít povolení od Lesů České republiky. Využijme proto mízy takových stromů, které rostou na našem pozemku anebo pozemku známých. Jaký má březová voda sběr?**

- **Březová voda se sbírá od března do dubna.**
- Nejvíce živin obsahuje březová míza před rašením listů.
- Do stromu se navrtá **díra asi o průměru 1 až 2 centimetry**.
- Do vyvrtané díky dáme **trubičku anebo hadičku**.
- Březová voda začne sama z trubičky odkapávat. Mějme připravenou **nádobu**, do které ji budeme chytat.
- Míza **teče pomalu**. Obrňme se trpělivostí.
- Nádobu při odběru **přikryjme**. Březová voda je sladká a snadno přiláká hmyz.
- Nikdy **neodebírejme bříze příliš mnoho mízy**. Mohla by uhynout.
- Pokud chceme mít jistotu, že strom nepoškodíme, na trhu si březovou vodu **můžeme koupit od spolehlivých dodavatelů**.