

# BRÁ LICE TI PALEC POHLADĀ

PĀjtek, 24 zĀĀTMĀ- 2021

Tak jsem pĀTMĀetla nĀkolikero nĀjvodĀ z rĀznĀĀch webĀ, a jeden byl lepĀjĀ- neĀ¾ druĀĀ: jestliĀ¾e vĀs bolĀ- nohy (dolnĀ- konĀetiny), pĀTMĀipravte si koupel z koĀTMĀenĀ brĀjlice. 100 g ĀerstvĀĀch koĀTMĀenĀ povaĀTMte ve 2 litrech vody a nechejte tĀjhnout 15 minut. PotĀ nĀjlev vlijte do nĀjdooby na koupel nohou a pĀTMĀidejte tolik vody, aby vĀjm teplota byla pĀTMĀ-jemnĀj. KozĀ- noha totiĀ¾ pomĀjhĀj pĀTMĀi dnĀ. (V tomhle receptu se mi nejvĀ-c IĀ-bilo to vysvĀtlenĀ-, co jsou to ĀĚznohyĀœ).

BrĀjlice je prastarĀj IĀĀivka. JejĀ- obsahovĀ sloĀ¾enĀ- je pomĀrnĀ mĀjlo znĀjmĀ, uvĀjdĀjĀ- se silice, hoĀTMĀiny, tĀTMĀ-slovinny, organickĀ kyseliny, tanin, prchavĀĀ olej, mastnĀĀ olej a chemicky nejasnĀĀ aegopodin.

LatinskĀĀ

nĀizev Aegopodium podagraria leccos napovĀ-dĀj o jejĀ-ch ĀĀincĀ-ch. Ano velmi dobĀTMĀe funguje na podagru neboli dnu. Ve stĀTMĀedovĀku ji oznaĀovali za ĀĚznemoc krĀjIĀĀ. Vyskytovala se totiĀ¾ ĀĀasto u bohatĀĀch ĀjlehticĀ a panovnĀ-kĀ, kteĀTMĀ- si dopĀTMĀjvali velkĀ porce masa a alkoholu.

A pozor! Je

vĀraznĀ moĀopudnĀj, podporuje zvĀĀjenĀ vyluĀovĀjnĀ- solĀ- kyseliny moĀovĀĀ a chloridĀ. Proto je vhodnou pĀTMĀ-mĀsĀ- v diuretickĀĀch, protirevmaticĀĀch a krev ĀisticĀ-ch ĀajĀ-ch a ve smĀsĀ-ch proti dnĀ. MĀj i slabĀ spasmolytickĀĀ ĀĀinky, tzn. tlumĀ- kĀTMĀeĀe v bĀTMĀĀje a harmonizuje stĀTMĀevnĀ- Āinnost (bliĀ¾ĀjĀ- vysvĀtlenĀ- nejspĀĀje netĀTMĀeba).

BrĀjlici nenĀ-

tĀTMĀeba zvĀjĀjĀ pĀstovat, vyskytuje se prakticky v kaĀ¾dĀ zahradĀ, trĀjvnĀ-cĀ-ch i sadech. Na stanoviĀti setrvĀjĀj velmi ĀpornĀ, bohatĀ vĀtvenĀĀmi vodorovnĀĀmi i svislĀĀmi oddenky a koĀTMĀeny. VytvĀjĀTMĀ- rozsĀjhĀj ohniska, tzv. hnĀ-zda, ze kterĀĀch se velmi rychle ĀjĀ-ĀTMĀ- do okolĀ-. Na neobdĀĀjvanĀĀch pĀdĀjch se velmi intenzivnĀ rozmnoĀ¾uje naĀ¾kami, kterĀĀ vypadĀjvajĀ- pĀTMĀ-mo na stanoviĀti a rozĀjĀTMĀujĀ- se vodou, vĀtrem, osivem, nĀjĀTMĀadĀ-m, kompostem i chlĀvskĀĀm hnojem. JednoduĀje a krĀjtce ĀTMĀeĀeno, je to neĀTMĀj-d-plevel.

ZmĀ-rĀĀuje otoky ĀĀ dĀ-ky svĀĀm ĀĀinnĀĀm IĀtkĀjm pĀ-sobĀ- zklidĀĀujĀ-cĀ-m dojemem. PouĀ¾Ā-vajĀ-se odvary z koĀTMĀene (oddenku), kterĀĀ se formou obkladĀ pĀTMĀiklĀjdajĀ- na postiĀ¾enĀĀ mĀ-sto.

Bolesti nohou ĀĀ zmĀ-rĀĀuje pocity mravenĀenĀ-, tlaku a ĀĚtuhĀĀchĀœ IĀĀtek. OpĀt se pouĀ¾Ā-vĀjĀ odvarz koĀTMĀene, kterĀĀ se formou koupele nebo obkladĀ aplikuje na bolestivĀ konĀetiny.

Dna a revmatismus ĀĀ brĀjlice kozĀ- noha lze aplikovat i jako podpĀmĀj terapie u dny nebo revmatismus. VhodnĀĀ je kombinovat vĀĀluh z listĀ s obklady z koĀTMĀene, kterĀĀ se pĀTMĀiklĀjdajĀ- na bolavĀĀ klouby po dobu cca 30 minut.

- Bolavě klouby a zlepě;eně- pohyblivosti â“  
Ā°levu pĀ™inese brĀ;lice kozĀ- noha takĀ© pĀ™i bolestech kloubĀ. ZaliĀte brĀ;lici horkou vodou a rozmixujte listy a koĀ™en na hustou kaĀ;i. Co nejteplejĀ- ji pĀ™ikliĀ;dejte na bolestivĀ; mĀ-sta (maximĀ;lnĀ 30 minut).

takhle se pĀ™ed kozonoĀ¼kou sklĀ;nĀ;ti budeĀ; MĀ-Ā¼eĀ; ji takĀ© podusit jako Ā;penĀ;it. JejĀ- chuĀ¥ se zmĀ;nĀ-, ale bohuĀ¼el vĀ;ejchny vitaminy a dalĀ;Ā- lĀ;tky citlivĀ© na teplotu vyĀ;Ā;Ā- neĀ¼ 40Ā°C se znehodnĀ-. Ale mĀ-Ā¼eĀ; si ji nakrĀ;ijet do salĀ;itĀ, vmĀ-chat s ostatnĀ-mi bylinkami do mĀ;isla, je vhodĀ; do studenĀ¼ch letnĀ-ch polĀ©vek (gaspacho) a samozĀ™ejmĀ; nemĀ-Ā¼e chybĀ;t v Ā¼Ā;dnĀ©m opravdovĀ©m zelenĀ©m smoothie.

Na zimnĀ- obdobĀ- ji mĀ-Ā¼eĀ; naloĀ¼it podobnĀ; jako kyselĀ© zelĀ-. Takto fermentovanĀ; zĀ-skĀ; jeĀ;tĀ; dalĀ;Ā- kvality.

TakĀ¼e, milĀ¼ pĀ™Ā-teli,

nevĀ;hej a vydej se na pouĀ¥ do zelenĀ;!

d@niela