

# BŘÍZA BĚLOKORÁ

---

*Betula pendula*

Breza previsnutá

## ÚČINNÉ LÁTKY

Pryskyřičné látky, alkaloidy, vitamín C, flavonoidy, silice, kumariny, třísloviny.

## ÚČINKY

Podporuje tvorbu moči, antibakteriální, protizánětlivé účinky. Extrakt z kůry má hojivé účinky (podporuje činnost keratinocytů). Tradičně snižuje horečku, olejový macerát z pupenů na hojení kůže. Věřilo se, že vůně břízy léčí melancholii a pomáhá od uhranutí, březová míza sbíraná v březnu a dubnu čistí krev. (tradiční ruská medicína)

## POUŽITÍ

Tradičně jako močopudný prostředek při zánětech močových cest, hojení ran, proti artritidě. Dehet se používá jako tradiční konzervační a dezinfekční prostředek. Mytologie (zejména severských národů): nový počátek (březová kolébka, placenta se zakopává k bříze, májky). Gel obsahující 10 % extraktu z březové kůry a 90 % slunečnicového oleje měl pozitivní výsledky na hojení popálenin.

## BEZPEČNOST

Pyl břízy je častým alergenem. Nemáme dostatek klinických studií pro stanovení nežádoucích účinků pro použití v těhotenství a kojení.

## ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Nálev z listů: 2–3 g sušeného listu na 250 ml vody, max. až 12 g/den ve 4 dávkách (diuretikum), extrakt z kůry (dermatologie), tinktura z pupenů (čistící prostředek).

## Zdroje:

Skowrońska W, Bazylko A. The Potential of Medicinal Plants and Natural Products in the Treatment of Burns and Sunburn—A Review. *Pharmaceutics*. 2023 Feb 13;15(2):633.

TOPLICEAN I, DATCU AD, IANUȘ R. Bioactive compounds, properties and toxicity of *Betula* sp. BIOACTIVE COMPOUNDS, PROPERTIES AND TOXICITY OF *BETULA* SP.—A REVIEW. *Annals of West University of Timișoara, ser. Biology*, 2022, vol. 25 (2), pp.89-98

PAPP, Nóra, et al. The uses of *betula pendula* roth among Hungarian csángós and székelys in transylvania, Romania. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae*, 2014, 83.2.

POPOWSKI, Dominik, et al. Evaluating birch leaf tea as a functional herbal beverage: Beneficial impact on the urinary tract, and metabolism in human organism. *Food Research International*, 2024, 189: 114481.