

## Russische Volksmedizin

### Über die Heilkraft der Birkenblätter

Ein Bericht von **Heike Jürgensen**, Schwarzenbek

In der Zeit von März bis Juni sammelt man Birkenblätter. Sie werden in Wasser kurz gekocht, dann mit Zucker und Zitronensäure aufgekocht, der Sud wird durch eine Stoffwindel gesiebt und gedrückt und in Flaschen abgefüllt.

Den Saft trinkt man gekühlt mit Wasser einmal am Tag.

Äußerlich kann man ihn bei vielen „Hautproblemen“ anwenden.

Bekannt ist die diuretische Wirkung der Birkenblätter, hervorragend geeignet bei Entzündungen der ableitenden Harnwege, sie beugen der Harnsteinbildung vor, wirken sehr gut bei Rheuma, Gicht und Wasseransammlung in den Beinen, Giftstoffe werden leichter ausgeschieden. Birkenblätter sind wirksam bei Bluthochdruck, Haarausfall, Durchfall, Frühjahrsmüdigkeit, Fußschweiß, diversen Lebererkrankungen.

Diese Heilwirkung wurde vom Bundesgesundheitsamt bestätigt.

Darüberhinaus werden Krebszellen angreifbar gemacht ( Dr. Simone Fulda, Ulm )

Birkensaft beinhaltet nennenswerte Mengen an Acetylsalicylsäure, Mineralstoffen, Phytosterinen, Vitamin C, Gerbstoffen, ätherische Ölen, Bitterstoffen, Harzen, Saponinen, Flavonen, Kalium, Calcium, Magnesium, Fruchtzucker.

**Phytosterine** reduzieren den Cholesterinspiegel durch Cholesterinbindung, gleichzeitig verhindern sie, dass sich die Prostata bei Männern im Alter vergrößert.

**Vitamin C** unterstützt u.a. die Funktion des Immunsystems.

**Gerbstoffe** wirken entzündungshemmend und „zusammenziehend“ besonders gut im Magen, Darm, Mund, Rachenraum und auf der Haut.

**Bitterstoffe** unterstützen das Verdauungssystem, die Funktion der Harnwege, des Immunsystems. Sie halten die Darmwände geschmeidig und die Darmflora gesund. Sie verbessern die Organdurchblutung und schützen vor hohem Blutdruck.

**Saponine** wirken bei Husten schleimlösend, wirken bei Hautunreinheiten, rheumatischen Beschwerden, Sie haben eine harntreibende Wirkung, verbessern die Ödemausschwemmung und wirken entzündungshemmend. Saponine begünstigen die Aufnahme anderer Wirkstoffe ( Vehikelfunktion)

**Flavone** wirken günstig bei chronischen Krankheiten (auch Herz-Kreislauf-Krankheiten), rheumatischen Erkrankungen und entfalten eine gefäßerweiternde Wirkung. Sie sind wirksam bei der Tumorprävention, haben eine entzündungshemmende Wirkung und wirken einer Aggregation der Thrombozyten entgegen (Herzinfarktprävention)

**Kalium** hat eine wichtige Aufgabe bei der Funktion der Nerven und der Muskeln

## **Herstellungsanleitung Birkensaft**

1 Kilo frische Birkenblätter, abgeduscht

4 Liter Wasser

3 Kilo Zucker

80-100 g Zitronensäure (Apotheke)

Wasser kochen.

Birkenblätter eingeben, 5 Minuten kochen.

Abgießen über ein großes Sieb mit Windel.

Den Saft mit Zitronensäure und Zucker 8-10 Minuten aufkochen.

In Dunkelglas-Flaschen füllen.

Gießen Sie den gekühlten Saft zwei-Finger-breit in ein Glas. Füllen Sie es mit Leitungswasser auf.

Trinken sie den verdünnten Saft täglich „in einem Rutsch“ aus. Bewahren Sie den Rest im Kühlschrank gut verschlossen auf.

Gute Gesundheit!