

Чем полезен березовый сок?

Березовый сок, или березовица, как его называют в народе, - очень ценный продукт, оказывающий благотворное влияние на весь организм человека. Не зря на Руси всегда так любили и уважали белоствольное дерево, посвящая ему так много душевных песен и стихотворений.

Точный **период выделения** березового сока установить трудно, потому что оно зависит от погодных условий. Например, если во время мартовской оттепели сок уже начал течь, и неожиданно ударили морозы, он может на какое-то время прекратить выделяться. Однако, как правило, сок начинает бежать, когда тает снег и набухают почки, примерно в середине марта. Собирать сок прекращают, когда уже распускаются листья, во второй половине апреля.

Насколько мне удалось выяснить, разрешения для сбора березового сока не требуется, если один человек берет не больше 50 литров. Собирать «березовые слезы» нужно только в экологически чистых лесах, потому что дерево способно впитывать вредные вещества и выхлопные газы.

Лучше всего **выбрать березу**, диаметр которой не меньше 20 см, с хорошо развитой кроной. На расстоянии 20 см от земли в стволе дерева аккуратно проделывают маленькое отверстие. Важно знать, что, в основном, сок идет в поверхностном слое между корой и древесиной, поэтому глубокую дырку делать совсем не нужно. В сделанное отверстие или под ним прикрепляют лоток из бересты или другое полукруглое приспособление, по которому будет стекать сок. Желобок должен быть направлен в бутылку, банку или пакет.

Лучшим **временем для сбора** сока считается промежуток между 12 и 18 ч., когда он течет наиболее сильно. От диаметра дерева зависит количество отверстий, которые можно сделать: если 20-25 см - то только одно, при объеме 25-35 см - два, при 35-40 - три, а если диаметр более 40 см - допустимо сделать четыре отверстия.

После того, как соберете сок, не забудьте **помочь дереву** выздороветь: нужно туго закрыть отверстие воском, пробкой или мхом, чтобы в ствол не попали бактерии,

которые могут нести серьезную угрозу для жизни дерева. Хранить березовый сок можно в холодильнике чуть более 2 суток.

Медицинские **исследования** показали, что прием хотя бы одного стакана в день в течение 2-3 недель (оптимально выпивать три раза в день по стакану за полчаса до еды) поможет организму справиться с весенней слабостью, авитаминозом, рассеянностью, усталостью и депрессией. Противопоказан березовый сок тем, у кого аллергия на пыльцу березы.

В березовом соке **содержатся** органические кислоты, дубильные вещества, минеральные вещества, железо, калий, кальций, глюкоза, фруктоза, фитонциды. Употребление березового сока способствует расщеплению камней в мочевом пузыре и почках, очищению крови, усилению обменных процессов.

Полезно

пить сок и при язве желудка, заболеваниях печени, двенадцатиперстной кишки, желчного пузыря, пониженной кислотности, радикулите, ревматизме, артрите, бронхите, туберкулезе, цинге, головной боли и венерических заболеваниях.

К тому же, березовый сок **повышает** сопротивляемость организма к простудным, инфекционным и аллергическим заболеваниям, оказывает глистогонное, мочегонное, противоопухолевое действие. Также соком березы полезно

протирают кожу

при экземах, угрях, увлажнения и очищения сухой кожи. Очень хорошо нанести на кожу лица следующую маску: смешать 1 ст. л. сметаны с 2 ст. л. березового сока и 1 ч. л. меда. Держать такую маску нужно около 15 минут, смыть прохладной водой, кожа после нее приобретет красивый матовый оттенок.

А еще березовым соком полезно **мыть волосы** при перхоти, для усиления их роста и появления блеска и мягкости (тем же свойством обладает настой березовых листьев).

Чтобы сохранить березовый сок, из него готовят **квас**: нагревают до 35 градусов, добавляют по 15-20 г дрожжей и 3 изюминки на 1 литр, по вкусу можно добавить лимонную цедру. После этого банку или бутылку плотно закрывают и оставляют на 1-2 недели. Получится очень вкусный, газированный, бодрящий напиток!

Чем полезен березовый сок

Автор: admin

07.04.2013 13:43 -

Квас можно приготовить несколько по-другому: к 10 л березового сока добавляют сок 4 лимонов, 50 г дрожжей, 30 г меда или сахара, изюм из расчета 2-3 штучки на бутылку. Разлить по бутылкам и держать 1-2 недели в темном прохладном месте. В описанных выше случаях квас может быть готов уже через 5 дней, но от того, что он простоит дольше, напиток не испортится: его можно сохранить на все лето.

Наши предки пили березовицу и перебродившей в бочках без добавления сахара - это был традиционный слабоалкогольный напиток на русских застольях. Можно настаивать березовый сок на сухофруктах, в банке, прикрытой марлей, тоже примерно 2 недели. А еще можно добавлять в «березовые слезы» сок ягод, настаивать их на травах, в общем, **используйте на здоровье этот замечательный весенний подарок природы!**

Автор - **Екатерина Елизарова**

[Источник](#)