

## О пользе березового сока



Первые упоминания о березовом соке в народных «лечебниках» относятся к XVI-XVII векам. Деревенские знахари собирали березовый сок «не для лакомства-питья, а на пользу болящему люду», так как, по словам народных лекарей, средство это помогает при многих недугах.

Давно было подмечено, что лучшего средства для укрепления ослабшего за зиму организма, восстановления сил и преодоления весенней усталости – нет. Народный опыт использования березы в лечебных целях свидетельствует о том, что все части березы обладают мочегонным, потогонным, желчегонным, регулирующим обменные процессы, сахароснижающим, обезболивающим, противовоспалительным, жаропонижающим действием.

С первых дней весны, как только начинал таять снег, наши предки отправлялись в лес за целебным напитком – березовым соком.

***Как правильно собирать этот природный напиток, чтобы не повредить дереву?***

Собирать этот полезный и питательный напиток можно до тех пор, пока не начнут распускаться листья. Заготавливают в течение 15-20 дней в период таяния снега. Для этого с помощью стамески в стволе дерева делают треугольное отверстие, вершина которого должна быть направлена вниз. В нее вставляют желобок из жести.

После сбора сока рану на дереве следует замазать садовой замазкой, смолой сосны, воском, пластилином или заделать деревянной пробкой. С березы с диаметром ствола 25-30 см можно получить 3,5 л сока в сутки, а за сезон – в среднем, 40-45 л. Наиболее обильно он выделяется с 12 до 18 ч. Сок разрешается брать в тех местах, где планируется вырубка. Нельзя получать его от молодых, тоненьких березок. Не забывайте об этом.

### ***Чем же объясняются целебные свойства березового сока?***

Весенний березовый сок – полезный и питательный напиток, обладающий ценным многокомпонентным составом. Он содержит сахара и ферменты, коферменты, большой набор микроэлементов (калий, кальций, фосфор, магний, цинк, марганец, железо, серебро и др.), органические кислоты, растительные гормоны, дубильные вещества, немало витаминов и других необходимых организму веществ. Углеводы в березовом соке представлены преимущественно фруктозой, что позволяет использовать натуральный сок при сахарном диабете практически без нормирования. Его рекомендуют употреблять при кожных болезнях, при артритах, ревматизме и других заболеваниях.

Он оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, мочегонное действие, способствует выведению солей щавелевой кислоты, очищению кожи, укреплению и росту волос. Помимо прочего, березовый сок обладает антиоксидантной активностью.

Полезен прием березового сока при так называемой весенней усталости, когда организм ощущает вялость, повышенную утомляемость, потерю аппетита и т.п. Березовый сок оказывает целебное действие при заболеваниях органов дыхания, почек, кожных болезнях. Пить его следует по 1-3 стакана в день, курсами по 3-4 недели.

Особенно полезен сок берез, растущих на возвышенных солнечных открытых опушках. Им полощут горло при ангине и других заболеваниях горла и ротовой полости.

Как наружное средство березовый сок применяется при лечении кожных заболеваний. Им можно мыть голову, это

способствует укреплению волос и их росту, и протирать лицо при угрях и пигментных пятнах.

Вкусен березовый сок, смешанный с соком черноплодной рябины, брусники, черники (так называемый купажированный сок). В последнее время стал выпускаться березовый сок, настоянный на чабреце, ромашке, тмине, плодах шиповника, цветках липы. В березовый сок можно добавить клюквенный, рябиновый или яблочный сок, настой зверобоя, мяты, сосновой хвои, напиток из вишни, клубники, смородины и других растений, каждый из которых в отдельности придает ему не только приятный и своеобразный привкус, но и обогащает витаминами, микроэлементами и другими биологически активными веществами.

Можно заготовить этот приятный и освежающий напиток впрок. Рецепт прост. На 1 л березового сока добавляют 25 г сахара и 5 г лимонной кислоты. Затем его фильтруют, разливают в банки, пастеризуют и закручивают крышками. Можно смешать березовый сок с другими соками, полученными из свежих фруктов и овощей, а также настаивать его на ароматных и пряных травах, ягодах.