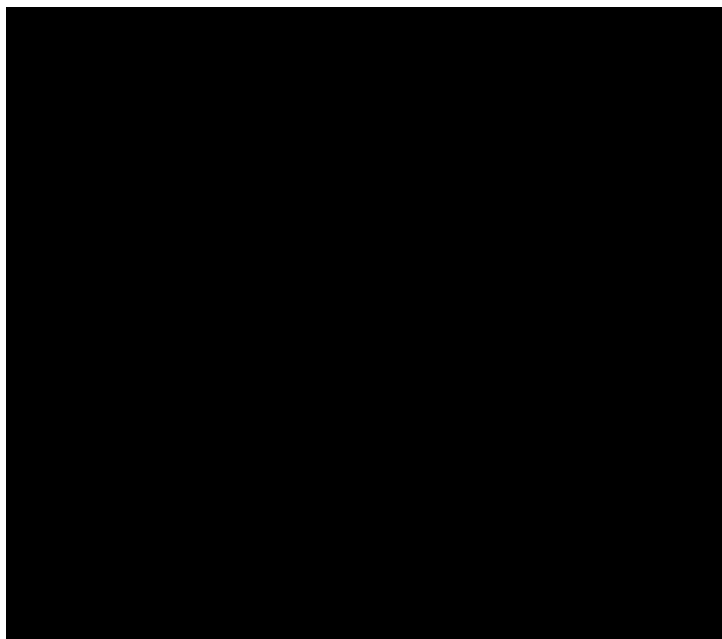


**Берёзовый сок, или березовица** — жидкость, вытекающая из перерезанных и надломленных стволов и ветвей берёзы под действием корневого давления.

Берёзовый сок — очень ценный продукт, оказывающий благотворное влияние на весь организм человека.



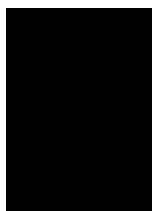
**Состав березового сока**

:

- Плотность сока 1,0007-1,0046 г/мл.
- Содержание сухих веществ 0,7-4,6 г/л.
- Содержание золы 0,3-0,7 мг/л
- Общее содержание сахаров — 0,5-2,3 %
- Среди органических веществ отметим эфирные масла, витамины, сапонины, бетулол, более 10 органических кислот.

Березовый сок содержит 1-4 % сахаров, и много разнообразных минеральных веществ: калия 273 мг/л, натрия 16 мг/л, кальция 13 мг/л, магния 6 мг/л, алюминия 1-2 мг/л, марганца 1 мг/л, железа 0,25 мг/л, кремния 0,1 мг/л, титана 0,08 мг/л, меди 0,02 мг/л, стронция 0,1 мг/л, бария 0,01 мг/л, никеля 0,01 мг/л, циркония 0,01 мг/л, фосфора 0,01 мг/л, и в нем обнаружены следы азота.

Полезные свойства берёзового сока.



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.

С точки зрения фитотерапии берёзовый сок — одно из лучших природных средств для улучшения обмена веществ. Несмотря на то, что берёзовый сок мало отличается от воды, он отлично бродит и оказывает положительное влияние на работу желудка.

Березовый сок богат необходимыми для организма сахарами, органическими кислотами, ферментами, солями кальция, магния, железа, микроэлементами. Его рекомендуют при авитаминозе, болезнях крови, суставов, кожи, а также при ангине, бронхите, пневмонии и других заболеваниях органов дыхания. Употребление березового сока способствует расщеплению камней в мочевом пузыре и почках, очищению крови, усилению обменных процессов, удаляет из организма вредные вещества при заразных болезнях. Полезно пить сок при язве желудка, заболеваниях печени, двенадцатиперстной кишки, желчного пузыря, пониженной кислотности, радикулите, ревматизме, артрите, бронхите, туберкулезе, цинге, головной боли и венерических заболеваниях.

Березовый сок также способствует быстрому очищению организма от вредных веществ и растворению мочевых камней фосфатного и карбонатного происхождения.

Березовый сок повышает сопротивляемость организма к простудным, инфекционным и аллергическим заболеваниям, оказывает глистогонное, мочегонное, противоопухолевое

действие, соком березы полезно протирать кожу при экземах, угрях, для увлажнения и очищения сухой кожи.

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). Березовый сок хорошее средство от импотенции. Березовые «слезы» очень неплохо действует на людей в период климакса, если выпивать хотя бы по стакану сока в день, то исчезнут сонливость, чувство усталости, раздражительность и другие сопутствующие климаксу явления.

При хроническом насморке свежий березовый сок пьют каждое утро по 1 стакану. При кашле и простуде – принимают подогретым, разбавляя молоком и добавляя небольшое количество муки или крахмала.

**Когда добывать берёзовый сок.**



Содержание статьи: Березовый сок - это напиток, который имеет много полезных свойств. Он содержит много витаминов и минералов, которые необходимы для здоровья человека. Кроме того, он обладает противовоспалительными свойствами и может помочь в лечении многих заболеваний.

Березовый сок - это напиток, который имеет много полезных свойств. Он содержит много витаминов и минералов, которые необходимы для здоровья человека. Кроме того, он обладает противовоспалительными свойствами и может помочь в лечении многих заболеваний.

Березовый сок - это напиток, который имеет много полезных свойств. Он содержит много витаминов и минералов, которые необходимы для здоровья человека. Кроме того, он обладает противовоспалительными свойствами и может помочь в лечении многих заболеваний.

Березовый сок - это напиток, который имеет много полезных свойств. Он содержит много витаминов и минералов, которые необходимы для здоровья человека. Кроме того, он обладает противовоспалительными свойствами и может помочь в лечении многих заболеваний.