

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Sok z brzozy

Wiosenny sok z brzozy to odżywcza bomba witaminowo - mineralowa. Zawiera cukry proste (fruktozę), kwasy owocowe, witaminę C, garbniki, flawonoidy, sole mineralne, aminokwasy i peptydy. Warto pić go w celu poprawy pracy jelit, wzmocnienia organizmu i poprawy układu odpornościowego, wspomaga także metabolizm i zdolności filtracyjne nerek.



Sam sok nie ma intensywnego smaku. Smakuje jak lekko słodka woda. Można go podawać z sokami i syropami owocowymi lub z plasterkiem cytryny. Świeży sok możemy przetrzymywać w lodówce przez kilka dni. Sok pasteryzowany jest przydatny dłużej do spożycia (właśnie taki jest dostępny w sklepach i aptekach). Sok może też posłużyć jako substrat do sporządzenia domowego piwa lub wina.

W czystej postaci może być stosowany na skórę głowy i włosy. Ma działanie odżywcze, remineralizujące, wzmacniające, pomaga zwalczać łupież, wypadanie włosów i swędzenie. Można go nakładać zarówno na suche, jak i mokre włosy. W obu zastosowaniach zapewnia włosom połysk, a przy dłuższej kuracji można zaobserwować ich przyspieszony wzrost.

Sok najlepiej jest pozyskiwać tuż przed tym zanim zaczną pojawiać się liście, kiedy drzewo intensywnie transportuje soki do rozwoju liści. Jeśli nie mamy brzołek na własnej posiadłości to warto skontaktować się z leśniczym w najbliższym nadleśnictwie. Są drzewa przeznaczone do wycinek, które bez problemu mogą być źródłem pozyskiwania soku. Niektórzy pozyskują sok przez cały okres wegetacyjny.

Drzewo nawiercamy i natychmiast wkładamy w otwór rurkę lub wężyk oraz butelkę. Wczesną wiosną, już w trakcie wiercenia sok tryska z wiórami. W zależności od pory roku i wielkości drzewa sok spływa z różną prędkością. W trakcie godziny może nacieknąć nawet pół litra lub więcej. Po wyjęciu rurki lub wężyka należy zasklepić ranę wbijając drewniany klin. Jeśli drzewo nie jest przeznaczone do wycięcia w najbliższym czasie należy też użyć maści grzybobójczej.

Do dzieła!

Źródło: <http://www.inzynierka.pl>
<http://laboratoria.net/aktualnosci/17606.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy