

[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>
<https://laboratoria.net/aktualnosci/17606.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy