

[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>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy