

Sok z brzozy właściwości i zastosowanie

written by Ewa Kozioł

Sok z brzozy, zwany inaczej oskołą to jeden z tradycyjnych napojów pitych o tej porze roku, czyli na przednówku. Nie bez powodu na wiosnę Polacy, Słowacy, Szkoci czy też mieszkańcy krajów skandynawskich wybierali się z siekierą lub wiertłem do lasu, aby spuścić sok z budzących się do życia brzoź.

Po zimie nasze ciało pełne jest toksyn, które nagromadziły się w wyniku zimowego braku ruchu, często tłustej diety i niedostatecznej ekspozycji słonecznej. Nasz organizm na przednówku wręcz woła o detoks. Jednak w tym czasie natura obdarzyła nas wyjątkowym sokiem, który pomoże nam przeprowadzić wiosenny detoks. Nie bez znaczenia brzozę dawniej nazywano „drzewem na schorzenia nerek”, gdyż wzmożone wydalanie moczu wzmacnia proces detoksyfikacji.

Warto również wspomnieć, że sok z brzozy zawiera spore ilości cukrów, kwasów organicznych oraz soli mineralnych przez co uzupełnia wypłukane przez zimę z naszego organizmu mikroelementy. W tym niepozornym soku odnajdziemy również sole mineralne, dzięki którym sok jest łatwo przyswajalny przez nasz organizm, a co więcej sole mineralne ułatwiają wchłanianie chociażby witamin i prowitamin w nim zawartych. W składzie soku brzozowego odnajdziemy również : kwas cytrynowy oraz jabłkowy, potas, magnez, żelazo, wapń, fosfor, miedź czy też witaminy z grupy B.

Mało kto wie, że to bogactwo mikroelementów czyni sok z brzozy naturalnym napojem energetyzującym. Dodatkowo z soku brzozowego skorzystają również osoby pracujące fizycznie bądź też uprawiające sport, ponieważ mogą go traktować jak naturalny izotonik. Mało kto wie, że w procesie podwójnej destylacji soku brzozowego uzyskiwano dziegieć, substancję

bakteriobójczą która była skutecznym środkiem na egzemę, grzybicę skóry, świerzb czy też insekty takie jak kleszcze.

Sok z brzozy ma dość neutralny delikatnie słodkawy smak, można dodać do niego odrobinę soku z cytryny, aby oskoła była przyjemna i orzeźwiająca w smaku.



Kuracja młodości sokiem brzozowym



Kiedy zbieramy sok z brzozy?

Od pokoleń sok z brzozy zbierano zanim rozpocznie się okres wegetacyjny. Miało to miejsce w momencie roztopów, kiedy temperatura powietrza przez kilka dni utrzymywała się w granicach 10-15 stopni w dzień. To w tym okresie brzoza rozpoczyna produkcję swoich życiodajnych soków.

Jak ściągać sok z brzozy?

Najpopularniejszą metodą to pobranie soku brzozowego poprzez nawiercenie niewielkiego otworu o długości około 2-3 centymetrów nie głębiej, gdyż sok z brzozy krąży po obwodzie drzewa. Ważne jest też miejsce nie powinno być wyżej niż 50 cm nad ziemią i umieszczone powinno być od strony południowej. Drzewo jakie wybieramy musi być drzewem dojrzałym i mieć przynajmniej 30-40 cm obwodu. W otwór wkłada się rurkę lub wężyk, do który mocujemy do słoika w którym będzie się skraplać sok brzozowy. Pamiętajmy również, aby po wyciągnięciu z pnia naszej aparatury do ściągania soku, warto załepić dziurkę gliną lub maścią grzybobójczą, jest to istotne, gdyż poprzez nasz odwiert możemy po prostu uszkodzić drzewo.

[mpp_inline id="55194"]

Ile soku z brzozy pić?

Rozpoczynając terapię sokiem z brzozy, w dawnych książkach nazywana jest „kuracją młodości” zaleca picie soku brzozowego na czczo, przez okres 21 dni, podczas całej terapii pijemy przynajmniej jedną szklanki soku brzozowego dziennie.

Jak przechowywać sok z brzozy?

Sok z brzozy zdecydowanie najlepiej spożywać, kiedy jest świeży, ale można go również fermentować, wystarczy przelać go do sterylnej butelki zakręcić i wynieść w chłodne miejsce, po kilku dniach będziemy mieć całkiem przyjemnie musujący sok brzozowy. W internecie możemy odnaleźć pomysły w których sugeruje się pasteryzację takiego soku, ale wtedy sok brzozowy całkowicie traci swoje właściwości, dlatego uważam ten proceder za bezsensowny.

]

<https://youtu.be/C-MjoZ1LqyM>

[mpp_inline id="55194"]