

## Березовый сок: польза и вред для организма

Березовому соку издревле приписывали чудодейственные свойства, но правда ли он настолько полезен?



Пробудившись после зимней спячки, дерево начинает активно восстанавливать все свои процессы жизнедеятельности. Чтобы вырастить новую листву и дать плоды, оно использует накопленные в сердцевине питательные вещества, которые за счет силы корневого давления поднимаются вверх вместе с водой из почвы. Жидкость, призванная питать дерево, и есть то, что мы называем древесным соком.

Березовый сок – это по сути не что иное, как обыкновенная вода с растворенными в ней витаминами и минералами.

Свежий березовый сок не имеет ярко выраженного аромата и отличается легким сладковатым привкусом.

### Польза берёзового сока

Березовый сок – идеальный продукт питания, особенно во время весеннего гиповитаминоза. Он богат натрием, калием, железом и марганцем, а еще витаминами В1 и В12 в естественных для организма человека формах. Кроме того, в березовом соке содержится большое количество эфирных масел и фитонцидов. Сладость продукта объясняется наличием в нем глюкозы и фруктозы, а кислотку соку придают органические кислоты.



Корни березы располагаются очень глубоко, поэтому, питаясь из глубинных слоев почвы, береза в меньшей степени, чем другие деревья, вбирает в себя вредные вещества из поверхностных слоев земли.



Для борьбы с весенней слабостью, депрессией, рассеянностью, достаточно выпивать хотя бы по одному стакану березового сока в день на протяжении 2-3 недель за полчаса до приема пищи (но не утром натощак!).

Напиток усиливает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и оказывает противовоспалительное действие на слизистую желудочно-кишечного тракта за счет дубильных веществ.

Напиток имеет щелочной Ph и способствует расщеплению мочевых камней, имеющих фосфатное и карбонатное происхождение. Помимо этого, березовый сок полезен при заболеваниях верхних и нижних дыхательных путей, обладает отхаркивающим и общеукрепляющим свойствами. При

регулярном употреблении березового сока очищается кровь, выводятся опасные вещества, которые накапливаются при инфекционных заболеваниях.

#### *Польза березового сока для женщин*

Березовый сок укрепляет волосы, обладает мощными антиоксидантными свойствами, что способствует очищению кожи, и способен облегчить самочувствие при климаксе. В составе кремов и лосьонов он замечательно увлажняет кожу, а косметические маски с березовым соком возвращают локонам шелковистость и здоровый блеск.

#### *Польза березового сока для мужчин*

При регулярном употреблении напиток у мужчин нормализуется выработка тестостерона, повышается либидо и улучшается активность семенников, что позволяет рекомендовать березовый сок как средство профилактики проблем с мужской репродуктивной системой.

#### *Польза березового сока для детей*

Березовый сок содержит большое количество витаминов и минералов, в которых особенно нуждается растущий детский организм. Однако вводить напиток в рацион малыша можно лишь по достижении малышом 1 года, делать это нужно с большой осторожностью, так как есть риск возникновения у ребенка аллергии. Поначалу лучше разбавлять сок водой в соотношении 1:1, постепенно уменьшая количество воды, если продукт не вызывает негативных реакций.

#### Вред березового сока

Сок берёзы противопоказан при индивидуальной непереносимости продукта, аллергии на пыльцу березовых почек, выраженной мочекаменной болезни. Однако организму здорового человека сок не нанесет никакого вреда. Березовый сок имеет низкий гликемический индекс (около 23), поэтому при нормальном контроле уровня сахара в крови, его можно пить небольшими порциями до 300-500 мл даже при сахарном диабете.



Дорогие читатели! Наслаждайтесь живительной влагой пока идёт заготовительный сезон.

Будьте здоровы!

Инструктор-валеолог

Кирилова С.И.