24 listopada 2023

Czy znasz zalety ……..soku z brzozy?

Sok z brzozy wyróżnia delikatny słodki smak. Jest zbierany z drzew na przełomie marca i kwietnia. Na początku jest przejrzysty, pod koniec sezonu może być jednak lekko mętny. Najpopularniejszym gatunkiem brzozy, z której można pozyskiwać sok, jest brzoza brodawkowata z charakterystyczną białą łuszczącą się korą. Najlepiej zrobić dziurkę wiertarką, do której wkłada się lejek lub drewnianą rurkę. W ciągu 24 godzin można pozyskać ok. 1,5 l soku z brzozy. Istnieją jeszcze dwie metody, jedna z nich polega na odcięciu gałązek i spuszczeniu z nich soku, a druga na wyciśnięciu płynu z młodych listków i pączków brzozy.

Sok brzozowy zawiera między innymi naturalne przeciwutleniacze, garbniki, aminokwasy, miedź, żelazo, wapń, potas, magnez, miedź, żelazo, fosfor, wapń, aminokwasy, witaminy z grupy B, witaminę C, sole mineralne, kwas cytrynowy, kwas jabłkowy. Sok z brzozy dostępny jest w aptekach, a także sklepach ze zdrową żywnością i niektórych drogeriach. Należy jednak uważnie czytać skład i unikać produktów sztucznie dosładzanych.

Picie soku z brzozy może wspomóc organizm, jest **wskazany** w leczeniu i zapobieganiu wielu schorzeniom:

1. wzmacnia odporność — wspomaga w walce z wirusami, jest więc idealny na wczesną wiosnę i jesień, kiedy wzrasta zachorowalność na grypę oraz infekcje grypopodobne. Polecany w szczególności najbardziej podatnym na zachorowania na tego typu schorzenia, a więc dzieciom i osobom starszym;
2. pomaga złagodzić dokuczliwe bóle reumatyczne, a szczególnie te związane z rwą kulszową. W tym przypadku najlepiej sprawdzi się maść z sokiem z brzozy;

3. działa przeciwbólowo i przeciwgorączkowo — sok uzyskany z dojrzewających pączków brzozy ma właściwości przeciwbólowe (kości, mięśnie, stawy) oraz przeciwgorączkowe, dlatego warto polecić go w okresie wzmożonych zachorowań na grypę i infekcje wirusowe;

1. przeciwdziała anemii — z uwagi na zawartość wielu składników, jak żelazo, wapń, potas, witaminy, aminokwasy, sok z brzozy można polecić osobom borykającym się z niedokrwistością;
2. wspomaga funkcjonowanie układu krwionośnego - profilaktyczne stosowanie soku z brzozy zapobiega zakrzepicy i chorobie niedokrwiennej serca;
3. działa moczopędnie - odtruwa organizm i zapobiega tworzeniu się złogów i kamieni moczowych;

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

4. łagodzi dokuczliwe dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, szczególnie wywołane przez wrzody żołądka;
5. ma właściwości wspomagające właściwe funkcjonowanie wątroby;
6. poprawia stan włosów i skóry - sok z brzozy pomaga na problemy skórne. Używany do okładów i przemywania pomaga między innymi na gojenie ran. W przypadku włosów słabych, skłonnych do wypadania, mało puszystych i pozbawionych blasku, może pomóc płukanka z soku z brzozy. Wpływa na sprężystość skóry, dzięki czemu stał się składnikiem licznych naturalnych kosmetyków.

Nawet tak bogaty w składniki, naturalny specyfik jak sok z brzozy jest **przeciwwskazany** w niektórych przypadkach:

1. nadwrażliwość objawiająca się reakcjami skórnymi jak wysypka, swędzenie,
2. uczulenie na pyłek brzozy,
3. niewydolność układu moczowego, niedrożność dróg moczowych,
4. obrzęki występujące przy niektórych schorzeniach serca i nerek.

Sok z brzozy - jak stosować?

Sok z brzozy ma specyficzny smak, dlatego można dodawać do niego np. miód lub sok z malin. Powinno się go pić na zimno, celem zachowania jak największej ilości jego cennych składników. Podczas kuracji przeciwdziałającej schorzeniom najlepiej powstrzymać się od picia kawy, alkoholu i unikać spożywania potraw, takich jak szpinak, szczaw, czekolada, mięso. W celach zdrowotnych powinno się pić sok z brzozy trzy razy dziennie po ćwierć szklanki przez około 2-3 tygodnie. Sok z brzozy pomaga usuwać nadmiar wody z organizmu, co pozwala cieszyć się jej zdrowym promiennym wyglądem. Kuracja pomaga zmniejszyć widoczność cellulitu, jeżeli przez około sześć tygodni spożywa się około 3/4 szklanki soku. Naturalny sok z brzozy jest doskonałą wcierką do włosów, wzmacniającą je, dodającą blasku i objętości. Można stosować go pod koniec mycia, nadaje włosom piękny połysk.

Czytaj więcej:

Sok z brzozy – kiedy stosować. https://www.medonet.pl/zdrowie,sok-z-brzozy..

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT