

### [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>  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/17606.html>



09-09-2024

## [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i](#)

## [adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

# System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**