

ПОЧЕМУ НУЖНО ПИТЬ БЕРЕЗОВЫЙ СОК

В народе березовый сок считают панацеей от всех недугов. За сезон рекомендуют выпить около 10 литров свежего сока березы, чтобы оставаться здоровым в течение года. В чем же ценность этого напитка?



- Березовый сок прекрасно справляется с весенней депрессией и усталостью, повышает гемоглобин. А фитонциды, содержащиеся в нем, убивают бактерии и защищают от вирусных инфекций.
- Чрезвычайно полезен при болезнях почек, в частности при лечении воспаления. Он способствует расщеплению камней в почках и выводит из них песок.
- Очень распространен в косметологии, так как на его основе изготавливают разнообразные средства для лица и волос.
- Поможет сбросить лишний вес. Он улучшает обменные процессы в организме, выводит шлаки и положительно влияет на желудок.
- Улучшает пищеварение. Биологически активные вещества и ферменты, содержащиеся в березовом соке, улучшают работу желудочно-кишечного тракта. Его разрешено пить даже людям, страдающим панкреатитом. А беременным он поможет избавиться от токсикоза.
- Способен очищать кровь и положительно влияет на выработку красных кровяных телец, выводит шлаки, токсины и другие вредные вещества.
- Полезен для сердечно-сосудистой системы, так как содержит соли кальция и магния. Он укрепляет кровеносные сосуды, очищает кровь, повышает уровень гемоглобина, увеличивает эластичность кровеносных сосудов. Врачи советуют употреблять березовый сок для профилактики атеросклероза.
- Благодаря большому содержанию солей натрия березовый сок обладает мочегонным действием, из-за чего его рекомендуют при водянках и различных отеках.
- Финские врачи утверждают, что леденцы и сладкие сиропы, изготовленные из березового сока, предотвращают возникновение кариеса.

Кому не стоит пить березовый сок? Березовый сок следует пить осторожно, если вы планируете вывести камни из почек. А если у вас аллергия на березовую пыльцу — нужно отказаться от употребления сока.

Как хранить березовый сок? Березовый сок быстро начинает бродить. Свежий сок нужно хранить в холодильнике не более 2 суток. А чтобы сохранить полезные вещества на целый год, его можно консервировать, добавляя лимон, апельсин, мяту. Также его можно использовать в приготовлении коктейлей и кваса.