

## О пользе березового сока

Берёзовый сок способствует расщеплению камней в почках, выводит токсины из организма, полезен как средство укрепляющее иммунитет, при авитаминозе, при простудных заболеваниях, инфекционных заболеваниях.

В народной медицине берёзовый сок употребляют в качестве мочегонного и общеукрепляющего средства. Свежий берёзовый сок считается диетическим напитком, избавляет от вялости, хронической усталости, от сонливости. Берёзовый сок улучшает обмен веществ в организме, также березовый сок улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

Когда мы пьем натуральный берёзовый сок мы пополняем свой организм витаминами и полезными веществами. Принимайте сок не как лекарство, а как подаренное природой хорошее укрепляющее средство.

Соком берёзы умывают лицо при угрях, при высыпании. Ополаскивают голову берёзовым соком для укрепления волос, березовый сок придаёт блеск волосам, смягчает, избавляет от перхоти.



Нельзя использовать и пить берёзовый сок при индивидуальной непереносимости и аллергии на пыльцу берёзы, и при серьёзных почечных заболеваниях лучше проконсультируйтесь с врачом

Березовый сок еще издавна считался эликсиром здоровья. Для наших предков береза была деревом которое исцеляло больных. Берёзовый сок это так называемые «берёзовые слёзы». Весной просыпается природа, оживает стройное и красивое дерево берёза. И тянет из земли все питательные соки, всю силу природы. В течение трёх недель берёза делится с нами своими «слезами», то есть берёзовым соком.

Сокодвижение начинается с первыми оттепелями весной, и длится до распускания почек. Берёза весной отдаёт нам все свои жизненные силы. Из одного берёзового дерева в сутки можно получить 5-8 литров березового сока.

Берёзовый сок прозрачного цвета, если постоит немного — мутнеет.

Состав берёзового сока богатейший. Это полисахариды, глюкоза, фруктоза, сахароза, дубильные, ароматические вещества, яблочная кислота, эфирные масла, фитонциды, органические кислоты. Микроэлементы такие как магний, натрий, калий, медь, марганец, кальций, алюминий, никель, фосфор, титан, железо. Витамины B1, B2, B3, B6, B9, B12, C.

## МАДОУ «Детский сад № 58»

618417, Пермский край, г. Березники,  
ул. В.Бирюковой, д.3

## МАДОУ «Детский сад № 58»



## Березкины слезки

Тел. 8(3424) 23 22 78

Пермский край, г. Березники ул. В. Бирюкова д. 3

## Правила сбора березового сока

Существуют определенные правила заготовки сока

1. Ни в коем случае нельзя использовать для заготовки сока молодое дерево

2. Отверстие желательно делать с северной стороны, так как сока там обычно бывает значительно больше

3. Можно сделать на дереве неглубокий надрез, но лучше просверлить буравчиком отверстие на глубину несколько сантиметров и вставить в него трубочку, по которой сок будет стекать в подготовленную посуду.

4. Можно воспользоваться и другим способом. Отрезать часть ветки остро отточенным ножом, а место среза обмотать толстой ниткой. Конец нитки опустить в подготовленную посуду, куда будет стекать сок

5. После сбора сока не забудьте замазать отверстие пластилином, воском, пробкой, хозяйственным мылом или забить его мхом. Это предохранит дерево от проникновения в него бактерий и различных грибков, которые могут привести к последующей гибели



## Берёзовый сок деткам

Довольно часто многие самостоятельно собирают березовый сок. Однако в системе детского питания лучше всего использовать пастеризованный продукт, чтобы исключить у малышек появление неожиданных реакций на нежелательные примеси в его составе.

Берёзовый сок можно вводить в рацион ребёнка, начиная со второго года жизни. Используется только пастеризованный продукт. Вводится напиток небольшими порциями, начиная с одной чайной ложки в день. Максимальная суточная порция - 100 мл.

Польза берёзового сока для детей также неоспорима:

1. Восполняет дефицит витаминов, минеральных веществ
2. Укрепляет иммунитет, помогает бороться с вирусами
3. Укрепляет костную ткань, зубы
4. Улучшает аппетит.

На белых стволах  
появляется сок,  
То плачут берёзы,  
То плачут берёзы...

*Михаил Матусовский*

## Берёзкины слёзки

Ходили мы с дедушкой по лесу, устали и сели отдохнуть на пенек. Дедушка мне сказку про петуха начал рассказывать:

- Жил да был в нашем селе петух Золотое Перо...

Березы и осинки склонились над нами и слушают.

Вдруг мне прямо на лоб что-то капнуло. Уж не дождик ли? Вскочил я, поднял глаза вверх, а у березы кто-то сучок обломил. Вот из ранки и капало.

Подставили мы с дедушкой под капель ладони и стали березовый сок собирать.

Попробовал я его на язык, а он сладковатый и пахнет сырой землей. Дедушка сказал:

- Сок— берёзкины слезы. Видно, прошел мимо лось и рогом сучок обломил.

Дедушка порывлся в карманах, достал веревку и перевязал сучок. Березка сразу успокоилась, перестала плакать. А к вечеру мы пришли и замазали рану глиной.

Пусть березка живет долго-долго.