

Sok z brzozy

Brzoza zaliczana jest do rodziny brzozowatych i jest łatwym do rozpoznania drzewem, co wynika między innymi z białego koloru kory. Pień brzozy dorasta zazwyczaj do wysokości około 12–15 metrów. Brzozy są roślinami światłolubnymi o niewielkich wymaganiach glebowych – doskonale radzą sobie na glebach piaszczystych oraz na terenach podmokłych. Drzewo brzozy to bardzo dekoracyjna roślina, która przyciąga nasze spojrzenia o każdej porze roku.

Brzoza jest ponadto rośliną leczniczą, która korzystnie wpływa na organizm człowieka. Drzewa te wydzielają substancje bakteriobójcze, przez co ich bezpośrednie sąsiedztwo jest zazwyczaj wolne od patogenów bakteryjnych. Można z nich wytwarzać między innymi napary, soki i herbaty o właściwościach leczniczych, poza tym przygotowuje się z nich okłady. Bardzo popularny jest sok zwany również wodą brzozową. Regularnie spożywany sok z brzozy oznacza wiele korzyści dla organizmu człowieka. W Polsce sok z brzozy stał się popularny już w XIX wieku – w największych ilościach spożywany jest zazwyczaj w marcu. Będący cennym źródłem witamin i minerałów sok z brzozy, spotykany jest również pod staropolskimi nazwami „oskoła” lub „bzowina”. Jeśli mamy dostęp do brzóz sami możemy pozyskać sok nie robiąc drzewu krzywdy. Drzewo, z którego pozyskiwany jest sok, powinno być zdrowe, poza tym nie może być młodsze niż 10 lat, a jego obwód powinien przekraczać 20 cm. Ważna jest lokalizacja drzewa. Nie zaleca się pozyskiwania soku z brzozy, która znajduje się w bezpośrednim sąsiedztwie dróg szybkiego ruchu czy zakładów przemysłowych, z uwagi na to, że taki płyn może stanowić źródło niebezpiecznych dla zdrowia metali ciężkich. Sok pozyskuje się zazwyczaj z pnia. W marcu pień drzewa nasiąknięty jest cenną cieczą, która płynie aż do czasu wytworzenia liści – wówczas sok jest czysty, a przy tym klarowny. Sok najlepiej zbierać z brzozy brodawkowatej, poza tym można go pozyskać także z brzozy omszonej. Pamiętajmy - nie wolno pozyskiwać soku z gatunków brzozy znajdujących się pod ścisłą ochroną do których zalicza się: brzoza ojcowska, brzoza niska, brzoza karłowata oraz brzoza Szafera.

Jednorazowo w ciągu doby z pnia brzozy można uzyskać od 2 do nawet 5 litrów soku. Najpopularniejszą metodą pozyskania soku z brzozy jest nawiercenie pnia na 2-3 cm i włożenie w otwór rurkę lub wężyk i zawieszenie naczynia.

Otrzymany z brzozy sok zawiera polifenole roślinne, garbniki oraz salicylan metylu. Znaleźć w nim można również aminokwasy, witaminę C, witaminy z grupy B, a także potas, magnez, fosfor, wapń, cynk, mangan, miedź, żelazo oraz betulinę. W jego składzie znajduje się ponadto kwas asparaginowy, walina oraz izoleucyna.

Sok z brzozy ma następujące właściwości zdrowotne:

- wykazuje łagodne działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne,
- ogranicza ryzyko rozwoju zakrzepicy oraz choroby niedokrwiennej serca,
- zwiększa wrażliwość komórek na insulinę,
- obniża poziom złego cholesterolu we krwi,
- działa moczopędnie,
- reguluje poziom tłuszczu oraz redukuje uczucie głodu,

- przyspiesza proces gojenia się ran oraz ich regenerację,
- wzmacnia kości – obecność magnezu, wapnia, cynku oraz manganu w znacznym stopniu zmniejsza utratę gęstości mineralnej kości,
- wspomaga też odporność organizmu poprzez walkę z patogenami chorobotwórczymi, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym,
- łagodzenie bólów reumatycznych i tych związanych z rwą kulszową.
- przeciwdziała anemii,
- łagodzi dolegliwości związanych z układem pokarmowym,
- wspieranie funkcjonowania wątroby poprzez pomoc w pozbyciu się szkodliwych substancji z organizmu,
- obniża ciśnienie tętnicze,
- wspiera leczenie chorób płuc i tarczycy,

Sok z brzozy należy przechowywać w lodówce w szklanym naczyniu do trzech dni. Sok można również zamrozić. Dawkowanie soku z brzozy jest istotne dla powodzenia kuracji. Zazwyczaj zaleca się spożywanie go 2 lub 3 razy dziennie w ilości od 100 do 150 ml (dawki dzielone) przez okres od 2 do 3 tygodni. Ze względu na jego cenne właściwości terapię można stosować o każdej porze roku – najłatwiej jednak o to w okresie wiosennym.

Sok z brzozy również posiada przeciwwskazania, które wynikają przede wszystkim z uczulenia na pyłki brzozy.

Po zakończeniu zbierania soku należy dokładnie zabezpieczyć miejsce, z którego pobierany jest sok, aby nie doszło do uszkodzenia drzewa. W celu zatrzymania wylewania się soku z brzozy należy zatkać otwór w pniu przy pomocy kawałka gałązki i zabezpieczyć go maścią ogrodniczą lub gliną oraz dodatkowo mchem.

Joanna Przeworska-Erazmus

Literatura:

Błech K., Wawer I.; Profilaktyka zdrowotna i fitoterapia.

Róžański H.; Medycyna dawna i współczesna.