**Березовый сок**

Пожалуй, на Руси не встретишь другое такое дерево, о котором бы слагалось столько пословиц и поговорок, пелось столько песен. Но если все же малосведущий человек может спутать одно дерево с другим, то березу каждый узнает сразу. Во всем мире не сыщешь дерева с такой ослепительной белой корой. За эту-то белую кору и получило дерево свое название «береза». В индоевропейских языках корень «бер» означает «светлый, ясный». Тот же корень в названии верхнего слоя коры — бересте, которая и придает дереву неповторимую окраску благодаря содержащемуся в ней органическому красителю бетулину.

Березовица издревле славилась своими целебными свойствами. Дело в том, что весной береза выплескивает в листья все жизненные силы, которые копила в течение зимы. Полезные биологические соединения, соли и минералы, растворяясь в соке, образуют почти универсальное лекарство. Он содержит 0,5 – 2 % сахара, богат витаминами. В состав сока входят ферменты, органические кислоты, дубильные вещества, соли кальция, калия, железа, растительные гормоны, глюкоза и вещества, обладающие высокой антимикробной активностью (фитонциды).

Березовый сок начинает идти в марте, наибольшей силы его истечение достигает в конце апреля. Как только вода начнёт поступать в корень берёзы, запасы крахмала, отложенные в корнях и стволе, превращаются в сахар, который начинает растворяться в воде и поднимается по сосудам древесным к почкам. Пока не распустились клейкие листочки (приблизительно за месяц до появления листьев и цветения, в период таяния снега), у берез начинается сокодвижение, называемое «плачем берёзы». В течение 15-20 дней, берёза дает нам сладкий берёзовый сок. Установлено, что сок берёз, растущих на возвышенных солнечных открытых опушках, более вкусен и полезен, содержит больше действующих веществ.

Березовый сок разрушает мочевые камни, эффективен при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, печени, желчного пузыря, головной боли, цинги, бронхита, кашля, а также при ревматизме, радикулите, подагре и артрите, удаляет из организма всякий вредный балласт и вредные вещества при заразных болезнях. Полезен он при кожных заболеваниях и воспалительных процессах различного происхождения. Кроме того, березовица очищает кровь, обладает кроветворным и регенерирующим действием и стимулирует обмен веществ, также является прекрасным диетическим и освежающим напитком. А недавно была обнаружена еще одна особенность березового сока. Оказывается, это хорошее средство от импотенции. К тому же, березовые «слезы» очень неплохо действует на людей в период климакса. Врачи говорят, что, если выпивать хотя бы по стакану сока в день, то исчезнут сонливость, чувство усталости, раздражительность и другие сопутствующие климаксу явления.

Систематический приём берёзового сока оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие. Весенний берёзовый сок принимают при авитаминозах, аллергических заболеваниях, при камнях в почках и мочевом пузыре, при золотухе, цинге, простуде, при малокровии. И особенно полезен он больным туберкулезом лёгких, ангиной. Кроме того, это - ценное косметическое средство, хорошо тонизирующее кожу. Финские врачи выявили, что сладкие сиропы, приготовленные из берёзового сока, не только предупреждают кариес зубов, но даже останавливают его развитие. Поэтому березовый сок, а также сиропы и леденцы из него рекомендуются для профилактики заболевания зубов у детей.

Берёзовый сок – сладкий чуть кисловатый на вкус - можно методом выпаривания сгустить до сиропа, содержащего 60 % сахара. Такой сироп имеет лимонно-белый цвет и густоту мёда.

Чтобы сок хранился впрок, его разливают по бутылкам (хорошо в каждую бутылку положить по 2 чайные ложки сахара) и помещают в холодный и тёмный погреб. В промышленности на 1л берёзового сока добавляют 125 гр. сахара и 5,5 гр. лимонной кислоты, фильтруют, после этого, разливают в банки, пастеризуют и закручивают крышками.

В лечебных целях березовый сок следует пить в свежем виде. Хранить его в холодильнике можно не более двух суток. Принимать рекомендуется по 1 стакану 3 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 2-3 недель.

При кожных болезнях (экземах, лишаях, сыпях), а также при родильной горячке и болезнях, протекающих с высокой температурой, принимают по 3 стакана в день.

Берёзовый сок сам по себе - приятный освежающий и укрепляющий организм напиток, но в него можно добавлять сок черноплодной рябины, брусники, черники. Берёзовый сок можно настаивать на различных травах (чабреце, ромашке, тмине, цветках липы, плодах шиповника). Можно добавлять к нему настои зверобоя, мяты, мелиссы, сосновой хвои, сок вишни, яблок, смородины и др.

Можно приготовить из берёзового сока и напиток по-белорусски. Сок налить в большую бутыль и поставить в тёмное прохладное место на 2-3 дня. Затем добавляют в него солод из ячменя или поджаренные толченые сухари. На 5л берёзового сока – 30гр. ячменного солода или сухарей.

Еще из березового сока готовят бальзам. На ведро сока нужно 3 кг сахара, 2 л вина и 4 мелко порубленных лимона. Все это нужно поставить бродить на два месяца в погреб, а потом разлить по бутылкам и выдержать еще три недели.

Неплох и медок из березового сока. На каждые 400 г патоки надо брать 12 стаканов березового соку и варить на слабом огне 1 час, затем остудить, перелить в бочонок и прибавить дрожжей. Когда брожение прекратится, разлить в бутылки.

Делают из берёзового сока и квас. В бочку с берёзовым соком спускают на верёвочке мешочек с горелыми корочками ржаного хлеба. Через двое суток из корок в сок перейдут дрожжи и начнётся брожение. Затем в бочку насыпают ведро дубовой коры, как консервирующее (дубильное) средство, а для аромата – вишни (ягоды или листья) и стебли укропа. Через две недели квас готов, он может храниться всю зиму.

В старину березовый сок собирали в специальные туесочки из березовой коры – считалось, что в них он лучше сохраняет свои свойства. Но вполне можно собирать сок и в обычные стеклянные банки или даже в пластиковые бутылки.

Но только делайте это правильно и не причиняйте дереву вреда. Во-первых, брать сок следует из деревьев диаметром 20-30 см, молодые и старые березы лучше не трогать. Во-вторых, у одного дерева можно брать не более одного литра сока в 2-3 дня. Наиболее обильно сок идет с 12 до 18 часов. Пробить кору можно ножом или стамеской (но не очень глубоко). В прорезь вставляется желобок из тонкого алюминия или пластмассы, по которому сок капля за каплей будет сбегать в емкость. Потом, когда сок будет собран, не забудьте замазать отверстие садовым варом, заткнуть кусочком мха или залепить воском.

Есть и более щадящий способ: срезается всего лишь ветка на сучке, а на обрубок вешается бутылка. Пользуясь этим приемом, на одно дерево можно повесить сразу несколько стеклянных или пластмассовых бутылок. Обрезанный сучок должен быть опущен чуть вниз (ветку можно привязать веревкой к нижнему сучку или к стволу дерева). Днем, когда пригревает солнце, сок бежит быстрее – об этом надо помнить, вовремя проверяя, как наполняется тара. Этим приемом пользуются профессионалы. Годами они собирают сок в одном и том же месте, сохраняя деревья здоровыми. Отпиливая часть березового сука, они вешают на него полиэтиленовые пакеты. Когда пластиковые мешки наполняются влагой, ее выливают в бидоны.

Березовый сок в банках похож на натуральный, но никакой ценности для здоровья он не представляет. Соляная кислота, использующаяся для консервации, нейтрализует все полезные свойства этого продукта.

Береза славится не только своим соком. В апреле-мае в солнечную сухую погоду собирают также березовую пыльцу, которая обладает замечательными свойствами: регулирует функции пищеварительного тракта, избавляет от запоров, помогает при истощении и инфекционных заболеваниях. Практически все, что способна дать береза – кора, листья, почки и даже березовый гриб (чага) в виде наростов на стволе, – находит применение в народной медицине.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.docibolit.nm.ru/>