

## Березовий сік

Навесні, щойно починає танути сніг, протягом приблизно трьох тижнів, береза дарує нам своє чаклунство і допомагає людині оздоровлювати організм.

Берези прокидаються раніше за інші дерева й починають гнати по стовбуру свій березовий сік. Його люблять і з нетерпінням чекають того короткого періоду, коли можна збирати й насолоджуватися цим цілющим, тонізуючим, освіжаючим напоєм.

Березовий сік містить понад 30 корисних компонентів. Особливо багато в ньому вітаміну С, солей калію, магнію й заліза, органічних кислот і ферментів, що покращують кровообіг і виводять з організму токсини.

Якщо збирати сік неправильно, можна спричинити загибель дерева. Тому головне — знати основні правила збирання натурального напою.

1. Березовий сік можна брати тільки з дерев, які призначені для вирубування.
2. Діаметр стовбура берези має бути не менше 30 см. У жодному разі не можна збирати сік з молодих дерев, бо ранки на них погано зростаються, дерево може загинути.
3. За день з однієї берези можна збирати не більше 3 л соку.
4. Після закінчення збору отвір у дереві необхідно закрити дерев'яним кілочком і замастити воском, мохом або глиною.