

# BREZIN SOK

<https://www.facebook.com/proizvodipriode/>

*Sastav*

*Delovanje*

*Uticao na zdravlje*

*Breza i Brezin sok*

NARUČITE BREZIN SOK - ČISTAČ ORGANIZMA!



**Breza** (*Betula*) je [rod](#) drvenastih biljaka iz porodice Betulaceae. Obuhvata oko 40 vrsta drveća i žbunja. Naučni naziv potiče još od [Rimljana](#) i verovatno je galskog porekla, pošto se biljka u delima [Plinija Mlađeg](#) naziva i *Arbor gallica* (galsko drvo). Prema drugim izvorima ime roda potiče od keltske reči *betu*, što znači drvo.

Domaće ime ovog roda je slovenskog porekla i slično je u većini slovenskih jezika: makedonski - *breza*, [slovenački](#) bréza, bugarski - *bréza*, češki - *bříza*, poljski - *brzoza*, beloruski - *бяро́за*, ukrajinski - beréza, gornjolužičkosrpski - *bréza*, donjolužičkosrpski – *brjaza*.

U Srbiji raste nekoliko vrsta breze. Najčešća je **obična ili bela breza** (*Betula pendula* Roth.)

Drvo breze upotrebljava se u stolarstvu, kolarstvu, tokarstvu i rezbarstvu, zatim za furnire, za veštačku svilu i vunu i td.

Osim drveta i mogućnosti upotrebe ostalih delova breze čine se beskonačnim. Još u kamenom dobu ljudi su izrađivali odeću, obuću i posude od brezove kore, a koristila se i za štavljenje i kao papir. Npropusna je za vodu i puna je vazdušnih jastučića, pa su severnoamerički Indijanci od nje pravili lake kanue. Poznato je da su stanovnici zemalja na severu Evrope brezovom korom pokrivali krovove

kuća koje su zatim zastirali zemljom i na njima sadili travu i drugo nisko rastinje. Ova drevna vikinška tradicija danas ponovo postaje aktuelna, posebno u Norveškoj. Ovakvi „zeleni“ krovi imaju brojne prednosti. Dosta su teški, što pomaže da se kuća stabilizuje, odlična su toplotna i hidro-izolacija, dugotrajni su, predstavljaju prostor za uzgoj raznog bilja, a vazduh unutar kuće čine kvalitetnijim.

Smolom breze još su praistorijski ljudi učvršćivali vrhove kopalja i harpune na držalje, iz kore se suvom destilacijom dobija brezovo katranasto ulje, a zahvaljujući smoli brezovo drvo može goreti čak i dok je sveže i vlažno. Od tankih brezovih grančica i danas se izrađuju tzv. brezove metle, najbolji alat za čišćenje opalog lišća sa travnjaka.

## Brezin sok

Upotreba brezinog soka za piće veoma je stara. Pretpostavlja se da ga je prikupljao još praistorijski čovek, a u mnogim krajevima sveta i danas se prikuplja i koristi kao piće, svež, fermentisan ili prerađen. Najpopularniji je u Finskoj, Rusiji, Aljasci, Kanadi i td.

U svežem soku ima do 2% šećera (pretežno glukoze i fruktoze) i dosta kalijuma, kalcijuma i gvožđa. Upotrebljava se za proizvodnju sirupa i šećera. Količina šećera u soku najveća je u vreme izbijanja listova. U Rusiji se brezov sok fermentiše u alkoholno piće, brezovo vino, koje može sadržati do 5% alkohola. Tokom toplih dana brezov sok brzo fermentiše, ali se i dalje može koristiti.

Brezov sok se prikuplja tako što se na deblu probuši rupa duboka par centimetara i u nju se utakne cev. Kroz ovu cev se sok prikuplja tokom narednih 48 sati, a nakon toga rupa se zapuši drvenim čepom. Sok se prikuplja tokom proleća, na početku vegetacione sezone, zavisno od klimatskog područja od marta do kraja aprila.



## Breza u ishrani

Sveže ubrani lisni pupoljci i mladi listovi breze mogu se koristiti u ishrani, kao dodatak čorbama i varivima. Na taj način koristili su ih još stari Sloveni. Osušeni listovi i mlade grančice mogu se upotrebiti za aromatizovanje sirćeta za salate. Samleveni suvi listovi mogu se koristiti i kao zamena za so.

Za ishranu se može koristiti i unutrašnji deo brezove kore koji se melje u brašno. Od ovog brašna može se mesiti hleb ili pripremati kaše i druga jela. Koristi se samo, ili pomešano sa drugim vrstama brašna, a mogu mu se dodavati i sušene i mlevene brezove rese. U mnogim zemljama i danas se pripremaju specijaliteti sa ovim brašnom, a na Kamčatki usitnjenu koru mešaju sa kavijarom.

## Breza u narodnoj medicini

Suvi brezov list koristi se i u narodnoj medicini za pripremu čajeva i kupki. Bogati su vitaminom C, a sadrže dosta karotina, vitamina E, tanin, saponin, betulabin i druge važne minerale.

## Sastav Brezinog soka

**Betulinska kiselina:** deluje antivirusno, protivupalno, blokira virus HIV i kancerозна oboljenja.

**Saponini:** to su glikozidi iz kojih uz delovanje vode nastaju penaste supstance. One uzrokuju da se masti u vodi rasprše u izuzetno sitne kapljice (nastane



emulzija). Otapaju supstance koje nastaju i talože se u plućima sa upalnim procesom. Pospešuju izlučivanje vode iz tela (odstranjuju holesterol).

**Glukozidi:** pretvaraju se u metilni salicilat, koji deluje protiv bolova, protivupalno i diuretično.

**Tanini :**imaju antivirusne, antibakterijske i antiparazitske efekte.

**Flavnoidi:** (luteolin,hioerozid,kvercitin)-pokazuju protivupalno i antioksidativno delovanje.

**Fruktoza :** 5,0 g/l je ugljeni hidrat,odnosno jednostavni ugljeni hidrat ili monosaharid. Nalazimo ga u različitim vrstama hrane, između ostalog u medu,voću i nekim vrstama povrća. Sa glukozom i galaktozom spada u tri najznačajnije monosaharide u našoj ishrani.

**Glukoza:** 3,0 g/l spada među jednostavne šećere i ugljene hidrate.Najvažniji je izvor energije za naš organizam.Crvena krvna zrnca su sposobna da dobiju energiju samo iz glukoze, isto tako u normalnim okolnostima i mozak.

**Ksilitol:** sadrži tek polovinu kalorija koje inače sadrži obični šećer! To je jedino prirodno sladilo koje ne uzrokuje karijes i bolesti desni. Usprkos činjenici da je ksilitol sastavljen isključivo iz ugljenih hidrata, on se apsorbuje jako polako. To sprečava brzi porast nivoa šećera u krvi, zbog čega je primeren i za ljude koji imaju dijabetes, hipoglikemiju, hronični sindrom slabosti, kandidu ili bilo koje drugo stanje, koje je posledica neuravnoteženog šećera.

**Voćne kiseline:** citronska kiselina, fumarna kiselina, glikolna kiselina, malinska kiselina, fosforna kiselina, sukcijska kiselina. Prirodne voćne kiseline su odlične za kožu.Pomažu odstranjivanju odumrlih čelija kože, akne i usporavaju proces starenja.

**Vitamin A:** ima ulogu kod metabolizma gvožđa, doprinosi očuvanju zdravih sluznica, očuvanju zdrave kože, dobrog vida, važan je za delovanje imunog sistema.

**Vitamin B6:** neophodan za dobru krv, imuni sistem i normalni metabolizam belančevina. Nedostatak vitamina B6 nije čest, jer ga nalazimo u mnogim



namirnicama i većinom ga sa raznovrsnom ishranom dobijemo u dovoljnim količinama.

**Vitamin B12:** spojevi kobalamini su karakteristični za namirnice životinjskog porekla, zajednički ih nazivamo vitamin B12. Važan je za nesmetani tok mnogih metabolizama u našem telu, od ključne važnosti je i u razdoblju trudnoće i dojenja.

**Vitamin C:** Vitamin C poznajemo kao L-askorbinsku kiselinu ili askorbat. Naše telo nije sposobno da samo proizvede vitamin C, zato ga moramo stalno osigurati sa pravilnim izborom ishrane. Bolja apsorpcija gvožđa u probavnom traktu, zaštita pred prostim radikalima u organizmu, smanjenje oksidativnih oštećenja DNK i smanjenje oksidacije LDL holesterola su tek neke od mnogih funkcija vitamina C, što ukazuje na njegovu važnu ulogu u našem organizmu. Vitamin C deluje i kao antioksidant, samostalno i u kombinaciji sa vitaminom E, pa na taj način štiti naše telo od slobodnih radikala. Važan je i za sintezu kolagena a time i za sva naša mekana tkiva (desni,) žile, kožu i kosti. A potreban je i za normalno delovanje mozga i nervnog sistema.

**Magnezijum,** 11mg/l, je sastavni element kostiju i zuba, koji reguliše skoro sve vitalne funkcije . Najviše magnezijuma je vezano na kalcijum u kostima. Magnezijum reguliše apsorpciju kalcijuma. Preostali magnezijum se nalazi u ćelijama, nervima, mišićima i vezivnom tkivu. Zaustavlja nervne nadražaje, što ih pospešuje kalcijum i tako opušta mišiće. Magnezijum je potreban za metabolizam ugljenih hidrata i belančevina. Poboljšava apsorpciju kalcijuma, fosfora, kalijuma i vitamina B,C i E. Kuvanjem se magnezijum u velikoj meri uništi.

**Mangan,** 1,2 mg/l, je mikroelement, koji telu pomaže kod stvaranja vezivnog tkiva, kostiju, krvnih ćelija i polnih hormona. Ima ulogu i kod pretvaranja ugljenih hidrata, kod apsorpcije kalcijuma i regulacije šećera. Potreban je i za normalno delovanje mozga i nervnog sistema.

**Natrijum,** 0,2 mg/l ,zajedno sa kalijumom sudeluje pri regulaciji ćelijskih funkcija i kiselinsko-baznoj ravnoteži. Zajedno sa kalijumom prenosi hranjive materije kroz ćelijske membrane i reguliše osmotski pritisak kod ćelija. Natrijum deluje kao zaštitnik krvi, jer sprečava taloženje minerala u krvi, a time i nastajanje arterioskleroze.



**Kalcijum**, 70mg/l, jedan od najvažnijih sastojaka za izgradnju tela. Približno 99% kalcijuma nalazi se u kostima i zubima, preostali deo ima važnu ulogu pri biohemijskim procesima kao što su zgrušavanje krvi, delovanje hormonskog sistema i prenos nerrvnih impulsa.

**Kalijum**, 120 mg/l, je jedan od najvažnijih elektrolita u čovekovom telu, koji posredno ili neposredno učestvuje kod svih telesnih reakcija. Održava unutrašnji ćelijski pritisak, mišićne funkcije i učestvuje u oslobađanju ćelijske energije.

**Gvožđe**, 0.1 mg/l, sa belančevinama i bakrom stvara crvena krvna zrnca. Gvožđe u hemoglobinu snabfeva ćelije sa kiseonikom. Spada i među sastojke enzima zaduženog za proizvodnju belančevina.

**Cink**, 1,5mg/l, je aktivan sastojak barem dvadeset i pet enzima i katalizator još mnogih drugih. On je i sastavni deo enzima koji razgrađuju insulin i alkohol. Reguliše proizvodnju belančevina i deluje na apsorpciju mnogih mikroelemenata i vitamina.

**Fosfor**, 6,4 mg/l, ima važnu ulogu pri većini biohemijskih reakcija u telu. Potreban je kod pretvaranja ugljenih hidrata, masti i aminokiselina. Reguliše rast i ćelijske funkcije. Fosfor je za normalno delovanje potreban i nukleoproteinima, koji regulišu deljenje ćelija i njihovo oblikovanje. Stimuliše i stezanje mišića, delovanje srca i omogućava vezivanje kalcijuma u kostima.

#### **100 g Brezinog soka sadrži:**

<b>Energetska vrednost</b>	13. kJ
<b>Masti</b>	<0.1 g
<b>Belančevin.</b>	<0.1 g
<b>Ugljeni hidrati</b>	0.80 g
<b>pH Brezinog soka je</b>	5.5-7.5

**Napomena: prirodne vrednosti mogu odstupati u zavisnosti od sezone.**

### ***Uticaj Brezinog soka na zdravlje***

Tradicionalno lekovito delovanje brezinog soka je veoma efikasno odstranjivanje toksičnih odpadaka iz jetre i bubrega što je u Evropi poznato još od 12. veka. Brezin sok je jedinstvena, prirodno čista, živa voda koja poteče u brezi rano u proleće i jedna je od retkih fitoproizvoda koji istovremeno stimulišu oba organa koji pročišćavaju telo: jetru i bubrege.

Čist brezin sok je blago slatka, malo gušća tečnost prijatnog ukusa.

U narodnoj medicini raznih naroda se spominje povoljan uticaj brezinog soka na različite zdravstvene tegobe: giht, reumatična oboljenja, bubrežne kamence, probavne tegobe, tegobe sa kožom, opadanje kose, pomoć pri mršavljenju, oboljenju disajnih puteva, skorbut, visok krvni pritisak, povišeni holesterol u krvi.

Brezin sok je opšte priznato sredstvo za detoksikaciju, čišćenje i revitalizaciju organizma. Moćan je kao diuretik. Heterozidi (glukozidi) , prisutni u brezinom soku, oslobađaju preko enzimske hidrolize metilni salicilat koji deluje protiv bolova, protivupalno i diuretično (pospešuje izlučivanje mokraće). Aktiviranje rada bubrega sa povećanim izlučivanjem mokraće omogućuje veće odstranjivanje organskih otpadaka ( urična kiselina i holesterol).

Na taj način brezin sok leči hiperurikemiju i povišen holesterol.

## *Pročišćavanje sa Brezinim sokom*

Četiri puta na dan popijte po 2,5 dl brezinog soka. Za 3-nedeljnu terapiju trebaće vam 20 l soka. Ukoliko želite smrštati pomoću brezinog soka, ponavljajte terapiju svaka 2 meseca. Da bi se oslobodili prevelike težine, telo mora da izgori prekomernu masnoću i izluči otpadne materije. Ukoliko telo ne izluči otpadne materije, zaustaviće se razlaganje masnoća. Važno je da se telo redovno čisti i oslobađa otrovnih supstanci.



Prirodni brezin sok odstranjuje otrovne materije koje samo jetra može da metabolizuje (alkohol, zasićene masnoće, prehrambene boje, aditive, pesticide, ostatke iz industrijsko pripremljene hrane, izgorele masnoće i konzervanse).

Odstranjuje isto tako i toksine koji nastaju u bubrezima ( višak soli, urična kiselina, fosfati, ostaci lekova, urea i amonijak). Tako brezin sok dubinsko odstranjuje otrovne materije i očisti telo čime olakša smanjenje telesne težine.

Prirodni brezin sok je idealan za sve koji jedu industrijski pripremljenu hranu, imaju opterećenu i oslabljenu jetru, popiju previše alkoholnih pića, puše ili su stalno pod stresom, imaju oslabljenu otpornost ili uzimaju velike količine lekova (statini-lekovi za snižavanje holesterola, lekovi za snižavanje pritiska, antidepresivi, protivupalni lekovi, kortizon ili analgetici).

## *Upotreba Brezinog soka u kozmetici*

Brezin sok se upotrebljava za podsticanje rasta kose, odstranjivanje pega i kožnih mladeža, beljenje kože i za umivanje lica ( brezin led).

Laboratorija za bioanalizu i biodozimetrične metode latvijskog univerziteta je 2012 g. izvela testiranje brezinog soka in vitro i in vivo na 50 učesnika i ustanovila da aktivne supstance brezinog soka obnavljaju gornje slojeve kože i smanjuju pigmentaciju. Dublji slojevi kože su postali elastičniji jer je brezin sok stimulisao stvaranje novog kolagena.

## *Istorija brezinog soka*

Ljudi su sa pridobijanjem sokova iz stabala počeli verovatno već u doba neolitika. Prvi, koji je opisao brezin sok, bio je arapski istraživač Ahmed Ibn Fadlan 921 godine, na putovanju po Bugarskoj. Dominikanski redovnik Albertus Magnus je 1240.godine spomenuo proizvodnju brezinog vina, koje je bilo u 19. veku omiljeno piće princa Alberta, muža engleske kraljice Viktorije.

Italijanski botaničar Pietro Andrea Mattioli je 1561.godine kao prvi opisao učinke brezinog soka na zdravlje ljudi.

Upotrebljavali su ga za odstranjivanje bubrežnih kamenaca, lečenje upale mokraćnog mehura i rana na želucu. Godine 1772 je bio brezin sok u Danskoj uključen u farmakopeju (knjigu lekova).

Napoleonov glavni lekar baron Pierre-Francois Percy ga je označio za nepogrešiv lek za lečenje reumatičnih oboljenja i problema sa mokraćnim mehurom.

Godine 2012 su u Laboratoriji za bioanalizu i biodozimetrične metode latvijskog univerziteta testirali brezin sok in vitro i in vivo na 50 osoba i utvrdili, da aktivne supstance brezinog soka obnavljaju gornje slojeve kože i smanjuju pigmentaciju. Dublji slojevi kože su postali elastičniji, jer brezin sok podstiče stvaranje novog kolagena.

Ni Slovencima brezin sok nije potpuno stran. Već plemeni Janez Vajkart Valvazor u svojoj slavnoj knjizi "Slava Vojvodine kranjske" opisuje način dobijanja brezinog soka u Koroškoj krajem 19. veka. Sredinom 20. veka su brezin sok proizvodili i u okolini Logateca u Notranjskoj. U rano proleće 2018 ,Dragan Ljubisavljević i njegova porodica su krenuli u šume Vlasine i Južnog Kučaja i sok je ponovo potekao iz domaćih breza.

Zdravstveni efekti i iskustva, potvrdili su opravdanost Brezinog soka i tako je pala odluka, da se 2019.godine u proleće krene sa redovnom proizvodnjom u Srbiji

Zdravstveni efekti i iskustva, potvrdili su opravdanost Brezinog soka i tako je pala odluka, da se 2019.godine u proleće krene sa redovnom proizvodnjom u Srbiji



***Brezin sok je tradicionalan napitak sa pozitivnim efektom na zdravlje***

U mnogim severnim krajevima, Skandinaviji, Rusiji, Kanadi, Koreji i Japanu upotreba brezinog soka ima dugu tradiciju. U Koreji ga već vekovima nazivaju "pićem bogova". U Finskoj je brezin sok već dugo priznat kao napitak sa izvrsnim učinkom na zdravlje, u Japanu se isto tako afirmisao kao koristan za zdravlje. U Rusiji ga za lečenje kod bubrežnih kamenaca propisuje i službena medicina.

## *Brezin sok-napitak star 3000 godina*

Breza, iz vode i ugljendioksida, pomoću svetlosti, proizvodi šećere. A u jesen drvo stvara zalihe za ponovno buđenje na proleće. Krajem jeseni brezi otpadne lišće i tokom zime se razgradi. Hranjive supstance se natalože u zemlju.



U proleće, topljenjem snega, korenski sastav drveta počinje upijati minerale i vitamine iz tla i prirodno filtrirani sok poteče po žilama biljke u deblo i grane. Jesenske zalihe ponovo se pretvore u šećere, voćne kiseline i minerale. Tada breza svoj sok podeli sa nama.

Proleće je vreme novog rođenja ,obnove, novog početka. Neka brezin sok sa svojim osvežavajućim ukusom i učincima na vaše zdravlje i raspoloženje, bude novi početak i za vas.

Breze, koje nam nude napitak novog vremena, rastu u netaknutim šumama Vlasine i Kučajskih planina. Sa inovativnim zatvorenim načinom sakupljanja Brezinog soka, garantujemo vrhunski kvalitet našeg proizvoda. Takođe, prirodni sok breze se ekspresno zamrzava samo par sati nakon ubiranja i čuva u komorama za zamrzavanje, kako bi svoju vrednost sačuvao tokom cele godine. Kupcima se isporučuje tako zamrznut, čime su sačuvana sva svojstva i upotrebna vrednost soka breze.



# SOK OD BREZE

100%  
PRIRODNO



## ČISTAČ ORGANIZMA!

- Uništava kamenje u urinarnom sistemu
- Efikasan u lečenju čira na želucu
- Glavobolja, bronhitis, kašalj
- U borbi protiv dijabetesa
- Za ublažavanje reumatizma i artritisa
- Čišćenje jetre i bubrega, diuretik
- Protiv opadanja kose i peruti
- **Jača imunitet**

## BREZA - drvo koje leči!

Upotreba brezovog soka za piće veoma je stara. Sok je blago sladak i sadrži prirodne ugljene hidrate, organske kiseline, voćne kiseline, kalijum, kalcijum, fosfor, magnezijum, mangan, cink, natrijum, gvožđa i bakar, vitamine B grupe, vitamin C. Sok ima neverovatna lekovića svojstva, kao i Čaga pečurke koje rastu na brezovom drveću, koje se tradicionalno koriste za mnoge bolesti, uključujući i rak.

«Živi sok od breze» ima regenerativne i detoksikacijske osobine. Efikasno uklanja toksične supstance iz jetre i bubrega.



Za regenerišući i proćiošćavajući efekat soka od Breze, najbolje je piti ga u kontinuitetu od 3 nedelje, na prazan želudac, po jedan litar dnevno. Deca treba da piju jednu do dve čaše dnevno.

Brezin sok čisti bubrege, jetru, mokračne kanale i bešiku.



## BREZIN SOK - rezervacija za sezonu 2021

Brezin sok je potpuno prirodan, bez ikakvih dodataka. Najbolje je da ga dobijete svežeg - odmah po prikupljanju.

Pružamo vam priliku da u periodu od 15. januara do 15. marta 2021. godine rezervišete BREZIN SOK po ceni od 600 dinara po litru.

Rezervaciju (količinu i adresu sa telefonom) pošaljite u INBOX, na email, SMS ili Viber.

**MINIMALNA PORUĐBINA JE 5 LITARA !!**

[draganipriroda@gmail.com](mailto:draganipriroda@gmail.com)

[www.smbk.rs](http://www.smbk.rs) 063/252-441

ZA JOŠ VIŠE INFORMACIJA I PORUĐBINU SOKA BREZE KLIKNITE:

1. [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/PROIZVODIPRIRODE](https://www.facebook.com/proizvodiprirode) 2. [HTTPS://SMBK.RS/PROIZVOD/PRIRODNI-SOK-BELE-BREZE](https://smbk.rs/proizvod/prirodni-sok-bele-breze)

3. E-MAIL: [DRAGANIPRIRODA@GMAIL.COM](mailto:DRAGANIPRIRODA@GMAIL.COM)