

Ольга Романова
Деготь, чага и другие «березовые» лекарства против 100
болезней

Ольга Романова



Деготь, чага

и другие «березовые» лекарства
против 100 болезней



ЦЕЛЕБНИК. лечит природа

Аннотация

С древних времен люди почитали и любили белоствольную красавицу, устраивали в ее

честь праздники и народные гуляния. И делалось это не просто так, а в знак благодарности за ее безграничную жертвенность. Все, что есть в березе, буквально все идет на благо человека. Но главное, за что любили и почитали это дерево издревле, – ее лечебные свойства, заложенные в листьях, почках, коре, березовом соке и даже в грибе чага, паразитирующем на ее нежном стволе. В книге вы найдете множество советов по восстановлению здоровья и поддержанию красоты с помощью этого удивительного дерева.

Ольга Романова

Деготь, чага и другие «березовые» лекарства против 100 болезней

Предисловие

Береза – одно из самых красивых на планете деревьев. Белые изящные стволы создают ощущение необычайного нежного света, исходящего от березовых рощ. За эту-то белую кору и получило дерево свое название «береза». В индоевропейских языках корень «бер» означает «светлый, ясный».

Береза – символ России, ее душа. Это дерево покоряет людей своей красотой и нежностью. Оно неприхотливо, растет в любом месте, в любых условиях. Своей незатейливой красотой береза украсит любую местность, будь то город с высокими домами или же бесконечная луговая равнина, пестреющая зеленой травой и яркими пахучими цветами. Она одинаково хороша в любое время года со своими черными пятнышками причудливой формы на белом стволе.

Зимой дерево накидывает на свои голые, замерзшие ветки пушистую серебряную шубку, и от нее так и веет тихой свежестью; весной и летом береза, просыпаясь от сладкого холодного сна, одевается в маленькие зеленые листочки, которые весело шумят вместе с ветром и птицами; осенью береза в своем платье из золотых огней, от которого в глазах рябит, выглядит просто красавицей. Береза – гордость России, символ красоты нашей природы.

Печально, но люди порой не замечают деревьев, занятые повседневными заботами. Как иногда хочется, чтобы угрюмый, с жестким или усталым взглядом, вечно спешащий по неотложным делам человек хоть раз подошел к березке, почувствовал дыхание ароматных веток и листьев, погладил нежную кору, а еще лучше побродил бы, наслаждаясь красотой и покоем, в березовой роще. Это излечивает душу! Только оказавшись наедине с природой, вдали от города, можно по-настоящему оценить неповторимое ощущение гармонии и ясности, испытываемое человеком в светлом лесу.

Деревья в отличие от человека никогда не обманывают и не льстят, они искренне дарят нам не только свою красоту, но и чистый воздух, обогащенный кислородом. Общение с ними ни к чему не обязывает, кроме бережного и заботливого обращения. Ведь они доверяют нам, почти как дети, не требуя ничего взамен. И как же больно им, когда варварской рукой люди ломают эти хрупкие веточки, делают зарубки, чтобы насладиться березовым соком.

С древних времен люди почитали и любили белоствольную красавицу, устраивали в ее честь праздники и народные гуляния. И делалось это не просто так, а в знак благодарности за ее безграничную жертвенность. Все, что есть в березе, буквально все идет на благо человека. Но главное, за что любили и почитали это дерево издревле, – ее лечебные свойства, заложенные в листьях, почках, коре, березовом соке и даже в грибе чага, паразитирующем на ее стволе. Для лечения многих недугов использовали березовые почки, кору, бересту, березовый сок, деготь, березовый уголь. Бересту применяли при переломах костей, распаривая ее и накладывая аналогично гипсу.

Оказалось, что чаще всего при гнойных ранах применялись почки березы. Препараты почек березы используют также для гигиенических и лечебных ванн.

Всеми любимый березовый сок, который раньше продавался в магазинах большими трехлитровыми банками, особенно полезен ранней весной. И что он только не делает в организме человека! И укрепляет, и увеличивает сопротивляемость, и заживляет язвы, и мочегонным действием обладает. Березовым соком моют лицо и голову. Он улучшает упругость кожи, удаляет перхоть и улучшает рост волос.

Кроме вкусного березового сока можно получить «сок» другого свойства, который именуется дегтем. Березовый деготь входит в состав мазей, используемых для лечения чесотки, экземы, псориаза и других кожных заболеваний. Он входит в состав известных мазей: Вишневского, Митрошина, Вилькинсона.

Сок листьев помогает при водянке сердечного и почечного происхождения. Наружно его применяют для втираний и компрессов при миозитах, артритах, отеках, маститах, плохо заживающих язвах, экземах, ссадинах, пролежнях. Березовый гриб чага применяется при хроническом гастрите, дискенизиях желудочно-кишечного тракта с явлениями атонии, при язвенной болезни желудка, а также в качестве симптоматического средства, улучшающего общее состояние онкологических больных.

В народной медицине береза применялась еще в XII веке, и трудно назвать болезнь, при лечении которой береза в чистом виде или в смеси с другими травами не использовалась бы. Есть сведения, что препараты из березы полезны и в терапии злокачественных новообразований: рак желудка, кишечника, поджелудочной железы, печени, пищевода, легких. При лечении опухолей гортани в виде ингаляций используется настойка на основе березовых почек. При этом улучшается общее состояние больных, нормализуется процесс глотания, уменьшается осиплость голоса, улучшается дыхание, уменьшается сопутствующий воспалительный процесс.

И это далеко не полный перечень заболеваний, которые лечит береза. Найдется ли хотя бы одна химическая таблетка, которая обладает таким же широким спектром действия, да при этом еще не оказывает на организм никаких побочных эффектов? Вряд ли! А потому, не теряя времени, отправляйтесь в березовую рощу за здоровьем.

Живительный березовый сок



Вслед за первыми оттепелями у березы начинается «весенний плач». Это живительный сок поднимается от корней к почкам. Ученые установили, что мартовский (в Сибири апрельский) березовый сок является исключительно целебным, так как содержит сахара, ферменты, аминокислоты, фитогормоны, органические кислоты, щелочные элементы, железо и т. д. Целебные свойства березового сока были известны еще в Средние века. В старину на Руси его употребляли свежим как напиток, а также для приготовления кваса с сухофруктами, медом и жареными зернами ячменя.

Березовый сок (пасока) – бесцветная, прозрачная, слегка сладковатая жидкость с вяжущим привкусом. Заготавливать его надо ранней весной, в период быстрого таяния снега, когда стоят относительно теплые дни и холодные ночи. Период заготовки сока небольшой, всего 18—20 дней, а в северных широтах – и того меньше. Выделение сока постепенно затухает и прекращается совсем после распускания листьев.

Процесс сбора сока называется подсочкой дерева. Обычно делают так: на стволе дерева, предназначенного для последующей вырубki, сверлят буравом отверстие диаметром 1 см на глубину 2–3 см, затем в это отверстие вставляют желобок, по которому сок свободно стекает в подставленную посуду.

Можно просто срезать ветку березы, обмотать срез суровой ниткой, концы которой опустить в банку. Иногда на стволе дерева делают небольшое отверстие треугольной формы вершиной вниз на глубину 4—5 см. В него вставляют трубочку или бинт, конец которого спускают в стеклянную посуду или бочку.

Не рекомендуется собирать сок в металлическую посуду и с деревьев, растущих на болотистой местности, он получается слишком мутным и несладким. Лучший сок – прозрачный и сладкий получается с деревьев, растущих на открытых и хорошо освещаемых солнцем полянах. Самое благоприятное время для сбора – это ночь. К вечеру деревья, нагретые солнцем, остывают, и вероятность сбраживания сока снижается.

Заготовку следует вести осторожно, чтобы не истощить березу. Нельзя изрубить полствола и оставить рану гнить. Закончив сбор, отверстие необходимо обязательно закрыть деревянной пробкой или замазать садовым варом, пластилином, воском, хозяйственным мылом.

Более толстое дерево дает больше сока. Выход сока связан также с величиной кроны дерева. Некоторые исследователи полагают, что наиболее активное сокотечение происходит с 12 до

18 часов, наименее активное – от полуночи до 6 часов утра. При этом если отверстие сделано с северной стороны, то сока получают больше всего, далее по степени убывания идут восточная, западная и южная стороны. Из «северных» отверстий по сравнению с «южными» сока вытекает в 3—3,5 раза больше.

При комнатной температуре сок сохраняет свежесть в течение суток. При температуре 4–5 °С березовый сок сохраняет свои качества до 5 дней. Если поместить посуду со свежим соком в яму, вырытую в тенистом месте, и закрыть дерновиной, то сок сохраняется в течение 7–10 дней.

В народе говорят, что березовые «слезы» все болезни выгоняют. Березовый сок – это прекрасное общеукрепляющее средство при авитаминозе, анемии, простуде, кожных заболеваниях, почечнокаменной болезни, артрите, ревматизме.

Березовый сок в борьбе с недугами

Этот замечательный поливитаминный напиток – большое подспорье для врачевания человеческих недугов. Березовый сок оздоравливает кровь, обладает кроветворным и регенерирующим действием, стимулирует обмен веществ, способствует быстрому освобождению организма от продуктов обмена и весьма ценен при интоксикациях и заболеваниях, вызванных нарушением обменных процессов, в частности при онкологических.

Добрый рецепт

Березовый сок для облегчения страданий онкологических больных

Смешайте по 2 части березового сока, сока травы тысячелистника, сока моркови и по 1 части сока травы болиголова, сока зверобоя и сока травы таволги вязолистной. Пейте по 1 ст. ложке смеси утром натощак и вечером перед сном, запивая непастеризованным молоком. При этом полезно принимать внутрь 1—2 г порошка из корня солодки голой.

Действие березового сока в значительной степени совпадает с действием березовых почек. Сок оказывает стимулирующее действие на кислотообразующую функцию желудка, что делает его полезным при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Березовый сок целесообразно включать в комплексную терапию язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритов.

Березовый сок пьют как мочегонное средство при подагре, артритах, отеках, ревматизме, при длительно незаживающих ранах и трофических язвах.

Сок березы полезен при заболеваниях с высокой температурой, при венерических заболеваниях, сенной лихорадке. Его пьют по 1 стакану перед едой 3—4 раза в день в течение 3—4 недель, соблюдая молочно-растительную диету. Соком полощут горло и пьют не спеша при ангине и других воспалительных заболеваниях горла и полости рта.

Если у вас хронический насморк, весной каждое утро необходимо пить по одному стакану свежего березового сока. А тем, кто постоянно простужается и кашляет, рекомендуем пить его с молоком и небольшим количеством муки или крахмала. Вместо чая пить настой из березовых листьев с земляникой лесной или садовой.

При больных почках, когда нет прямых указаний на наличие камней, полезно каждый день выпивать по стакану березового сока. Он прекрасно выгоняет из почек и мочевого пузыря камни и песок, а в смеси с соком выжатых молодых березовых листьев стимулирует работу почек, не раздражая почечную ткань в отличие от других мочегонных препаратов. Более того, он еще и укрепляет почечную ткань до такой степени, что она может вновь обрести нормальное состояние.

Как установлено, свежий сок березы активизирует выделительные функции организма, предотвращает отложение солей (особенно солей щавелевой кислоты), обладает

фитоцидными свойствами. В народной медицине сок березы считается кровоочистительным средством, оздоравливающим кровь. Его пьют для очистки организма. А еще, говорят, что сок «прочищает» мозги и потому очень полезен пожилым людям в борьбе с атеросклерозом.

Березовый сок употребляется при заболеваниях печени, при анемии, как противоглистное средство. Его назначают по 200 мл 1—3 раза в день в течение 20—25 дней.

Здоровым людям можно пить березовый сок без ограничений вместо чая, компотов, воды в течение 1—2 месяцев.

Березовый сок оказывает благоприятное влияние на обмен веществ в организме и стимулирует выработку молока у кормящих женщин. При недостаточном образовании молока нужно пить по 1 стакану березового сока за полчаса до еды или через 1—2 часа после нее.

Как наружное средство березовый сок применяют при острой экземе, нейродермите, псориазе, кожном зуде, фурункулезе, вульгарных угрях, чесотке, золотухе. При паразитарных и грибковых кожных заболеваниях наряду с ежедневными наружными промываниями, примочками, компрессами весьма полезно ежедневно принимать внутрь один стакан березового сока утром натощак.

Полезно смешивать березовый сок со всеми видами овощных и фруктовых соков, настаивать его на зверобое, плодах шиповника, листьях мяты, чабреца, Melissa, цветках липы, кипрея, почках осокоря и т. д. А можно пойти по другому пути и использовать сок в сочетании с другими полезными веществами, например настоять его на хвое. Для этого молодые побеги сосны промывают, затем обдают паром для удаления соснового налета и снова промывают горячей, потом холодной водой. В подогретый березовый сок добавляют побеги хвои из расчета 0,5 кг хвои на 100 л сока и настаивают 5—7 часов.

Если вы любите запах мяты, то можете приготовить такой целебный напиток: высушенную мяту моют горячей водой, после чего заливают подогретым соком из расчета 150 г травы на 100 л сока и настаивают в течение 4,5—6 часов. После добавления в сок сахара, лимонной кислоты смесь тщательно перемешивают. Потом сок фильтруют, подогревают и стерилизуют. Вкус напитка получается приятный кисло-сладкий с ароматом хвои и мяты. Сок, настоянный на мяте, возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, уменьшает тошноту. А можно настоять сок на рябине, и тогда это будет хорошее слабительное и мочегонное средство, его применяют при ревматических болях, камнях в почках и мочевом пузыре. Березово-клюквенный сок богат сахарами, органическими кислотами, пектиновыми веществами и витамином С. Такой сок освежает, бодрит, повышает умственную и физическую трудоспособность.

Пить березовый сок в чистом виде – одно удовольствие. Это приятный, освежающий и укрепляющий организм напиток. А как заготовить его впрок?

Рецепт консервации березового сока. В 1 л березового сока добавляют 125 г сахара и 5 г лимонной кислоты. Затем фильтруют, разливают в банки, пастеризуют и закручивают крышками.

Получается экологически чистый, вкусный, целебный, освежающий прохладительный напиток.

Существует много очень интересных рецептов приготовления вина из березового сока. Вот один из них.

Вино из березового сока. Возьмите 2 л березового сока, один лимон, 1 бутылку белого вина – 0,5 л, 0,75 кг сахара. Смешайте березовый сок с вином, сахаром и размельченным лимоном без семечек. Смесь слейте в бочонок и поставьте в холодное место на 2 месяца. После этого вино разлейте по бутылкам, закупорьте, засолите и положите боком на песок. Через 3 недели вино можно употреблять.

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

Квас, приготовленный из березового сока.

Рецепт 1. Березовый сок следует нагреть до температуры парного молока (28—30 °С), добавить дрожжи из расчета 1,0 г на 1 л сока и поставить в прохладное место с температурой 5—10 °С. Через 2—3 дня березовое сусло перебродит и квас будет готов. В холодильнике или холодном погребе его можно хранить до 2 месяцев, но с течением времени его сахаристость будет уменьшаться, а кислотность повышаться (без ухудшения вкусовых качеств).

Рецепт 2. В бочку с соком опускают на бечевке мешочек с горелыми корками ржаного хлеба. Через двое суток туда высыпают дубовую кору (консервирующее средство), а для аромата добавляют вишни и стебли укропа, затем бочку закупоривают и через 2 недели квас готов, причем он может сохраняться всю зиму.

Рецепт 3. Это древний народный рецепт, позволяющий 2—3 месяца сохранять березовый сок на холоде. Правильное хранение повышает кислотность кваса, несколько не ухудшая его вкусовых качеств. Сок собирают в стеклянных бутылках любого объема. Промыв горячей водой (лучше кипяченой), их наполняют свежим соком прямо у подсосных деревьев. На каждые 0,5 л сока добавляют по неполной чайной ложке обыкновенного или глюкозного сахара, 2—3 изюминки, обмытые в холодной кипяченой воде, и, если нравится, немного лимонной цедры. Бутылку закрывают чистой пробкой и закрепляют проволокой или перевязями. (Давление углекислого газа в бутылке создается довольно высокое, и, чтобы стекло не лопнуло, класть большее, чем указано, количество сахара не рекомендуется.) Через несколько дней вы получите приятный на вкус, кисловатый, сильно газированный напиток.

Березовый сок, доведенный выпариванием до густоты меда, приобретает лимонно-желтый цвет и содержит до 60% сахара; он очень полезен. В лесу можно получить «газированную воду» – березовый сок будет пениться, если в него положить немного сахарного песка. В бутылках (желательно в каждую положить по 2 ч. ложки сахара), поставленных в погреб или холодильник, сок сохраняется сравнительно долго.

Врачи выявили, что сладкие сиропы, приготовленные из березового 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.

Очень хорошо заливать березовым соком ягоды брусники – получается отличное лекарство от многих болезней. На березовом соке можно замешивать тесто.

Весной, в период таяния снега, не забудьте напиться березовым соком. Вы почувствуете, как вас покидают слабость, головные боли, головокружение, бессонница, шум в ушах, учащенное сердцебиение, раздражительность, значительно повысится количество эритроцитов и гемоглобина, улучшится общее настроение и самочувствие, вы ощутите прилив сил и бодрости. Но собирать сок в городе и его окрестностях не рекомендуется: вокруг много свалок, придорожной грязи и воздух не чист, а дерево все в себя впитывает.

Березовый сок – удивительный напиток, и поэтому очень жаль, что его заменили так модные сейчас тонизирующие и энергетические напитки, от которых по большому счету нет никакой пользы.

Березовый деготь и березовый уголь

С давних пор береза пользуется на Руси особым почетом и уважением. Связано это не только с тем, что лесная белоствольная красавица стала своеобразным символом весны, света, любви к Родине, но и с ее многочисленными целебными свойствами. Не случайно березу называют деревом жизни и здоровья. Кроме прозрачного вкусного сока из березы можно

получить «сок» иного свойства, который именуется дегтем. Его добывают при нагревании древесины без доступа воздуха. Деготь – густая темная маслянистая жидкость с резким специфическим запахом. «Бела береста, да деготь черен» – говорится в русской поговорке. И действительно, если бересту подвергнуть сухой перегонке, то можно получить вязкую пахучую жидкость черного цвета – деготь.

Березовый деготь входит в состав мазей, используемых для лечения ран, чесотки, экземы, разных кожных заболеваний. Однако следует предупредить, что при длительном применении дегтя, в состав которого входит большое количество фенолов, а также мазей на основе дегтя может появиться раздражение кожи, а при экземах процесс может обостриться. Березовый деготь употребляется для уничтожения чесоточных клещей, для натираний.

Масло из березового дегтя используется в шампунях и в лечебной косметике. Деготь – один из компонентов некоторых лосьонов и мазей, употребляемых при кожных заболеваниях, также применяется в производстве мыла и при выделке кож.

В прошлом им смазывали оси телег, тарантасов, бричек. В связи с этим первыми, кто оценил целебные свойства дегтя, были, по-видимому, кучера, которым не раз приходилось убеждаться на собственном опыте, как случайно попавший на раны деготь способствовал их быстрому заживлению.

Позднее ученые обнаружили, что деготь обладает антисептическим свойством – убивает бактерий, в том числе тех, которые вызывают многие кожные заболевания. Это свойство дегтя обусловлено присутствием в нем ароматических органических соединений – фенола, креозола и др.

Интересно, что лучшей для добычи дегтя считается береста, собранная с берез, растущих в смеси с елями на умеренно увлажненных суглинистых почвах. В ней дегтя содержится больше, чем в бересте берез, произрастающих вместе с сосной. Для дегтярного дела бересту заготавливают весной, когда она легко отстает от коры дерева.

Деготь широко используется в современной медицине для подавления паразитарных и грибковых заболеваний кожи и экзем. Он входит в состав распространенных мазей – ихтиоловой, Вишневского, Митрошина, Вилькинсона, Конькова и др.

Мазь Вишневского употребляют при лечении ран, длительно не заживающих трофических язв, при пролежнях: дегтя – 3 части, масла касторового – 94 части, ксероформа – 3 части.

Мазь Вилькинсона применяют при чесотке и грибковых заболеваниях кожи: карбоната кальция – 10 частей, серы очищенной – 15 частей, дегтя жидкого – 15 частей, мази нафталанной – 30 частей, воды – 4 части.

Следует отметить, что березовый деготь считается самым лучшим. В нашей стране в основном применяют его, хотя для лечения псориаза используют главным образом экстракты и рафинированные препараты каменноугольного дегтя. Иногда применяется можжевельный и сосновый деготь.

Лечение дегтем необходимо начинать с небольших концентраций его в препаратах (0,5–2,0%-ный) и на ограниченных участках. При хорошей переносимости применяют мази, в составе которых 5–10% дегтя, а на ограниченных очагах с выраженной инфильтрацией – 15–20%.

В малых количествах деготь можно сделать в домашних условиях на открытом воздухе.

Способ получения дегтя в домашних условиях. Чугунок со специальными, заранее сделанными отверстиями на дне наполняется берестой и ставится на подставки в виде брусочков по краям днища. Снизу нужно установить железный желобок для собирания дегтя. Береста поджигается, вытапливается и стекает вниз в подготовленную для дегтя тару. Работа очень трудоемкая, требует много терпения, времени и... бересты.

Как неочищенный, так и очищенный деготь обладает высокой концентрацией целебных компонентов. Деготь используется во многих народных рецептах.

Лечение дегтем различных заболеваний

Ангина – это острое инфекционное заболевание в периоды смены времени года. Первыми симптомами являются общее недомогание, боль при глотании и повышенная температура тела. При отсутствии лечения могут возникнуть различного рода осложнения, например гнойное воспаление глотки. Могут возникнуть и более серьезные осложнения, такие как ревматизм, нефрит, холецистит и другие заболевания. Лечение ангины должно быть обязательно согласовано с врачом. Многие синтетические препараты могут вызвать аллергию или осложнения, чего не скажешь о лекарствах, основанных на растительных, натуральных компонентах, подаренных нам самой матушкой-природой.

Для **лечения ангины** применяются различные полоскания, содержащие березовый деготь.

Размешайте 10 капель березового дегтя в 50 мл кипяченой воды. Рекомендуется добавлять отвары шалфея, ромашки или календулы. По желанию можно добавить поваренную соль или раствор марганцовки. Полоскать горло следует 2–3 раза в день после еды.

Также для полосканий используют следующий сбор. Возьмите 5 ст. ложек березового дегтя, 2 ст. ложки зверобоя, 2 ст. ложки коры дуба, 1 ст. ложку цветов пижмы. Залейте все травы 1 л кипятка, доведите до кипения и настаивайте 10–15 минут. Затем добавьте в отвар березового дегтя, тщательно все размешайте.

Для лечения ангины приготовьте следующий отвар: возьмите 1 каплю березового дегтя, добавьте 1 ч. ложку анисовых капель, залейте все кипятком и процедите. Принимают по 3–4 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

При ангине рекомендуется принимать деготь внутрь, для чего разводят 2–3 капли березового дегтя в теплом молоке. По желанию можно добавить мед.

Простудные заболевания, или **ОРЗ**, широко распространены среди населения. Основные признаки заболевания – это высокая температура тела, кашель, насморк, общее недомогание, озноб и слабость. ОРЗ вызывает развитие большого количества различных вирусов, бактерий. Кроме того, грипп может сопровождаться лихорадкой, общей интоксикацией, головной болью и сухим кашлем. К возбудителям гриппа относят вирусы гриппа А, В и С. Они очень изменчивы, и каждый год появляются новые варианты. Типичный грипп начинается с высокой температуры, отмечается потливость и першение в горле.

Добрый рецепт

Березовый деготь при простудных заболеваниях и гриппе

а) Смешайте 1 ч. ложку меда с 1 ч. ложкой лимонного сока. Залейте полученную смесь кипяченой водой и добавьте 1 каплю березового дегтя. Принимайте смесь по 2–3 стакана в течение дня.

б) Возьмите 1 ст. ложку шалфея, залейте кипяченым молоком, доведите до кипения. Через 5 минут снимите с огня и поставьте остужаться. Перед употреблением добавьте на 1 л отвара 2–3 капли березового дегтя. Пейте горячий отвар маленькими глотками в перерывах между едой.

При **гриппе** и **простудных заболеваниях** деготь, разведенный растительным маслом 1:5, закапывают в нос при насморке, при бронхитах смазывают им грудную клетку.

При **респираторных заболеваниях** на кусочек рафинированного сахара капайте несколько капель березового дегтя и принимайте 3 раза в день перед едой.

К **заболеваниям легких** относятся бронхиальная астма, различные бронхиты и пневмония.

Бронхиальная астма представляет собой заболевание органов дыхания, характеризуется приступами сужения бронхиальных просветов, что вызывает затрудненное дыхание с удлиненным и шумным выдохом. Причиной астмы чаще всего служит инфекционные и неинфекционные аллергены, такие как домашняя пыль, пыльца растений, бактерии, грибы, домашние животные.

Для бронхитов и пневмоний характерно чувство дискомфорта в груди, сухой кашель, усиливающийся в плохую погоду, который при хронической форме заболевания может стать постоянным. Появляется чувство слабости, разбитости, прогрессирующая одышка. Причиной острых бронхитов может быть курение, грязный воздух, выхлопные газы и другие химические соединения.

При **бронхиальной астме и других легочных заболеваниях** следует применять следующий настой: 1 ч. ложку листьев подорожника, 2 ч. ложки мать-и-мачехи залейте холодной очищенной водой, доведите до кипения и добавьте 1 ч. ложку березового дегтя. Затем настаивайте 30 минут и процедите через несколько слоев марли. Применяйте по 100 мл 3 раза в день за 1 час до еды.

При **туберкулезе и эмфиземе легких** (одна из форм хронического заболевания легких) полезен деготь на молоке. Начинать курс лечения рекомендуют с 1 капли березового дегтя на 2 ст. ложки молока. Первую неделю принимайте 1 раз в день, 2 неделю – 2 раза в день и т. д. При осторожном применении побочные эффекты отсутствуют, только очень важно, чтобы деготь был натуральным и правильно полученным.

Для **лечения цирроза печени** применять следующий рецепт: в 1 ст. ложку свежей сметаны капнуть 1 каплю березового дегтя, съесть и закусить ложечкой меда – это в 1-й день; во 2-й день – капнуть 2 капли дегтя, в 3-й день – 3 капли и так до 10 капель, затем прием сметаны продолжать, но теперь каждый день уменьшать количество дегтя на 1 каплю. Перерыв на неделю и потом курс следует повторить.

Лечение псориаза и экземы дегтем очень эффективно. Высыпания при псориазе располагаются чаще всего на волосистой части головы, в области локтевых сгибов и на ногах. Сыпь представляет собой розовые чешуйчатые бляшки. Существует несколько стадий развития псориаза: от обычного до гнойного. Псориаз сопровождается зудом, жжением и другими неприятными ощущениями.

В лечении псориаза основную роль играют наружные средства лечения. Местная терапия кожных заболеваний представляет собой присыпки, примочки, мази, пасты и разнообразные пластыри.

Терапевтический эффект от применения той или иной мази зависит от основы. Обычно основой мази являются вазелин (жироподобный продукт перегонки нефти), ланолин (жировое вещество, получаемое из овечьей шерсти), жировые или эмульсионные солидолы (нефтяные масла, загущенные кальциевым мылом), очищенное свиное сало, реже – растительные масла и нафталан. В мазевые основы в зависимости от показаний вводят различные лекарственные вещества – салициловую кислоту, соли или ихтиол.

Следует отметить, что при мазевой терапии могут встречаться индивидуальные реакции аллергического характера на действующие компоненты. В этом случае следует прекратить лечение либо сочетать прием с антигистаминными препаратами. Отравление салициловой кислотой проявляется в головокружении, ослаблении слуха и иногда нарушении функций почек и печени.

Противопоказания: язвенные болезни, анемия, почечные нарушения и беременность.

Лечение дегтем псориаза нужно начинать с небольших концентраций и на определенных участках тела, стараясь не затрагивать очаги воспалений. При хорошей переносимости применяют мази с 5—10%-ным содержанием дегтя, на ограниченные участки с выраженной

фильтрацией – с 15—20%-ным содержанием. Могут применяться и дегтярные ванны (см. ниже).

Схема лечения псориаза березовым дегтем:

1. Намазать тело березовым дегтем.
2. Принимать дегтярную ванну в течение 10—15 минут.
3. Поверх дегтя нанести 2—5%-ную салициловую кислоту.

Для лечения псориаза существует много рецептов приготовления мазей с березовым дегтем.

Рецепт 1. Возьмите 150 г березового дегтя, 100 мл спирта, 100 г камфорного масла и 3 яичных желтка. Тщательно взбейте желтки, постепенно добавляя деготь, масло и спирт. Смесь вылейте в емкость, плотно закройте и дайте настояться несколько дней. Наносите на поврежденные участки 2—3 раза в день в течение недели. Если зуд и жжение не проходит, можно использовать 10—12 дней. Мазь храните в сухом темном месте. Срок годности 2—3 года.

Рецепт 2. 150 г березового дегтя, 150 мл спирта, 100 г камфорного масла, 2—3 яичных желтка. Тщательно разотрите желтки, добавьте камфорное масло. Постепенно в полученную смесь добавляйте деготь и спирт.

Мазь наносится на воспаленные участки каждые 2 дня и не смывается. Если параллельно использовать дегтярное мыло, то эффект не заставит себя ждать. Уже через неделю применения наблюдается заметное улучшение.

Компрессы для лечения псориаза. Обильно намажьте поврежденные участки кожи березовым дегтем на 30—40 минут. Рекомендуется после процедуры протереть кожу настоем чистотела.

Настой для лечения псориаза готовят следующим образом: настой чистотела и березовый деготь смешайте и настаивайте несколько дней. Полученный настой обильно наносите на все тело до высыхания. Если болезнь запущена (гнойничковая стадия), следует действовать очень осторожно, учитывая повышенную чувствительность кожи. В этом случае рекомендуется в состав добавлять 1 ч. ложку крема, желательно детского.

В комплексной терапии псориаза для создания мази, эффективно восстанавливающей клетки кожи, следует использовать следующие компоненты: деготь березовый, пихтовое масло, экстракт чистотела, минеральное масло, солидол, воду очищенную.

Экзема – хроническое рецидивирующее заболевание кожи, протекающее с зудом, шелушением и другими симптомами. Спровоцировать возникновение экземы могут различные факторы: физические, химические, биологические, но при этом почти всегда наблюдается и аллергический компонент.

Аллергическое состояние организма развивается постепенно под влиянием внешних и внутренних факторов. Нередко в развитии экземы основную роль играет повышенная чувствительность к определенным аллергенам. Большое значение играет предрасположенность к заболеванию.

Экзема может наблюдаться в любом возрасте и на любом участке кожного покрова. Чаще она наблюдается на лице, на руках, плечах. Экзема характеризуется яркими отеками покраснениями с пузырьками и волдырями. Кожа зудит, жжет и покрывается чешуйками. Различается несколько видов экземы: истинная, микробная, себорейная, профессиональная.

Течение болезни, как правило, длительное, пациенты болеют годами. Время от времени появляются обострения, которые чередуется с относительно благополучными периодами.

Не начинайте лечение самостоятельно. Прежде чем приступить к лечению, обязательно проконсультируйтесь с дерматологом. Перед назначением препаратов специалисты проводят

тщательное обследование больного, чтобы выявить и устранить те факторы, которые могут неблагоприятно подействовать на течение болезни. Кроме того, необходимо исключить раздражающее влияние различных факторов как на нервную систему больного, так и на кожу.

Для **лечения экземы мазями** можно использовать любой питательный или жирный крем, например детский.

Рецепт 1. Смешайте 1 тюбик крема, 1 ч. ложку дегтя в емкости. Посуду со смесью поставьте на огонь и подогрейте до умеренно горячего состояния. Наносите мазь несколько раз в день. Курс лечения – 2—3 недели, учитывая индивидуальную чувствительность кожи.

Рецепт 2. Смешайте 10 капель березового дегтя, 125 г гусиного жира, 10 г воска пчелиного. Емкость со смесью поставьте на слабый огонь, она должна медленно кипеть. Затем дайте настояться примерно 3—4 часа, процедите. Использовать мазь 1—2 раза в день. За счет включенного в состав жира и пчелиного воска мазь можно использовать даже для детской нежной кожи, включая самую чувствительную.

Рецепт 3. Возьмите 10 г хны, 10 г березового дегтя, 10 г коры дуба. По желанию можно добавить лепестки розы – 5—10 г. Смешайте травы с жиром или кремом. Наносите мазь 2—3 раза в день в течение недели.

Рецепт 4. Возьмите 5 г цветов бессмертника, 5 г коры дуба, 10 г листьев лопуха, 5 г календулы. Травы тщательно перемешайте, затем добавьте туда жир или масло. Поставьте на огонь, доведите до кипения и дайте настояться 8—12 часов.

Отвар сцедите и наносите 2—3 раза в день на очаги воспаления.

Рецепт 5. Возьмите березовый деготь – 100 г, мед – 20 г, касторовое масло – 40 г, 2 белка от куриных яиц. Все перемешайте, дайте настояться в темном месте 3 дня, периодически помешивая. Таким составом смазывайте пораженные участки кожи.

Нейродермит – хроническое заболевание с частыми обострениями. Причин заболевания много, в его развитии играют роль наследственность, иммунные изменения, нарушение функций нервной и эндокринной системы. Заболевание начинается с выраженного зуда, а в дальнейшем вследствие расчесов на фоне покраснения становятся заметными мелкие, плоские, узелковые высыпания.

Нейродермит имеет две формы: ограниченную и распространенную диффузную.

При ограниченной форме очаги располагаются на задней поверхности шеи, в подколенных ямках, в области предплечий, в области локтевых сгибов. По краю очага возможна пигментация. В очагах видны следы расчесов, корочки, шелушение.

Диффузный нейродермит проявляется гиперпигментацией, сухостью, уплотнением кожи, выраженным кожным рисунком. На поверхности очагов – тонкие, мелкие чешуйки, местами следы расчесов с корочками. В области складок на фоне утолщенной кожи нередко встречаются трещины.

Для **лечения нейродермита** полезен прием настоя плодов софоры японской. Плоды размельчают в мясорубке, затем 1 ст. ложку массы заливают 1 стаканом кипятка, добавляют 5 капель березового дегтя. Настаивают ночь. Пьют настой теплым по 2 ст. ложки на 1/2 л кипятка.

Для лечения нейродермита также применяют настой из смеси трав: ромашка аптечная (цветки) – 50 г; валериана (корневище) – 30 г; мята (листья) – 30 г; тимин (плоды) – 30 г; петрушка (плоды) – 30 г. Берут 20 г смеси заливают 200 мл кипятка, добавляют 5 капель березового дегтя, настаивают и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день.

Пиодермия – группа заболеваний кожи, основным симптомом которых является нагноение. Возбудители пиодермии – стафилококки и стрептококки. В развитии заболевания важную роль играют эндогенные нарушения, такие как сахарный диабет, болезни крови, отклонения в

витамином обмене, желудочно-кишечные расстройства, ожирение, заболевания печени, невропатии и др. Также на развитие болезни влияет длительное лечение кортикостероидами и цитостатиками. Часто кожные заболевания осложняются нагноением, которое ведет к появлению пиодермии. Различают стафилодермии и стрептодермии, которые, в свою очередь, подразделяются на поверхностные и глубокие.

Для **лечения инфекционных заболеваний кожи** готовят мазь на основе березового дегтя с использованием нейтрального крема или нутряного свиного сала. Смешайте 100 г крема с 10—20 г березового дегтя, массу подогрейте до 60 °С и слейте в баночку. Наносят мазь 2 раза в день после промывания участков пораженной кожи горячим раствором пищевой соды или густым раствором горчицы (50 °С). Кожу не промокают, дают высохнуть и наносят слой мази, не втирая. Безусловно, следует действовать очень осторожно, учитывая индивидуальную чувствительность, и начинать необходимо с малых доз.

Для **лечения фурункулов и нарывов** применяется следующая мазь. Березовый деготь – 10 г; подмаренник (цветы) – 10 г; масло коровье – 100 г. Растертые цветки заливают растопленным сливочным маслом, добавляют березовый деготь. Доводят до кипения, настаивают, процеживают. Прикладывают мазь к фурункулам.

Дерматомиозит, или **полимиозит**, – системное заболевание мышц и кожи. Предполагают вирусную причину дерматомиозита. Провоцирующие факторы заболевания – охлаждение, инсоляция, травма, беременность, лекарственная непереносимость. Опухолевый дерматомиозит наблюдается у 20—30% больных. От дерматомиозита поможет мазь, содержащая 10% березового дегтя, приготовленная на основе вазелина или нутряного свиного сала. Березовый деготь можно разбавлять растительным маслом в соотношении 1: 5.

Чесотка – заразное паразитарное заболевание человека, характеризующееся ночным зудом, расчесами, образованием на коже «чесоточных ходов». Возбудитель – чесоточный клещ. Заражение происходит от больного человека при прямом контакте или через предметы, находившиеся в его употреблении (одежда, постель и др.). Инкубационный период заболевания длится около 1—2 недель.

Для **лечения чесотки** можно приготовить мазь двумя способами:

а) березовый деготь смешивают с порошком корня девясила и со свиным жиром в соотношении 1: 1: 3. Пораженные участки смазывают 1—2 раза в день. Курс лечения – 5—7 дней;

б) деготь очищенный – 1 ст. ложка; мел (порошок) – 0,5 ст. ложки; мыло зеленое – 1 ст. ложка; сера (порошок) – 1 ст. ложка; смалец – 1 ст. ложка. Смешивают серу и деготь, добавляют мел, зеленое мыло и смалец, тщательно перемешивают. Втирают смесь 2 раза в день, не смывая. После 4—5 дней лечения можно сходить в парную баню или принять очень горячую ванну.

Для **лечения кожных заболеваний можно применять дегтярные ванны**: сначала смесью березового дегтя и спирта в соотношении 1: 2 или 1: 1 смазать очаги поражения. Затем влить в ванну с водой 100—150 мл этой же смеси и принимать теплую ванну в течение 30—60 минут.

Для **лечения кожных заболеваний можно применять лечебный пластырь**. Берут поровну канифоли, белого пчелиного воска и нутряного свиного сала. На 100 г смеси добавляют 10—20 г березового дегтя. На водяной бане растапливают пчелиный воск, всыпают порошок канифоли, тщательно помешивая. Добавляют в полученную смесь свиное сало и березовый деготь. После расплавления всех ингредиентов снимают кастрюлю с огня и помешивают до загустения; при этом получается пластичная масса. На пораженное место накладывают восьмислойную марлю, смазанную пластырем. Повязку нужно менять 2 раза в день.

Внимание! Деготь в неразбавленном виде не следует применять на чувствительных участках тела (лице, шее, тыльной стороне кистей и др.). Кроме того, он обладает

фотосенсибилизирующими (даже фототоксическими) свойствами, поэтому в период лечения следует избегать различных видов облучения (солнечного, УФО). В процессе терапии могут наблюдаться головная боль, рвота, раздражение кожи, фолликулиты и обострение дерматоза.

Для **лечения алкоголизма** народная медицина рекомендует такой метод. Сухие березовые дрова обильно посыпают сахаром и поджигают. Разгоревшийся костер гасят, заставляя алкоголика дышать этим дымом, затем сразу же дают ему выпить стакан водки. После такой процедуры тяга к алкоголю, как правило, исчезает.

Берестяную смолу жители Урала и Сибири использовали в качестве оригинальной зубной пасты. Тот, кто ее жевал, имел белые и крепкие зубы.

Кора березы находила применение при лечении золотухи, ран и язв. «Чтобы мясо гнилое из язвы выело, то толченую березовую кору надо всыпать в рану гнилую», – записано в старинном русском лечебнике.

Корень березы используют от ревматизма и как противолихорадочное средство в виде настоек и протираний.

Лечение березовым углем

Березовый уголь получают при прокаливании древесины. Препарат из очищенного березового угля используется как адсорбент при метеоризме, желудочных коликах, повышенной кислотности желудочного сока, различных отравлениях.

Для приготовления древесного угля нужно настрогать березовое полено на мелкие стружки и сжечь в закрытой посуде (в чугуने) на сильном огне. Полученный уголь растолочь и принимать внутрь в виде порошка по чайной ложке, запивая водой. Можно 1 ч. ложку угля, растолченного до состояния пудры, развести в стакане воды и пить в промежутках между едой.

Таблетки активированного березового угля – карболен применяются как адсорбирующее средство при отравлении ядами и бактериальными токсинами, при метеоризме. Для быстрого очищения организма больные, готовящиеся к операции, принимают активированный уголь – в течение дня до 10 таблеток, но при условии сохраненной проходимости желудка и кишечника и отсутствия язвенной болезни. Уголь помогает сохранить стройной фигуру и спасает от аллергии.

Березовый уголь является хорошим средством не только для очищения организма, но и для его омоложения. С этой целью необходимо просто доставать из костра или из печки угольки и жевать их. Угольки полезно жевать и детям, особенно в жару, чтобы не болела голова и не случилось солнечного удара.

При **лечении лишая** рекомендуется натирать больное место вначале чесноком, а потом втирать в него в течение 20—30 минут березовый уголь, смешанный с соком свежего корня лопуха.

При **ожогах** надо насыпать измельченный в порошок березовый уголь на рану, что способствует ее быстрому заживлению.

Чудодейственные почки, листья, сережки и пыльца

Березовые почки являются официальным лекарственным средством в медицине. Водный настой и отвар их имеют антисептическое, мочегонное и желчегонное свойства. Настойка из почек используется при острых и хронических формах экземы, лечении ран, эрозий кожи, пролежней, раздражений кожи гнойными выделениями. Отвар почек обладает также глистогонным действием.

Настои и отвары получают путем водного экстрагирования. Настои готовят преимущественно из почек, листьев, трав, корней, коры.

При холодном способе приготовления настоя лекарственное сырье измельчают, помещают в эмалированный или стеклянный сосуд, заливают холодной водой и настаивают в течение 6–8 часов, после чего фильтруют.

При горячем способе его приготовления лекарственные растения, предварительно измельченные, заливают крутым кипятком и настаивают в теплом месте 15–60 минут и более.

Ароматные и смолистые березовые почки, обладающие целительной силой, используются в народной и официальной медицине, в парфюмерной промышленности.

Собирают почки ранней весной в мае-апреле, в период набухания, когда они особенно смолистые и ароматные, но обязательно до их распускания. Срезают ветки, связывают в пучки и сушат в тени. Не следует сушить в сушилках во избежание испарения эфирных масел. Затем почки оббивают или собирают вручную. Досушиваются почки в тени на воздухе или сушилках при температуре 25–30 °С. Срок их годности – 2 года.

В почках березы содержатся эфирные масла (3,5–6%), представляющие собой густую желтую жидкость с приятным запахом. Кроме того, имеются смолистые и дубильные вещества, витамин С, фитонциды, бетулин, бетуленовая кислота, сапонины, смола, виноградный сахар, аскорбиновая кислота, фитонциды и желтое красящее вещество.

Березовые почки – прекрасное мочегонное, желчегонное, обезболивающее и ранозаживляющее средство. Под влиянием препаратов березовых почек суточное выделение мочи возрастает более чем в 6 раз, действуют они при этом мягко, не вызывая раздражения почек.

При **задержке мочи**: 1 ст. ложку березовых почек заливают стаканом кипятка и настаивают 1 час в плотно закрытой посуде в теплом месте, пьют 1 раз в день в течение 10–15 дней. В настой можно добавить мед или семя укропа (1: 2). Пить его следует мелкими глотками, что увеличит мочегонный эффект.

При **ночном недержании мочи** у детей приготовьте следующий отвар: 1 ст. ложку почек заливают 11/2 стакана кипятка, варят в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настаивают, укутав, 1 час, процеживают, остаток отжимают, принимают по 1 стакану 1–2 раза в день за 20 минут до еды. Курс – 2–3 недели.

При болезнях почек и мочевого пузыря применяли отвар почек с добавлением березового сока. Для приготовления отвара 1 ч. ложку сухих почек кипятят в стакане воды в течение 15 минут, настаивают в течение часа и процеживают. Всю порцию пьют в течение дня в три приема.

При **функциональной недостаточности почек** отвары и настои из березовых почек употреблять не рекомендуется, так как за счет смол проявляется раздражающее действие на почечную ткань, лучше при этом применять листья березы.

При **нефритах** после приема отвара уменьшается альбуминурия, при **холецистите** исчезают боли, тошнота, рвота, повышается желчевыделение.

При **дизентерии и расстройстве стула у детей**: отвар почек принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

При **язве желудка и других желудочных заболеваниях** в народной медицине применяли отвар распускающихся почек.

При **заболевании желудочно-кишечного тракта, печени, желчных путей, при холециститах, желчнокаменной болезни**, а также как **глистогонное средство** (изгоняет аскарид и остриц) используются следующие настои и настойки почек.

Рецепт 1. Одну чайную ложку березовых почек заливают 2 стаканами кипятка, настаивают на кипящей водяной бане в плотно закрытой посуде 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают. Настой выпивают за день в 3 приема.

Рецепт 2. 50 г почек березы настаивают в течение 10—12 дней в 500 мл водки. Принимают по 1/2—1 ч. ложки с водой за 15—20 минут до еды.

Рецепт 3. 50 г листьев березы настаивают в течение 10—12 дней в 500 мл водки. Принимают по 1/2—1 ч. ложки с водой за 15—20 минут до еды.

Эти средства способствуют улучшению аппетита, заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки, оказывают хорошее ранозаживляющее действие. Благоприятно влияют на обмен веществ, используются при многих заболеваниях желудка. Применяется также для втирания при ломоте в суставах, при раздражениях кожи, пролежнях, вяло протекающих грануляциях. При зубной боли прикладывают ватку с настойкой на больной зуб.

При **лечении сахарного диабета** берут 2—3 ст. ложки почек на 2 стакана кипятка, настаивают в теплом месте в плотно закрытой посуде 6 часов, процеживают, употребляют в течение суток.

Народная медицина для профилактики и лечения гриппа накопила в своей сокровищнице немало знаний. Из поколения в поколение бережно передавались советы народных целителей, опыт и традиции семьи. Рецепты и советы практически всегда просты и легковыполнимы, а сырье нередко бывает у вас под рукой. Но, пользуясь рецептами, помните о необходимости осторожного применения народных средств.

При **лечении гриппа и ангины** почки рекомендуются медленно жевать после еды, предварительно слегка размяв их. При легких простудах полезно заваривать почки и пить как чай. Возьмите 1 ч. ложку березовых почек, залейте 1 стаканом кипятка, через 1 час процедите. Принимайте в течение дня после еды.

Одним из грозных осложнений гриппа является **воспаление легких**. Заболевание развивается на 5—6-й день, когда на фоне некоторого улучшения состояния вновь повышается температура, общее самочувствие ухудшается настолько, что больному трудно подниматься с постели.

Лечение воспаления легких – серьезное и ответственное дело и требует квалифицированного антибактериального лечения. Лекарственные растения в этом случае могут оказать вспомогательную, но важную помощь. Чай из лекарственных трав поможет вывести из организма токсины бактерий, продукты обмена, антибиотики, будет служить жаропонижающим и отхаркивающим средством, повысит иммунитет. Народная медицина предлагает ряд многокомпонентных сборов.

Для **профилактики и лечения хронических бронхитов, хронической пневмонии, бронхиальной астмы** необходимо проводить ингаляции 10%-ным спиртовым раствором почек на абрикосовом, персиковом масле или масле шиповника в соотношении 1: 3, 2: 1, 1: 1 соответственно. Длительность процедуры 5—10 минут, количество ингаляций от 6 до 20.

Для **лечения бронхитов и трахеитов** хорошо применять водный настой березовых почек: 10 г (1/2 ст. ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 минут. Затем охлаждают, выдерживают при комнатной температуре 45 минут, процеживают и оставшееся сырье отжимают. В полученный настой доливают кипяченую воду до объема стакана. Готовят настой на 2—3 дня, но хранят обязательно в прохладном месте. Принимают отвар теплым за 20—40 минут до еды в тех дозах, которые порекомендует врач.

При **эрозиях шейки матки и воспалительных процессах** в гинекологии применяют тампоны из 20 %-ного настоя почек и листьев березы.

При **аллергии** нужно принимать спиртовую настойку из березовых почек: 8—10 ст. ложек почек в 1/2 л водки настаивают 1 месяц. В первые месяцы лечение наружное – необходимо обрабатывать кожу настойкой через 1,5—2 часа после применения мази, а также при возникновении зуда. Внутрь принимают в течение 2 недель с последующим 2-недельным перерывом, по 1 ч. ложке 3 раза в день.

При **острых отитах и мезотимпанитах** настойку березовых почек на 70%-ном спирте в соотношении 1: 10 (настаивать 2 месяца) закапывают в ухо и промывают ею барабанную полость. Курс лечения 10—15 дней.

Для **лечения холеры** на Руси настойку почек березы (полбутылки почек заливали водкой и настаивали в течение месяца) применяли так: если начиналась рвота, употребляли по 40 капель настойки 3—4 раза в день, при сильной рвоте – по рюмке каждый час.

При **лечении стоматита, воспалении десен** 10 г сухих почек березы заливают стаканом горячей воды, кипятят 15 минут, процеживают и доводят до 200 мл.

Для **профилактики** и в качестве **дополнительного лечения злокачественных образований** (особенно при раке желудка, поджелудочной железы, кишечника) можно использовать средство, которое готовится поэтапно.

1 этап – стакан истолченных почек около 1 месяца настаивать в 1/2 л коньяка в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое. Затем процеживают и отжимают.

2 этап – 5 кг синего лука пропускают через соковыжималку, в сок добавляют 0,5 л настойки березовых почек на коньяке, 5 г мумие, 25 г порошка березового гриба чаги. Смесь тщательно взбалтывают и настаивают 3 суток в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое.

Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Перед применением взбалтывают. Курс лечения – 3 месяца, затем перерыв 2 недели, при необходимости курс продолжают.

Другое противораковое средство: смешивают 50 г истолченных в порошок цветов пижмы и 20 г облепихового масла, заливают 1/2 л настоя березовых почек, дают настояться в течение 2 недель в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое, процеживают, остальное – отжимают. Слитую настойку смешивают с отжатой смесью и настаивают еще 3 суток, затем добавляют 50 г березового дегтя.

Принимают по 25 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Перед употреблением взбалтывают. Курс – 6 недель, потом перерыв 2 недели.

Добрый рецепт

Мазь из березовых почек для лечения суставов

Березовые почки для мазей собирают, как только они начинают набухать весной. Мазь готовят на натуральном сливочном масле: слой почек, слой масла, снова слой почек – толщиной с палец и опять столько же масла. Посуду лучше брать глиняную или керамическую. Крышку обмазывают тестом, горшок ставят на сутки в умеренный сухой жар в хорошо протопленную русскую печь или в горячую духовку, не давая ей нагреться выше 90 С. Полученную смесь тщательно отжимают. Мазь втирают в больные суставы на ночь, иногда обкладывают поверх свежими березовыми листьями, оборачивают плотной тканью, прочно фиксируя повязку, чтоб не сместилась во время сна. Мазь не подлежит длительному хранению.

При **фурункулезе и образовании карбункулов** в качестве местного противовоспалительного средства эффективны «березовые лепешки»: смешивают 1 часть меда и 2 части порошка из березовых почек (если мед жидкий, количество порошка увеличивают). Компрессы можно накладывать под повязку, меняя через каждые 3–4 часа.

При **вяло протекающих грануляциях, пролежнях, при лечении гнойных ран, раздражениях кожи с гнойными выделениями** спиртовая настойка, приготовленная из почек на 90%-ном спирте (1: 5), дает хорошие результаты.

Еще один рецепт настойки: почки рыхло укладываются в емкость, заливаются спиртом так, чтобы спирт покрывал почки на толщину 1 пальца. Смесь настаивается в темном месте до тех пор, пока настойка не приобретет густой коричневый цвет. После этого жидкость можно отцедить и использовать внутрь, разводя в пропорции 1: 5, добавлять в местные ванны из расчета 5 ст. ложек на 1 л воды или в разведенном пополам виде применять для компрессов и примочек на раны, ожоги, кожу, пораженную экземой. Спиртовая настойка из березовых почек является также надежным ранозаживляющим средством. Ею протирают кожу при гнойничковых заболеваниях, плохо заживающих ранах, ссадинах и пролежнях.

При **сердечной недостаточности** отвар почек принимается внутрь, при этом повышается диурез, уменьшается одышка, улучшается самочувствие больных.

Березовые листья можно заготавливать в течение всего лета, но лучше всего это делать весной, когда на березе распушатся нежные листочки, пока они не утратили клейкости и бальзамического аромата. Листья собирают для сушки (или другого использования) ранним утром и сушат в темном проветриваемом месте, перемешивая 2—3 раза в день. Срок хранения листьев березы – не более 2 лет. Действие листьев выражено несколько слабее, чем почек, но тем не менее в них содержится много целебных компонентов: аскорбиновая кислота, каротин, никотиновая кислота, гликозиды и дубильные вещества, сахара, сапонины, горечь, эфирное масло. Состав эфирного масла листьев такой же, как у почек.

Витаминный напиток из листьев березы очень полезен для здоровья, особенно приготовленный весной из молодых листьев. Для этого 100 г измельченных и хорошо промытых листьев заливают 2 стаканами горячей кипяченой воды, настаивают 3—4 часа и процеживают. Пьют по стакану 2—3 раза в день.

Для лечения **холецистита**, даже лямблиозного, препараты из листьев – одно из самых безвредных средств. У больных уменьшаются боли, тошнота, рвота, улучшается общее состояние. Рецепт приготовления: 2 ч ложки на 200 мл кипятка настаивают 30 минут, выпивают в полугорячем виде. Курс лечения длится от 3 недель до полутора месяцев.

Этот настой также полезен при желтухе, снимает отеки, вызванные сердечной недостаточностью, является стимулирующим средством при расстройствах нервной системы, помогает при авитаминозах и отеках из-за плохой работы почек или сердца, а также при болезнях почек, язве желудка, кожных заболеваниях, применяют его и как глистогонное средство.

При образовании **камней в желче- и мочевыводящих путях, при ревматизме, артрите** смешивают листья березы и корни одуванчика в равных по весу частях, 1 ст. ложку сухой измельченной смеси заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают в закрытой посуде на водяной бане 15 минут. Затем охлаждают до комнатной температуры и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Этот настой обладает также хорошим мочегонным эффектом, усиливает выведение из организма вредных веществ с мочой и потом, способствует восстановлению обмена веществ.

Настой обладает хорошим мочегонным эффектом, оказывает дезинфицирующее и противовоспалительное действие на мочевыводящие пути. Для его приготовления смешивают листья березы – 1 часть (по весу), листья мать-и-мачехи – 1 часть, листья ежевики – 8 частей, затем 1 ст. ложку сухой измельченной смеси заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают в закрытой посуде на водяной бане 15 минут, охлаждают до комнатной температуры и процеживают. Принимают по 1 стакану в теплом виде утром и вечером за 15 минут до еды.

Настой рекомендован при кашле и отеках, он обладает антисептическими, противогрибковыми свойствами, действует на гельминты, трихомонады, его также употребляют при гипоменструальном синдроме, отеках у беременных, нефропатии, климактерических неврозах: 1/2 ст. ложки березовых листьев измельчают, заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 6 часов, процеживают, принимают в течение дня по стакану в течение 15—45 дней. Водный настой листьев березы – хорошее средство при лямблиозе.

При **воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря** настой листьев березы уменьшает образование мочевых камней. Во многих странах мира он известен как мочегонное средство. Его эффективность порой выше химических средств. Организм человека к нему меньше привыкает и реже вызывает аллергию. При приеме настоя увеличивается выведение мочевой кислоты из организма. Его дезинфицирующий эффект положительно сказывается на больных, страдающих мочекишечным диатезом. Настой листьев обладает выраженным желчегонным действием. Для его приготовления 6—8 г листьев заливают 1/2 л горячей воды, кипятят 10 минут, настаивают и процеживают. Принимают по 50 мл 3 раза в день во время еды.

При **тахикардии, экстрасистолии** сбор из листьев березы используют так: листья березы и земляники лесной в равных по весу частях измельчают и перемешивают, затем 1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают, укутав, 20—30 минут. Пьют как чай.

Для успешной борьбы с **болезнями печени** используйте следующий рецепт: 2 ст. ложки листьев или 1 ст. ложку почек березы заливают 2 л кипятка, добавляют на кончике ножа пищевой соды, настаивают 1 час и процеживают. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

При **хронических гепатитах** используют следующий сбор: листья березы, плоды барбариса, зверобой и тысячелистник в равных весовых частях перемешивают и 1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают в закрытой посуде на водяной бане 15 минут. Охлаждают до комнатной температуры и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день за 15 минут до еды.

Березовый отвар избавит от **стоматита**: береза (листья) – 2 части, кровохлебка (корневища) – 3 части, горец почечуйный (травы) – 3 части, лен (семена) – 4 части перемешивают и 3 ст. ложки смеси заливают 1 л кипятка, настаивают до комнатной температуры, процеживают. Применяют по 2 ст. ложки 7 раз в день.

Березовые листья рекомендуют при кожных болезнях, наружно при ревматизме, миозитах, артритах, невралгии, при ссадинах, трофических язвах, ранах, пролежнях. Свежими прогретыми листьями обкладывали больные места при ревматизме и радикулите. Для уменьшения болей в суставах, пораженных ревматическим процессом, применяют хорошо размятые и пропаренные березовые листья. Их кладут на больное место на 2—4 часа, делают тканевую повязку и покрывают пленкой. Курс лечения – 7—10 дней.

Мазь из золы сухих зеленых листьев на сливочном масле употреблялась при ожогах.

Испытанное средство для **лечения шпор** – кашица из свежих майских листьев березы. Листья истолочь или мелко посечь ножом для лекарственной повязки на область шпор, держать не меньше часа. Процедуру желательно проводить 2—3 раза в день в течение месяца.

При **радикулите** отлично помогает следующее средство. В мае соберите листья березы в полиэтиленовый пакет, плотно закройте его, чтобы листья спарились (разогрелись). Вечером горячие листья разложите на кровать и лягте на них больным местом, лежать следует больше часа. Повторите процедуру 3 раза.

При **хроническом ревматизме** с опухолью и болями в суставах березовыми листьями набивают кадушки, ванны или сшитые в форме брюк мешки. Необходимо чтобы толстый слой листьев облегал больные места. Одна процедура длится 1,5—2 часа. Желательно, чтобы

в ходе процедуры листья заменялись. Для таких сухих ванн лучшее время – май и июнь. Во второй половине лета листья утрачивают необходимые для этой процедуры свойства.

От **нарывов** в народной медицине листья березы прикладывали наружной стороной к больному месту, а при порезах – внутренней стороной.

Добрый рецепт

Ванны с настоем из листьев березы действуют на организм успокаивающе, благотворно влияют на кожу, помогают при дерматитах, экземах, а также при ревматизме, подагре, стимулируют обмен веществ в организме.

Чтобы принять такую ванну, возьмите 300—500 г сухих измельченных листьев березы, залейте 8—10 л холодной воды, доведите до кипения. Настояв 40—50 минут, процедите, настой влейте в ванну и доведите количество воды в ней до нужного объема. Температура ванны должна быть 36—39 °C. Длительность процедуры – от 5 до 20 минут. Принимать ванны рекомендуется 1—2 раза в неделю, но только посоветовавшись с лечащим врачом, ибо далеко не всем людям можно принимать ванны. Есть целый ряд противопоказаний: опухоли, аритмии и др.

Настойка из сережек березы. Не только почки и листья обладают целебными свойствами. Весной на березе появляются скромно цветущие пестичные и тычиночные сережки. Тычиночные сережки в отличие от пестичных более крупные, нарядно висящие на концах ветвей, спаренные и даже строенные. Их и следует собирать.

При заболеваниях сердца свежие тычиночные сережки настаивают на водке и пьют каплями. Для приготовления настойки стеклянную банку заполняют на 2/3 сережками, доверху наливают водку, закрывают и ставят на две недели настаиваться. Обычно настойку не процеживают. Лишь когда она иссякнет, отжимают остатки проспиртованных сережек через марлю. Дозу определяют индивидуально: от 20 капель до чайной ложки. Принимают 3 раза в день до еды.

Лечебной считается и **березовая пыльца**. Ее собирают в апреле-мае в солнечную сухую погоду. Она обладает поистине чудодейственными свойствами. Устраняя вредные микробы в кишечнике, березовая пыльца способствует развитию полезных микроорганизмов. К тому же она регулирует функции пищеварительного тракта, избавляет от запоров, помогает при истощении и инфекционных заболеваниях. Особенно хорошо березовая пыльца действует в смеси с натуральным медом. Это превосходное укрепляющее средство с богатым содержанием биологически активных веществ и витаминов.

Березовая пыльца является не только лечебным средством, но и незаменимым для здоровья продуктом питания. При добавлении ее к обычной пище возникает ощущение бодрости, жизненной силы и удовлетворенности. Березовую пыльцу как лечебное и профилактическое средство лучше всего принимать натощак или незадолго до еды по 20—30 г в день. Курс лечения – 1 месяц. Повторять его желательно каждый год.

Молодые листья березы можно употреблять в пищу. Они достаточно приятны на вкус и годятся в зеленые салаты, причем в любых пропорциях.

«**Без веника баня не парит и пар не жарит**» – утверждает русская народная пословица. О чудодейственной силе русской бани с березовым веничком известно давно. Березовые листья пористы, и, когда паришься в бане березовым веником, они плотно прилегают к распаренному телу и хорошо впитывают выступающий пот. Лучшее время заготовки березовых веников – начало и середина июля; заготавливают их в сухую погоду, срезая ветки с деревьев, растущих на влажных, сырых местах, вблизи воды. Веточки должны быть тонкими, прямыми и гибкими, длиной 50—60 см. Сорвав с ветки один лист, нужно потереть его верхнюю часть: шершавая – не годится. Это так называемая глушица. Веник из таких ветвей получится грубый, чрезмерно жесткий. А вот если листочки сверху гладкие, нежные, как бы бархатистые – это то, что вам надо.

Свежий веник достаточно сполоснуть в теплой воде, и он готов к работе в парной – хлестать и парить своего хозяина. Нельзя запаривать свежие веники в кипятке, этой процедурой вы их испортите.

Сухие березовые и дубовые веники требуют особого внимания и хлопот. Вначале сухой веник также ополаскивают в теплой воде, затем его нужно на 1—2 минуты погрузить в холодную воду, а после этого выдержать 5 минут в теплой воде. После того как подержали веник в теплой воде, надо добавить в таз кипятка и оставить там веник еще на 5—10 минут. Желательно таз, в котором запаривается веник, накрыть крышкой, другим тазом или плотным материалом, чтобы веник как следует распарился и начал испускать свой аромат. В парной, чтобы усилить аромат, исходящий от веника, можно его подержать над раскаленными камнями печи-каменки в течение 15—20 секунд, поворачивая в разные стороны. При этом надо следить, чтобы веник не перепарился, не «переварился» (липкие листья).

Имеется еще один секрет подготовки «долговечного» веника. Вечером сухой веник необходимо ополоснуть в ванной сначала теплой, а затем горячей водой, стряхнуть с него воду и положить в большой полиэтиленовый мешок. На следующий банный день этот веник уже можно запаривать в парной по ускоренному способу, как свежий. У подготовленного таким образом веника листья почти не осыпаются. Березовый веник используют всего 1—2 раза. Для повторного использования веник нужно ополоснуть в теплой воде и высушить.

Осуществление разнообразных манипуляций веником в парной – это своеобразный массаж тела, активизирующий кожный покров, усиливающий кровообращение и потоотделение. Веником нужно париться не как попало, а выполнять процедуры в определенной последовательности. Париться с веником – это не значит сразу стегать себя изо всех сил. Сначала парильщик раскручивает веник над своей головой так, чтобы «зеленый компресс» основательно прогрелся. Затем опускает его на тело, скажем на поясницу, спину или ягодицы, а сверху прихлопывает, прижимает еще и вторым веником. Делается это легко, свободно. Не столько силой, сколько умением. Такие «компрессы» делаются и по заказу. Например, если беспокоит боль в пояснице. Вот на этом месте парильщик и сосредоточивает свои усилия, опускает туда по несколько раз горячий веник. Нужна сноровка. Поднял веник над головой, чтобы его разогреть в банном жару, и опустил на тело лежащего напарника. А следующий «компресс» делают уже другой стороной веника, сохранившей жар.

Березовый веник помогает при боли и ломоте в мышцах после больших физических нагрузок, хорошо очищает кожу при наличии сыпи и гнойничков, ускоряет заживление ран и ссадин, оказывает успокаивающее действие, улучшает настроение человека. Достоинство березового веника еще и в том, что он способствует расширению мелких бронхов, помогает отходу мокроты и улучшению вентиляции легких. Поэтому березовый веник незаменим для астматиков, курильщиков со стажем и начинающих. Он отлично воздействует на кожу и усиливает циркуляцию крови. Веник стерилизует воздух парной благодаря фитонцидным свойствам листьев и почек. Париться с березовым веником считается полезным при болях в суставах, подагре и радикулитах, а также при простудных и кожных заболеваниях.

Березовый веник может помочь избавиться от перхоти: для этого его надо заварить в тазу с горячей водой, а затем, остудив, мыть волосы регулярно таким настоем.

После бани с березовым веником удивительно легко дышится! Не зря на Руси во все времена березовый веник является одним из самых любимых и распространенных!

Чага – волшебный березовый гриб-паразит

Часто на стволе березы можно увидеть необычный нарост – это гриб чага. В нем содержится целый комплекс веществ, положительно влияющих на человеческий организм.

Алкалоиды гриба регулируют давление, дыхательные процессы в организме и сердечную деятельность, флавоноиды обладают спазмолитическим действием на гладкую мускулатуру,

они укрепляют стенки капилляров применяются для выведения камней из почек и печени, фенольные соединения обладают желчегонным, противовоспалительным, сосудукрепляющим действием, меланин отвечает за обменные процессы в организме, обладает регенерирующим действием, защищает кожу от внешних воздействий, связанных с окружающей средой. Особо важную роль в целебных свойствах чаги играет большое содержание микро– и макроэлементов, а также минеральных солей.

В чаге содержатся: алюминий, цинк, медь, марганец, кобальт, никель, серебро, железо, калий, магний, сера, фосфор, кремний, кальций, натрий, причем калия в 5—6 раз больше, чем натрия. Калий регулирует работу сердца и почек. Магний участвует в формировании костей, улучшает кровообращение. Железо влияет на содержание гемоглобина в крови и участвует в реакциях иммунитета, марганец действует как активатор энзимов.

Чага содержит органические кислоты, которые являются связующим звеном обмена аминокислот и углеводов. В ее составе есть зола (12,3%). Но стоит отметить, что состав чаги полностью не идентифицирован.

Для лекарственных целей пригодна только березовая чага. Она живет на дереве многие годы, являясь по сути грибом-паразитом, это черный нарост неправильной формы с растрескивающейся поверхностью, твердый изнутри.

В нем накапливаются вещества, которые дерево вырабатывает как средства защиты против этого гриба-паразита. Благодаря этим веществам чага и обладает лечебными свойствами. Собирать гриб можно в течение всего года, рекомендуется брать с живых деревьев, в этом случае он считается наиболее полезным. Гриб, снятый с нижних отделов стволов деревьев, растущих в сыром месте, или с подсохших деревьев к употреблению не годен.

Нарост подсекают острым топором под основание, а затем отделяют по частям. Наибольшей биологической активностью обладает сырье весеннего и осеннего сборов. Снимают верхний слой, покрытый трещинами и содержащий вросшие части коры березы, и внутренний – рыхлый, светло-коричневый. Оставляют среднюю, плотную часть нароста, которую разрубая на куски по 3—6 см и сушат в хорошо проветриваемых помещениях, под навесами или в сушилках при температуре не выше 50 °С. Отсыревшая чага быстро плесневеет. Срок годности – 2 года.

Чага является очень эффективным средством в борьбе с раком. Клетки организма человека работают как хорошо отлаженный механизм до тех пор, пока не происходит сбой, и тогда клетки начинают изменяться. Так возникает опухоль. В большинстве случаев развитию рака способствуют факторы химической и физической природы. Они вокруг нас повсюду: воздух отравлен выхлопными газами, выбросами азота в атмосферу и различными фабричными ядами. Вода, которую мы пьем, содержит опасные соединения металлов. Продукты содержат вредные консерванты и искусственные добавки. Овощи и фрукты выращиваются с применением стимуляторов роста и вредных химических удобрений, которые наносят непоправимый ущерб здоровью.

Более чем в 30% случаев причиной возникновения рака служит курение. И «пассивные», и «активные» курильщики отравляют внутренние органы, что может служить причиной возникновения астмы, бронхитов, болезней пищевода, желудка и печени. Вероятность возникновения рака повышается во много раз, если курильщик употребляет большое количество алкоголя.

Одной из причин заболевания является сбой внутри самого организма. Происходит нарушение обменных процессов, ослабление иммунитета, авитаминоз – все это влияет на возникновение рака.

Экспериментальные поиски снадобий против рака ведутся на протяжении столетий. Опыт народной медицины, проверенный на десятках поколений больных, дал здравоохранению ряд ценных лекарственных растений, одним из которых является березовая чага.

Установлено, что в начальных стадиях развития рака препараты чаги могут задержать рост опухоли, уменьшают боли, улучшают общее самочувствие больных.

Добрый совет

Настой чаги для лечения рака

Промытые кусочки гриба замочите в небольшом количестве холодной кипяченой воды на 4—5 часов. Затем измельчите их на терке или пропустите через мясорубку и залейте кипяченой водой из расчета 1 часть (по объему) измельченной массы и 5 частей воды. Температура воды должна быть не выше плюс 50 С. При более высокой температуре действующие вещества чаги теряют свою активность. Настаивайте раствор 48 часов, после чего процедите через марлю, осадок отожмите и к полученному настою добавьте ту жидкость, в которой замачивали кусочки гриба. Настой можно хранить в прохладном месте 3—4 дня. Принимают его по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды. При опухоли назначают его взрослым не менее 3—4 стаканов в сутки дробными порциями. Если больному противопоказано большое количество жидкости, концентрацию настоя можно повысить вдвое, взяв на 5 частей воды 2 части чаги. Тогда и дозу на один прием можно уменьшить вдвое.

Во время приема чаги рекомендуется молочно-растительная диета. Следует ограничить в рационе мясные продукты и жиры и совершенно исключить копчености, колбасы, острые консервы и пряные приправы. Не употреблять алкогольные напитки и не курить.

Лечение проводится курсами по 3—5 месяцев с перерывами между ними на 7—10 дней. Нельзя также внутривенно вводить глюкозу и применять пенициллин (он является антагонистом чаги).

У многих больных чага замедляет развитие опухоли, исключение составляют больные в состоянии выраженной кахексии (истощения), для них лечение чагой неэффективно. Оценивая результаты применения чаги для больных раком желудка 4-й стадии, можно отметить следующее:

1. Лечение чагой зависит от исходного состояния больного и от длительности лечения.
2. Чага обладает двухфазным действием. Первая наступает быстро – в течение 1—4 недель (за исключением тяжелых больных), и ведет к явному улучшению самочувствия. Вторая выявляется через 1,5—2 года и способствует замедлению роста опухоли и уменьшению метастазирования.

Длительное лечение чагой приводит к увеличению продолжительности жизни больных. При этом значительно улучшается самочувствие больных, восстанавливается их работоспособность и повышается общий тонус. Чага восстанавливает сопротивляемость организма и его защитные механизмы, направленные на борьбу со злокачественным ростом. То есть происходит повышение ослабленных функциональных свойств организма, что и лежит в основе нормализации жизнедеятельности тканей и органов. При отсутствии у онкологических больных явлений выраженной кахексии их жизнь продлевается от нескольких месяцев до нескольких лет.

При **опухолях** настой чаги назначают взрослым не менее 3 стаканов в течение суток дробными порциями. При опухолях малого таза (рак прямой кишки, рак простаты) в дополнение к приему внутрь назначают лекарственные микроклизмы (50—100 мл) на ночь.

Существует еще один простой рецепт лечения опухолей: возьмите кусочек чаги размером с грецкий орех, измельчите и положите в заварочный чайник, затем залейте крутым кипятком и настаивайте в течение 10 минут. Пейте вместо чая.

У больных **раком грудной железы** 2-й стадии лечение не только вызывает улучшение самочувствия, но и при длительном лечении ведет к замедлению распространения раковых процессов.

При **раке желудка** полезно применять следующий препарат: 200 г чаги, измельченной на терке или пропущенной через мясорубку, 100 г сосновых почек, 100 г плодов шиповника, 5 г полыни горькой, 20 г травы зверобоя, 10 г корня солодки перемешивают и замачивают в 3 л кипяченой холодной воды на 2 часа. Затем 2 часа кипятят на слабом огне, после чего, хорошо укутав, настаивают сутки в теплом месте. Далее процеживают и добавляют в отвар 200 мл сока алоэ, 250 мл коньяка, 500 г меда. Смесь хорошо перемешивают и настаивают 4 часа. Лекарство готово. Первые 6 дней принимать по 1 ч. ложке за 2 часа до еды 3 раза в день, в последующие дни по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения – минимум 2—3 недели, максимум 3—4 месяца.

Настой чаги не токсичен, но его прием ограничивают при заболевании, сопровождающемся задержкой жидкости в организме.

При **опухолях гортани** настой чаги применяют в виде ингаляций по 5—6 минут ежедневно в течение 10 дней. Лечение чагой улучшает общее состояние больных, устраняет расстройства глотания, усиливает аппетит, уменьшается осиплость голоса, улучшает дыхание, уменьшает сопутствующий воспалительный процесс, обеспечивая возможность обзора опухоли с целью биопсии и выбора метода дальнейшего лечения. В некоторых случаях полностью ликвидируется воспалительный процесс гортани.

Доброкачественные опухоли тоже очень опасны. Они не могут заразить другие органы, но это не означает, что их не нужно лечить или проводить терапию. Ведь даже доброкачественные опухоли чреваты последствиями для здоровья.

Для лечения **фибромы** и **кисты матки** можно использовать следующий отвар: 150 г чаги залейте 1 л кипятка, еще раз доведите до кипения, затем остудите и настаивайте 8—10 часов. Принимайте по 200 мл настоя перед едой.

Для лечения **миомы** 250 г чаги замочите в 2 л воды. Размягченный гриб надо натереть на крупной терке залить той же водой, подержать на слабом огне в течение часа, не доводя до кипения, а после остывания процедить. стакан сухих ягод калины залейте 1 л холодной воды, дайте настояться в течение 5 часов, далее варите час на водяной бане. Настой остудите, процедите и смешайте с настоем чаги, добавив по 250 г сока столетника и цветочного меда. Полученную массу разведите до 4 л кипяченой водой и поставьте на 6 дней в прохладное место, закрыв от света плотной тканью. Когда чага забродит, поставьте настой в холодильник и пейте натошак по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Между приемами настоя должно проходить не менее часа. При этом не следует принимать другие лекарства. Курс – несколько месяцев.

Чагу можно с успехом применять при лечении различных болезней.

Здоровый желудок – это гарантия нормального функционирования пищеварительной системы. Любой сбой в работе может привести к неприятным последствиям. Причиной может быть неправильное питание, стресс, а также курение, алкоголь и кофе, употребляемые в больших количествах. При лечении чагой болезней желудочно-кишечного тракта рекомендуется придерживаться растительной диеты. Перед началом лечения обязательно проконсультируйтесь с врачом. Противопоказаниями к применению чаги являются хронический колит и хроническая дизентерия.

При **желудочно-кишечных заболеваниях** свежий гриб обмывают и натирают на терке. Сушеный гриб, перед тем как натереть, замачивают минимум на 4 часа в холодной кипяченой воде. На 1 часть натертого гриба берут 5 частей кипяченой воды, температура которой не должна превышать 60 °С, и настаивают 2 суток. Процеживают, отжав в настой осадок. Принимать по 3 стакана в сутки, разделив на несколько приемов, за 30 минут до еды. Настой можно хранить не более 4 суток в холодном месте.

При **болезнях печени и селезенки** принимают по 3 стакана настоя в сутки, разделив на несколько приемов, за 30 минут до еды.

При **повышенной кислотности желудочного сока** рекомендуется 50 г порошка чаги залить 2 стаканами спирта. Посуду с настоем обмотать в ткань или одеяло и поставить в темное место.

Настойка готова через 3 недели. Принимают настойку только в разбавленном виде: на 1 ст. ложку настойки добавляют 3 ст. ложки воды. Применять 1 ст. ложку 3 раза в день до приема пищи.

Для лечения **хронических гастритов с пониженной секреторной функцией** настой готовят по следующей технологии: 1 ст. ложку порошка чаги высыпают в стакан, заливают теплой водой (40—50 °С), настаивают 6 часов. Весь настой выпивают глотками за 30 минут до еды в 3 приема. Курс лечения – 5—6 месяцев.

Для **лечения язвы, гастрита** гриб нужно тщательно промыть, очистить от коры, натереть на терке. Если используете сушеный продукт, то его необходимо предварительно замочить на 15—20 минут в холодной воде. Потом на 1 часть чаги взять 5 частей воды (температура не выше 50 °С), залить и настоять в течение 2 суток. Настой процедить, предварительно отжав осадок. Суточная доза – 3 стакана, пить за полчаса до еды. Настой хранить в холодильнике не более 4 суток.

При **болях в желудке, печени и в области поджелудочной железы** хорошо помогает следующий сбор: 200 г измельченной чаги, 50 г сосновых почек, 75 г листьев тысячелистника и 50 г горькой полыни. Смешайте травы и залейте 3 л воды. Доведите до кипения и на медленном огне выдержите примерно 1—1,5 часа. После того как отвар остынет, добавьте 200 мл сока листьев алоэ, 4 ст. ложки меда и 200 мл водки или спирта. Поставьте настаиваться на 3—4 часа в темное и прохладное место. Применяйте по 3 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

Чага используется для лечения **сердечно-сосудистых заболеваний**. Нарушения в деятельности сосудистой системы вызываются чаще всего закупоркой сосудов и неправильным образом жизни. Стрессы, сидячая работа, нехватка кислорода приводят к различным заболеваниям, в частности к высокому артериальному давлению. Активные компоненты, которые содержит березовый гриб, способны облегчить болезнь и в некоторых случаях снизить артериальное и венозное давление, а также пульс.

Для **улучшения кровообращения** и возобновления формулы крови используют экстракт чаги, который готовят по такой технологии: 2 ч. ложки измельченного гриба настаивают 48 часов в 150 мл теплой кипяченой воды и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке за 10 минут до еды. Лечение препаратами чаги проводят курсами по 3—5 месяцев с короткими перерывами в 7—10 дней.

При **лечении диабета** отвар березового гриба в разведении 1:5 оказывает гипогликемизирующее действие. Максимальное снижение уровня глюкозы в сыворотке крови наблюдается через 1,5—3 ч после приема отвара внутрь. Уровень сахара понижается на 15,8—29,9%. Отмечено, что гипогликемизирующий эффект дает отвар из внутренней части гриба, отвар из коры гриба этим свойством не обладает.

Псориаз и экзему относят к болезням, которые без правильного и продолжительного лечения приобретают хронический характер. Болезни могут обостряться под действием стрессов, депрессий, алкоголя и неправильного питания. Болезни протекают с зудом, шелушением и другими симптомами.

При лечении **псориаза** рекомендуется мазь из 250 г чаги, 50 г корня аира, 25 г календулы. Все залейте водой и доведите до кипения. Полученный отвар настаивайте не менее суток, затем процедите и добавьте свиной жир. Делайте аппликации с мазью каждый день. Мазь храните в прохладном месте.

Места, пораженные **экземой**, рекомендуется обрабатывать следующим настоем: 100 г березового гриба залейте водой и настаивайте не менее 10 часов. Затем измельчите чагу на

мясорубке, залейте водой и кипятите 1 час, после этого настаивайте 2 суток в сухом и темном месте. Применяйте настой 2—4 раза в день.

Препараты чаги применяют в стоматологии для лечения **пародонтоза**: их вводят в десневые карманы, а также принимают внутрь.

В настоящее время изучаются другие грибы, паразитирующие на березе, – настоящий и ложный трутовики, но пока считается, что они не обладают лечебными свойствами. При сборе их часто путают с чагой. Плодовое тело трутовика скошенного формируется под корой на противоположной от чаги стороне, как правило, после отмирания дерева.

Отличительные признаки чаги:

- Форма овальная или круглая.
- Поверхность изрытая и потресканная с большим количеством мелких бугорков и трещин.

Диагностические признаки ложного трутовика:

- Форма копытообразная, обращенная плоской стороной вниз (сверху выпуклая) или имеющая вид шляпки.
- Поверхность бархатистая с концентрическими кругами, твердая, темно-бурого цвета.

Диагностические признаки настоящего трутовика:

- Форма копытообразная, в виде полукруга, с нижней стороны плоская с широким основанием.
- Поверхность гладкая с концентрическими бороздками, твердая. Заметны волнистые слои. Существуют также аптечные лекарственные формы, изготовленные на основе березового гриба.

Бефунгин – уже готовый препарат из чаги, который используется как болеутоляющее и тонизирующее средство при хронических гастритах, дискинезии желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни желудка, оказывает положительное действие на процессы метаболизма, способствует рубцеванию язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, используется при злокачественных новообразованиях, при псориазе, экземе и других кожных заболеваниях, лечение особенно эффективно в случаях сочетания кожного заболевания с различными воспалительными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, желчевыделительной системы.

Бефунгин представляет собой полугустой экстракт березового гриба с добавлением хлорида или сульфата кобальта. Перед употреблением флакон встряхивают. Применяют бефунгин следующим образом. 3 ч. ложки экстракта разводят в 150 мл воды и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Лечение препаратами чаги проводят курсами по 3—5 месяцев с перерывами 7—10 дней. Некоторые врачи рекомендуют предварительно нагреть флакон с экстрактом для разжижения, опустив его в воду температурой 60—70 °С на 8—10 минут, после чего 2 ч. ложки экстракта разводят в 3/4 стакана теплой воды и принимают по такой же схеме. Препарат хранят в прохладном, защищенном от света месте.

При лечении рекомендуется молочно-растительная диета, прием мяса и жиров ограничен, консервы, копчености, острые приправы запрещаются.

Чай из чаги очень популярен среди населения северных и северо-западных районов страны. Он безвреден, по вкусу и цвету напоминает обычный чай. Он восстанавливает силы, придает бодрость, повышает аппетит и даже снимает головные боли. Чтобы он был ароматным, в него добавляют свежие или сухие листья смородины. Зимой, если нет засушенных листьев, в него добавляют почки смородины. При простуде в чаговый чай добавляют мороженую клюкву.

Люди, пьющие чай из чаги, почти никогда не болеют. Крепкое здоровье и хорошее самочувствие они сохраняют до глубокой старости.

Чаи из чаги повышают иммунитет, улучшают обмен веществ и работу головного мозга. Применяются они и для успокоения нервной системы, при нарушениях аппетита и сна. Для приготовления успокаивающего чая 100 г измельченной чаги заливают 3 стаканами кипяченой воды и настаивают 8 часов. Затем кипятят настой и добавляют в кипящую воду мяту, Melissa и листья валерианы по 50 г. Настаивают 3—4 часа в теплом месте.

Рекомендуется пить перед сном.

Установлено, что тонизирующий эффект дает только отвар из внутренней части гриба, отвар из коры гриба этим свойством не обладает.

Чага впитывает, втягивает в себя все самое лучшее, что есть в корнях, стволе и листьях березы, а потом все это отдает людям, выгоняя из них хвори. Еще Александр Солженицын в книге «Раковый корпус» описал чудодейственные свойства чаги, русского черного золота, которое ставит людей на ноги.

Японские фармацевты провели серьезные научные исследования и получили ошеломляющий результат, подтвердив результаты, описанные в «Раковом корпусе». Оказалось, чага – это сгусток ценнейших активных веществ, которых нет ни в одном традиционном растении, нормализующих обмен веществ и обладающих многосторонними лечебными свойствами для человеческого организм. И ни одного побочного эффекта!

Береза белая в борьбе за вашу красоту

Красота ценилась во все времена и у всех народов, особенно женская. Не мудрено, что ее стремились сохранить и приумножить любыми способами, применяя для этого всевозможные средства, и в первую очередь, конечно, растительные. В ход шло все – и цветы, и листья, и кора, и плоды. Искусство сохранения красоты постоянно совершенствовалось и передавалось из поколения в поколение. Береза в длинном списке растений, используемых для этого, занимает далеко не последнюю строчку. Она такое уникальное растение, которое отдает себя полностью для блага человека. Рецепты по уходу за лицом и телом с использованием этого чудо-растения хорошо знали наши прапрабабушки и, конечно, применяли постоянно. Поэтому женщины на Руси всегда отличались естественной красотой и, к слову сказать, чистотой и опрятностью. В этом им большую помощь оказывала простая русская березка.

Уход за кожей

Жирная и проблемная кожа

Жирная кожа, как правило, блестящая, с черными точками, расширенными порами, угрями. Появление угрей или угревой сыпи приносит невыразимое страдание женщинам и особенно молодым девушкам и юношам. Причина их появления – закупорка частицами слущенного эпителия устьев сальных желез, что затрудняет отток их секрета. Угри могут возникнуть вследствие гормональных нарушений, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (нарушение кислотности, запоры, колиты).

Очень важно исключить из рациона острые и соленые блюда, кофе, алкоголь и по возможности употреблять больше овощей, фруктов, молочных продуктов. Очищать кожу от угрей надо с соблюдением гигиенических требований. Время от времени вместо обычного мыла полезно использовать дегтярное или воду, настоянную на дегте. Большинство современных косметологов сходятся на том, что любое мыло сушит кожу и нарушает ее липидный барьерный слой. Поэтому мыть лицо мылом нежелательно. Что касается **дегтярного мыла**, то его делают из натурального компонента березового дегтя, который

хорошо дезинфицирует кожу и уменьшает угревую сыпь. Народные целители в прежние времена рекомендовали для очищения кожи лица именно дегтярное мыло.

Березовый деготь обладает очень благоприятным действием на кожу. Используют его следующим образом: 4—5 ст. ложек дегтя разбавляют в 1 л воды, настаивают и затем добавляют в маски и лосьоны.

Кожу, пораженную угрями, рекомендуется ежедневно протирать специально приготовленными лосьонами с использованием дегтя.

Лосьон для проблемной кожи. Для приготовления лосьона используйте воду, настоянную на дегте. Смешайте по 1 ч. ложки травы пустырника, ромашки аптечной, экстракта чайного дерева, залейте водой и доведите до кипения. Настаивайте несколько часов, затем процедите и добавьте сок лимона и борный или салициловый спирт. Лосьон рекомендуется использовать 2—3 раза в день. Если кожа сильно воспалена, достаточно 1 раза и дополнительно сделать успокаивающую маску для кожи.

Огуречная вода. Три свежих огурца натрите на терке, добавьте 1 ч. ложку сока лимона, 1 ч. ложку мяты и 20 мл салициловой кислоты. Тщательно закройте и поставьте настаиваться смесь на 3 недели. Перед употреблением процедите, и добавьте 1/2 стакана воды, настоянной на дегте, и 1 ст. ложку глицерина. Обладает неповторимым косметическим эффектом. Особенно рекомендуется для молодой проблемной кожи.

Лосьон ромашковый. Отожмите сок 1 лимона. В стеклянную или эмалированную посуду положите мелко нарезанные корки лимона, 2 ст. ложки ромашки аптечной, залейте водой, настоянной на дегте, доведите до кипения, накройте и поставьте настаиваться на 1 час. Затем процедите через плотную ткань, остаток отожмите, а слитую жидкость охладите. Настой и сок лимона влейте в бутылку и добавьте спирт или водку. Протирайте кожу 1—2 раза в день.

После очищения лица лосьоном или дегтярной водой рекомендуется использовать маски. Маска – один из наиболее эффективных способов воздействия на кожу. Их действие основано на том, что во время процедуры кровь приливает к поверхности кожи, поры открываются и всасывающие способности кожи улучшаются. Для всех типов кожи разработаны специальные маски. Маску готовят непосредственно перед применением. Чтобы правильно ухаживать за жирной и проблемной кожей, используйте нижеприведенные рецепты.

Маска, сужающая поры. Используйте воду, настоянную на дегте. Возьмите 1 ч. ложку ромашки аптечной, 1 ч. ложку мяты и 1 ст. ложку меда. Смешайте мяту и ромашку, залейте водой и доведите до кипения. Оставьте на 30—40 минут настояться. Добавьте 1 ст. ложку меда и немного подогрейте. Нанесите на лицо на 15—20 минут.

Лечебная маска с пустырником. Тщательно взбейте 1 яичный белок и 1 ч. ложку сока пустырника. Затем постепенно добавляйте 1 ст. ложку картофельной муки. Нанесите маску на лицо на 10—20 минут. Для смывания маски используйте воду, настоянную на дегте.

Маска с шалфеем. Возьмите воду, настоянную на дегте, 1 ст. ложку календулы и 1 ст. ложку шалфея. Тщательно перемешайте травы и залейте кипящей водой. Настаивайте отвар 20—30 минут, затем процедите и нанесите на лицо. Маску можно делать 2—3 раза в неделю, она очень эффективно борется с избыточным салоотделением.

Маска витаминная. Смешайте 1 ст. ложку овсяной муки, сок 1 помидора и сырое молоко до получения кашицы. Затем в смесь добавьте немного воды, настоянной на дегте. Маску нанесите на лицо и шею. Через 20 минут смойте холодной водой. Вместо сока помидора можно использовать сок 1 персика, 1 апельсина, половинки лимона или 1 ст. ложку огуречного сока.

Маска, снимающая раздражение и покраснение. Водой, настоянной на дегте, залейте 2 ст. ложки корней лопуха, 2 ст. ложки ромашки аптечной. На слабом огне доведите до кипения и

кипятите 10 минут. Затем в настой добавьте 250 г овечьего сала и 100 мл оливкового масла. Процедите и используйте 1—2 раза в неделю.

Добрый рецепт

Маска морковная для жирной кожи

Возьмите большую сочную морковь и натрите на терке. Если будет очень много сока, добавьте немного овсяной муки. Смешайте тертую морковь с хорошо взбитым белком яйца. Залейте все водой, настоянной на дегте. Нанесите на предварительно очищенное лицо и смойте теплой водой через 15 минут.

Маска стягивающая. Взбейте яичный белок и соедините с 1 ч. ложкой лимонного сока и 2 ч. ложками молотого геркулеса. В полученную смесь добавьте воду, настоянную на дегте, и нанесите на лицо на 15—20 минут. Рекомендуется применять после удаления угрей.

Маска отшелушивающая (для более глубокой очистки). Перемешать по 2 ч. ложки листьев березы и овсяной муки, залить кипящей водой так, чтобы получилась каша. В теплом виде нанести на лицо, сверху наложить пергаментную бумагу с отверстиями для глаз и носа и покрыть махровым полотенцем, оставляя отверстия для носа. Маску держать 20 минут. Вымыть лицо теплой водой и сполоснуть холодной.

Маска для воспаленной кожи с угревой сыпью. Березовые листья нужно промыть, высушить. Одну столовую ложку измельченных листьев заварить кипятком, остудить. Маска готова.

Водный отвар березовых почек против прыщей. Отвар из березовых почек используют также против угрей, для заживления ранок. Для его приготовления надо взять сухих почек и заварить в 1 стакане кипящей воды, кипятить 20 минут, настоять, процедить.

Можно приготовить отвар и иначе: 1 ст. ложку сухих почек заварить, как чай, одним стаканом крутого кипятка, настоять 1—2 часа, процедить. Использовать в виде примочек, протираний.

Компресс при угревой сыпи на лице. Одну столовую ложку смеси коры и почек березы, цветков календулы и ромашки, ягод можжевельника, взятых в равных количествах, залить 1 стаканом воды, прокипятить 5 минут на слабом огне. Смочить полотняную ткань в теплом растворе и положить на лицо. При остывании снова смочить ткань отваром. Длительность процедуры – 20 минут.

Маска из березового сока. Применяют ее при угрях и пигментных пятнах. Не случайно раньше в русских деревнях девушки ходили весной в лес умывать лицо пасокой, как раньше называли березовый сок.

Паровые ванночки из сока. Чтобы поддержать хорошее состояние жирной кожи, применяют паровые ванночки для лица. После процедуры лицо необходимо ополоснуть водой комнатной температуры. Кожа становится розовой и мягкой.

Паровая ванночка с шалфеем. Розмарин, шалфей, ромашка аптечная и листья березы (все в одинаковых пропорциях) залить водой и довести до кипения. Когда начнется испарение воды, голову наклонить над сосудом на расстоянии 20 см. Волосы укрыть махровым полотенцем. Продолжительность процедуры – 15 минут. Ванночку делать 1 раз в неделю.

Паровая ванночка с ромашкой. Ромашку, плоды дикого каштана, листья липы и березы смешать в равных частях. Столовую ложку смеси залить холодной водой (2 л) и поставить сосуд на огонь до закипания. Снять с огня и держать лицо над паром, накрыв волосы полотенцем, в течение 10 минут. Рекомендуется применять 1—2 раза в неделю.

Паровая ванночка с пустырником. Пустырник и ромашку залейте 1 л воды. Доведите до кипения. Затем наклонитесь над паром, укрыв волосы полотенцем. Продолжительность процедуры – не более 10—15 минут.

Нормальная, сухая и раздраженная кожа

Нормальная кожа, несмотря на эластичность и приятный внешний вид, также нуждается в уходе. Как и любой другой, ей необходимы питание и защита от неблагоприятных внешних факторов. Для нее не следует применять слишком активно действующие компоненты. Лучше всего пользоваться питательными средствами, приготовленными в домашних условиях из лекарственных растений.

Сухая кожа обычно очень тонкая, светлая, часто шелушится, отличается повышенной чувствительностью к мылу, косметическим средствам, внешним воздействиям. Такую кожу надо оберегать зимой от мороза, летом от сухого ветра и прямых солнечных лучей. В противном случае могут появиться преждевременные морщины.

Сухая кожа требует особенно тщательного ухода. Использование масок, лосьонов и компрессов из лекарственных компонентов благотворно влияет на такую кожу, она становится более нежной и бархатистой.

Успокаивающая маска для чувствительной кожи с тыквой. Смешайте 2 ст. ложки вареной тыквы или протертых яблок, 1 ч. ложку березового дегтя, добавьте белок 1 яйца. Полученную смесь тщательно взбейте и добавьте 1 ч. ложку оливкового масла. Нанесите смесь на лицо и через полчаса смойте теплой водой.

Добрый рецепт

Маска для сухой кожи из листьев молодой березы

Одну чайную ложку мелко измельченных листьев молодой березы залейте четвертью стакана крутого кипятка. Настояв 1,5–2 часа, процедите. Добавив столовую ложку теплого настоя в крем для сухой кожи, а если нет – в сливочное масло, нанесите тонким слоем на лицо.

Маска питательная. Перемешайте по 1 ст. ложке оливкового масла, растительного масла, меда, творога и воды, настоянной на дегте, и дайте настояться на водяной бане 10–15 минут. Нанесите на очищенное лицо. Эта маска очень хороша в зимнее время года от обветривания и шелушения кожи.

Умывание березовым соком. Сухую кожу вместо туалетной воды очищают свежим или консервированным березовым соком для придания кожи бархатистости и белизны.

При веснушках полезно умывание березовым соком и настоем листьев петрушки, залитых на сутки комнатной водой.

Маска осветляющая. Смешайте 1 ст. ложку сметаны или простокваши, 2 ст. ложки березового сока, 1 ч. ложку меда. Нанести на кожу на 10–15 минут, затем умыться прохладной водой.

Зрелая кожа

Бороться с преждевременными морщинами – значит предупреждать преждевременное старение всего организма в целом. Известно, что люди доброжелательные и спокойные, как правило, не только более здоровы, но и дольше сохраняют гладкую кожу, у них меньше морщин и выглядят они моложе. Возникновение морщин на лице – неизбежный процесс, но их преждевременное появление – часто результат плохого ухода за кожей. Благотворно действуют на кожу различные лекарственные растения и средства. При их применении кровь приливает к лицу, активизируя работу клеток кожи, в результате чего повышается ее эластичность, улучшается цвет лица и дольше сохраняется молодость, а значит, красота лица.

Для профилактики морщин рекомендуется делать примочки и питательные маски.

Омолаживающая маска. Смешайте по 1 ст. ложке измельченных листьев крапивы, лепестков розы, пустырника, цветков ромашки, добавьте дегтярную воду и поставьте на

медленный огонь на 10—15 минут. Остудите и процедите через марлю. Кашицу наносите на лицо на 15—20 минут, затем смывайте теплой водой.

Маска картофельная. К мелко натертому клубню картофеля добавьте несколько капель растительного или оливкового масла, а затем 1 ст. ложку воды, настоянной на дегте, и 1 ст. ложку дробленых овсяных хлопьев. Тщательно перемешайте до получения однородной массы. Нанесите на лицо на 20 минут. Затем смойте теплой водой и нанесите питательный крем.

Добрый совет

Маска банановая для зрелой кожи

Половину очищенного банана разомните вилкой, смешайте с 2 ст. ложками березового сока и 2 ст. ложками сока лимона. Нанесите тонким слоем на лицо и полежите 20—25 минут. Маска рекомендуется также как «скорая помощь» перед неожиданным визитом.

Очень полезно протирать кубиками льда из березового сока кожу лица и шеи. Это прекрасно тонизирует ее, делает свежей и упругой, как будто вы использовали дорогой крем с биологически активными добавками. К тому же вы почувствуете, как уходит усталость, а настроение становится приподнятым.

Настой из молодых листочков березы можно принимать внутрь при легкой отечности лица. Если быстро устают глаза, вокруг глаз появляются морщины, вечером сделайте холодные примочки из настоя листьев березы.

Уход за волосами

У многих людей волосы хороши от природы и не доставляют им никаких хлопот. Однако и такие волосы не прощают невнимательного отношения к ним. Со временем без должного ухода они редеют, теряют блеск и начинают выпадать. Женщина с такими волосами никогда не будет выглядеть привлекательной.

Для укрепления волос их несколько раз в день надо расчесывать щеткой или расческой. Мытье волос – важный процесс, которому следует уделять особое внимание. Уже через 2—3 дня после мытья жирные волосы теряют пушистость, становятся липкими и неряшливыми. Это происходит вследствие повышенной секреции сальных желез.

Для укрепления волос и стимулирования их роста применяют отвары и настойки, приготовленные на основе березы. Для уменьшения жирности волос применяют лопух, календулу, кору дуба и листья березы.

От выпадения волос помогает втирание в кожу головы березового сока со спиртом или коньяком и отваром репейного корня. Это же средство хорошо удаляет перхоть и способствует росту волос. При использовании дегтярного шампуня укрепляется корневая система волос, восстанавливается их структура, обеспечивая волосам легкое расчесывание, придавая им силу, блеск и объем.

Бальзам-маска для лечения сухой и жирной перхоти. Маска основана на активных компонентах, таких как березовый деготь, настойка березовых почек и листьев, касторовое масло, эфирное масло розмарина. Все компоненты перемешивают и наносят на чистые влажные волосы. Смесь активно втирают в корни волос, держат 5—7 минут, после чего споласкивают водой. Используют 1—2 раза в неделю. Маска успокаивает кожу головы, очищает от скопившихся чешуек перхоти и препятствует ее дальнейшему образованию.

Чтобы устранить повышенную жирность волос и предотвратить их выпадение, рекомендуется использовать лосьон, приготовленный на основе березового сока. В Болгарии березовым соком моют голову для укрепления волос и стимулирования их роста.

Маска от выпадения волос. Для приготовления возьмите стеклянную банку и тщательно смешайте в ней 2 стакана березового сока, 1 ст. ложкой жидкого меда и 1 ч ложку мелкой

поваренной соли. Когда соль растворится, перелейте состав в чистую стеклянную темную бутылку, добавьте 1 стакан водки и еще раз все тщательно перемешайте. Затем плотно закупорьте смесь и поставьте в темное место на 10 дней. Применяйте перед каждым мытьем головы.

Маска для роста волос. Потребуется: 2 ст. ложки березовой коры, 2 ст. ложки березового корня и масло репейника. Все смешайте, нагрейте на водяной бане и нанесите смесь на волосы. Подержите 30—60 минут. Волосы желательно укутать полотенцем. Применяйте такую маску перед каждым мытьем волос.

Березовая кора содержит витамины А, С, Е, В₁, В₆, а также железо и магний. Укрепляет волосы, питая их от корней до самых кончиков, повышает их упругость и эластичность. Корень березы содержит особенно сильно концентрированные витамины. Витамины проникают под чешуйчатый слой, выравнивают волосы. Укрепляют и питают их по всей длине, повышают механическую прочность волоса и устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды. Укрепляется и сам волос, и волосяная луковица. Волосы становятся живыми, яркими, упругими, эластичными.

Ополаскиватель для жирных волос. Возьмите 2 ст. ложки сухих листьев березы, проварите их в 1 л воды. Отваром ополаскивают жирные волосы после мытья.

Уход за руками

Ухоженные руки – украшение не только женщины, но и мужчины. Кроме того, на руках скапливаются микробы, которые даже при микроскопических ссадинах на коже могут проникнуть в организм и вызвать инфекционное заболевание. Главное условие ухода за руками – их чистота, регулярное мытье теплой водой с мылом и тщательное осушение. После мытья рекомендуется смазывать кожу рук специальным лосьоном, приготовленным на основе листьев и почек березы.

Лосьон питательный для рук. Смешайте отвар из березовых листьев и глицерин в равных количествах, добавьте несколько капель нашатырного спирта. Смазывать руки рекомендуется после каждого мытья.

Лосьон от потливости рук. Для приготовления лосьона потребуется 1 ст. ложка мать-и-мачехи, 4 ст. ложки настоя пустырника, 2 ст. ложки яблочного уксуса и вода, настоянная на дегте. Уксус разбавьте водой, добавьте мать-и-мачеху и пустырник. Наносите на кожу после каждого мытья рук.

Уход за ногами

Ноги несут нас по жизни, принимая на себя всю тяжесть нашего тела. Не мудрено, что к концу дня они отекают и устают. Не забывайте про свои ноги, почаще устраивайте им разгрузку в виде приятных и очень полезных для здоровья травяных ванночек и массажа щеткой.

Добрый совет

Ванночка для ног при утомлении

По 3 ст. ложки измельченных листьев березы, полыни, рябины и коры дуба заливают 1 л кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и добавляют в ванночку для ног. Полезно подержать уставшие ноги в теплом растворе минут 15—20, затем ноги необходимо ополоснуть прохладной водой, вытереть насухо и втереть в них крем для ног. После этого рекомендуется немного полежать с закрытыми глазами, положив под ноги небольшую подушечку (можно послушать приятную музыку, а можно просто полежать в тишине, расслабившись). После такой процедуры вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, а ваше настроение заметно улучшится.

Лосьон от потливости ног. Для приготовления лосьона потребуется: 1 ст. ложка листьев березы, 2 ст. ложки настоя пустырника и вода, настоянная на дегте. Протирать кожу ног 1—2 раза в день.

Заключение

Береза – символ души России. Нельзя забывать об огромном эстетическом наслаждении, которое испытывает каждый человек, находясь в обществе белоствольной красавицы. Березовые рощи, перелески, аллеи, расположенные поблизости от городов и в самих городах, всегда были и будут любимым местом отдыха и прогулок горожан. Вдыхая свежий аромат березовой рощи и слушая концерт ее пернатых обитателей, горожане укрепляют здоровье, улучшают душевное состояние и умиротворенными возвращаются домой.

При взгляде на кудрявую березку невольно вспоминаются самые лучшие дни детства, юности и многое-многое другое, что связано с дорогими и святыми для каждого человека понятиями – отчий дом и родина.

В народе существует много традиций, примет и различных поверий, связанных с белоствольной красавицей. Береза может выступать как дерево, оберегающее от зла, и как дерево, связанное с душами умерших. Во многих местах березу специально сажали рядом с домом для благополучия семьи, по случаю рождения ребенка, для защиты от молнии и т. п. Установленная в переднем углу при строительстве дома ветка березы была символом здоровья хозяина и семьи. Березовые ветки втыкали в поле, чтобы получить богатый урожай злаков, льна. Березовое полено закапывали под порогом новой конюшни чтобы «велись» кони. После выпечки хлебов в печь бросали березовые поленья, чтобы «ягнята были белыми».

Вера в оздоравливающую силу березы проявляется в обрядах лечения детских болезней: например, заболевших девочек носили к березе, а мальчиков – к дубу. В обрядовых приговорах при сватовстве береза и дуб выступали как символы невесты и жениха («у вас есть береза, а у нас дуб...»). Чтобы иметь в браке больше мальчиков, чем девочек, молодая при выходе из церкви должна была взглянуть в сторону леса и сказать: «Все в лесу дубы, лишь одна береза». В свадебных и лирических песнях береза – самый популярный символ девушки.

Береза считалась деревом могущественным, способным исполнять желания. С этой целью перед распусканием листьев девушки шли в лес с угощением дереву, садились под березой, завивали ей кудри, наряжали ее ветви разноцветными лентами и обращались к ней с заветной просьбой. По древним поверьям, в старых березах обитает мудрая пожилая женщина – Хозяйка Земли. Весной якуты увешивали такие деревья подарками Хозяйке Земли, чтобы она пробудила природу от зимнего сна.

Береза – единственное в мире дерево с белой корой. В почве березовой рощи в сто раз больше серебра, чем в почве смешанного леса. Береза не терпит возле себя микробов. А еще говорят, что запах березы полезен меланхоликам и жертвам колдовства.

К березе в России всегда было особое отношение. Ее берегли, за ней ухаживали, специально высаживали, стараясь «окольцевать» деревню защитным поясом берез. Девичьи хороводы вокруг березы позволяли «раскрутить» энергию дерева, чтобы она подарила свою силу и защиту местности, где растет.

«Стройная как березка», «красивая как березка» – говорили о самой красивой женщине в селе, наполненной силой и здоровьем.

Береза – одно из самых почитаемых деревьев Руси. Для нас, россиян, это – символ родины, охраняющего женского начала.

Заканчивая далеко не полное повествование о русской красавице – нашей милой березке, хочется думать, что она по-прежнему будет окружена любовью, вниманием и заботой не только любителей родной природы, но и всех, кому дорого зеленое сокровище планеты.

Желаем вам крепкого здоровья и успешной борьбы со всеми недугами, в том числе и за счет сведений, которые вы почерпнули в нашей книге!

Список использованной литературы

Григорчук Ю. А. Дары природы к столу и впрок. СПб.: Издатель, 1993.

Корзунова А. Н. Березовый деготь: Оберегающий от недугов. М.: Эксмо, 2005.

Лавренова Г. В. Лекарственные травы: Травы, дарующие здоровье. М.: ТЕРРА, 1996. Кн 1.

Левушкина Л. В. Зеленая косметика. М.: Советский спорт, 1993.

Онипко В. Д. Лечение гриппа и простудных заболеваний средствами народной медицины. СПб.: Диамант; СММО Пресс, 1997.

Полевая М. А. Рак можно победить! СПб.: Весь, 2005.

Романовский Л. В. «Браслет» женьшеня. Харьков: Основа, 1992.

Рубцов В. Г. Зеленая аптека. СПб.: Лениздат, 1984.

Скляревский Л. Я. Лекарственные растения в быту. М.: Россельхозиздат, 1986.

Энциклопедия народной медицины. М.: АНС, 2002. Т. 8. Раздел 18. Лесные лекарственные растения.