

Н. И. ДАНИКОВ

Врач-фитотерапевт

ЦЕЛЕБНАЯ БЕРЕЗА

**Уникальные
рецепты
для лечения
и профилактики
ангины,
ревматизма
и еще
98 заболеваний**



Николай Илларионович Даников

Целебная береза

Серия «Я привлекаю здоровье»

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6185208

Даников Н. И. Целебная береза : Эксмо; Москва; 2013

ISBN 978-5-699-66256-2

Аннотация

В этой книге известный врач-фитотерапевт Николай Даников рассматривает уникальные лечебные свойства березы. А с помощью ее лекарственных свойств можно снять депрессию, укрепить иммунную систему и здоровье внутренних органов, очистить кожу, избавиться от бессонницы и многое другое. А что самое ценное – целебные продукты из березы можно использовать круглый год. Эта книга откроет секреты молодости и красоты для вас и ваших близких!

Содержание

От автора	4
Береза – чудо земли	11
Береза – лекарь на круглый год	38
Зимний березовый лес – целебный эликсир для здоровья	38
Целебные березовые почки	52
После первых оттепелей: березовый сок – волшебный эликсир здоровья	106
Конец ознакомительного фрагмента.	139

Н. И. Даников

Целебная береза

*С глубокой благодарностью моему сыну,
Дмитрию, который помогает мне в работе,
посвящаю.*

От автора

Наша жизнь неразрывно связана с окружающей Природой, и прежде всего с миром Растений, уникальным представителем которого является БЕРЕЗА. Для русского человека нет ближе и роднее дерева, чем береза – одно из самых красивых наших деревьев.

Время от времени наряжается березка по-новому, и всегда красиво.

Зимой на ней строгое серое платье из гибких безлистных веточек. Издали оно будто волшебное облачко, которое летело-летело по небу, да и опустилось на красивый белый ствол.

Сколько радостных, чудесных дней могут подарить вам березовые рощи зимой. Вы никогда не пожалеете, побывав несколько часов в студеные короткие дни рядом с березками.

В яркий зимний день, покрытые пушистым инеем, неопишимо хороши березы. словно погруженные в глубокий сон,

стоят они, не шелохнувшись, голубые и розовые искры вспыхивают на них. Розовато-белые стволы с поперечно выгравированными на них темными метинами-«перепелинами» радуют, веселят человека. А сверху на березы падает в кружевной наледи ливень тонких, крапчатых, хрустально звенящих под ветром веток. Есть в облике белорадостной березы какая-то трепетная женственность, поэтичность, особая привлекательность.

Всего несколько дней чаруют нас эти милые деревья такой красотой: подует ветер, и серебряный иней, сверкая на солнце, посыплется с них. Но в зиму несколько раз покрываются инеем березы и радуют нас своим сказочным нарядом.

А как хорош березовый лес, когда он пробуждается после зимы! Издали видно, как березняк наливается коричнево-розовым цветом, потом в нем из расколовшихся почек начинает проклевываться зелень. Очень быстро зеленые клювики превращаются в маленькие, похожие на смолистые грошки листочки. Проходит несколько дней, и вот уже совсем развернулась береза и горьковато-свежий аромат стоит в лесу от ее молодой листвы. На голубой эмали неба так красив весенний наряд березы. А молодые березки с белыми стволами похожи на девушек в белых платьях, с зелеными косами, вступивших в раннюю и благоухающую пору своей жизни.

Весной на березке нежно-изумрудный девичий наряд из легких кружев, летом – цветом потемнее и поплотнее, темно-зеленый.

Радостнее всего смотреть на березу ранней весной, когда Природа еще только просыпается от зимнего сна, а воздух так чист и прохладен, что пьешь его, словно воду из родника. Тогда начинаются у березки самые важные, весенние заботы.

Молодые деревья прихорашиваются, сбрасывают потемневший верхний слой коры, одеваются в снежно-белый с черной отделкой шелк. Чуть повеяло теплом, и заготовленные еще прошлым летом сережки на концах веточек начинают оживать. Мгновение, и уже превратились они в нарядные золотые подвески. Подхватил ветерок их легкую пыльцу, понес к зеленоватым и незаметным женским сердечкам. Там зародятся и вырастут крылатые семена, а из них когда-то вырастут прекрасные снежно-белые рожицы белоствольных красавиц-березок.

Поддаваясь теплу, начинают набухать, расти остроконечные листовые почки. Вот они выставили свои зеленые «ушки»: «Где там тепленькие весенние денечки?» Не спешат они покинуть свои уютные домики, не дают выйти «на улицу» спрятавшимся в домиках следующим листочкам. Нагрязнут частые в эту пору холода, погубят нежные листочки. Только когда наступят настоящие теплые денечки, станут почки раскрываться быстрее. И вот уже будто густой рой изумрудных бабочек со сложенными крылышками повис на тоненьких ниспадающих веточках березки. Потом как-то сразу начнут раскрываться ароматно пахнущие зубчатые треугольнички листочков. Березка подает свой магический знак – наступи-

ли настоящие теплые денечки! И чем раньше березка надеет свой чудесный изумрудный наряд, тем теплее будет лето. Прелестная, с нежно-зелеными листочками, береза – одно из лучших украшений нашего весеннего леса.

Летом ярко и весело в березовом лесу. А на старую плакучую березу можно долго смотреть, не отводя от нее восхищенного взгляда. Будто зеленые кудри спускаются ее тонкие ветви, и будто струятся они под дуновением легкого ветерка. Тихий шелест листьев доносится от нее, что-то хорошее, задушевное шепчет плакучая береза, а что шепчет – не понять. Да и не нужно понимать – одного ее шепота достаточно, чтобы тепло стало на сердце.

Летом рядом с березками всегда светло, уютно, просторно Душе, легко дышится, спокойно думается. Березки свободно пропускают к земле солнечные лучики, не скрывают чудесную голубизну неба, только приятно прикрывают зеленую травку около себя в знойные дни, мягкий отраженный свет исходит от чистых, беленьких стволов.

Трудно сказать, когда красивее березовый лес: весной, летом, осенью или зимой. В каждом времени года береза дарит человеку свою красоту, но ярче всего она бывает в середине осени, в листопад, когда березняк, пронизанный светом, сверкает теплыми тонами желтых, багряных, палевых красок. Осенью, с наступлением пасмурных дней, надевает березка, как воспоминание о светлом лете, солнечного цвета платье. Начинают покидать наши края перелетные птицы,

высоко в побледневшем небе потянут с севера на юг журавли. При виде все более и более обнажающихся берез, при виде улетающих журавлей невольно вспоминаются есенинские строчки:

Отговорила роща золотая
Березовым, веселым языком,
И журавли, печально пролетая,
Уж не жалеют больше ни о ком...

Настанет время, когда замолчат голоса деревьев и только ветер будет шипеть и свистеть в обнажившихся ветвях берез.

Осенью пушистый цветной ковер опавших листьев и удивительная светлость березовых рощ успокаивают человека.

Осина, почти всегда сопутствующая березе, вкрапливает в эти тона свои алые и карминовые лоскутья. Красиво, когда среди сплошь золотых молодых березок стоит алая осина, а если неподалеку темнеют елочки, то их темно-зеленый наряд еще больше подчеркивает теплоту и яркость осенних платьев березок и осинок.

Смотришь на это половодье красоты и думаешь: если бы не было березы, как потускнели бы картины художников-пейзажистов! Сколько красоты и яркости принесла береза на полотна Левитана, Поленова, Куинджи, Нестерова и многих, многих других!

Грустно становится, когда с каждым днем редее этот радостный и яркий наряд, все больше и больше обнажаются

ветки, а листья покорно ложатся у подножий деревьев. Печален обнаженный березовый лес. В голых его ветвях кое-где трепещут под ветром еще не упавшие листья, напоминая о буйном пиршестве осенних красок. А потом холодные северные ветры сорвут и эти последние листья, и будто замрет береза, оцепенеет, дожидаясь зимы. Потом придет зима, украсит, укутает снегом лес и лесные поляны, тихо и глухо станет на земле...

Целебная Магия Березы...

Когда вы наслаждаетесь приятным бальзамическим ароматом распускающихся почек и листочков березы, ее таинственной, удивительно сокровенной неповторимой красотой, вы одновременно прикасаетесь к бесконечной Любви к вам Неба, Земли, Солнца, Луны, Планет, Звезд бескрайнего загадочного Космоса...

Небо дает белоствольной красавице живительные дожди, облака-охранители...

Земля – благотворные туманы, росы, мягкий покров снежного одеяла, подземные воды, волшебные, неповторимые звуки чудеснейшей Жизни, питательные вещества...

Всепроникающая сила Луны вызывает таинственное, волшебное движение животворящих соков...

Солнце ласковой теплотой своих лучей согревает березку потоками целебной энергии...

Удивительно красивые Звезды своей магической, мерцающей, всегда притягивающей к себе загадочностью окутыва-

ют ее в прекрасные мгновения добрых Ночей...

И благодаря этим бесценным Дарам Человечество соприкасается с уникальнейшей целебной силой березки.

Преклоните свою главу перед этим бесценным Даром человечеству Космоса! Остановитесь!

Соприкоснитесь своей Душой со сверхдоброй Душой березки!

Почитайте и уважайте Матушку-Природу, в арсенале которой есть такое прекраснейшее дерево, как Береза. Она отблагодарит вас крепким здоровьем, избавлением от многочисленных недугов и сделает жизнь прекрасной и счастливой. Береза сама отдаст вам все необходимое при проявлении к ней любви, уважения и бережного отношения.

Береза – чудо земли

Наверняка нет такого дерева, которое было бы столь тесно связано с образом Родины, и нет другой древесной породы, к которой бы русский человек относился с такой поэтической любовью и благодарностью. Не перечислить всех песен, стихов, сказок, пословиц, поговорок, примет, связанных с березой. Ибо:

В ее красе сурово-нежной
Природа русская смогла
Соединить и холод снежный,
И зелень летнего тепла.

И это воистину так.

В мире народных загадок существует такая: «Есть дерево об четыре дела: первое дело – мир освещает; другое дело – крик утишает; третье дело – больных исцеляет; четвертое дело – чистоту соблюдает».

А разгадка – это всеми любимая береза.

В «Лесном словаре» прошлого века о ней сказано: «Есть растения, приносящие нам в хозяйственном отношении гораздо больше пользы, чем береза, но ни одно из них разнообразием предметов употребления не может сравниться с сим деревом».

Народные целители – ведуны лекарственных растений говорили:

«Красавица-береза потому и нравится, что нет ее нежней да нужней.

Ты к красавице-березе с любовью подходи, у нее здоровья попроси.

Красавица прелестная – людям полезная, у домов растет – здоровье стережет.

Мудрый народ во всем толк найдет:

И листочки, и сок, и почки, и кора, и деготь, и уголечки –

Всему свой черед. Все в дело пойдет!»

Согласно медицинской астрологии, оно благоприятствует людям, родившимся под созвездием Рака, то есть с 22 июня по 23 июля. Береза усиливает сопротивляемость организма этих людей к различным духовным и физическим недомоганиям.

Древние греки считали березу священным деревом и применяли при ритуалах поклонения богине Диане и богу Тору.

Издревле люди заметили, что береза более сопереживает девушке, передает ей часть своей силы, наделяет девушку спокойствием, духовной светлостью.

По гороскопу друидов (галльскому гороскопу) это дерево особенно благоприятствует людям, родившимся 25 июня. В языческой традиции ночь 24 июня – самая короткая в году – праздник Ивана Купалы. В христианстве это время связано

с образом Иоанна Предтечи, крестившего людей водой.

Астрологи отмечают, что многое у людей, рожденных под знаком Березы, зависит от того, ночью или днем они появились на свет. Ночное рождение наделяет их склонностью к предчувствиям, способностью предвидеть события и обстоятельства, иногда даром предсказания. Рожденные же днем, наоборот, часто имеют безмятежный нрав, довольно равнодушны к материальному благополучию, но не к проблемам справедливости.

Как правило, они щедры и вольготны в равной степени, упорны в труде и добиваются существенных результатов, гарантирующих их устойчивое будущее. Пользуясь успехом, не злоупотребляют ничьей любезностью, умеют быть деликатными и сдержанными, не навязывают своих симпатий и настроения, ничего не требуют и ничего не жалеют.

Однако их часто охватывает страх или зависть, омрачая им жизнь. Виной тому – неразборчивость в выборе знакомых, стремление все делать сообща. Этот своеобразный коллективизм проявляется в их поведении, поступках весьма заметно. Они советуются с окружающими в делах дружбы, любви и нередко страдают от своей доверчивости. К тому же некоторые пустяки в их представлении вырастают в немалые проблемы, оборачиваясь нервозностью, болезненным ощущением одиночества. Скромны они до пуританства, но всегда элегантны, полны чувства меры и терпимости и не выносят только одного – вульгарности. Роскошь и любая пока-

зуха им чужды. Женщины обладают скромным характером, что определяет их склонность к любви со спокойным течением. Бывают лояльны и верны, умеют создать дома атмосферу уюта и счастья. Случается, что в супружеские связи вступают несколько опрометчиво, но никогда не жалеют о своем выборе.

Обладая хорошим вкусом к вещам, березы любят дарить и получать подарки. Особенно они любят украшения. Душевность берез неутомима.

Наиболее отличительные для березы черты – интеллигентность, сила воображения и изобретательность, отсюда способность заниматься любым видом деятельности, хотя наибольшие успехи связаны с областью искусства. Светская жизнь, контакты с влиятельными людьми не привлекают ее внимания – ей достаточно близкой души и хорошей библиотеки.

Родившиеся под знаком березы обладают мягким характером, хорошей интуицией, богатой фантазией. Способны они к синтезу, анализу.

Известно, что люди опытные во время грозы никогда не побегут под сосну или ель, всегда укроются под березой, которая оберегает от молнии.

Знатoki леса подметили, если рядом с березой растет ель, сосна или пихта, то иголки у них повернуты в сторону, противоположную белоствольной красавице. Когда же сосна оказывается под кроной березы, то вся ее хвоя «смотрит»

вниз, в землю. Почему так происходит? Оказывается, биополе лиственных пород, в данном случае березы, сильнее биополя хвойных. А когда случится пожар или лес вырубят, первыми поселятся среди пней и на выгоревших полянах береза да еще осина. Лесоводы так и называют их – «пионеры леса». Потом, уже через несколько лет, под березовой защитой начнут подрастать елочки. «Береза – еловая нянька» – так еще говорят о ней.

Видеть себя во сне гуляющим в березовой роще – получить неожиданную поддержку от малознакомых людей. Женщине этот сон говорит об избавлении от дурных мыслей. Если вы видите зеленую березу, то ваши дела начнут процветать. Этот сон может предвещать также чувства любви к незнакомому человеку. Если же на березе желтые листья, то это говорит об измене партнера или хорошего друга, что повлечет за собой и другие неприятности.

Если во сне вы рубите или пилите березу, то наяву вас ждет крупный разговор по очень серьезному поводу, который обещает закончиться не в вашу пользу. Ломать во сне березовые ветки на веник – хороший знак. Вас ждет благоприятное разрешение всех спорных вопросов, в результате чего у вас появится еще один верный друг и помощник.

В настоящее время установлено, что береза является энергетическим подпитывающим источником примерно для 90–95 % жителей средней полосы России. Но не каждый человек может энергетически подпитаться от березы. Только

тот, кто искренне любит березу, может получить могучий заряд биоэнергии.

Для подкачки потерянной энергии используйте березу или нарежьте поперек ствола плашки толщиной 3–5 см и прикладывайте их к больному месту на 30–40 минут.

Всю деревянную утварь в доме, всю посуду делали с таким расчетом, чтобы подпитывать жильцов дома энергией березы. Ложки, кружки, тарелки изготавливались из березы. Они снимали тяжелую энергетику, накопленную утомительным трудом.

Старайтесь хотя бы раз в неделю отдохнуть в березовом лесу. Помимо чистого воздуха и прекрасных пейзажей березовый лес даст вам энергию и новые душевные силы. Особенно это относится к людям, способным почувствовать единство всего живого в мире, понимающим и любящим Природу, большие, могучие деревья, растущие вдали от человеческого уклада. Все дикое, естественное ближе к Вселенной, к ее духовному ритму бесконечности. Вот почему вы оказываетесь во власти невыразимой радости в лесу, в степи, там, где нет следа человеческой культуры. Мы впитываем целебные силы, непрерывно исходящие от деревьев, растений, рек, ручейков, озер и морей, от всей бесконечной Природы. Живительной могучей силой исполнено все живое. Счастлив тот человек, кто это воспринимает, зная, что деревья, растения, птицы и звери равны ему. Только такому человеку достается их любовь.

Выберите большую и ветвистую березу, обойдите ее, испытывая симпатию и доброжелательность к ней. Подойдите к ней, чтобы почувствовать дерево наиболее сильно. Встаньте возле березы и мысленно слейтесь с ней своим телом и душой. Представьте корни березы, движение соков из-под земли вверх по стволу, растекание их по листьям кроны. Затем прочувствуйте, как энергия Космоса спускается через воздух вниз и по листьям и стволу устремляется в корни под землю. Так совершается кругооборот между Небом и Землей и их взаимообмен. Подключитесь к этому обмену, отождествив себя с березой, и испытаете на себе движение восходящей и нисходящей энергии. Таким образом можно лечить себя не только от головной боли, но и от дрязг, забот, переживаний. У вас усилится любовная страсть, а у разочаровавшихся в любви людей появятся новые стимулы. Вы уйдете от березы «умытым» физически и психически. Почувствуйте, как ее листья гладят ваши волосы, погладьте и ее ствол рукой, прикоснитесь к нему, постоит так несколько минут, ощущая макушкой крону. Уходя, поблагодарите дерево, почувствуйте к нему нежность, как к самому дорогому для вас человеку.

При общении с березой желательно, чтобы на вас не было обуви, головного убора, одеваться следует в этом случае во все натуральное, легкое. Подходить к березе следует с надеждой и уверенностью, что она вам поможет.

Фитонциды березы прекрасно стимулируют дыхательную

систему человека. Особенно полезны ее успокаивающие летучие вещества детям. Пахучие вещества молодых листочков березы прекрасно снимают перенапряжение центральной нервной системы.

Родовое название *Betula*, идущее от латинского слова *beatus* (осчастливленный, блаженный), связано, по-видимому, с состоянием человека, испившего весной живительного березового сока. По другим сведениям, происходит оно от кельтского *betu* – береза.

Из древних летописей известно, что в те времена, когда славяне верили в лесных, водяных, небесных духов, была у них главная богиня по имени Берегиня, Мать всех духов и всех богатств на земле, а поклонялись ей в образе священного белого дерева – березы.

Русское слово «береза» очень древнее. В индоевропейских языках это слово было прилагательным и значило «светлый» и «белый». По-видимому, оно является общим не только для всех славянских, но и для многих индоевропейских языков и восходит к понятию «белый» (по необыкновенному цвету коры дерева).

Наша белоствольная береза – единственная в мире растений. Ярко-белый цвет ее коре придает органический краситель бетулин. Любопытно, что береста ее состоит из клеток, так тесно спаянных между собой, что они образуют прочный, почти пробковый слой, непроницаемый для воды и газов.

Часто спрашивают, отчего на березе черные черточки? Научное название их «чечевички». Это специальные отдушины, через которые летом к внутренним тканям ствола проходит воздух. Без чечевичек дерево буквально задохнулось бы. Зимой отдушины наглухо замуровываются более плотными клетками (в это время дерево спит и почти не дышит), а весной, когда береза просыпается, они снова открываются.

Береза – один из главных образов народного творчества. В народных песнях, сказках, преданиях это символ весны и родины. Любимое дерево наделялось самыми ласкательными эпитетами. Она была стройная, кудрявая, тонкая, белая, пушистая, веселая, представляла юной девушкой в зеленой косынке, и всегда положительной героиней: то хранительницей кладов, то заколдованной красавицей, то мудрой крестьянской дочерью, побеждающей в поединке со злыми силами.

Какие прекрасные поговорки, загадки посвятил березе народ:

Береза не угроза – где она стоит, там и шумит.

Бела береста – да деготь черен.

Береза ума дает (о розгах).

Для врага и береза – угроза.

Зелена, а не луг, бела, а не снег, кудрява, а не голова.

Влезу на горушку, одеру телушку, сало в рот, а кожу прочь (березовый сок).

В древнем своде верований, обычаев и заговорных слов

береза занимает особое место. В Великий Четверг (на Страстной неделе) березовым листом красят яйца. Считалось, что они помогают при худосочии, от слабоумия. На Руси издавна знали, как привлечь птиц к полям и домам. В марте развешивали по деревьям скворечники-берестянки. Именно такие домики из березовой коры скворцы заселяли всего охотнее, поскольку береста хранит птиц от холода и сырости.

В старину год у славян начинался не зимой, а весной, поэтому его встречали не елью, а березой. В это время крестьяне приступали к сельскохозяйственным работам. По весне вырубали березовые рощи, и потому был «зол до берез» приход весны. Ввиду того что весна на юге и севере приходилась на разные сроки, березозолом на юге называли март, а на севере – апрель. Березозол – март – был первым месяцем года до XV века. С тех пор русский календарь перестраивался, но название это сохранилось в украинском языке, где март называют березнем.

На Руси 11 апреля выходили в леса и «слушали березу» (плели венки из свежих веток, пили березовый сок), о котором говорили: «Стоит дерево, цветом зелено. В этом дереве четыре угодья: первое – больным на здоровье, второе – людям колодец, третье – от зимы свет, четвертое – дряхлым пеленанье».

Береза – уникальнейший энергодаритель. Недаром говорят:

«Кого береза полюбит, тот всегда возле нее станет здоровым».

Только жизнь ваша и ваши поступки должны быть добрыми. Алчных людей она не терпит.

Березовым соком поили больных, очищали им кровь, выгоняли болезни из тела.

Народные приметы тесно связали березу с сельскохозяйственными работами.

Из березы течет много сока – к дождливому лету.

Коли береза перед ольхой лист распустит, лето будет сухое, если ольха наперед – мокрое. (Считали, что ольха – березе родня.)

Коли на Юрья березовый лист в полушку, то к Успению клади хлеб в кадушку.

Когда береза станет распускаться, сей овес.

Зазеленеет, покроется клейкими треугольничками листьев береза – время раскрываться почкам и на вишне, и на яблоне, и на груше. А людям пора в огородах картошку сажать.

Береза – прекраснейший метеоролог.

Березовый сок заготавливают в апреле. Из пораненной березы сок вытекает:

мало – к сухому лету, обильно – к дождливому.

Береза зеленеет за 5–6 дней до среднесуточной температуры воздуха –10 градусов по Цельсию.

Береза распустит первые листики через 18 дней после за-

цветания орешника, которые спустя еще 5 дней станут настоящими листьями.

Весной береза опушилась раньше клена – к сухому лету, позже – к сырому.

У березы листья распускаются раньше, чем у клена и ольхи – к сухому и ветреному лету, позже – к дождливому и холодному.

С появлением на березе третьего листа вылетают майские жуки, в реках нерестятся окунь и плотва (при теплой погоде плотва мечет икру в три зари), в зарослях поют соловьи.

Листья березы в третьей декаде августа желтеют с верхушки – к ранним осени и весне, с низа кроны – к поздним.

Листья на верхних ветвях березы долго сохраняются зелеными, когда с нижних ветвей давно уже облетели – к зиме ранней, весне – благодатной.

В начале октября лист с березы опадет не полностью – к позднему снегу и холодной зиме.

У березы листопад ранний – к ранней зиме, поздний – к зиме суровой и продолжительной.

В октябре листья с березы опадут полностью – к легкому и урожайному году, частично – к суровой зиме.

Березовые рощи зазеленели – время распускания почек вишни, груши и яблони.

У березы сережки лопаются – пора сеять хлеба.

Березовый сок весной невкусен – к хорошему урожаю хлеба.

Березовый лес в безветрие шумит: летом – к дождю, зимой – к метели; притих: летом – к грозе, зимой – к морозу; шуршит: летом – к теплу, зимой – к оттепели; трещит: летом – к засухе, зимой – к длительным морозам.

Особый шум березового леса, происходящий от некоторых ветров, – признак непогоды.

Над березовым лесом воздух приобрел синий оттенок – к теплу, перед дождем.

Зимой березовый лес стал темнее, будто бы почернел – к оттепели, снегу.

Березовый лес сереет – к морозу.

В лесу треск березовых деревьев усиливается: осенью – к сухой погоде, зимой – к сильным морозам.

Березовые деревья заиндевели – к предстоящим морозам.

Зимой сухие березовые листья на березах шелестят – к снегу.

Березовый лес в мороз вдруг зашумел – к оттепели.

В березовом лесу на возвышенностях вечером и ночью теплее, чем в открытом поле или на равнине: летом – к сухой и ясной погоде, зимой – к морозной; температуры равные – к плохой облачной погоде: летом – с дождем, зимой – с ветром и снегом.

Березовые ветви сухие в безветренную погоду в лесу обламываются, опадая с деревьев, – к дождю.

У одиноко стоящих березовых деревьев ветки с южной стороны развиты лучше, чем с северной.

Березовые деревья в инее – небо будет чистым и голубым.

Березовые деревья для строевого леса руби в новолуние; вырубленный на ущербе Луне лес сгниет.

Березовый строевой лес лучше всего рубить в феврале, когда циркуляция сока в дереве прекращена.

Кора на северной стороне березовых деревьев темнее и грубее, чем на южной.

Березовых листьев уголки утром покрыты капельками воды – к дождю.

В безветренную погоду листья березы поворачиваются изнанкой вверх – к сырой погоде, к дождю.

В конце второй декады сентября меняют окраску листья березы.

Лист березы осенью с дерева опал не полностью – к зиме холодной.

Летом на березах появились желтые листья – осень и зима будут ранними.

Осенью листья на березах опадают раньше обычного – к ранней и крутой зиме, позже – к затяжной суровой зиме, плохой весне и неурожаю в следующем году. Обычно березовые листья опадают к 15 сентября (плюс-минус 11–14 дней).

Снег выпал при не полностью опавших березовых листьях – к тяжелой зиме.

На 50-й день после Пасхи наступала Троица – праздник в честь Отца и Сына и Святого Духа. На Руси этот праздник связан с культом березы и назывался еще Семик (семицкая

береза). Дерево воспринималось нашими предками как существо живое, могущественное, способное исполнять желания. Из его веток плели венки, и девушки мечтали связать крепко-накрепко свои думы с полюбившимся парнем. Или, завивая ветки березы, желали своей матушке скорого выздоровления. Целительная сила березовых веток и листьев в этот день возрастала. В Семик они оберегали избы от всяких нечистых духов. До сих пор на Троицу в пазы углов дома на Вологодчине крестьяне втыкают ветки березы, чтобы чистота и целительный дух передавались стенам. Семик – четверг, день, который предсказывал, чему стать. Коли завитые ветки березы не завяли в эти дни, то задуманное непременно свершится.

На Троицын день пастухи на пастбище плели из березы венки, один набрасывали корове на рога. В нем она ходила целый день. Второй венок пастух вечером отдавал хозяйке. Первый венок хозяйка скармливала корове, чтобы та больше молока давала, а второй берегла на случай болезни коровицы – тогда целительные ветви из него тоже добавлялись в корм.

Девушки шли в березовые рощи. Они знали, что следует нарвать и крепко завязать у ворота рубашки в тряпицу горькую траву полынь, чтобы русалки не завели в речную глубь, не закрутили в русалочьем хороводе. Девушки плели венки из березы, шли к речке и, встав спиной к воде, сбрасывали венки с головы. Плохо было, если венок шел ко дну. Это зна-

чило, что либо девушка умрет в этом году, либо так же канет в небытие то, о чем она мечтала. А если веноч приставал к другому берегу, это служило знаком того, что любовь девичья привьется, «пристанет» к сердцу парня.

Считалось, что на ветвях березы раскачиваются русалки, это их любимое занятие. Качаются они и с тоской смотрят в сторону девичьих хороводов. Чудно, но им надобно было в эти дни насладиться и цветами, и всей земной красотой, а может быть, эти дни были единственно возможными, чтобы зачать дитя от крепкого, здорового парня, а не от холодных речных потоков.

Русалки считались пособницами в девичьих гаданиях. Девушки несли в лес яичницу, пироги, расстилали под деревом полотенце, раскладывали под березой принесенную еду. Около нее и водили «круги». Не просто хоровод, а именно «круги». Заклинание, еда, добрый Божий свет, цветущая природа символизировали этот обряд. Яичница была сутью плодородия, связанная с огнем. Скорлупу тщательно сохраняли, складывали на шесток под сводом печного устья, затем ее обжигали и толкли в ступке. Истолченная в Семик скорлупа славилась своей целебностью. Верили, что та девушка, которая сядет в тень березы, непременно в этом году выйдет замуж. В Петров день русалок провожали, венки развивали и бросали в воду.

Березовые ветки применяли для очищения и изгнания злых духов путем постегивания одержимых ими людей или

животных.

Это дерево обладает силой очищения, а также защитными силами. У русских существовал обычай обвязывать ствол березы красной лентой, чтобы защитить себя от дурного глаза.

Традиционная метла, на которой летают ведьмы, делается из березовых веток. С учетом защитной силы березы из ее древесины издавна изготавливали детские колыбели.

Ветви березы, помещенные в доме или на крыше, приносят удачу и предохраняют от дурного глаза, и той же полезной цели служат побегов, которые носят на шляпе или в петлице.

Над дверью каждого дома, а также на подготовленных для посева грядках и над свинарниками, коровниками, птичниках утром 1 мая вешали маленькие кресты из березы и рябины. Считали, что они приносят удачу, а также отворачивают чары ведьм, злых духов, считавшиеся в это время года наиболее сильнодействующими. Крестики вешали и по другим поводам, в частности, когда становилось известно о появлении ведьмы или возникало опасение сглаза со стороны кого-нибудь злонамеренного человека.

1 мая приносили высокую березу, украшали ее белыми и красными лентами и устанавливали напротив дверей конюшни. Этот «майский шест» оставляли на этом месте на весь год, чтобы предохранить лошадей от болезней и несчастий и особенно чтобы не позволить ведьмам и злым феям мучить их по ночам. В то, что лошади подвергались таким

мучениям, верили все, кто ухаживал за лошадьми. Лошадей поутру после таких ночей находили выбившимися из сил, с настолько перепутавшимися гривами и хвостами, что конюхам приходилось тратить несколько часов, чтобы распутать узлы. От такого-то несчастья и предохранял майский шест из березы.

Березовую метлу использовали при бракосочетании. Метла располагалась наискосок поперек открытой двери или дома невесты, или дома, где новобрачным предстояло жить. Молодой человек запрыгивал в дом поверх метлы, и невеста за ним. Надо было постараться не задеть ни притолку, ни метлу, ни также случайно сдвинуть последнюю, иначе обряд считался недействительным. При этом требовалось присутствие свидетелей, а один из видных и высокочтимых сограждан выступал в качестве совершителя обряда. Такой брак считался вполне действительным, как бы ни осуждало его духовенство. Впрочем, его с такой же легкостью можно было расторгнуть: для этого достаточно было в течение первых двенадцати месяцев снова таким же образом поместить березовую метлу в дверном проеме, и неудовлетворенная сторона выпрыгивала обратно, из дома наружу. Правила были те же, что и при сочетании: должны были присутствовать свидетели, а прыгающий не должен был задеть ни метлы, ни притолоки. Если обряд выполнялся правильно, обе стороны считались свободными и могли вступать в новый брак.

В свадебном обряде у эвенков мужчинам-сватам полага-

лись ритуальные кедровые посохи, а женщинам-сватьям – только березовые. Ветка березы, посланная со свахой в дом жениха в качестве ответа, означала согласие девушки. Невеста в дом жениха следовала с березовым посошком.

В течение мая запрещалось использовать метлу из березовых побегов, ибо считалось, что от этого кто-то в семье умрет. Как утверждает старинный стих:

Коль в мае березой дом будешь мечь ты,
То выметешь мусор с хозяином вместе.

Сколько листьев березы поймаете вы одной рукой в осенний листопад, столько счастливых месяцев у вас впереди. Даже один лист, пойманный до того, как он коснется земли, предохранит вас от простуды и прочих невзгод надвигающейся зимы.

1 июля – макушка лета. Если в полдень на макушке лета заплести в круг ветки березы, да не молоденькие, а крепкие, вызимовавшие, то через этот круг, встав у речной низины, можно увидеть «любимых, неизвестно где прислони-мых». Уходили на поле битвы, которое в старину «полем чести» звали, со всей Руси на защиту родной земли мужья, братья, женихи, сестры милосердия. Не всем было суждено вернуться в родной дом. И непришедших, затерянных в дальней дали, о которых сердца женщин тосковали, можно было, по народному поверью, увидеть, мысленно укрыть травами,

осенить рукой.

4 августа – Марья-суровица. Трава до полудня в этот день бывает в росе, и уже босому по росе, по народному поверью, ходить нельзя. В этот день обметают березовым веником, загодя приготовленным или от Троицы оставленным, оконницы. Уж сколько за лето паутины привилось к наличникам. Надо эту паутину смести, осветить Марьиным светом свое житье-бытье. Марьин свет в этот день самый сильный.

В осеннее ненастье семь погод на дворе: сеет, веет, крутит, мутит, сверху льет, гнетет и снизу метет.

Когда лист с березы чисто спадает, то скот и людей легкий год ожидает. Поздний листопад – к суровой и продолжительной зиме.

18 сентября гнали из деревни Кумоху. Кумоха в отрепьях ходит да беды за собой водит. По народному поверью, большеглаза она, а с лица худюща, синюю кожа подернута. Кумоха – нечистая сила. В деревне 18 сентября часто вечером баню топят. Березовым веником хлещут по согнутым спинам, не дают Кумохе, а также осенней сырости согнуть людей в осеннюю непогоду.

В старину ветер, что деревья оголял, до костей крестьянина пробирал, на порог избы холодно, люто восставал, называли паздерником. Он не просто деревья оголяет, но и с веток лист сдирает. Октябрь – паздерник – месяц переменной погоды, месяц особых примет будущей зимы. И коли лист с березы начисто опадает, то это холодную зиму предвеща-

ет. Лист «лицом», то есть гладкой стороной, ляжет на землю – это предвестие недорода. А когда лист ложится лохматой, вогнутой стороной к земле, как бы заботливо прикрывая ее, то крестьяне знают, что не померзнут озимые хлеба зимой.

4 ноября – Казанская. Называли ее зимотворной. Было поверье: когда девушка думала, что лицом не вышла, потому и не любя, старалась она на Казанскую раным-рано встать и прямехонько бежала к березовой роще. Искала лист, что на березе пониже висел, в иней обернутый. И схож он был в это утро с серебряным зеркальцем. В такой лист если глянуть, то вся неказистость с лица спадет. И правда, глянувшая в зеркальце, сотворенное природой, бежала к деревне совсем иной. Ведь вера – она спасает!

Считают, что береза обладает силой очищения, а также защитными силами. Ствол березы обвязывают красной лентой, чтобы защитить себя от «дурного» глаза. С учетом защитной силы березы из ее древесины с глубокой древности изготавливали мебель.

Если вам придется спать под открытым небом, наденьте себе на шею нитку с нанизанными на нее корнями березы – это уберезет вас от нападения диких зверей.

Существует старинное поверье, заключающееся в том, что корни, выкопанные на церковном кладбище или на любой священной земле, отведут смерть на тот период, пока человек носит с собой корень.

Во Франции березу называют «Деревом Мудрости», что

полностью соответствует правде.

О бересте – коре березы – особая речь. Считалось, что береста является активным поглотителем отрицательной, угнетающей человека энергии. В народе о ней говорили: «Ан бересто не так просто». Все поделки из нее отличались легкостью, долговечностью, красотой. Чего только не мастерили из бересты. Поплавки, подойники, подстилки, короба, заплечники-набирушки, пастушьи трубы и дудки, футляры для инструментов, берестяные «ковры» от дождя, табакерки, корзиночки-кружонки.

С давних пор использовали люди различную посуду (кубышки для хранения муки, зерна, меда, красной и черной икры, ведра, подойники, солонки и др.), изготовленную из коры березы – бересты. Такая посуда предохраняет продукты от порчи. Она непроницаема ни для воды, ни для воздуха. Зимой, в самые лютые морозы, в берестяной посуде вода не замерзает. Из берестяных лент плели веревки, канаты, пояса. Берестой оплетали треснувшие «дряхлаые» кувшины, горшки, миски. Это называлось «берестить», а чиненая посуда – «берещеной». Такой берещенный в XVI веке глиняный кувшин нашли археологи при раскопках на реке Язуе. Многие изделия из бересты украшались рисунками и резьбой, чем особенно славилась Шемогодская прорезная береста. Работали ножом и особыми палочками, на концах которых крепились выбиваемые в бересте узоры и фигурки. Если береста использовалась в качестве писчей «бумаги», буквы

на ней процарапывались медным или костяным «писалом».

Для берестяных грамот и мелких поделок кору снимали, не подваливая деревья. Надрезали мертвый слой бересты, не трогая глубже расположенные жизненно важные ткани, и березы, наращивая со временем новую нежную бересту (барму), продолжали жить.

В отличие от многих деревьев, береза великолепно переносит холод. Даже пребывая в камере с температурой, близкой к абсолютному нулю ($-273\text{ }^{\circ}\text{C}$), березовые ветки не потеряли свою жизнеспособность.

Широкое использование березы на бытовые нужды нашло отражение в целом ряде пословиц и поговорок. О крестьянском освещении – святцах говорили:

«Придет кручина, как ни дров, ни лучины».

О березовых розгах:

«Сотворил бог дурака, сотворил и березу».

О бересте:

«Какова береста, таков и короб».

О дегте:

«Бела береста, да деготь черен».

И, наконец, о дровах:

«Березой согреешься, а не оденешься».

Насчет последнего можно поспорить. Из бересты люди мастерили и одежду, и обувь. Древние лесные охотники но-

силы одежду не только из шкур, но и из бересты. Берестовые ступни и лапти в старые времена на Руси – обувь привычная, а вологодские мужички даже сапоги до колен из нее умудрялись шить. В музее, расположенном в бывших палатах бояр Романовых в Зарядье, хранятся куртки из бересты.

Украшала когда-то береста и головы наших предков – из нее готовили свадебные венцы, на поверхность которых наносились священные изображения. Такие венцы в бедных северных приходах встречались вплоть до конца XIX века.

Всего на Земле насчитывается около 120 ее видов, из них около 65 встречаются в нашей стране. Береза очень плодovита, урожаи семян бывают у нее каждый год. У маленьких (размером с просыное зернышко) семян-орешков два округлых крыла, вдвое больше самого орешка. И летят такие «самолетики» на километр и дальше от родного дома. Прорастают они хорошо, поэтому заселяет береза голые пространства быстрее, чем хвойные деревья, у которых семян меньше, да и урожаи бывают не каждый год. Береза неприхотлива к плодородию почвы, растет быстро, становится пионером при обживании безлесных территорий. Однако не все березы традиционно белые. У некоторых кора ствола и ветвей желтая, розовая, ярко-оранжевая, темно-фиолетовая и даже черная. Есть береза железная, или береза Шмидта, с необыкновенно твердой и тяжелой древесиной, более прочной в изделиях, чем металл, растет она на Дальнем Востоке и Камчатке. Ее ствол нельзя распилить, дерево можно толь-

ко срубить, меняя топоры. Живет эта замечательная железная береза до 400 лет, тогда как возраст других не превышает 120 лет. И, конечно, все слышали об узорчатой древесине карельской березы, которую называют растительным мрамором.

Живет береза на болоте и на каменистых горах, на песчаных косогорах и на тощей земле, на местах, обожженных пожарами, и среди пней вырубленных деревьев.

Березы в лесу часто растут не одиночными стволами, а группами по несколько. И все деревья, образующие группу, как бы начинаются в одной точке у земли. Выше они расходятся в разные стороны. Словом, мы обычно видим в лесу как бы пучки берез. В каждом из них насчитывается 2–3 ствола, а иногда и больше. Стволы берез не прямые, они заметно изогнуты наподобие сабли. От земли ствол идет сначала косо в сторону, а уже потом начинает подниматься прямо вверх.

Чем же можно объяснить то, что березы растут группами? Почему так происходит в лесу? Объяснение здесь очень простое. Каждая группа берез – это стволы, которые выросли от одного и того же пня после рубки материнского дерева. Иначе говоря, это деревья-близнецы, имеющие один и тот же возраст. Они появляются на свет следующим образом.

Когда срубают взрослую березу, от коры пня сразу же начинают расти многочисленные молодые побеги, так называемая пневая поросль. В первый год побегов на пне доволь-

но много. Но в дальнейшем почти все они погибают. Лишь немногие из них вырастают в крупные деревья. Именно эти деревья и образуют группы. К этому времени пень полностью разрушается, и от него уже ничего не остается. На месте пня мы видим только деревья нового поколения. Вот объяснение того, почему березы часто растут в лесу группами.

Впрочем, иногда встречаются участки березняка, где все деревья растут одиночными стволами и никаких групп не образуют. Это верный признак того, что березняк имеет семенное происхождение. Здесь деревья выросли из семян, а не от пня. Такие березняки нередко появляются на месте старых заброшенных пашен, на пожарищах. Береза легко поселяется на обнаженной почве, где ее мелкие семена хорошо прорастают. Березняки семенного происхождения широко распространены, они встречаются не так уж редко.

Астрономическое количество березовой пыльцы и спор попадает летом на землю. Одна ветвь березы примерно 10-летнего возраста образует до 100 миллионов пылинок.

Много интересного можно рассказать о представителях березового рода, но мы вернемся к красавице наших лесов, белоснежной березке, получившей от ботаников совсем непоэтичное имя – бородавчатая. И все потому, что ее молодые веточки покрыты мелкими смолистыми железками, похожими на бородавочки. Заметить их может только внимательный наблюдатель. Правда, в последнее время этот вид березы получил более звучное название – береза повислая.

Именно ей нет равных в народной медицине, хотя по биологической активности другие разновидности березы тоже можно использовать в лекарственных целях.

Береза повислая – дерево, достигающее 20-метровой высоты. Кора у молодой березы белая, отслаивающаяся поперечными полосами, у старого дерева она темно-серая или черная. Молодые веточки коричневые, блестящие, покрыты бородавочками. Почки яйцевидно-ланцетные, чешуйки по краям реснитчатые. Листья черешковые, продолговато-ромбические, у черешка цельнокрайние, в остальной части остро- и дваждыпильчатые. Цветки мужские и женские в отдельных сережках. Женские сережки – одиночные, вдвое короче мужских, сидят на коротких боковых побегах. Мужские сережки собраны в кисть по 2–4 на концах веток. Плод – ширококрылая семянка. Цветет в конце апреля – начале мая одновременно с распусканием листьев. Плоды созревают с августа-сентября до середины зимы. Береза повислая в зоне смешанных лесов – часто основная лесообразующая порода. Березовые леса занимают в нашей стране третье место по распространенности после сосновых и лиственных.

Люди издавна подметили замечательные целебные свойства березы. Уже в травниках XVI–XVII веков можно найти указание на то, как применять березовые листья и почки, кору березы, называемую берестой, и березовый сок. Современная медицина также признала широкие лечебные возможности березы.

Береза – лекарь на круглый год

Зимний березовый лес – целебный эликсир для здоровья

Тяжелая депрессия «схватила» меня неожиданно зимой. И когда я пришел за помощью к своему Учителю, он дал мне удивительно простой совет:

«Обратись за помощью к березовому лесу. Пообщайся с ним побольше. Он спасет тебя и излечит от депрессии».

Я немедленно последовал его совету. И вот я у себя на даче, окруженной со всех сторон березовым лесом.

...Утро. Выглядываю в кусочек окна, не запушенный морозом, и не узнаю березового леса. Какое великолепие и спокойствие! Несколько дней шел невиданный снегопад. Земля покрылась пышными, чистейшей белизны пуховиками.

Над глубокими свежими снегами, завалившими чащи берез, – синее, огромное и удивительно нежное небо. Такие яркие, радостные краски бывают у нас только по утрам в афанасьевские морозы. И особенно хороши они сегодня, над свежим снегом и белоснежными березами. В березовом лесу светло. На вершинах берез играет золотистый солнечный свет. Воздух чист и прозрачен, снег блестит веселым блеском

хрусталья... Вечереет... Внутренность березового леса постепенно темнеет. Алый свет вечерней зари медленно скользит по корням и стволам берез, поднимается все выше и выше, переходит от нижних, уже голых, веток к неподвижным, засыпающим верхушкам берез... Вот и самые верхушки потускнели. Румяное небо синеет. В лесу все темней да темней. Березы сливаются в большие, белеющие массы. Багрово-красное, без лучей солнце медленно садится в сизую дымку морозного тумана. Я замороженно смотрю на этот волшебный диск, на покрытые снегом березы. Все это походит на сказочный рисунок. В неподвижности берез медленно опускается солнце и меняются краски. Снег из розового превращается в сиреневый, затем – в голубой. Когда солнце скрылось за горизонтом, на западе запылала малиновая заря, на ее фоне легкими прядями шелка протянулись золотисто-палевые облачка. Они быстро померкли, а заря начала медленно, медленно угасать, меняться в цвете, из малиновой превращаясь в алую, розовую, желтую, зеленую. Долго стоят над землей пепельные сумерки, медленно, неуловимо для глаза наступает ночь. Небо постепенно наливается темной синью, и постепенно на нем начинают появляться звезды: сначала крупные, потом поменьше, еще меньше и, наконец, мельчайшие, как хрустальные пылинки. Но недолго ярко сияли звезды, на востоке, над лесом, стал сереть край неба, восходила луна. Она, как и солнце, сначала была багряной, но чем выше поднималась, тем становилась светлее, и вот уже ярко-бе-

лый круглый щит луны высоко поднялся над березами. В его свете исчезли в небе мельчайшие и мелкие звезды, остались только крупные, но и они как будто уменьшились и не так ярко блестели. Наступила волшебная ночь. И недвижимо стояла морозная тишина волшебной ночи, только изредка коротко и сухо щелкал мороз в насквозь промерзших ветвях берез. Стекло небольшого озера отражало голубоватый лунный свет. Как прекрасен этот свет.

Незаметно он даровал мне умиротворение, полное благоговения и удовлетворенности, создал чувство безопасности. Этот свет волшебным образом привел меня в состояние внутреннего покоя и радостной отрешенности, оказал освежающее, благотворное действие.

Широкая дорога пролегла в красивом, заснеженном лесу между берез, но идти по ней можно было только по маленькой тропинке, проложенной в глубоком снегу. У подножий берез лежали синие тени, а стена леса, почти сплошь засыпанная снегом, ярко освещалась луной. На нижних ветвях и под ними снег переливался голубыми и розовыми искрами. Иногда с краю дороги я встречал небольшие березки, похожие на карликов в пушистых белых шубках, в белых шапках. А на березках побольше можно было разглядеть рукава шубок и рукавички на концах ветвей. Но самое необыкновенное открылось в березняке, который потянулся по обеим сторонам дороги. Я никогда раньше не видал такого обилия снега, засыпавшего березняк. Снег белоснежны-

ми шапками лежал на ветвях берез, а высокие тонкие березы, стоящие на опушке, согнулись до самой земли под тяжестью снега, образуя пушистые арки. Березовый лес был похож на фантастическую декорацию. В переплетах ветвей, в голубых и белых сугробах стили полосы и пятна волшебного света. Таинственная тишина завороживала березовый лес, и чудилось мне: мороз на цыпочках пробирается между стволами, сугробами, под нависшими ветвями и арками. Иногда в этой волшебной путанице стволов, ветвей, сугробов, хрустальных, голубых, белых пятен раздавалось резкое щелканье. Разум говорил, что это трещат от мороза стволы и ветви, и в то же время вопреки разуму верилось: мороз наступил на ветку или обломил сучок, и они щелкнули.

И я не удивился бы, если бы среди белых деревьев увидел неслышно идущего Деда Мороза, каким представлял его себе, читая в детстве:

Мороз-воевода дозором
Обходит владенья свои...

Мороз невидимкой подошел ко мне вплотную. Он режет лицо и затрудняет дыхание. От мороза смерзаются ноздри, покрываются инеем воротник, шапка, ресницы, брови. Когда я моргал, ресницы слипались, и нужно было протирать глаза, чтобы снова видеть окружающее отчетливо и ярко. Мороз пробегает по спине, с каждой минутой становится настойчи-

вее и жестче, гонит домой, в теплоту дачи. Нужно уходить из волшебного березового леса, а хотелось бы долго-долго смотреть, не двигаясь, на это голубое и белое волшебство лунной ночи...

Я повернул обратно и, чтобы согреться, пошел быстрее. Шел и любовался невиданной ранее волшебной березовой ночью, сказочно излечившей меня от депрессии, преобразившей меня в счастливейшего человека. Испытав на себе целебное действие зимнего березового леса, я с великой радостью спешу поделиться этим открытием со своими читателями.

Общение с зимним березовым лесом – действенное средство при психовегетативных нарушениях, упадке духа, гнетущей, безысходной тоске, неудовлетворенности жизнью, недовольстве собой даже при очевидных успехах, панике, тревоге, страхах, маниах, подавленном, унылом настроении, чувстве неуверенности в себе, немотивированном нервном беспокойстве, нервных судорогах, беспокойном сне.

Зимний березовый лес поможет миллионам людей, страдающим многочисленными расстройствами нервной системы, во всем мире. Он поможет восстановить эмоциональное, душевное равновесие, укрепит психику, поднимет настроение, уменьшит тревогу и уныние, улучшит ваши физические и умственные способности.

Если вы страдаете хронической формой депрессии, при которой вы хотя и справляетесь со своими жизненными про-

блемами, но «заражены», если не сказать больше – подавлены пессимизмом, что не позволяет вам в полной мере радоваться жизни, если вы уже перепробовали множество лекарств и они не помогли или у вас возникли какие-либо побочные эффекты от их применения – пообщайтесь с фантастически красивым зимним березовым лесом, этим сказочным Целителем душевных недугов!

Помимо депрессии березки великолепно справляются и с тревожным состоянием, которое является наиболее частой эмоциональной проблемой современного человека.

Сколько настоящих, порой нестерпимых страданий доставляют нам наша щепетильность, самолюбие, честолюбие, неудачи в жизни, бесконечные переживания сделанных ошибок, необоснованная критика, невозможность осуществить или быстро исполнить замыслы и идеи, которыми переполнена наша голова, боязнь неуспеха, горькое сознание, что что-то не удастся. Мы прилагаем сверхчеловеческое напряжение, чтобы вытащить из непролазной грязи тяжело груженный воз... День за днем, месяц за месяцем, год за годом... Нет сил! Будет ли этому конец? А жизнь идет... И в этих случаях вам окажет неоценимую помощь зимняя березка. Она вам поможет принять себя такими, какие вы есть, не позволит вам быть недовольными собственными несовершенствами, поможет принять жизнь такой, какая она есть. Березка поможет вам многое увидеть вокруг вас, остановиться и успокоиться, понять, разобраться в своих проблемах,

поможет вам взглянуть на самую унылую ситуацию другими глазами.

Замечали ли вы, что часто зимой вы необычайно вялы и апатичны, спите больше, чем, например, весной или летом, тяжело просыпаетесь по утрам, склонны к перееданию и предпочитаете пищу, богатую углеводами, в результате чего за зимние месяцы сильно прибавляете в весе? Было такое? Это – симптомы сезонного эмоционального расстройства, которые могут поражать целые семьи. От них особенно сильно и гораздо чаще страдают женщины. Важную роль в восприимчивости к этому расстройству нервной системы играет место жительства человека: чем ближе к северу он проживает, тем чаще и сильнее страдает сезонными расстройствами.

При лечении и профилактике этого расстройства нервной системы общение с зимним березовым лесом, рощицей или отдельно стоящей березкой оказывает положительное действие.

Если рассматривать бессонницу в качестве одного из проявлений депрессии или стресса, нервного напряжения, то общение с березкой поможет и в тех случаях, когда у вас имеются проблемы со сном.

Таким образом, березка может улучшить эмоциональное состояние и психическое здоровье многих миллионов людей.

И каким же благом является это средство по сравнению с

психотропными препаратами, применяемыми с целью поднятия настроения и вызывающими непредвиденные побочные изменения в центральной нервной системе, а также пристрастие к ним!

Общение с березами – идеальное средство для лечения людей, перенесших тяжелую утрату, например, смерть в семье, разлуку, развод и т. п., или оказавшихся в кризисной ситуации.

Пожилым людям, чувствующим себя чужими на празднике жизни и страдающим от одиночества, постоянное общение с березками поможет снова обрести желание жить.

Как прекрасен березовый лес в январе – сердце зимы, самом холодном месяце в году. С начала января и до середины февраля бывают самые сильные морозы. В январе уплотнившиеся пласты снега покрывают поля, озера. Бриллиантами сверкает пушистый иней на березах, и, будто засахаренные, стоят они, похожие на зимнюю сказку леса.

Солнце позже поднимается и раньше скрывается за горизонтом. К 22 декабря день сокращается до семи, а ночь увеличивается до семнадцати часов. Затем дни начинают понемногу удлиняться. «Солнце – на лето, зима – на мороз», – говорят в народе. В старых святцах на 25 января приходится имя Спиридон, и в народе называли этот день «Спиридон-поворот». В народе существовало поверье, что будто бы в этот день, отоспав половину зимы, медведь в берлоге поворачивается на другой бок.

В яркие морозные дни холодное светит солнце. В такие безветренные дни дым столбами стоит над трубами крыш, визжит снег под полозьями саней и шагами пешеходов. В лесу радужными искорками поблескивают снежные простыни и обочины лесных дорог. Синие тени от берез лежат на дорогах.

Ночами фосфорическим светом обливают березовый лес луна и крупные звезды мерцающими льдинками висят над березами в черной бездне мира.

В яркое морозное утро очень полезно пойти на лыжах в березовый лес собирать для целебнейшего чая тоненькие березовые веточки.

Какая тишина в зимнем березовом лесу. Летом лес неумолчно шумит даже в тихую погоду, а зимой он глух и нем. Зима заворожила его, погрузив в крепкий, кажущийся непробудным сон. Но вот тишину нарушает частый и звонкий стук, будто кто-то стучит маленьким молоточком по дереву. Это пестрый дятел бегаёт по стволу березы, зорко заглядывает в каждую трещинку коры, долбит ее клювом, отыскивая замерзших насекомых.

Костерик, который я развел в зимнем лесу после трудовой недели, обдает теплом, искры в темную ночь бросает. На огонь костра, на искры часами можно смотреть не отрываясь. заметишь какую-нибудь крупную искру и следишь взглядом, как она в горячем воздухе над желтыми лентами костра мечется, стремительно вверх поднимается и мгновенно

но исчезает. За две-три секунды десятки искр из костра вылетают, гаснут и на смену им новые появляются. А если в углях палкой пошевелишь – мельчайшие искорки золотым роем над костром взлетят, завихрятся и тут же исчезнут...

Обратите пристальное внимание на костер. В тихую ночь в костре вы такую красоту увидите, о какой раньше и понятия не имели. В огненных лентах, раскаленных углях красоты больше, чем в искрах, улетающих в небо. В костре каждый уголек дышит, в цвете меняется: то оранжевый он, то красный, то розовый, то как дуновение пробежит по нему едва заметный синий или сиреневый огонек. А каким пеплом на краю костра истлевающие угли покрываются, как ленты огня вверх рвутся, а от земли оторваться не могут! Желтые, палевые, золотые ленты!..

А как разговаривает костер! Потрескивает, пощелкивает и тихонько разговаривает с вами. Если вам случится ночью у костра посидеть, то этот разговор вы услышите, увидите и поймете красоту жизни в языках пламени, в искрах над костром, в золотых углях...

Постарайтесь... и вы поймете, как прекрасна жизнь, как ничтожны многие жизненные неурядицы, на которые вы тратили свою жизнь, свое здоровье...

Кто любит сказки, пусть почаще приходит в зимний березовый лес. Пожалуй, не найдешь лучшего сказочника. Войди

в его волшебную страну, смотри, слушай, и он тебе без конца будет рассказывать всевозможные истории. Только надо настроиться на нужную волну. Свою собственную, которая звенит в твоём сердце.

А каково березкам! Вот они, в легких своих, из тонких ветвей, полупрозрачных платицах, развевающихся по ветру. А мороз под 20 градусов. Ничего, не робеют. Только стволы стали вместо белых розовыми, словно разгорелись на морозе.

Очень, очень полезно бывать зимой в березовом лесу. Покой царит здесь. По колени, а то и по плечи погрузились в мягкий снег молоденькие березки. Совсем спрятались в снег травы. Замерли деревья. Только ведь это кажется так со стороны, что зимний лес скован, оцепенел. Нет, если присмотреться получше, ему не приходится и зимой отдыхать полностью.

Рассыпаны по снегу крохотные светло-коричневые тупокрылые самолетики. Это приземлились запоздалые березовые «десанты». Вообще-то береза еще в конце лета отправляет летучие семена в полет. Спешит определить их на жительство, занять местечко под солнцем для будущих белоствольных берез. Сейчас, зимой, разлетаются лишь запоздавшие.

Нет, не уходит жизнь из притихшего и словно бы опустевшего зимнего леса. В стужу и мороз идет в нем посевавшая. Идет почти невидимая постороннему глазу и неслыш-

ная жизнь зверей и птиц. Трудная, полная непрестанной борьбы и лишений, иногда на грани гибели.

Не застывают в полном оцепенении и сами деревья и кустарники. Они отдыхают. Состоянием глубокого покоя называют эту пору в жизни растений. Она необходима им так же, как нам ночной сон. Только мы спим каждые сутки, а деревья и кустарники – один раз в год. Как и во всяком нормальном сне, в это время не останавливаются, а лишь затухают жизненные процессы. Деревья дышат, правда, в 200–400 раз слабее, чем летом. Для дыхания используется сахар, в который зимой превращается крахмал, накопленный летом. В почках, образовавшихся летом, исподволь, заблаговременно закладываются зачатки листьев и цветов, чтобы можно было в положенный срок, весной, развернуть их без промедления.

В конце зимы глубокий покой сменяется вынужденным. Растение готово «проснуться», да не дают февральские и мартовские холода, короткие темные дни. Вот почему березовая веточка, если в декабре принести ее домой и поставить в воду, не развернет листочки: она в глубоком покое, из которого ее не способны вывести самые благоприятные условия. А если сделать это, скажем, в марте, она очень быстро зазеленеет.

Конец зимы – трудная пора для леса. То заметет выюга и ударит мороз, то проглянет тусклое еще солнце, то подует теплый ветер и вроде бы запахнет весной.

Много птиц остается зимовать в лесу. Но голодно им. Все

время в поисках пищи синицы и сойки, поползни и чечетки, снегири и дятлы. Счастье, если за целый день хлопот удастся поживиться хотя бы одним жучком-червячком или семечком. Чаше всего сутки за сутками птичий желудок остается пустым. А холода донимают, и некуда от них спрятаться, негде согреться.

Трудно, ой как трудно в зимнюю пору лесным птицам! Подсчитано: из десяти синиц, остающихся зимовать рядом с нами, до весны доживают в среднем только две. Нередко, особенно после сильных холодов, видишь в лесу окоченевшие черно-желтые комочки погибших от голода синиц. Не от холода, а именно от голода. Сытой пичужке не страшен никакой мороз.

Хорошо, что от меня до леса совсем близко. Могу хоть немного поддерживать в тяжелую пору лесных птиц и зверюшек. В моей семье стало правилом: каждую зиму, вот уже много лет, начинать день с выхода в лес. Отправляемся кормить постоянных посетителей нашей «столовой» – белок, синиц, поползней и любых других, кто захочет посетить фанерные дощечки, подвешенные на деревьях. Лакомый корм – арбузные, дынные, подсолнечные семечки начинаем собирать с лета. Хлебные крошки, пшено, кусочек яблока или моркови почти всегда бывают под рукой.

Очень приятное занятие быть шеф-поваром и официантом в такой столовой. Поднимаешься чуть свет, а в глухую зимнюю пору и затемно, знаешь, что ждут тебя в лесу с

нетерпением.

А это необыкновенно важно – знать, что ты жизненно нужен кому-то. Опаздывать, лениться нельзя: те, кто ждут, привыкли к твоему раннему приходу. Они голодны!

Не всегда, конечно, хочется расставаться с теплой постелью, но не было случая, чтобы когда-нибудь приходилось об этом жалеть. Побывать в утреннем березовом лесу, тихом, замороженном, – что может быть лучше для здоровья?

В серебряной бахrome тонкие ветви берез. Идешь по белоснежной тропинке, под ногами похрустывает снег. Воздух чист, мороз пощипывает щеки, с неба подмигивают звезды, чувствуешь, как с каждым шагом бодростью наливаются скулы, а душа открывается чему-то хорошему, радостному. Не найти лучшей зарядки перед рабочим днем, чем прогулка по зимнему березовому лесу...

Солнце все дольше и дольше задерживается на небе, сокращая ночь. К концу января день увеличивается почти на два часа.

Свет побеждает тьму, а спустя месяц тепло начинает побеждать холод. Наступает пора собирать целебнейшие березовые почки.

Целебные березовые почки

Береза – лекарь универсальный, и знакомство с ее целебными свойствами мы продолжим в самом конце зимы, когда собирают березовые почки.

Народные целители, прекрасные знатоки целебных свойств березовых почек, говорят:

Почки красавицы березы умеи собирать —
Будет жизнь тебе в благодать:
В дружбе век проживете, в детях счастье найдете.
Почки ценны, когда нет листвы.
Ты готовь умело, учись: как наломаешь веток,
В сарай не вноси, не торопись,
Пусть в тепле постоят, набухнут, лучше будут исцелять.
Много не запасай, сколько надо – столько собирай.
Годами не держи. Знай: каждый год собирай,
Вей, да суши, в амбаре в мешке держи,
Вдали от всех трав положи, просуши от души.
Почки красавицы березы маленькие да славненькие.
Хоть и горчат, да не смей ворчать.

Почки ощипывают вручную или срезают ветки с почками, которые затем связывают в небольшие венички и высушивают. После сушки ветки обмолачивают, и осыпавшиеся почки очищают от всех примесей. Слишком ранний сбор почек,

до их набухания, нерационален, так как в них в это время мало смолистых и ароматических веществ. Почки хранят в матерчатых и бумажных мешочках или в стеклянных банках 2 года.

Почки березы – старинное лекарственное средство.

В журнале «Департамент здоровья» за 1846 год № 7 сообщается:

«Мазь из березовых почек, народное средство от ревматизма: взять свежего, не соленого и чисто промытого коровьего масла два фунта (1 ф = 409,5 г) и березовых почек (лучше свежих) и положить в чистый горшок, сначала слой масла, на него насыпать слой березовых почек, потом опять слой масла и так далее. Когда все означенное количество таким образом будет уложено, тогда закрыть горшок плотно крышкой и по краям замазать тестом, поставить в только что нагретую печь на целые сутки. Вынув из печи, выжать масло из почек как можно крепче. В процеженное масло положить мелко истолченной и предварительно растертой с небольшим количеством того же масла камфары (на два фунта масла достаточно двух золотников (1 з = 4,266 г) камфары), смешать и оставить до охлаждения.

Из этого получается мазь, подобная на вид майскому бальзаму, с запахом березовых почек и камфары: ее должно сохранять в плотно закупоренных банках, в прохладном месте.

Употребление: в теплой комнате больные места растереть фланелью, потом втирать мазь, которую предварительно рас-

тереть между ладонями, как помаду, что и повторять раза 3 в сутки. Десертной ложки мази и даже до 2 ложек будет достаточно для одного втирания. Больной должен оставаться до излечения в теплой комнате. Штаб-лекарь Меча этой мазью излечивает больных ревматизмом с великим успехом».

Березовые почки на Руси в виде настойки на водке считались полезным средством при плохом аппетите, для укрепления желудка при склонности к поносу, при чахотке (туберкулез легких), удушье, водянке, сердечных болезнях, ревматизме, при «плеврических», ревматических и другого происхождения болях в груди. Крепкую настойку березовых почек на водке пили от холеры, сильного поноса, боли живота, рвоты. Принимали по рюмке один или два раза. Эту настойку рекомендовали как «испытанное средство».

От водянки лечились распаренными березовыми ветками вместе с почками, которыми обкладывали больного, посаженного над раскаленными кирпичами. Затем его укладывали в постель и давали пить настой из листьев и почек березы.

Весенние березовые почки, настоянные на водке или спирту, применялись для укрепления желудка, от спазмов в желудке, от чахотки, удушья, при сердечных болезнях, от водянки, ревматизма; в последнем случае пригодными считались и листья березы.

Для наружного употребления настойка почек считалась прекрасным средством при порезах, порубах и т. д. Это отмечено у всех восточных славян. Березовые почки для на-

стойки собирали в марте.

Винный настой березовых почек был общеизвестным эффективным средством против лихорадок в Приаргунском крае.

В старинном травнике сообщается:

«Омывание спины и конечностей хлебным вином, настоянным на березовых почках, оказывает отличную пользу в английской болезни (рахите).

Самые жестокие и упорные шолуди на голове исцеляются, если мыть оные почаще водочной настойкой березовых почек».

Из рода в род народные целители передавали знания о целебных свойствах березовых почек. Они говорили:

«Настой, отвар березовых почек пить – ночь переводить.

Настой, отвар березовых почек пить – здоровым всегда быть.

Пей настой, отвар березовых почек – никогда не увидишь слезы.

Почки березки будешь заготовлять – горя будешь не знать.

У кого красавица береза под окном, тот не мается животом.

Горя не знает: на базар едет – кусты не считает.

У кого красавица береза под окном, у того дочь – кровь с молоком,

Не бегают по ночам звезды считать, знает, как хворь

прогонять.

Настой, отвар почек красавицы березы пить – про камни забыть.

Ты настой, отвар почек тем не давай, у кого силушки через край.

Ты их тем всегда давай, кому – «ложись да помирай».

Кто после тяжелых родов – тому настой, отвар почек давай.

Кто молодость пережил, уважение заслужил.

Климакс подходит – баба себе места не находит:

Голова кружит, в висках отдает –

Тому настой, отвар почек на помощь придет,

Настроенье придаст, жизнь станет влать.

Ты у почек березы здоровья попроси, чтоб лечили почки у больного

И болезни пузыря мочевого, чтоб водянка и печень не мучили,

Чтоб жизнь на белом свете не наскучила,

Ты две чайные ложки почек бери да стаканом кипятка завари.

Минут сорок пусть постоят, а потом лечи ребят.

Давай понемножку: по столовой ложке три-четыре раза на дню.

Спиртовую настойку почек березы пить – здоровой быть.

Пей да меру знай: три недели принимай, а неделю отдыхай.

Если человек ослаб, ты его встречай

Да настойкой из почек березы угощай.

Видишь больного злого – остуди немного,
Дай настойки чайную ложку,
Пусть в доме ночует – лучше почует.
Ноги разотри, боль в суставах прогони.
Видишь: большой порез, разбавь настойку да сделай компресс.

Пролежни настойкой протирай – больному помогай.
У кого рак, чахотка, ревматизм, радикулит –
Настойка хоть и сильно горчит, а больных исцелит.
У кого чесотка или лишай – всех принимай.
При ожогах болит душа – тут масляная настойка почек хороша.

Если кожа шелушится, масляная настойка почек пригодится.

Чем больше настоится – тем лучше сгодится».

Почки березы содержат эфирное масло (0,2–8 %) с приятным бальзамическим запахом. В составе эфирного масла присутствуют сесквитерпеновый спирт бетулол и его сложный эфир с уксусной кислотой, нафталин, кариофиллен; алкалоиды (0,1 %); флавоноиды: апигенин, 4'-метоксиапигенин, кемпферид, 3,4'-диметоксикемпферол, 7,4'-диметоксикемпферол, изорамнетин, кемпферол, кверцетин, 7-метоксикемпферол, 6,4'-диметоксискутеллареин, 3-метоксикемпферол, 6,4'-диметокси-6-оксикемпферол, сакуранетин, 5-окси-7,4'-диметоксифлавоноид; дубильные вещества; смолы; высшие жирные кислоты.

Эфирное масло березовых почек (аптечный препарат)

обладает феноменальной целебной силой. Его используют как антисептическое, антисклеротическое, антиканцерогенное (последнее особенно актуально в связи с распространением вирусных гепатитов, приводящих к циррозу печени и раку печени), бактерицидное, противомикробное, противоопухолевое, противовоспалительное, противоглистное, желчегонное, мочегонное, сахароснижающее, гипотензивное средство.

Его полезно принимать внутрь по 3–5 капель с кофейной ложечкой меда 2–3 раза в день за 30 минут до еды при лечении и профилактике различных неврозов, при психоэмоциональном и физическом переутомлении, стрессовых состояниях (как психоседатив), аутоиммунных заболеваниях, вегето-сосудистой дистонии, церебральном атеросклерозе, осложненном сахарным диабетом, гипертонической болезни, острых респираторных заболеваниях с катаром верхних дыхательных путей, гриппе, для лечения холецистита, сахарного диабета, диабета в пожилом возрасте, гонореи, глистных заболеваний (аскариды, острицы), болезней мочеполовой системы, при отеках почечного и сердечного происхождения, желчно- и почечнокаменной болезнях, онкологических заболеваниях различной локализации, артралгии обменной этиологии, бронхиальной астме.

Для наружного применения масло используют при герпесе, подагре, радикулитах, полиневритах, ревматизме, трофических нарушениях кожного покрова и ожогах, пролежнях,

дерматитах, экземах, нейродермите, злокачественных поражениях кожи, язвах.

Линолевая и линоленовая кислоты не синтезируются в организме человека и поступают в него только с пищей. Они играют большую роль в синтезе простагландинов – биологических регуляторов обменных процессов в клетках организма человека.

Линолевая кислота тормозит рост злокачественных опухолей, снижает содержание холестерина в крови, усиливая выделение его из организма, что очень важно для профилактики и лечения атеросклероза. При недостаточном содержании в пищевом рационе линолевой кислоты уменьшается масса тела, замедляется рост детей, наблюдается шелушение кожи, увеличивается потеря воды через кожу, появляется частый жидкий стул.

Высшие жирные кислоты препятствуют развитию жировой инфильтрации печени.

В почках березы содержатся:

макроэлементы (мг/г): калий – 12,60, кальций – 7,40, магний – 2,0, железо – 0,30;

микроэлементы (мкг/г): марганец – 127,00, медь – 10,80, цинк – 100,00, кобальт – 0,72, хром – 0,56, алюминий – 153,80, барий – 35,20, ванадий – 0,48, селен – 0,70, никель – 5,84, стронций – 7,52, свинец – 1,36, бор – 19,60.

Почки березы концентрируют цинк, селен.

- Водный настой и отвар почек, спиртоводочная их настойка оказывают мочегонное, желчегонное, потогонное, кровоочистительное, выраженное обезболивающее, противовоспалительное, дезинфицирующее, ранозаживляющее, рассасывающее, регенеративное, глистогонное действие, обладают антисептическим, сильным антибактериальным эффектом, убивая микробы кишечного-тифозного ряда.

Применяют их в качестве мочегонного средства при отеках почечного и сердечного происхождения, водянке и воспалении мочевого пузыря. При этом наблюдается значительное увеличение диуреза (выделение мочи) и резкое уменьшение отеков даже в тех случаях, когда другие мочегонные средства не помогают.

Учитывая возможность раздражающего действия препаратов из почек, содержащих смолистые вещества, необходимо проводить контрольные анализы мочи.

При функциональной недостаточности почек следует воздержаться от применения этих препаратов, ввиду возможного раздражения почечной ткани смолистыми веществами.

Препараты из березовых почек в виде водных настоев или отваров полезны как успокаивающее средство при перенапряженной секреторной и моторной функциях желудка. Обволакивающие и слизистые вещества этих препаратов уменьшают раздражение, способствуют ослаблению моторики и секреции желудка.

Спиртовые же настойки березовых почек, имея в своем

составе жирные масла, всегда возбуждают секрецию и моторику желудка. Их назначают, если необходимо возбудить угнетенную функцию желудка и кишечника, при ахиллическом состоянии и гипосекреции.

Препараты из березовых почек полезны при мочекаменной болезни, функциональных расстройствах желудочно-кишечного тракта, болях в желудке и кишечнике, дизентерии и диспепсии у детей, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, злокачественных новообразованиях в желудочно-кишечном тракте, печени.

Водный настой почек употребляют при заболеваниях нервной системы, хронических заболеваниях почек, особенно при образовании почечных камней и камней в мочевом пузыре.

Настой. Чайную ложку березовых почек залить 1/2 стакана кипятка, настоять на кипящей водяной бане в плотно закрытой посуде 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Настой принимать не спеша, небольшими глотками по 1/3 стакана за 15 минут до еды.

Этот же настой следует принимать при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Одно из уникальнейших свойств почек и листьев березы – прекрасное лечение климактерических расстройств как у женщин, так и у мужчин. Почки и листья березы полезны при немотивированном раздражении, мелочных придирках, ничего не дающих ни одному из супругов, мелких, средних,

крупных «сражениях», которые изматывают нервы и приводят к депрессии, бессоннице, головным болям, чрезмерной усталости, болям во всем теле и четкой связи изменений барометрического давления, магнитных бурь с состоянием здоровья.

Березовые почки и листья хорошо нормализуют гормональные и обменные процессы у женщин и мужчин. С древнейших времен врачи обратили внимание, что стрессы, депрессии, меланхолии и многие расстройства нервной системы у людей, переступивших порог сорокалетия, можно лечить почками и молоденькими листьями березы.

Водный настой почек березы не только укрепляет организм, но и является хорошим глистогонным препаратом, изгоняющим остриц и аскарид.

- От различного кашля помогает смесь, приготавливаемая следующим образом. 2 столовые ложки березовых почек смешать с 50 г несоленого сливочного масла. Поставить на огонь, довести до кипения, но не кипятить. Томить на малом огне или в духовке 1 час. Снять с огня и, когда остынет, но будет еще теплым, процедить, отжать, почки отбросить. Прибавить 200 г меда и хорошо размешать.

Эту смесь принимают при кашле по 1 столовой ложке 4 раза в день.

- В целях профилактики и лечения хронических бронхитов, хронической неспецифической пневмонии, бронхиальной астмы эффективно аэрозольное лечение березовыми

почками. Для ингаляций применяют 10 %-ный спиртовой раствор березовых почек на абрикосовом, персиковом масле или масле шиповника. Получается эмульсия с разведением на масле в соотношении 1:3, 1:2, 1:1. Длительность процедур 5—10 минут, а количество (в зависимости от лечебного эффекта) от 6 до 20 ингаляций.

- 1 стакан истолченных березовых почек настоять 3 недели в темном теплом месте в 1 стакане 96 %-ного спирта, периодически встряхивая содержимое, затем влить в посуду 2 стакана пчелиного меда и вновь настоять 10 дней, не забывая встряхивать, процедить, остаток отжать. Принимать при туберкулезе легких по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Смесь хранить в темном прохладном месте. Перед употреблением взбалтывать.

- При туберкулезе легких взять 1 кг измельченных в порошок березовых почек, смешать с 3 кг внутреннего топленого свиного жира и 3 кг меда (лучше липового). Всю эту смесь положить в эмалированную (без сколов) кастрюлю, закрыть крышкой. Место соединения крышки с кастрюлей замазать тестом. Кастрюлю поставить в горячую духовку на 1,5 часа, затем смесь процедить через сито, оставшиеся почки отжать через марлю, после этого смесь охладить до комнатной температуры и переложить в стеклянные банки, плотно закрыть крышками и хранить в холодильнике. Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день через 30—40 минут после еды. Курс лечения – непрерывный, в течение шести месяцев.

- Водный настой березовых почек используется при лечении сахарного диабета. Суточная доза составляет 2–3 столовые ложки почек на 2 стакана кипятка. Настаивают в теплом месте в плотно закрытой посуде 6 часов, после чего процеживают.

Настой оказывает полезное действие при диабетическом поражении мелких сосудов, так называемой диабетической микроангиопатии, капилляропатии.

- Настой. При задержке мочи столовую ложку почек березы заливают стаканом крутого кипятка и настаивают в течение 1 часа в плотно закрытой посуде в теплом месте, процеживают. Пьют в один прием ежедневно в течение 10–15 дней.

Настой березовых почек на 50 % увеличивает выведение мочевины. Максимальное ее выведение отмечается через 1,5–2 часа после приема настоя. Через это же время отмечается наибольший диуретический эффект. Настой березовых почек увеличивает и выделение хлоридов почками, повышает фильтрацию в почечных клубочках и практически не меняет канальцевую реабсорбцию.

Мочегонный эффект настоя и отвара из березовых почек можно увеличить, если добавлять в них питьевую соду на кончике ножа.

- Мочегонное действие усиливает сбор из почек березы и семян укропа, взятых в равных количествах по весу.

Настой. 1/2 чайной ложки измельченного сбора залить

стаканом кипятка, парить в плотно закрытой посуде в теплом месте 1,5 часа, процедить. Пить 1 стакан настоя в течение дня мелкими глотками через каждые 30 минут.

- Для увеличения диуреза полезно употреблять настой березовых почек или листьев с медом. К 1/2 стакана настоя следует добавлять 2 чайные ложки пчелиного меда. Охлажденный настой принимают по 2–3 столовые ложки через каждые 2–3 часа на протяжении одной недели. Увеличение количества выделенной за сутки мочи может достигать 60 %.

- Отвар. 3 столовые ложки истолченных почек березы залить 0,6 л воды, варить, пока жидкость не уварится наполовину, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при анурии (прекращении выделения мочи), при альбуминурии (белок в моче).

- Отвар. При ночном недержании мочи у детей (энурез) столовую ложку истолченных почек залить 1,5 стакана крутого кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настоять, укутав, 1 час, процедить, остаток отжать. Принимать по 1 стакану 1–2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 2–3 недели.

- Отвар. 1 столовую ложку истолченных почек залить 300 мл крутого кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 5 минут, настоять в духовке 3 часа и, не процеживая, пить весь настой в первой и начале второй половины дня при атеросклерозе.

Отвар также полезно принимать по 1/2 стакана 3–5 раз

в день за 20 минут до еды как общеукрепляющее средство женщинам в климактерическом периоде, после тяжелых родов, ослабленным людям после тяжелой болезни, больным с заболеваниями нервной системы, при желчнокаменной болезни.

- Спиртовая настойка почек рекомендуется при простудных заболеваниях, ларингитах, бронхитах, трахеитах, хронических фарингитах, туберкулезе легких, при несварении желудка, плохом аппетите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, остром и хроническом колите, при злокачественных новообразованиях различной локализации (в этих случаях настойка особенно эффективна), при дизентерии и диспепсии у детей, острицах и аскаридах, как желчегонное и мочегонное средство, при почечнокаменной болезни и заболеваниях мочевого пузыря, хроническом простатите, при головных болях и мигрени, при атеросклерозе, в терапии парезов и параличей, при различных поражениях суставов, при сильной, непрекращающейся икоте, большой кровопотере.

Настойку полезно давать тяжелобольным после стрессов, особенно женщинам после искусственно прерванной беременности, во время тяжело протекающего климактерического периода, при отеках сердечного происхождения, при болезни печени.

Настойка. 20 г сухих истолченных березовых почек залить 100 мл 70 %-ного спирта или водки, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая

содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 20–30 капель на 1 столовую ложку воды 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

- Настойка березовых почек на водке – радикальное средство при родильной горячке. Принимать по 1/2—1 чайной ложке 3 раза в день. В тяжелых случаях – по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

- Спиртовую настойку березовых почек смешать 1:1 по объему с медом. Капать в каждое ухо по 2–3 капли 1 раз на ночь при воспалении и гноетечении.

- Выдающийся русский врач Антон Аренский применял настойку почек (или листьев) березы для нормализации менструальных кровотечений в климактерическом периоде.

Настойка. Одну часть (по объему) сухих измельченных почек (или листьев) березы залить четырьмя частями спирта, настоять в плотно закрытой посуде на солнечном свете 2 месяца, периодически встряхивая содержимое. Аккуратно процедить через многослойную марлю или вату. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по одной-две чайные ложки на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

- При дизентерии и диспепсии у детей отвар (1:10) из березовых почек следует принимать по столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

- При простуде березовые почки заваривают как чай, по чайной ложке на 1/2 стакана кипятка, и выпивают его за

день в 3 приема в теплом виде. Полезны паровые ингаляции утром и вечером по 10–15 минут настоем березовых почек.

- Чай из березовых почек – простое и проверенное народное средство лечения сифилиса. Чай следует пить ежедневно не меньше 600 г в день. Хотя чай горький, неприятный, но лечение того стоит. Чай прекрасно очищает организм больного, а в особенности его кровь. И не пугайтесь, если моча будет как молоко.

- Березовые почки прекрасно избавят вас от стоматита, особенно болезненного и долго не проходящего. Помогают они и при воспалении десен.

Отвар. Одну столовую ложку почек залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки отвара 4–5 раз в день. Проводить полоскание отваром почек несколько раз в день.

Промывания, компрессы, примочки из отвара почек березы полезны при лечении «ячменя» и других воспалительных заболеваниях глаз.

- Жевать березовые почки рекомендуется при лечении и профилактике гриппа, ангины. Жевать их следует медленно, после еды, слегка размятыми. Полезно за день съесть по 10–15 граммов почек березы.

Почки березы оказывают потогонное, обезболивающее, кровоочистительное, противовоспалительное, сильное антибактериальное, антисептическое действие.

- При легкой форме гриппа березовые почки заваривают

как чай, по одной чайной ложке на 1/2 стакана крутого кипятка, и выпивают его за день в теплом виде небольшими глотками.

- 4 столовые ложки истолченных почек березы смешать с 100 г несоленого сливочного масла. Поставить на огонь, довести до кипения, но не кипятить. Томить в плотно закрытой посуде на малом огне или в духовке 1 час. Снять с огня и, когда остынет, но будет еще теплым, процедить, почки отжать и отбросить. Прибавить 400 г меда, проваренного на кипящей водяной бане и очищенного от пены, хорошо размешать смесь до однородного состояния. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Эту смесь принимать в теплом виде при гриппе, сопровождаемом кашлем, по 1 столовой ложке 4 раза в день, максимально задерживая ее в полости рта. Смесь оказывает при регулярном применении удивительное по целебности действие.

- Если при гриппе ломота в теле чувствуется весь день, то на ночь следует натереться спиртовой настойкой березовых почек – это вызывает сильное потоотделение, уменьшает ломоту. Одновременно следует выпить горячий чай из березовых почек. После растирания настойкой березовых почек следует хорошо утеплиться и спокойно лежать под теплым одеялом, чтобы хорошо пропотеть.

Подчеркиваю: покой для хорошего потоотделения при лечении гриппа значит очень много. После этого полезно, если есть условия, обмыться терпимо горячей водой, тщательно

вытереть тело теплым полотенцем или простыней (или полотенцем, смоченным горячей водой, обтереть все тело и вытереться затем теплым сухим полотенцем). В течение суток полезно при тяжелой гриппозной ломоте провести 2–3 раза натирания тела спиртовой настойкой березовых почек. Исцеление наступит довольно скоро.

Настойка. 100 г сухих истолченных березовых почек залить 0,5 л водки, настоять в плотно закрытой стеклянной посуде в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте. Полезно всегда иметь в домашней аптечке настойку березовых почек. Принимать по 20–30 капель 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды, запивая настоем плодов шиповника.

Настойку полезно давать тяжелобольным после стрессов, во время депрессии, при различных неврозах.

Как наружное средство настойку рекомендуется применять в виде полосканий ротовой полости, горла (1–2 чайные ложки настойки на 1 стакан теплой кипяченой воды), промывать слизистую носа, проводить паровые ингаляции.

• Острые респираторные заболевания сильно распространены среди детей. Как бы они ни протекали, каждое заболевание снижает защитные силы организма ребенка. Мало того, преждевременное посещение школы после болезни вызывает у многих детей различные осложнения, вплоть до нервно-психических заболеваний. Обычно ни дети, ни родите-

ли не придают значения кашлю, насморку, а именно с них начинаются все беды. Заметили у своего ребенка (или у себя) мокрый, «шмыгающий» нос – сразу начинайте смазывать его поверхность настойкой березовых почек несколько раз в день, захватывая границу слизистой ноздрей. Промывайте нос в теплом настое почек березы, в котором растворите поваренную соль – на 1 стакан теплого настоя добавьте на кончике перочинного ножа соль. Раствор налейте в чашку и научите ребенка втягивать его через ноздри, а выпускать через рот. На ночь голову покройте теплой косынкой или колпаком, чтобы под тканью была спрятана линия роста волос.

Отвар. 2 столовые ложки тонких измельченных почек березы залить 2 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде 15–20 минут, настоять, укутав, 2 часа, процедить, добавить мед, любимое варенье по вкусу. Выпить на ночь в терпимо горячем виде небольшими глотками. Этот отвар полезно пить при гриппе.

- На Руси настойкой березовых почек (полбутылки почек заливают водкой, настаивают, периодически встряхивая, один месяц) лечили холеру. При рвоте принимали по 40–50 капель настойки 3–4 раза в день, а при очень сильной рвоте – по рюмке каждый час; при болях в печени – по 1 чайной ложке с водой 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Настойку пили при остром ревматизме, а также как мочегонное и желчегонное средство по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Ею полезно смазывать пролежни у тяжелоболь-

ных людей.

Настойку полезно принимать по 35–40 капель 3–4 раза в день при подагре, втирая в больные места 1–2 раза в день по 10–15 минут. После этого пораженные суставы тщательно утепляют. Необходимо затем лечь в постель на 40–60 минут, хорошо укрыться.

- Если у вас вздуты вены, вы страдаете варикозным расширением вен и тромбофлебитом, на теле назревает нарыв и вас замучили давние раны – смазывайте больные места спиртовой настойкой березовых почек.

Если вы пришли домой, ноги устали, кожа на ногах зудит – тоже смажьте их спиртовой настойкой – зуд устранился.

Любую ранку на теле можно обработать этой настойкой и она никогда не загноится. Раны хорошо заживают, боли исчезают.

- В качестве местного противовоспалительного средства можно готовить березовые лепешки: на 1 часть меда берут 2 части порошка из березовых почек и замешивают до образования густой однородной массы. Если мед очень жидкий, то количество порошка можно увеличить.

При фурункулезе и образовании карбункулов довольно эффективно наряду с антибактериальной терапией или сульфаниламидными препаратами местное применение березовых лепешек. Их можно накладывать под повязку на 3–4 часа с последующей повторной заменой. Иногда такую повязку оставляют и на ночь.

- Березовые почки применяют при лечении хронических язв голени.

Для получения лекарственной формы производят экстрагирование березовых почек нерафинированным подсолнечным маслом. В определенную порцию масла добавляют 20 или 30 % измельченных березовых почек, настаивают в темном теплом месте в плотно закрытой посуде 2 недели. Затем эту смесь выдерживают в течение 4–6 часов на кипящей водяной бане при температуре 60–70 °С, а после фильтруют, но уже при более высокой температуре, и охлаждают. Получается однородная смесь, которая хорошо смывается. Вытяжку из березовых почек используют при приготовлении марлевых повязок.

Наряду с таким способом лечения применяется и 30 %-ная спиртовая настойка березовых почек. Ею пропитывают марлевые салфетки перед перевязкой. Мазь и настойка из березовых почек оказывают хорошее противовоспалительное действие, обезболивают язвы и способствуют их заживлению.

- Мазь. Взять 100 г истолченных березовых почек и 200 г растительного масла. В чистую эмалированную посуду залить масло, довести до кипения, снять посуду с огня и охладить до 50 °С. В охлажденное масло положить березовые почки. Помешивая, нагревать смесь 20 минут до 70 °С. Горячую смесь процедить через марлю и охладить при постоянном помешивании. Мазью лечат стригущий лишай воло-

систой части головы, нанося ее толстым слоем на пораженные места. Улучшение наступает через 3–4 недели.

Тампоны, смоченные в этом масле, полезно вставлять во влагалище 2–3 раза в сутки при лечении трихомонадного кольпита, при гонорее смазывать участки кожи, пораженные грибками.

- В стеклянную, глиняную или эмалированную посуду уложить слоями в 1–2 см топленый нутряной свиной жир и березовые почки. Посуду плотно закрыть крышкой, замазать тестом, затем поставить в теплую духовку или в нежаркую печь, настоять сутки. Затем аккуратно процедить через сито или марлю, отжать почки.

Полученную мазь хранить в темном, прохладном месте в плотно закрытой посуде. Перед применением необходимое количество мази подогреть на слабом огне или на кипящей водяной бане. Мазью полезно смазывать трещины на сосках у кормящих матерей. Хорошее действие мазь оказывает при лечении больных туберкулезом легких. Мазь втирают ежедневно по всей поверхности грудной клетки и верхней части спины в течение 30 минут.

- Березовые почки – одно из самых действенных средств при лечении суставного ревматизма. Самым эффективным и сильным средством, помимо настойки березовых почек, является мазь из березовых почек. Для ее приготовления необходимо взять 800 г свежего несоленого сливочного масла и

березовые почки. В стеклянную, глиняную или эмалированную посуду уложить слоями сливочное масло в 1–2 см толщиной, сверху слой березовых почек такой же толщины и так далее. Кастриюлю плотно закрыть крышкой и замазать тестом, затем поставить в теплое место, лучше в нежаркую печь или духовку, на сутки. Через сутки, слегка остудив, отжать через марлю. В полученное масло добавить 5—10 г камфары и тщательно перемешать. Применять при остром суставном ревматизме, втирая мазь в суставы вечером, перед сном, один раз в день.

- 20 %-ный настой березовых почек применяют в виде ежедневных спринцеваний при эрозии шейки матки.

Желчегонное действие отвара березовых почек используется при заболеваниях печени, желчных путей, при холециститах, дискинезии желчевыводящих путей, желчнокаменной болезни. Помимо этого отвар и настой почек усиливают секреторную деятельность различных желез, облегчают протекание менструаций и ускоряют ее наступление.

При сочетании у беременных токсикоза с сердечной патологией целесообразно (в системе общих мероприятий лечения токсикоза) применение внутрь отвара или спиртоводочной настойки почек.

Отвар. Чайную ложку березовых почек заливают стаканом кипятка, настаивают на кипящей водяной бане в плотно закрытой посуде 30 минут, охлаждают при комнатной температуре 10 минут, процеживают. Принимают не спеша,

небольшими глотками по 1/4 стакана за 30 минут до еды.

Отвар березовых почек полезен для ингаляций при воспалительных процессах верхних дыхательных путей, наружно – как ранозаживляющее средство, как стимулятор регенерации, при терапии артритов.

Отвар березовых почек используют наружно для ванн, компрессов и припарок при ревматизме, подагре, кожных сыпях, экземе, псориазе, пролежнях и ожогах.

- **Настойка.** 20 г сухих истолченных березовых почек залить 100 мл 70 %-ного спирта или водки, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать.

Как наружное обезболивающее, противовоспалительное средство спиртовую настойку березовых почек используют для втираний и компрессов при раке кожи, ревматизме, подагре, болях в суставах, невралгии, люмбаго и пролежнях, при лечении мелких ранений, эрозий кожи, раздражении кожи гнойными выделениями, при лечении острых и хронических форм экземы, плохо заживающих язв, при миозитах и артритах, при зубной боли в виде полоскания полости рта, для смазывания горла при хроническом фарингите (предварительно освободить от слизи и корок).

- Спиртовой экстракт из березовых почек может быть с успехом применен для лечения и профилактики гнойных осложнений производственного микротравматизма, а также для лечения ран после вскрытия панарициев и абсцессов.

Экстракт из березовых почек обладает прекрасными бактерицидными и бактериостатическими свойствами. Наибольшее влияние оказывает он на стафилококки и стрептококки. Следует отметить, что бактерицидность препарата сохраняется не только при подогревании и кипячении, но и на свету, холоде, подвергаясь высушиванию и длительному хранению. При нанесении экстракта на кожу спирт из него испаряется, и смола березовых почек вместе с другими экстрагированными веществами остается в виде нежной, малозаметной эластичной пленки, не смываемой водой.

Водный экстракт из березовых почек обладает тем же бактерицидным действием, что и спиртовой экстракт, чего нельзя сказать о смоле в чистом виде. Она только связывает, сохраняет бактерицидное начало березовых почек.

Наиболее частый возбудитель гнойной инфекции – стафилококк, который обнаруживают у 50–80 % хирургических больных с раневой инфекцией, проявляет значительную устойчивость ко многим антибиотикам. Кроме стафилококка, на первый план вышли и грамотрицательные пиогенные микробы: кишечная палочка, протей, синегнойная палочка; последние два возбудителя, как правило, имеют высокую природную устойчивость к большинству применяемых антибиотиков, так что хирургическая инфекция продолжает оставаться одной из наиболее трудных, сложных, актуальных проблем хирургии.

Высокая устойчивость к антибиотикам микробной фло-

ры послеоперационных ран способствует учащению перитональных осложнений хирургических заболеваний брюшной полости. Лечение перитонита, возникшего при хирургических заболеваниях брюшной полости, представляет чрезвычайно трудную задачу, летальность от этого заболевания остается еще высокой. При перитонитах, возникающих в раннем послеоперационном периоде, она колеблется в пределах 60–70 %.

В связи с недостаточной эффективностью антибиотикотерапии при лечении гнойных ран в последнее время стали шире использовать антисептические вещества растительного происхождения, в частности препараты из березовых почек – ее настойку.

- Приведем методику лечения экземы спиртовой настойкой из березовых почек.

Настойка. Березовые почки растирают в ступке и заливают спиртом из такого расчета: на 1 часть по весу почек – 5 частей спирта. При отсутствии спирта можно пользоваться водкой. Спустя неделю настойка готова к употреблению.

Методика лечения. Больные очаги (кисть, ступни) погружаются в горячую ванну один раз в день. Температура ванны максимально высокая, какую может выдержать больной. В ванну добавляют спиртовую настойку из расчета 10 мл на 1 л воды. Продолжительность процедуры не более 30 минут. По окончании ее пораженные участки кожи не вытирать, а дать высохнуть. Если больной очаг в таких местах, где мест-

ные ванны невозможны, следует в течение часа применять горячие примочки при том же расчете настойки. При появлении в процессе лечения сухости, стягивания кожи через час после ванны на очаги поражения накладывается мазь из ланолина и настойки березовых почек. Приготовление мази: в нагретый до температуры плавления ланолин добавляют с избытком спиртовую настойку почек. Когда ланолин застынет, остаток не впитавшейся настойки сливают. Приготовленная таким образом мазь обладает приятным бальзамическим запахом.

Курс лечения составляет в среднем 15–20 дней. Почти у всех больных, за редким исключением, после первых ванн исчезает один из наиболее стойких и мучительных симптомов экземы – зуд, что очень благотворно действует на общее состояние больных – у них появляется уверенность в возможности излечения, поднимается настроение. Эти факторы имеют исключительно важное значение при лечении столь капризного и упорного заболевания, как экзема. Исчезновение зуда приводит к изменению характера воспалительного процесса – прекращается намокание, проходит отек, гиперемия при острой экземе, рассасывается инфильтрат, эпителизируются трещины, кожа начинает принимать нормальный вид.

Как при острой, так и при хронической экземе после шести или более ванн наступает пересыхание кожи, которое легко снимается описанной выше мазью.

В результате такого лечения у большинства больных за сравнительно короткий срок наступает или клиническое излечение, или значительное улучшение. Лишь у немногих наблюдается впоследствии рецидив болезни, который требует повторного курса лечения по приведенной методике.

С ее помощью прекрасно излечиваются хронические экземы мошонки, промежности, зуд заднего прохода.

- **Настойка.** Уникальнейшее по целебной эффективности средство при лечении и профилактике псориаза – спиртовая настойка почек и листьев березы: 200 г свежих листьев березы залить 1 л спирта, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать, затем в спиртовую настойку всыпать 250 г почек березы, настоять 2,5 месяца, периодически встряхивая содержимое, пока настойка не станет темно-коричневой. Можно хранить в темном прохладном месте не процеживая. Тампоном, смоченным в настойке, обильно смазывают места, пораженные псориазом, желательно 3–4 раза в сутки. Курс лечения – ежедневный, до наступления терапевтического эффекта.

- 10 %-ная спиртовая настойка березовых почек, оказывая дезинфицирующее и противовоспалительное действие, может с успехом применяться для лечения отитов. Она не обладает токсическим, аллергическим началом и в то же время имеет ярко выраженное анестезирующее действие.

- Спиртовой настойкой березовых почек успешно излечиваются хронический гнойный мезотимпанит, острое воспа-

ление среднего уха без перфорации барабанной перепонки.

Настойка. Березовые почки настаивают на 70 %-ном спирте в соотношении 1:10 в течение 2 месяцев, периодически встряхивая содержимое. Спиртовые капли применяются обычным образом. После тщательного туалета ушей настойку в теплом виде (37 °С) закапывают 3 раза в сутки. Один раз в день у больных хроническим отитом этой настойкой следует промывать барабанную полость. Лечение проводится в течение 10–15 дней.

В результате у больных гнойным мезотимпанитом прекращаются гнойные выделения, улучшается слух. У больных с острым воспалением среднего уха исчезают воспалительные процессы, барабанная перепонка принимает свою форму. Избыточные грануляции у больных легко удаляются ушным конхотомом, а точечные грануляции постепенно сокращаются и исчезают.

- Иногда беременных беспокоит зуд, преимущественно в области спины. Он особенно усиливается во второй половине беременности. Это происходит вследствие надавливания плода на особо чувствительные нервы. Совсем устранить зуд невозможно, но обтирание водочной настойкой из березовых почек или березовым щелоком дает успокоение.

Настойка. Спиртовая настойка березовых почек (1 столовая ложка на 1 стакан прохладной кипяченой воды) используется для спринцевания при белях у женщин.

- Эффективным средством лечения больных с гнойными

ранами и полостями при перитонитах, в том числе и у больных с антибиотикоустойчивой флорой, оказалась 20 %-ная настойка березовых почек на 70 ° спирте, разведенная в 30 раз. Лечение начинается с промывания гнойных ран и полостей этим раствором с последующим введением тампонов, смоченных тем же раствором.

У больных с глубокими ранами до брюшины, с обильным гнойным отделением и фиброзным налетом, после применения настойки березовых почек менее чем через 3 суток исчезают отеки и краснота, уменьшается или полностью прекращается гнойное отделяемое. Очищение ран наступает в среднем через 6 дней, нормализуется температура, количество лейкоцитов снижается до нормы. Прекращение бактериовыделения наблюдается через 12–14 дней.

У больных с полостными ранами, имеющими обильное гнойное отделение, в результате применения настойки березовых почек краснота и отек исчезают через 3 дня, очищение полостей от гноя, фибрина и некротических масс наступает в среднем через 9 дней. Прекращение бактериовыделений наблюдается через 10–12 дней, а заживление ран наступает в среднем через 30 дней. К концу лечения у таких больных нормализуются температура и количество лейкоцитов – после промывания брюшной полости, введения турунд, смоченных настойкой, капельного введения настойки березовых почек и постоянного дренирования полости.

- 0,5 стакана негашеной извести залить стаканом холод-

ного отвара (1:10) березовых почек, настоять 5–6 часов. Аккуратно слить настой в другую посуду. Взять настой (1:10) березовых почек на растительном масле столько, сколько по объему получилось известкового настоя. Вскипятить масло на малом огне 10 минут, снять с огня. Когда масло станет теплым, как парное молоко, влить туда известковый настой и хорошо размешать. Смазывать этим составом долго не заживающие раны, язвы, порезы и накладывать смоченные им же тряпочки на раны и перевязывать.

- Прекрасное целебное воздействие при лечении хронических катаральных гингивитов, язвенно-некротических гингивитов, хронических трещин губ с длительностью заболевания 1–5 лет оказывает экстракт березовых почек.

- При лечении гингивитов после снятия зубных отложений наносится паста, приготовленная из окиси цинка и равных частей экстракта березовых почек в концентрации 1:10 и 2 %-ного раствора новокаина. Паста на 24–48 часов покрывается защитной повязкой. В курс лечения входят 4–5 покрытий с интервалами 2–3 дня. Устранение воспалительных явлений отмечается после 2–3-кратного действия пасты.

- Мазь. 2 части порошка из цветков льнянки обыкновенной смешать с 1 частью 20 %-ной спиртовой настойки березовых почек, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 3–4 часа, добавить 10 частей мази из березовых листьев, приготовленной на несоленом растопленном нутряном свином жире, нагревать в плотно закрытой посуде на

кипящей водяной бане 2,5 часа, процедить через многослойную марлю, охладить.

Такая мазь применяется при многих кожных заболеваниях инфекционного характера, вызванных, в частности, и чрезмерной готовностью к уличным знакомствам.

- **Настойка.** Головки цветущих одуванчиков настоять (1:1) по объему 2 недели в 20 %-ной водочной настойке березовых почек в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Настойку втирать 5 минут в суставы при болях в них, затем наложить компресс из этой настойки, держать ночь. Средство высокоэффективное, проверенное годами практикой народной медицины.

- **Мазь.** При лечении хейлита (воспаление красной каймы слизистой оболочки и кожи губ) применяется мазь, содержащая в граммах жидкий экстракт березовых почек – 2, димедрол – 0,05, новокаин – 0,5, стрептоцид – 1, эмульсионную основу – 3. Мазь наносится на пораженный участок и покрывается защитной повязкой. Через 2–3 дня под повязкой обнаруживается нежный рубец, повторного наложения повязки, как правило, не требуется.

- 2 столовые ложки измельченного корня сельдерея залить стаканом холодного березового сока, настоять 2 часа, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при лечении крапивницы, дерматитов по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

• 1 столовую ложку цветков крапивы глухой залить стаканом горячего березового сока, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день в теплом виде. Настой полезен при аллергической сыпи, крапивнице, фурункулезе, экземе, кожных сыпях, золотухе как прекрасное кровоочистительное средство.

• Отвар. Березовые почки и кору дуба можно использовать при потливости ног, мокнущей экземе, а с добавлением меда – для лечения жирной себореи. Готовят отвар коры дуба из расчета – 1 часть измельченной коры на 5 частей воды. К 1 стакану отвара коры дуба добавляют 1 столовую ложку спиртовой настойки березовых почек 30–40 %-ной концентрации. Эту смесь наносят на кожу.

При потливости ног делают ножные ванночки, но более слабого (1:10) отвара коры дуба, прибавляют к 1 л отвара 20 г спиртовой настойки березовых почек. Температура ванночки не более 37,5 °С, продолжительность 20 минут.

• Для лечения жирной себореи к стакану отвара (1:10) коры дуба добавляют по 1 чайной ложке спиртовой настойки березовых почек и пчелиного меда и втирают смесь в корни волос.

Ватку, смоченную в спиртовой настойке березовых почек, полезно прикладывать ежедневно в течение одной недели на 5—10 минут к воспаленным деснам.

• Экземе ушей, зуд в ушах у людей, склонных к аллергическим реакциям на антибиотики и другие лекарственные

препараты, полезно лечить смесью настоек березовых почек и скорлупы зеленого грецкого ореха.

Настойка. Скорлупу зеленого грецкого ореха измельчить и настоять на 70-градусном спирте из расчета 10 г измельченной сухой скорлупы на 100 г спирта, настаивать в темном месте при комнатной температуре 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. В настойку добавить равное количество 30 %-ной спиртовой настойки березовых почек.

При зуде наружных слуховых проходов достаточно протирать кожу этой смесью настоек, а при экземе следует 2–3 раза в день на 30–40 минут вставлять в уши марлевые турундочки, смоченные этой смесью. Обычно лечение не занимает более 1–2 недель. В случае установленного грибкового заболевания ушей после 1—2-недельного курса лечения делается перерыв на 2 дня и проводится лабораторный анализ.

- Для лечения пустулезного и ладонно-подошвенного псориаза одним из эффективных средств наружной терапии являются можжевельново-березовые ванны. 200 г ягод можжевельника обыкновенного и 100 г березовых почек варить в 1,5 л воды 10–15 минут в плотно закрытой посуде, настоять, укутав, 1 час, процедить, остаток отжать. Отвар прибавить к воде для ванны. Продолжительность процедуры 10–20 минут при температуре 37–38 °С. Курс лечения до 10 ванн через день.

- **Настойка.** 250 г плодов софоры японской и 250 г плодов

рябины красной хорошо растолочь деревянной толкушкой и залить 0,5 л спиртовой настойки (1:20) березовых почек, настоять в темном месте при комнатной температуре две недели, периодически встряхивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте, не сцеживая. Принимать при псориазе по 1 чайной ложке 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1 месяц, перерыв – 1 неделя. Курсовое лечение проводить 2–3 раза в год.

Одновременно настоять в течение 2-х недель плоды софоры японской в соотношении 1:2 на спиртовой настойке (1:20) березовых почек. Смазывать места, пораженные псориазом.

- Смешать в частях по весу измельченные березовые почки – 2, порошок травы чистотела – 2, порошок коры ивы – 1,5, порошок корня щавеля конского – 1.

Настой. 2 столовые ложки смеси залить 100 г растительного масла, настоять 2 недели в темном месте, периодически встряхивая содержимое, затем настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, хранить, не процеживая, в темном прохладном месте. Смазывать пораженные экземой участки кожи.

- Настой. В 2 стакана 20 %-ного отвара березовых почек засыпать 2 столовые ложки измельченных листьев мяты перечной и 1 столовую ложку травы пустырника, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Де-

лать компрессы и примочки на участки кожи, пораженные экземой. Этот отвар полезно пить по 1/3 стакана 4–5 раз в день за 30 минут до еды.

- Для лечения фарингитов полезен настой травы зверобоя с настойкой березовых почек.

Настой. 1 столовую ложку измельченной травы зверобоя залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять на кипящей водяной бане в плотно закрытой посуде 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. На одно полоскание достаточно 1/2 стакана настоя. К этому количеству следует добавить 30 капель настойки (1:10) березовых почек. Рекомендуется полоскать горло 2–3 раза в день. Полоскание ароматное и очень приятное. Обладает сильным противовоспалительным действием. Этой же смесью полезно обрабатывать нос при полипах.

- Кандидоз – локальное поражение слизистых оболочек и кожи дрожжеподобными грибами типа *Candida* – чаще всего поражает детей и женщин. Поражения располагаются в межпальцевых складках кистей и стоп, чаще между III и IV пальцами, в паховых и подмышечных ямочках, под молочными железами у тучных женщин и в межъягодичной области. Поражаются также слизистые оболочки полости рта, влагалища и наружных половых органов. Кроме кожи и слизистых оболочек, грибы могут вызвать тяжелые поражения внутренних органов.

Больные участки кожи и слизистой оболочки смазывают

настойкой березовых почек и почек тополя черного, взятых в равных частях по весу, приготовленной в соотношении сырья к извлекателю 1:10. Настаивать, периодически встряхивая, в темном теплом месте в течение 2 недель.

- Прекрасно зарекомендовала себя настойка из березовых почек и измельченных зеленых молодых плодов грецкого ореха.

Настойка. В 1 литр 20 %-ной водочной настойки березовых почек всыпать 30–40 таких плодов грецкого ореха, настоять в темной бутылке на солнце 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Черная пахучая жидкость прекрасно помогает при сильном поносе, плохом переваривании пищи.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

- Путем экстрагирования водкой или 96 %-ным спиртом из смеси равных по весу частей почек березы и почек черного тополя (осокоря) получен препарат, обладающий прекрасным бактерицидным, антимикробным действием в отношении стафилококков. При разведении экстракта в соотношении 1:5 гибель стафилококков наступает мгновенно, при разведении 1:10 – через 30 минут, при разведении 1:50 – через час.

Настойку (1:10) березовых почек на вине (настаивать 3 недели в теплом темном месте, периодически встряхивая) втирают при ломоте в суставах, а также принимают внутрь для нормализации деятельности желудочно-кишеч-

ного тракта – по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Если вы хотите помочь больному, страдающему алкоголизмом, и он осознает свою трагедию, облегчить его участь можно следующим образом.

Сухим солнечным утром сходите в глухой лес и аккуратно соберите там лесную паутину. Давайте больному алкоголизмом утром натощак стакан воды с растворенной в ней паутиной (1/4 круга паутины на 0,5 литра холодной кипяченой колодезной или родниковой воды). Днем перед обедом дайте 30 граммов настойки березовых почек и корней родиолы розовой (золотого корня). Для приготовления настойки 25 г березовых почек и 50 г золотого корня заливают 1 литром коньяка, настаивают, периодически встряхивая, 3 недели, в темном теплом месте. Или 50 г березовых почек и 100 г корней родиолы розовой заливают 1 литром водки, настаивают, периодически встряхивая, две недели в темном теплом месте. Настойку пьют по 30 г один раз в день перед обедом. Курс лечения – 1 месяц. Этот несложный рецепт поможет человеку, попавшему в беду, без нотаций, упреков и унижений прервать тягу к спиртному, укрепить организм, устранить слабость, апатию, неуверенность к себе. А чтобы не происходило отравления алкоголем и быстро наступало отрезвление, надо надавить на печень указательным пальцем 50 раз. Кстати, это и профилактика цирроза печени, который, как правило, «венчает» заболевание.

Для усиления целебных свойств настоек полезно добавить

в них 5,0 г порошка из корня солодки голой и 5,0 г цветов зверобоя продырявленного.

• Когда по-летнему пригревает солнце, на березах появляются смолисто-янтарные капельки. Пахучие, липкие, если к ним прикоснуться, вытягивающиеся в длинную нить. Эти выделения почек еще в Древней Греции называли слезами дерева. Состав слезок – живая фармацевтическая фабрика, Живительная Сила Березы, производящая до 50 соединений. Многие из них биологически активны: защищают дерево от личинок вредных насекомых, микробов, подавляют рост нежелательных видов растений. Словом, слезы – это своеобразная химическая оборона почек, а значит, всего дерева в целом. Для него эти слезинки крайне необходимы. Но не менее важны они в жизнедеятельности пчел. Присмотритесь, и вы увидите, что возле янтарных капелек березы всегда вьются эти мохнатые труженицы. Пчелы переносят слезинки в свой улей, добавляют к ним воск, другие компоненты и получают... прополис. Это он надежно охраняет пчелиное царство. Прополисом пчелы стараются покрыть все, что можно: стенки улья, ячейки сот и так далее. К тому же складывают его про запас. Во многом благодаря ему пчелиные ульи являются символом идеальной чистоты; прополис предохраняет ульи от микробов, процессов разложения, брожения.

Почки березы служат одним из основных источников, используемых пчелами для получения прополиса. Настойка

березовых почек, содержащая в основном те же биологически активные вещества, является более дешевым и доступным препаратом, поэтому ее целесообразно использовать гораздо шире в лечении и профилактике различных болезней, вплоть до серьезных онкологических заболеваний.

- Березовые почки входят в состав ряда высокоэффективных препаратов, применяемых при лечении и профилактике злокачественных новообразований различной локализации.

I. 1 стакан истолченных березовых почек настоять в темном месте при комнатной температуре в течение 1-го месяца в 0,5 л коньяка, периодически встряхивая содержимое, процедить, почки отжать.

5 кг синего лука пропустить через соковыжималку, в сок добавить 0,5 л настойки березовых почек на коньяке, 5 г мумие, 25 г порошка березовой чаги. Компоненты тщательно смешать и настоять в темном прохладном месте в течение 3 суток, периодически встряхивая содержимое, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Перед применением препарат взбалтывать. Курс лечения – 3 месяца, затем после двухнедельного перерыва лечение продолжить. Препарат особо эффективен при раке желудка, поджелудочной железы, раке толстой кишки.

II. 1 стакан истолченных березовых почек настоять в темном месте при комнатной температуре 1 месяц в 0,5 л водки, периодически встряхивая содержимое, процедить, почки отжать.

25 г плодов софоры японской (или крымской) измельчить до аморфности, смешать с 50 г истолченных в порошок цветков пижмы и 20 г облепихового масла, залить 0,5 л настойки березовых почек. Настоять в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Слитую ранее настойку и отжатую смешивают и настаивают еще 3 суток, затем добавляют 50 г березового дегтя и перед употреблением тщательно взбалтывают смесь.

Принимать при злокачественных новообразованиях желудка, поджелудочной железы, сигмовидной, прямой кишки – по 25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения: 6 недель. При необходимости лечение продолжать через 1–2 недели перерыва.

III. 200 мл водочной настойки березовых почек (см. предыдущий рецепт) смешать с 50 мл настойки цветков хмеля (12 столовых ложек цветков хмеля залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать), 30 мл водочной настойки (1:20) травы водяного перца (горец перечный) (настаивать 2 недели), 20 мл настойки корней кровохлебки (20 г сухих измельченных корней залить 100 мл 70 %-ного спирта, настоять 7—10 дней, процедить, остаток отжать), 15 мл настойки листьев белены или листьев и цветков болиголова. Измельченные сухие листья белены берут в количестве 5 десертных ложек на 0,5 л водки и настаивают в темном месте 9

дней, периодически встряхивая содержимое, процеживают.

Болиголов очень ядовитое растение. Обращаться с ним следует с превеликой осторожностью и только при крайней необходимости, чтобы снять нестерпимые онкологические боли. 2 части семян и листьев болиголова – не по весу, а по объему – залить 4 частями неразбавленного спирта, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Эти указания необходимо строго соблюдать, а настойку с большой предосторожностью и предупредительной наклейкой на бутылке хранить отдельно в недоступном для посторонних месте.

После смешивания всех настоек друг с другом их следует выдержать одни сутки. Этот препарат пьют по 1 чайной ложке, запивая 1 столовой ложкой серебряной воды, 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

Даже у крайне тяжелых онкологических больных через несколько дней наступает улучшение общего состояния, утихают или вовсе исчезают боли, улучшается настроение, появляется хороший аппетит, поднимается тонус ослабленного организма.

Все составляющие препарата имеют противоопухолевую активность.

К этому препарату полезно (по мере приобретения) добавлять по 50 мл водочных настоек из цветков зверобоя, таволги вязолистной, кипрея (иван-чая), клевера красного, календулы (ноготков), широко применяемых в народной меди-

цине для лечения и профилактики онкологических заболеваний. Настойку готовят в соотношении сырья к извлекателю 1:10.

IV. 5 столовых ложек истолченных березовых почек залить 3,5 л кипятка, настоять в плотно закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить, процедить, сырье отжать. В холодный отвар почек всыпать 200 г порошка березовой чаги, 100 г сосновых почек, 100 г истолченных плодов шиповника, 5 г сухой травы полыни горькой, 20 г травы зверобоя, 10 г порошка корней солодки. Настоять 2 часа, затем поставить на огонь, довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде 2 часа, настоять, укутав, сутки в теплом месте, процедить, остаток отжать. Добавить в холодный отвар 200 г сока алоэ (столетника). Перед приготовлением сока алоэ растение не поливать 1 неделю. Также добавить 250 г настойки березовых почек на коньяке (см. рецепт 1), 500 г пчелиного меда. Смесь тщательно размешать и дать постоять еще 4 часа, после чего лекарство готово к употреблению.

Принимать при раке желудка первые 6 дней по 1 чайной ложке 3 раза в день за 2 часа до еды.

В последующие дни – по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Курс лечения составляет минимум 2–3 недели, максимум 2–4 месяца. После 2–3 недель перерыва его можно периодически возобновлять.

- В 7 стаканов кипящей воды положить измельченную 1 столовую ложку корня первоцвета, через минуту по одной столовой ложке березовых почек и коры облепихи, томить 1–2 минуты. Затем положить траву зверобоя, череды, тысячелистника, шалфея, хвоща, чистотела, крапивы двудомной. Всех растений по 1 столовой ложке, а чистотела – 1 чайную ложку. Еще раз томить в плотно закрытой посуде 5 минут. Когда отвар будет готов, добавить 2 столовые ложки измельченной в порошок березовой чаги (можно 2 столовые ложки аптечного препарата «Бефунгин»). Через 5 часов отвар процедить и влить 1 стакан кремниевой воды.

Принимать для лечения мастопатии, рака молочной железы по 3 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10–12 дней.

- При туберкулезе, затяжном кашле, воспалении легких, бронхите и других воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей полезно следующее средство. В его состав входят мед (желательно липовый) – 1,5 кг, мелко нарубленные листья алоэ – 1 стакан, растительное масло – 200 г, березовые почки – 150 г, липовый цвет – 50 г.

Перед приготовлением сорванные и промытые листья алоэ положить на 10 дней в холодное темное место, при этом за неделю до того, как сорвать листья, алоэ не поливать. Березовые почки и липовый цвет залить двумя стаканами кипятка, прокипятить на слабом огне в плотно закрытой посуде 2–3 минуты, охладить при комнатной температуре, про-

цедить. Листья алоэ смешать с медом, и эту смесь хорошо пропарить на кипящей водяной бане. Отвар березовых почек и цвета липы влить в остывший мед, размешать и разлить в бутылки, добавив в них растительное масло. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Перед употреблением смесь взбалтывать.

- При туберкулезе легких взять в равных частях по весу измельченные березовые почки и корни кровохлебки. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре, процедить, добавить в отвар 2–3 столовые ложки серебряной воды. Принимать по 1–2 столовой ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

- При туберкулезе легких, дистрофии, сильной слабости после перенесенной болезни 1 столовую ложку измельченных в порошок березовых почек, 3 столовые ложки очищенных и измельченных семян тыквы, 2 столовые ложки слегка поджаренного и измельченного риса тщательно смешать со 100 г разогретых на кипящей водяной бане сливочного масла и 100 г пчелиного меда. Принимать по 1 чайной ложке смеси 5–6 раз в течение дня через равные промежутки времени. Смесь хранить в темном, прохладном месте в плотно закрытой посуде.

- По 2 чайные ложки сухих измельченных березовых почек, коры ивы, вяза залить 1,5 стакана крутого кипятка, на-

стоять, укутав, 1 час, затем варить на слабом огне 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды при хроническом ревматизме, лихорадке.

- Для улучшения циркуляции крови, нормализации сна, снятия усталости, облегчения невротозов, при болезнях плечевых суставов, для регулирования стула, нормализации артериального давления полезен такой препарат.

В 20 % (по весу) кашицы чеснока добавить 5 % желтка куриного яйца, высушить на слабом огне в духовке, полученную смесь растереть в порошок, засыпать его в 40 %-ную спиртовую настойку березовых почек (60 % от общего веса препарата), добавить 5 % поджаренного и перетертого в порошок кунжутного семени и 10 % пчелиного меда. Смесь выдержать в темном прохладном месте 6 месяцев, периодически встряхивая содержимое. Последний месяц смесь не встряхивать. Очень аккуратно слить верхний слой, имеющий слабо-коричневый осветленный цвет и обладающий прекрасным лечебным действием. Принимать его по 20 капель, разбавленных в 5 объемах серебряной воды, один раз через 30–40 минут после ужина. Курс лечения 3 месяца. При необходимости лечение можно периодически повторять после месячного перерыва.

- Зеленые грецкие орехи молочной спелости прокрутить через мясорубку, смешать с хорошо истолченными березовыми почками и пчелиным медом (можно с сахарным пес-

ком) в соотношении 1:1:1 (по объему), настоять в плотно закрытой посуде в прохладном месте 1 месяц, периодически тщательно помешивая содержимое. Смесь хорошо процедить через многослойную марлю, остаток отжать.

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая 1 столовой ложкой серебряной воды, при почечных и печеночных поликистозах, при болезнях печени, желудочно-кишечного тракта, а также при всех болезнях, связанных с инфицированием (при ангинах и т. д.). Этот препарат повышает иммунитет организма.

Годичный его прием способствует избавлению от кожных болезней, против которых ортодоксальная медицина бессильна. Средство обладает прекрасным кровоочистительным действием, выводит паразитов из организма, излечивает зоб. Эффективно при пародонтозе, карбункулезе, фурункулезе. Лишь в начале лечения полезно поставить несколько пиявок. Затем принимать препарат по 1 десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая серебряной водой. Курс лечения – 40 дней.

• **Настойка.** В доме всегда нужно иметь водку, настоянную на березовых почках и корнях аира. По 100 г сухих измельченных березовых почек и корней аира залить 1 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 15 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Рюмка настойки (30 г) прекрасно тонизирует и соответствующие «помыслы движет», а попутно лечит желудоч-

но-кишечный тракт, играющий огромную роль в любви, снимает нервное перенапряжение. Настойку полезно принимать по 1 десертной ложке, запивая серебряной водой, 3 раза в день за 30 минут до еды при лечении и профилактике онкологических заболеваний различной локализации, особенно при раке желудка.

- **Настойка.** 100 г измельченного свежего корня любистока настоять 15 дней в 300 г 20 %-ной настойки березовых почек на 70-градусном спирте, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Настойку не проглатывать, а долго держать во рту. Она помогает при дурном запахе изо рта, при воспалении десен и корневом воспалении языка. Действует как прекраснейшее мочегонное средство, тонизирует, бодрит, укрепляет нервную систему и деятельность сердца, стимулирует кровенаполнение органов таза, предотвращает преждевременное извержение спермы.

- Для очистки сосудов при атеросклерозе полезен сбор: по 100 г измельченных березовых почек, цветков ромашки аптечной, бессмертника песчаного (цмина), травы зверобоя.

Отвар. 1 чайную ложку березовых почек залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, затем в отвар засыпать 1 чайную ложку травы зверобоя, через 1 минуту по 1 чайной ложке цветков бессмертника и ромашки аптечной, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 3–4 часа, процедить, остаток отжать.

Взять 1 стакан отвара, растворить в нем 1 столовую ложку пчелиного меда и выпить медленными глотками вместо завтрака. Курс лечения – весь лекарственный сбор. Этим методом очистки рекомендуют пользоваться один раз в пять лет.

- Взять 50 г почек березы, 40 г плодов петрушки, по 30 г стручков фасоли и листьев толокнянки.

Настой. 1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1,5 стакана воды, довести до кипения и варить на слабом огне в закрытой посуде 5 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 20 минут до еды при асците (водянке брюшной полости).

- **Отвар.** По 1 столовой ложке сухих измельченных почек березы и коры дуба залить 1 л холодной воды, настоять 1 час, довести до кипения, варить в закрытой посуде 30 минут, затем добавить 5 столовых ложек меда, вновь довести до кипения, хранить в темном прохладном месте. Полоскать горло при раке горла 10 раз в день по 3–5 минут. Одновременно 3 раза в день принимать порошок смеси в дозе «на кончике ножа».

- **Настой.** 2 стакана березовых почек раздавить деревянной толкушкой, залить 0,6 л растительного масла, настоять в темном прохладном месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое. Затем в настой добавить по 50 г свежих измельченных цветков зверобоя, тысячелистника и ромашки аптечной, настоять в темном прохладном месте 3 недели, встряхивая содержимое. После этого настой поставить на

кипящую водяную баню, варить в закрытой посуде 30 минут, настаивать 3 дня. Хранить, не процеживая, в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде.

Использовать для микроклизм при геморрое, отягощенном кровоточащими трещинами. При этом полезно проводить массаж анального отверстия по 15–20 минут 1–2 раза в день в течение 2–3 недель. Для этого указательный палец окунуть в масляный настой и ввести его в анальное отверстие, предварительно хорошо промытое, и пальцем делать круговые (не вращательные) О-образные движения, 5–6 раз смазывая палец новым настоем. Данная методика обладает исключительно высоким терапевтическим действием при лечении геморроя с трещинами.

- При гриппе полезно применять следующее средство. В его состав входят предварительно проваренный на кипящей водяной бане и очищенный от пены мед (желательно акациевый или липовый) – 1,5 кг, измельченные листья алоэ – 1 стакан, нерафинированное растительное масло холодного отжима – 200 г, березовые почки – 150 г, цвет липы – 50 г.

Перед приготовлением сорванные и промытые листья алоэ (с растения старше 3 лет) положить на 8–10 дней в темное холодное место. При этом за неделю до того, как срезать листья, растение прекратить поливать. Березовые почки и цвет липы залить двумя стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 2–3 минуты, охладить при комнатной температуре, процедить. Листья алоэ смешать с

медом, и эту смесь хорошо пропарить на кипящей водяной бане 30 минут, периодически помешивая содержимое. Отвар березовых почек и цвета липы влить в остывшую смесь меда и листьев алоэ, тщательно размешать до однородного состояния, постепенно добавляя растительное масло. Смесь разлить в бутылки и хранить в плотно закрытом состоянии в темном прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, максимально задерживая ее в полости рта. Перед употреблением смесь взбалтывать.

- Раздавленные и ошпаренные кипятком, их можно добавлять в небольшом количестве к бульонам или мясным блюдам. Они придают им приятную горчинку.

- Смешать в частях по весу почки березы – 6, траву хвоща полевого – 6, листья толокнянки – 8, траву зверобоя – 8, рыльца кукурузы – 4, траву спорыша – 4, траву грыжника – 4, цветки душицы – 4, цветки ромашки аптечной – 3.

Настой. 4 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 1 л холодной воды, настоять 12 часов, затем довести до кипения, варить 10 минут, настоять до охлаждения, процедить. Принимать при остром и хроническом воспалении почек по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

- Смешать в частях по весу почки березы – 3, траву хвоща полевого – 2, траву адониса – 4, листья толокнянки – 5.

Настой. 1 столовую ложку сухой измельченной смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять в духовке при температуре 50–60 °С один час, процедить. Принимать при

остром и хроническом воспалении почек по 1 столовой ложке 6–8 раз в день.

- Смешать в равных частях по весу почки березы, цветки таволги вязолистной, лепестки цветков василька синего, створки сухих стручков фасоли, рыльца кукурузы, листья толокнянки, траву грыжника, спорыша, хвоща.

Настой. 4 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 1 л холодной воды, настоять 12 часов, затем довести до кипения, варить 5 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать при водянке, подагре, ревматизме теплым по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

- Смешать в частях по весу почки березы, цветочные корзинки цмина песчаного, траву спорыша, побеги туи – по 3 части каждое, листья подорожника, толокнянки, траву грыжника – по 4 части каждое.

Настой. 40 г сухой измельченной смеси залить 1 л холодной воды, настоять 12 часов, затем довести до кипения, варить 10 минут, настоять до охлаждения, процедить. Принимать при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

- Смешать в частях по весу почки березы – 2, траву зверобоя – 2, траву плауна – 2, траву грыжника – 1, цветочные корзинки цмина песчаного – 2, цветки липы – 1, цветки ромашки аптечной – 1.

На 11 столовых ложек смеси добавить по 50 штук плодов боярышника, рябины красной, зеленых ягод ежевики.

Настой. 4 столовые ложки измельченной смеси настаивать в теплой духовке 12 часов в 1 л воды, довести до кипения, варить 15 минут, добавить 100 штук измельченных плодов шиповника, настаивать в закрытой посуде в горячей духовке 4 часа. Смесь растереть и процедить. Настой принимать при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря по 1/4 стакана каждый час, но не более 2–2,5 стакана в сутки.

- Взять по 35 г почек березы и сосны, залить 0,5 л водки, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Затем в настойку добавить по 250 г сока алоэ и меда. Настоять еще 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 30–40 г 3 раза в день до еды при лечении хронического обструктивного бронхита.

- При трещинах на сосках у кормящих матерей смешать до однородного состояния в равных частях по объему водочную настойку (1:20) березовых почек и яичный порошок. Этой смесью аккуратно смазывать соски до тех пор, пока не образуется тонкая пленка. Процедуру делать после каждого кормления грудью. Это особенно полезно в первые после родов дни.

- Во время беременности очень полезно пить чай, приготовленный на березовом соке: на убывающей луне – чай черный + черносмородиновый лист с ягодами; на растущей луне – зеленый чай + лист брусники с ягодами.

После первых оттепелей: березовый сок – волшебный эликсир здоровья

Березовая вода. Березовый сок разлить по бутылкам сразу же после его заготовки. Положить в каждую бутылку по 2 чайные ложки сахарного песка, цедру 1/4 лимона и по несколько изюминок, как можно лучше закупорить и поставить до наступления теплых дней в холодное место, а когда начнется жара, то в холодильник или на лед. Перед употреблением насыпать в каждый стакан чайную ложку сахара и, наливая, мешать. Питье сильно пенится.

Березовый бальзам. Целое ведро березового сока влить в бочонок, добавить 3 бутылки сухого виноградного вина, 2 бутылки водки, засыпать от 1,5 до 2,5 кг сахарного песка и 1,5 кг изюма. Бочонок тщательно закрыть и поставить на лед на 2,5 месяца. После разлить содержимое по бутылкам, закупорить, засмолить и, положив их на бок, держать в песке в прохладном месте. Всыпав сахар в березовый сок, нужно его тщательно растворить.

Березовый бальзам. Взять 20 л березового сока, положить 3 кг сахарного песка, тщательно его растворить и варить на слабом огне, пока не выкипит 1/3 часть. Во время кипения удалять пену. Раствор снять с огня, процедить сквозь

чистое полотно прямо в посуду и, когда остынет до теплоты парного молока, влить туда самых лучших густых дрожжей и 2 бутылки водки, потом положить 4 лимона, нарезав их кружочками и вынув семена. Посуда (бочонок) должна быть плотной. Оставить ее в теплой комнате, чтобы сок бродил 10–12 часов, затем вынести на лед или поставить в холодильник на 7 недель; после, снова процедив, разлить в бутылки из-под шампанского, наливая до плечиков, закупорить, обвязав проволокой, засмолить и хранить в холодном месте.

Березовый бальзам. На ведро березового сока взять 4 бутылки вина, 3,2 кг сахара, 4 искрошенных лимона с кожурой, но без семян; все это поместить в бочонок и поставить на лед на 2 месяца. По истечении этого времени разлить по бутылкам, закупорить, засмолить, бутылки положить боком в холодный погреб. Спустя 3 недели бальзам готов к употреблению.

Березовый мед. 2 кг меда положить в большую эмалированную кастрюлю, залить 10 л березового сока и варить на слабом огне в закрытой посуде в течение 1 часа. Подождать, пока сироп немного остынет, опустить в него ломтик черного хлеба, намазанный дрожжами, и оставить для брожения в теплом месте на 1 час. Если в течение этого времени мед не забродит, добавить дрожжей. С началом брожения хлеб вынуть, кастрюлю накрыть полотном и оставить в теплом месте, пока мед полностью не перебродит (перестанет кипеть). После этого разлить его в бутылки, хорошо укупорить и по-

ложить в холодильник или погреб. Через 5 месяцев вы получите готовый березовый мед.

Березовый мед (другой вариант). 3 кг меда размешать в 9 л горячего березового сока, довести до кипения и варить на слабом огне 3 часа. 3 чайные ложки цветков хмеля, 1 столовую ложку цветков зверобоя, 2 столовые ложки цветков боярышника положить в марлю вместе с небольшим промытым камешком (чтобы смесь трав не всплывала) и, завязав узлом, опустить в кастрюлю с растворенным медом. Варить в течение часа, периодически добавляя горячий березовый сок (по мере выкипания). Затем снять с огня, процедить горячий мед через марлю в стеклянную посуду, наполнив ее на 3/4 объема, и поставить в теплое место для брожения. Когда брожение закончится, влить в мед 1 стакан настоя цветков таволги вязолистной из расчета 1 столовая ложка измельченных цветков на 1 стакан кипятка, процедить через многослойную марлю. Выдержать мед в прохладном месте (в холодильнике или в погребе) в течение года. За это время он приобретает удивительный аромат и волшебный вкус.

Квас из березового сока с медом. К 10 л березового сока добавить сок от 4 лимонов, разведенные в березовом соке 50 г дрожжей, 30 г меда или сахара. Все тщательно размешать и затем разлить в бутылки, положить в каждую бутылку по 2–3 изюминки, хорошо закупорить и хранить несколько дней в темном прохладном месте.

Березовый квас с медом и хреном. 40 г экстракта ква-

са развести с 400 мл березового сока, добавить 20 г натертого на мелкой терке хрена, 5 г дрожжей и поставить в теплое место для брожения на 5–6 часов. Как только квас начнет пениться, процедить его, добавить 30 г меда, хорошо перемешать, поставить в холодильник для охлаждения.

Этот квас сохраняет все целебные свойства березового сока, меда, хрена, ароматен, вкусен, прекрасно утоляет жажду, улучшает аппетит, пищеварение, обмен веществ, хорошо тонизирует. Он полезен всем людям, но особенно тем, кто ослаблен болезнью, малокровием, имеет плохой аппетит, вялое пищеварение.

В старинных книгах по кулинарии приводятся рецепты приготовления различных напитков из березового сока.

Шипучка из березового сока. В котел наливают 30 штофов свежего березового сока и 7 фунтов сахара, варят, пока останется 25 штофов, постоянно снимая пену. Отдельно берут бочонок вместимостью в 3 ведра, куда кладут 8 очищенных и нарезанных ломтиками лимонов, наливают 7 штофов белого столового виноградного вина и прибавляют горячий березовый сок с сахаром. Когда жидкость охладится до комнатной температуры, прибавляют 12 золотников сухих дрожжей, разведенных в той же жидкости, и дают бродить 4–5 дней; потом затыкают втулку бочонка не очень сильно и выносят в погреб на 4 недели, после чего осторожно, не мутя жидкости, разливают по бутылкам с толстыми стенками, хорошо закупоривают, обвязывают проволокой или ве-

ревками, засмаливают и хранят в погребе. Через 2 недели получится превосходный, полезный для здоровья напиток.

Березовый сок, собранный в продолжение дня, обязательно должен быть вечером употреблен в дело, иначе он теряет свое качество.

Настойка целебная. Взять по 12 золотников имбиря, гвоздики, корицы, мускатного ореха, шалфея, английской мяты (мята перечная) и корня калгана (лапчатка прямостоячая), настаивать 1 месяц в 1,5 штофа хорошо очищенного винного спирта, в теплом месте, ежедневно взбалтывая. После этого хорошо процедить и прибавить 2 штофа свежего березового сока.

Эта настойка очень хорошо способствует пищеварению и употребляется после обеда по одной маленькой рюмочке.

Вишневка русская. Хорошо очищенный винный спирт разбавить до крепости водки свежим березовым соком, настоять до появления спелых вишен, аккуратно процедить через вату.

Вишни слегка провялить в печи или на солнце, пока они не сделаются морщинистыми, и наполнить ими бутыль, куда налить березовой водки столько, чтобы она покрывала ягоды, и дать стоять 10 дней; тогда жидкость сливают, а ягоды снова заливают березовой водкой и дают стоять 2 недели, потом сливают и в третий раз заливают березовой водкой, причем дают стоять 2 месяца, и последнюю жидкость смешивают с двумя предыдущими, подслащивают по вкусу са-

харом, разливают в бутылки, закупоривают и хранят до употребления.

Наливки русские. Делают как вишневку русскую из всех ягод, и, смотря по степени водянистости, ягоды или провяливают, или просто даже высушивают.

Приятны на вкус и полезны наливки из черной смородины, малины, черемухи, клубники, рябины, терна, земляники, ежевики, шелковицы, кизила, абрикоса.

Малороссийская запеканка. Положить полный горшок (муравленый) каких угодно ягод, налить березовой водки 50 %-ной крепости, горшок обвязать толстой бумагой, проткнуть в нескольких местах бумаги дырочки и поставить в теплую печь, чтобы ягоды упрели, затем процедить. По желанию можно подсластить медом или сахаром.

Лучшая запеканка получается из черных слив, вишен и малины.

Водка зорная. На 1 ведро березовой водки кладут 1 фунт свежих листьев зори (любисток) и настаивают в теплом месте 2 недели, ежедневно взбалтывая, процеживают.

Эта водка очень приятного ароматического запаха и способствует пищеварению.

Как водку зорную делают водку из листьев английской перечной мяты, травы зверобоя, тысячелистника, листьев березы, корок лимонов, апельсинов, мандаринов и др.

Если хотят приготовить совершенно бесцветную мятную водку, то к обыкновенной березовой водке прибавляют

несколько капель мятного масла, не настаивая водку на листьях английской перечной мяты.

Русская горечь (водка). Берут 100 литров березовой водки в 50 ° крепости, корицы 30 г, айрного корня 120 г, тмина 30 г, корня горечавки 450 г, имбиря 60 г, гвоздики 20 г, лимонной корки с 20 лимонов, апельсиновой корки с 30 апельсинов, мускатного ореха 15 г; все настаивают 1 месяц в теплом месте, всякий день взбалтывая, затем фильтруют и разливают в бутылки.

Водка сладкая. Взять 6 штофов апельсинового соку, цедру с употребленных в дело апельсинов и 7 фунтов мелкого сахара и мешать, пока сахар распустится; тогда прибавить 10 фунтов березовой водки в 60 ° крепости и настаивать, при частом взбалтывании, в теплом месте 2 недели, затем процедить в бутылки через вату.

Водка сладкая целебная. Взять по равному объемному количеству березовый, кленовый соки, соки из ягод вишни, малины, клубники, красной смородины, черемухи. Прибавить к смеси соков равное по объему количество спирта в 90 ° крепостью, и на каждый штоф этой жидкости положить 0,5 фунта мелкого сахара и 5 г корицы, поставить в теплое место на 2 месяца, изредка взбалтывая содержимое, процедить в бутылки через вату.

Водка сладкая липовая. Наложить полную банку липового цвета и залить спиртом в 90 ° крепостью, хорошо обвязать пузырем, сделать несколько отверстий в пузыре иглой и

поставить на 2 месяца в теплое место. Потом цветы слегка отжать, жидкость процедить и на каждый штоф этой жидкости прибавить 0,5 фунта сахара, разведенного в 0,5 фунта березового сока.

Водка эта очень приятного запаха и вкуса и исключительно полезна для здоровья.

Шампанское из ягод. Взять по 10 фунтов красной, белой и черной смородины и крыжовника, перемыть и откинуть на решето, потом сложить в бочонок, налить ведро березового сока, 1 штоф спирта 90° крепостью, настоянного на померанцевой корке, и все поставить в теплое место, пока ягоды будут всплывать наверх, а жидкость мутиться; тогда жидкость сливают с ягод в другой бочонок и прибавляют сироп из 4,5 фунта сахара и 1 бутылки березового сока и снова ставят в теплое место, часто взбалтывая, чтобы сахар распустился. После трех дней бочонок переносят в погреб, чтобы образовался осадок, и разливают в бутылки, которые хорошо закупоривают; через месяц можно употреблять.

ИЛИ: Крыжовник не совсем спелый истолочь в деревянной ступке, выжать сок и на каждый штоф этого сока прибавить штоф березового сока, процедить сквозь сито, положить на каждый штоф этой жидкости 0,5 фунта мелкого сахара и дать стоять двое суток, взбалтывая содержимое. На каждое ведро этой смеси влить бутылку спирта в 90° крепости, и бочонок в течение 2 месяцев оставить не закупоренным, а образовавшуюся пену снимать. По прошествии этого

времени бочку закупоривают и дают стоять целый год; потом разливают в бутылки.

Наливка розовая. Бутыль наполняют лепестками свежих цветков роз, наливают березовой водки и настаивают, пока жидкость получится темно-янтарного цвета; затем подслащивают, слегка подогревают и прибавляют осторожно несколько капель разведенной серной кислоты, отчего получится великолепный розовый цвет и запах.

Пунш. 2 лимона, изрезанные на куски с кожурой, но без семян, и 2 щепотки хорошего черного чая заливают 1 л березового сока, уваривают в закрытой посуде 15–20 минут, затем прибавляют 400 г сахарного песка и, когда сахар растворится, доливают 1 л хорошего рома и 25 капель лимонного масла, настаивают сутки, периодически помешивая содержимое, фильтруют через вату, разливают в бутылки, плотно закрывают, хранят в холодильнике.

Этот пунш полезно добавлять в кондитерские изделия, сладкие блюда и т. д.

Как напиток его добавляют в чай, кофе и т. д.

Березовый мед. 10 кг свежесобранных молоденьких (липких!) березовых листочков залить 15 кг сотового меда, настоять в плотно закрытом дубовом бочонке 6 месяцев в прохладном погребе. После этого мед довести до жидкого состояния на кипящей водяной бане и процедить через сито, остаток отжать. Этот чудеснейший, ароматный и исключительно целебный мед хранить в темном, прохладном ме-

сте. Он полезен при лечении тяжелых, истощающих болезней, детям, пожилым людям. В период «хода» березового сока этот мед полезно растворять по вкусу в соке и ежедневно пить сок по 2–3 стакана в день.

Этот мед полезен для приготовления «Вишняка».

Взять хорошо выпаренный прочный дубовый бочонок с железными обручами, насыпать его почти полный спелыми вишнями и залить медом, чтобы все ягоды им покрылись. Бочонок закупорить деревянной пробкой, засмолить, перевязать поперек веревкой, чтобы не вырвало пробку, и поставить его в холодное место, но не на лед, а еще лучше – зарыть в землю на 1–1,5 метра, где оставить на 3 месяца. В это время пройдет брожение, и, если бочонок непрочен и без железных обручей, очень легко может случиться, что бочонок разорвет. Полученную жидкость процедить, разлить в бутылки, хорошо закупорить. В таком состоянии в темном, прохладном месте ее можно хранить любое время. Чем дольше, тем лучше.

Мед изюмный. Взять 12 фунтов крупного желтого изюма и варить в березовом соке, пока изюм не станет мягким; после этого растереть его деревянной толкушкой так, чтобы не раздавить косточек, протереть через решето и, положив обратно в котел, куда прибавить 15 фунтов патоки и столько березового сока, чтобы всего вышло 1,5 ведра, варить 1 час, снимая пену; затем охладить до температуры парного молока, прибавить 12 золотников дрожжей, дать перебродить в

бочонке и через 3 месяца разлить в бутылки.

Мед клюквенный. 8 кг меда и 2 ведра березового сока варят, снимая пену; когда пена будет вся снята и более не будет появляться, тогда вливают клюквенный сок из одного ведра клюквы, хорошо кипятят 1–2 раза, снимая пену, охлаждают, добавляют 50 г сухих дрожжей и дают перебродить; потом осветляют рыбьим клеем, для чего берут его 6 золотников, расщепляют на мелкие части, намачивают в теплом березовом соке, дают 1–2 раза вскипеть, по частям вливают в мед, размешивают и оставляют в покое 24 часа, после чего мед осветлится. Тогда прибавляют к нему по желанию отварных пряностей, разливают в бутылки и хранят в темном прохладном месте.

Если мед готовят для долгого хранения, то его уваривают по возможности гуще.

Мед отличный. На 5 ведер березового сока берут 25 фунтов меда, 10 фунтов сахарного песка и 0,5 фунта шишек хмеля и уваривают до густоты, охлаждают и прибавляют 100 г сухих дрожжей, разведенных в небольшом количестве березового сока, 100 г крупно толченого фиалкового корня, 50 г порошка имбиря, 25–30 капель розового масла, 2–3 г лимонного масла и 1 столовую ложку уксуса. Дают бродить 3 месяца, после чего процеживают и разливают в бутылки, хорошо закупоривают. Хранят в погребе или в холодильнике в лежачем положении.

Мед крепкий. 2 кг березового меда и 10 л березового

сока варят, пока смесь не уварится до густого состояния, снимая постоянно пену (чем больше уварить, тем мед будет крепче); еще теплым перелить в бочонок, добавить 30 г сухих дрожжей и дать бродить. Когда брожение достигнет максимума, добавить 1 стакан виноградного спирта, который прекратит брожение, и мед получится крепкий и чистый. Для аромата можно добавить любимых пряностей. Через 3 месяца мед разлить в бутылки, хорошо закрыть и хранить в темном прохладном месте.

Мед вишневый. На 0,5 пуда меда берут 0,5 пуда толченых с косточками свежих вишен и столько же березового сока, чтобы после часового кипячения получилось 2,5 ведра жидкости, при этом постоянно снимают пену и добавляют 6 золотников сухих дрожжей. По окончании брожения опускают в бочонок смесь из 100 г толченого горького миндаля и корки с 3–4 апельсинов – все завязанное в мешочек. Через 2 недели осветляют рыбьим клеем, хорошо перемешивают и дают отстояться, аккуратно процеживают. Разливают в бутылки, плотно закупоривают и хранят в погребе или в холодильнике.

Мед лимонный. На 15 штофов березового сока взять 15 фунтов меда и 2 фунта сахарного песка, варить 1 час, периодически снимая с поверхности пену, охладить. Затем положить цедру с 12 лимонов и сок из них и 10 золотников сухих дрожжей. После брожения очистить рыбьим клеем, вынести на лед и спустя месяц аккуратно разлить в бутылки. Хранить

в погребе или холодильнике.

Напиток «береза». 1 столовую ложку измельченных в порошок листьев березы (или почек, или сережек, или чаги) залить 1 стаканом кипящего березового сока, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день практически при всех заболеваниях, при которых рекомендуется применять почки, листья, сережки, чагу березы.

Березово-аирный напиток. 1 столовую ложку сухих корневищ аира варить в плотно закрытой посуде 15 минут в 3 стаканах березового сока, снять с огня, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, слегка подсластив по вкусу медом.

Напиток служит средством омоложения мозга и нервной системы, которые он очищает и оживляет. Очищает тонкие каналы от токсинов и закупорок, улучшает циркуляцию крови в мозге, повышает чувствительность и уровень осознания, обостряет память. Он помогает преобразованию сексуальной энергии и питает половую систему. Прекрасное бактерицидное средство. Он обладает противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, тонизирующим центральную нервную систему действием и слабым обезболивающим эффектом, успокаивает, снимает спазмы и желудочно-кишечные колики, регулирует деятельность эндокринной системы.

Напиток полезен при астено-невротических состояниях, в том числе при хронических желудочно-кишечных заболеваниях, как средство возбуждающее, тонизирующее желу-

дочно-кишечный тракт при отсутствии аппетита, плохом пищеварении, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенной кислотности желудочного сока, коликах и рвоте, поносах, при парестетико-болевым синдроме полости рта, как тонизирующее средство при невротической депрессии и стрессовых ситуациях, при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, хронической церебральной сосудистой недостаточности, болезнях почек, камнях в почках, при болезнях печени и желчного пузыря, желчных коликах, как тонизирующее средство при угнетении центральной нервной системы, при сексуальных неврозах, привычной истерической рвоте, в частности у детей, при привычной рвоте у больных истерией, при ипохондрии, обмороках, психастенических состояниях с тахикардией, эпилепсии, нейроинфекции в период выздоровления, как противохолерное и отхаркивающее средство, при кашле, грудных болях, судороге, водянке, при гипертонической болезни, импотенции, для усиления половой деятельности.

Напиток повышает устойчивость к гипоксии, снижает чувствительность к возбуждающим, судорожным ядам, проявляет адаптогенные свойства, эффективен при снижении слуха и зрения, при патологическом климаксе, аллергии.

Напиток полезен в качестве полоскания при остром респираторном заболевании и ксеростомии (сухости в полости рта в пожилом возрасте), при пародонтозе. Полоскать 3–4 раза в день.

2 столовые ложки порошка корневищ айра смешать с 2 столовыми ложками порошка корневищ лопуха, смесь варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут в 1,5 л березового сока, настоять, укутав, 6 часов, процедить. Отваром мыть голову 3–4 раза в неделю при выпадении волос.

Березово-айвовый напиток. Смешать в равных частях по объему березовый сок и свежеприготовленный айвовый сок. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при авитаминозах, железодефицитной анемии, астеническом состоянии, сердцебиении, неврозах навязчивых состояний, жажде.

Этот целебный напиток оказывает благоприятное воздействие на психику: улучшает настроение, бодрит, устраняет навязчивые мысли, укрепляет сердце, печень, желудок, хорошо действует при сердцебиении.

Березово-алтейные напитки. 4 чайные ложки сухих измельченных корней алтея залить 2 стаканами холодного березового сока, настоять 8 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Напиток полезен при воспалении слизистой оболочки органов дыхания с большим отделением слизи: при кашле, коклюше, бронхите, воспалении легких, бронхиальной астме; воспалении мочевого пузыря, болезненном и произвольном мочеиспускании, воспалении кишечника, при простых поносах, дизентерии, диспепсических поносах у детей, болезнях почек и особенно при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

надцатиперстной кишки, при церебральном атеросклерозе, ксеростомии (сухость в полости рта).

Для лечения и профилактики вышеупомянутых болезней полезно применять также напитки из цветков или листьев алтея.

Одну чайную ложку сухих измельченных цветков алтея залить 1 стаканом кипящего березового сока, настоять, укутав, 1–2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в теплом виде.

Одну столовую ложку сухих измельченных листьев алтея залить 1 стаканом кипящего березового сока, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день в теплом виде.

Березово-анисовый напиток. 2 чайные ложки семян аниса залить 1 стаканом кипящего березового сока, настоять, укутав, 1 час, процедить, охладить. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды как отхаркивающее, потогонное, жаропонижающее при простудных заболеваниях органов дыхания, при бронхитах, кашле, приступах бронхиальной астмы, как ветрогонное при скоплении газов в желудке и кишечнике и в качестве средства, усиливающего пищеварение, для усиления выделения молока у кормящих матерей, при этом аромат молока становится приятным, сладковатым на вкус.

Напиток, употребляемый внутрь и в виде полоскания ротовой полости, эффективен при дурном запахе изо рта, уби-

рает запах чеснока, винного перегара.

Напиток, принимаемый внутрь, устраняет неприятный запах пота, оказывает при этом привлекающее действие окружающих. Напиток полезен детям, страдающим кетонурией. От них перестанет дурно пахнуть. Приятный, привлекательный запах кожи и выдыхаемого воздуха быстро оказывает положительное действие на настроение, самочувствие, активность человека, употребляющего регулярно данный напиток, обуславливает положительный эмоциональный фон.

Березово-апельсиновый напиток. Смешать в равных частях по объему березовый сок и свежеприготовленный апельсиновый сок. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды.

Напиток полезен как витаминное и общеукрепляющее средство для всех возрастов, при астении, физическом и психическом переутомлении, атеросклерозе, гипертонической болезни, вегетативно-сосудистых расстройствах, хронических запорах, снижает риск рака легких, молочной железы, кишечника и желудка.

Ограничение по приему данного напитка – индивидуальная непереносимость, гиперацидные гастриты и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Березово-арбузный напиток. Смешать в равных частях по объему березовый сок и свежеприготовленный арбузный сок. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

Напиток при употреблении вызывает в организме многочисленные действия: антиаритмическое, антисклеротическое, антитоксическое, гипотензивное, жаропонижающее, мочегонное, желчегонное, общеукрепляющее, противовоспалительное, противоопухолевое, седативное (успокаивающее), слабительное, тонизирующее.

Под влиянием напитка снижается возбудимость нервной системы, повышается кислородная емкость крови, уменьшается объем и вязкость крови, увеличивается эластичность сосудов и снижается артериальное давление, исчезают отеки на нижних конечностях, восстанавливается ритмичная работа сердца, снижается нагрузка на сердечную мышцу и исчезают боли и неприятные ощущения в области сердца.

Этот напиток весьма ценен для лиц старшего возраста и, в частности, страдающих атеросклеротическим сахарным диабетом и анемией, при заболевании сердечно-сосудистой системы. Напиток полезен при астено-невротическом и астено-вегетативном синдроме с ангионевротическими отеками, вегетативно-сосудистой дистонии и пограничной артериальной гипертензии, начальных формах гипертонической болезни, атеросклерозе, ишемической болезни сердца (стенокардии), нарушениях сердечного ритма (экстрасистолии, мерцательной аритмии, пароксизмальной тахикардии), туберкулезе легких, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколите, дисбактериозе, остеохондрозе, подагре, бессоннице, упадке сил, ожирении, запорах,

инфекционных заболеваниях, для снятия побочных действий антибиотиков, сульфаниламидных и мочегонных препаратов, при болезнях печени, поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, дискинезии желчных путей, аллергической реакции с ангионевротическими отеками, ксеростомии в пожилом возрасте, для форсирования диуреза и выведения токсических метаболитов.

Косметическая маска из напитка полезна для стареющей, дряблой как сухой, так и жирной кожи.

Техника наложения маски: кожу лица предварительно прогревают горячим компрессом, затем берут салфетки из 5–6 слоев марли, пропитывают их напитком и накладывают на лицо и шею на 20–30 минут. По окончании процедуры маску снимают, кожу обмывают водой, вытирают и пропитывают кремом. Курс: 15–20 процедур. К концу лечения тонус кожи заметно повышается, улучшается ее цвет, и она становится мягкой и красивой. Эффективность лечебных масок будет выше, если они будут сочетаться с внутренним приемом напитка.

Взять только темно-зеленые арбузы. Обмыв, соскоблить с корки зеленую, богатую хлорофиллом часть, высушить в духовке.

Чайную ложку этого сухого порошка залить стаканом горячего березового сока, настоять, укутав, 30–40 минут, периодически встряхивая содержимое, процедить и выпить

маленькими глотками, как чай. Делать это раз в сутки. Применять при лечении и профилактике хронического колита, рака рта, пищевода, желудка.

Березово-багульниковый напиток. Одну чайную ложку сухой измельченной травы багульника залить 2 стаканами холодного березового сока, настоять в закрытой посуде 8 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день при острых, хронических и астматических бронхитах, бронхиальной астме, при мучительном кашле, коклюше, одышке, туберкулезе легких, простудных заболеваниях, подагре, различных экземах, мышечном и суставном ревматизме, боли в ногах, люмбаго и как «кровоочистительное» при кожных сыпях, гипертонии, как вяжущее при энтероколитах. Напиток полезен как профилактическое средство при эпидемических заболеваниях.

Березово-базиликовый напиток. Две чайные ложки высушенных или одну столовую ложку свежих листьев базилика залить 1 стаканом березового сока. Довести до кипения и кипятить от 5 до 7 минут, затем охладить, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Напиток раскрывает сердце и ум, наделяет энергией любви и преданности, он усиливает веру, сострадание и ясность ума. Напиток дает божественную защиту, очищает ауру и укрепляет иммунную систему.

Ради его очищающего воздействия напиток стоит иметь в

каждом доме.

Уверяю вас, что один только аромат этого напитка усилит вашу умственную и сексуальную деятельность и укрепит нервы. Этот напиток – одно из лучших средств для успокоения и укрепления нервной системы. Употребляя напиток, можно ощутить, как уходит слабость. Это прекрасное тонизирующее и успокаивающее средство после тяжелой, продолжительной физической, умственной работы. Да и «любовь» часто заканчивается нервным и физическим истощением, которые с успехом устранил напиток.

Для пожилых и старых людей существенна его способность укреплять память, поэтому этот напиток полезен при лечении и профилактике старческого слабоумия.

Напиток полезен при заболеваниях мочевыводящей и половой сферы (цистит, пиелит, уретрит, простатит); он хорошо помогает при гриппе, простудных и легочных заболеваниях, при ангинах, сопровождающихся приступами изнуряющего кашля, усиливает отделение молока у кормящих матерей.

Березово-барбарисовые напитки. Одну столовую ложку плодов барбариса залить 1 стаканом кипящего березового сока, настоять, укутав, 3–4 часа, процедить.

Напиток полезен как общеукрепляющее средство при физическом и умственном переутомлении, при весенней астении, авитаминозе, хорошо утоляет жажду, возбуждает аппетит, действует успокаивающе, укрепляет мышцы сердца,

уменьшает жар при лихорадочных состояниях, улучшает кровообращение, полезен при поносах, геморрое, как пре- красное мочегонное и желчегонное средство.

Одну чайную ложку сухой измельченной коры корней барбариса залить 2 стаканами холодного березового сока, на- стоять 4 часа, периодически встряхивая содержимое, проце- дить. Пить в течение дня небольшими глотками при болез- нях печени и почек, сопровождающихся водянкой и желту- хой, особенно при желчно-каменной болезни, при подагре, ревматизме, люмбаго, как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях.

Одну чайную ложку сухой измельченной коры корней барбариса залить 1,5 стакана березового сока, варить в за- крытой посуде на слабом огне 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 ми- нут до еды. Напиток полезен при желудочных заболеваниях, малярии, ревматизме, плеврите и туберкулезе легких.

Березово-боярышниковый напиток. Тема сердечных заболеваний (артериосклероз, инфаркт миокарда) сегодня чрезвычайно актуальна. Инфаркт миокарда – самая частая причина смерти. Так, согласно статистическим данным, на рубеже XIX–XX веков в Германии только в 4 % смертных случаев причиной являлся отказ сердечно-сосудистой систе- мы, сегодня он составляет 50 %. Из-за опасности острого сердечного кризиса болезни сердца, безусловно, остаются сферой деятельности врача.

Самолечение только тогда оправдано, когда в случае сердечного заболевания врачом-специалистом точно установлено, что нет так называемых органических изменений. Тем большего внимания заслуживает березово-боярышниковый напиток.

Его с полным основанием можно отнести к одному из самых ценнейших открытий XX века, которым будет пользоваться все, без исключения, человечество в третьем тысячелетии.

Этот чудо-напиток регулирует кровообращение в сосудах головного мозга и сердца, повышает сократительные способности мышц и сердца (особенно напиток на цветках), предупреждает развитие атеросклероза – полезен при неврозах, сердцебиении, климаксе, при головокружении, особенно у лиц старшего возраста, улучшает сон, снижает ломкость кровеносных сосудов. Напиток укрепляет сердечную мышцу при ослаблении ее деятельности и снижает чувство тяжести и стеснения в области сердца. Особенно благоприятно он действует при гипертонической болезни, причем артериальное давление крови снижается очень мягко и нежно, что важно для лиц старшего возраста, полезен при нарушении сердечно-сосудистой деятельности у пожилых людей, у которых склеротические изменения сузили коронарные сосуды и сердечная мышца не снабжается в необходимом объеме кровью, теряя свою работоспособность, особенно при болезнях климактерического периода, при атероскле-

розе и сердечных неврозах. Напиток полезен при церебральном атеросклерозе и развивающемся при этом псевдоневротическом синдроме (большая раздражительность, головокружение, ухудшение памяти и снижение работоспособности, головокружение, появление чувства страха при ходьбе по улице, незначительные расстройства координации и походки), понижает возбудимость центральной нервной системы и мышцы сердца, благотворно влияет на ритм сердца при кардионеврозах в молодом возрасте, при ангиодистонии церебральных сосудов, уменьшает головокружение, благотворно влияет на эластичность сосудистой стенки.

Появляющиеся время от времени чувство страха, нервное беспокойство, сердцебиение, чувство стеснения в груди, одышка, быстро наступающая усталость при физических нагрузках – все это признаки заболевания, при котором полезен напиток. Другим сопутствующим симптомом, который почти всегда при этом присутствует, является повышенное кровяное давление. Березово-боярышниковый напиток поддержит старое сердце и одновременно снизит кровяное давление. Напиток повышает физическую и душевную жизнеспособность пожилых людей, полезен при неврогенной депрессии пожилого и старческого возраста, утомлении во всех возрастных группах и при коронарно-церебральных синдромах.

Любому человеку, перенесшему инфаркт, очень полезен напиток. Он является одновременно также и средством про-

филактической терапии по предупреждению дальнейших инфарктов. Даже тогда, когда прием сердечных гликозидов неизбежен, следует принимать напиток.

И для молодых людей, которые ежедневно подвергаются большому перенапряжению и стрессам, напиток станет самым полезным средством, позволяющим избежать будущих осложнений.

Человек за 40 лет, больше всего подверженный риску инфаркта, работающий на ответственной должности, ведущий малоподвижный образ жизни, да еще к тому же курящий или однообразно питающийся, должен в профилактических целях пить ежедневно березово-боярышниковый напиток. Этот напиток можно принимать месяцы и годы, но и тогда не наступят какие-либо отрицательные побочные явления.

1 столовую ложку цветков боярышника залить 2 стаканами горячего березового сока, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

1 столовую ложку плодов боярышника залить 2 стаканами березового сока, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. Хранить в холодильнике.

Оба напитка, регулярно принимаемые, прекрасно продлевают трудовое долголетие.

Березово-брусничный напиток. 250 г ягод брусники промыть, размять деревянной ложкой и отжать сок. Выжимки залить 1 л кипящего березового сока и варить на слабом

огне 5 минут. Отвар процедить, охладить до комнатной температуры, добавить к нему 150 г меда, размешать до растворения и влить ранее отжатый сок. Выпить в течение 1–2 дней.

Напиток полезен при астении, физическом и умственном переутомлении, авитаминозе, вегетативно-сосудистой дистонии и ранних формах гипертонической болезни, гипоацидных гастритах, в частности, при сочетании с астено-невротическими состояниями, при простудных заболеваниях, туберкулезе легких и кровохарканье, как сильное мочегонное при вторичных корешковых болях и артралгиях обменной этиологии, деформирующем спондилезе, подагре, пяточных шпорах, мочекаменной болезни, хорошо утоляет жажду у лихорадящих больных.

Брусничный чай полезен при почечно-каменной болезни, болезнях печени, ночном недержании мочи, подагре, затяжном ревматизме, поносах, при камнях желчного пузыря.

1 чайную ложку сухих измельченных листьев брусники залить 1,5 стакана кипящего березового сока, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день до еды.

Березово-брюквенный напиток. Смешать в равных частях по объему свежеприготовленный сок брюквы и березовый сок.

Напиток полезен при лечении и профилактике авитаминоза С, приводящего к ослаблению иммунных сил организ-

ма, при нервной бессоннице, повышенной утомляемости, депрессии. Под его влиянием может остановиться уже начавшееся злокачественное перерождение клетки.

Березово-вересковый напиток. 1 столовую ложку сухой измельченной травы вереска залить 0,5 л кипящего березового сока, настоять, укутав, 2 часа, процедить и принимать в течение дня мелкими глотками.

Этот напиток исключительно полезен при воспалении мочевого пузыря и мочевых путей, болезнях почек, особенно при камнях в почках, при водянке, ревматизме, подагре, простудных заболеваниях, обладает снотворным и успокаивающим нервную систему действием.

Березово-верониковый напиток. Две чайные ложки сухой измельченной травы вероники залить 2 стаканами кипящего березового сока, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

Напиток полезен при простудных заболеваниях – остром и хроническом бронхите, кашле, осиплости голоса, бронхиальной астме, туберкулезе легких, воспалительных процессах желудка и кишечника, болезнях почек и мочевого пузыря, кровавой моче, различных кровотечениях, головной боли, ломоте костей, при хронических кожных болезнях.

Наружно напиток полезен для обмываний при угрях, гнойниках, зудящих сыпях, грибковых заболеваниях и при ранах и ожогах.

Березово-виноградный напиток. Смешать в равных

частях по объему, соответствующему вашему вкусу, березовый и свежеприготовленный виноградный соки. Принимать по 0,5–1 стакану 2–3 раза в день за 30–40 минут до еды.

Это не напиток, а панацея чуть ли не от всех болезней человека!

Он нормализует ритм сердечных сокращений и артериальное давление, быстро устраняет отеки, устраняет одышку, бессонницу, очищает кровь, улучшает состояние дыхательных путей и легких при острых и хронических бронхитах и плевритах, туберкулезе легких, бронхиальной астме, ларингите, фарингите, постгриппозной астении. При болезнях почек (острый и хронический нефрит), мочекаменной болезни, хроническом гепатите напиток выводит мочевую кислоту и препятствует образованию камней в почках, мочевом пузыре, печени и желчном пузыре, способствует образованию жировой ткани в области почек, что благоприятно при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Он снижает содержание холестерина в крови и повышенное артериальное давление. Это делает его полезным для людей пожилого возраста.

Напиток следует пить при истощении нервной системы и общем упадке сил, анемии (малокровии), онкологических заболеваниях различной локализации, отсутствии аппетита, геморрое, хронических воспалениях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся атоническими и спастическими запорами, повышенной кислотностью желудочного сока, при

мочекислым диатезе, неврозах и неврозоподобных состояниях, астено-невротическом синдроме, диэнцефальных пароксизмах, церебрастении, деформирующем спондилезе и остеохондрозе в молодом возрасте на фоне тонзиллогенной интоксикации.

Смешать 3:1 по объему сок зеленого (неспелых, только что начавших расти виноградин) винограда и березовый сок. Это средство полезно втирать женщинам в кожу лица, ног и рук, покрытых волосами. Через некоторое время волосы станут как бы неживыми, истончатся. А затем пропадут совсем! Советую всем страдающим от повышенной «волосатости» попробовать этот метод!

Березово-вишневые напитки. Смешать в частях по объему, соответствующему вашему вкусу, сок березы и сок плодов вишни.

Этот напиток прекрасно лечит не только простудные заболевания, но все хронические, изнуряющие человеческий организм болезни. Он полезен как успокаивающее и противосудорожное средство, при неврозах, психических заболеваниях и эпилепсии, при астении, различных заболеваниях почек и мочевого пузыря, при подагре, артритах, анемии (малокровии), онкологических заболеваниях различной локализации, улучшает аппетит, регулирует деятельность кишечника, улучшает переваривание жиров и белков, устраняет поносы.

Одну чайную ложку сухих измельченных плодоножек

вишни залить одним стаканом березового сока, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 минут, охладить 10 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Напиток – прекраснейшее мочегонное средство, особенно полезное при онкологических заболеваниях различной локализации, при гипертонической болезни, бронхитах, при лечении заболеваний почек и мочевого пузыря, почечно– и мочекаменной болезнях, при артралгии обменной этиологии, водянке, отеках, заболеваниях печени (гепатит, гепатохолестит, желчнокаменная болезнь, дискинезия желчных ходов, болезнь Боткина). Напиток – надежное закрепляющее средство, полезен также при лечении хронических колитов.

Березово-гибискусовый напиток. Одну столовую ложку сухих измельченных цветков гибискуса залить 1 стаканом кипящего березового сока, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Напиток – прекрасное средство при болезнях почек и репродуктивной системы, вызванных жаром, застоем или сжатием. Напиток – великолепный летний напиток, снижающий жар и лихорадку. Напиток способствует очищению крови и сердца как в физическом, так и в духовном плане. Он улучшает цвет лица, способствует росту волос. Эффективен при менструальных нарушениях, особенно при обильных менструациях.

Березово-голубиковый напиток. Смешать в частях по

объему, соответствующему вашему вкусу, березовый и свежеприготовленный сок плодов голубики.

Напиток полезен при воспалительных заболеваниях желудка, энтероколитах, лихорадочных состояниях. Напиток увеличивает секрецию и переваривающую способность желудочного сока, полезен при онкологических заболеваниях различной локализации.

Березово-гранатовый напиток. Смешать в частях по объему, соответствующему вашему вкусу, березовый и свежеприготовленный гранатовый соки.

Напиток, приготовленный из сладких сортов граната, полезен как общеукрепляющее, витаминное, поднимающее гемоглобин средство, при сердцебиении, как легкое гипотензивное средство при гипертонической болезни, при лечении лихорадочных состояний, анемии, отсутствии аппетита, при туберкулезе легких, пневмонии, гипоацидных форм гастрита, дизентерии, отравлениях, при простых поносах. Тем, у кого гормональные нарушения, «сдвиги», как у мужчин, так и у женщин, кто не вполне удовлетворен своими сексуальными возможностями, очень советуем обратить внимание на этот напиток и полюбить его.

Напиток, приготовленный из кислых и сладко-кислых сортов граната, полезен при лечении больных сахарным диабетом, онкологических заболеваний различной локализации.

Березово-грейпфрутовый напиток. Смешать в частях

по объему, соответствующему вашему вкусу, березовый и грейпфрутовый соки.

Напиток полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях, плохом аппетите, пищеварении, рвоте, «распирании» желудка после еды, отравлении алкоголем.

Напиток способствует восстановлению бодрости при онкологических заболеваниях различной локализации, после тяжелой физической и умственной работы, снижает кровяное давление, очень полезен при артритах, бессоннице, истощении нервной системы, лихорадке, функциональных расстройствах печени, отеках нижних конечностей, водянке, воспалительных процессах мочеполовой системы, снижает риск рака легких, молочной железы, кишечника и желудка.

Напиток – прекрасное желчегонное средство, исключительно полезен людям преклонного возраста, страдающим запорами; отличное средство для снижения температуры при простудных заболеваниях и гриппе, для снижения кровяного давления во время климакса как у женщин, так и у мужчин.

Березово-грушевый напиток. Смешать в равных частях по объему березовый и свежеприготовленный грушевый соки.

Напиток полезен как витаминное и общеукрепляющее средство, при астеноневротических и астеновегетативных синдромах, церебральном атеросклерозе и цереброваскулярной недостаточности, гипертонической болезни и сосу-

дистой гипотонии, посттравматической энцефалопатии, последствиях нейроинфекций, нейростоматологических синдромах во всех возрастных группах, способствует снижению кислотности мочи, поэтому повышается растворимость солей мочевой кислоты и предупреждается образование почечных камней, улучшает перистальтику кишечника. Напиток оказывает бодрящее, веселящее, освежающее действие, улучшает настроение, снижает напряжение, сердцебиение, способствует перевариванию пищи, полезен при болезнях сердечно-сосудистой системы и особенно для лечения простатита.

Напиток – уникальный естественный антибиотик. Усиливает выделение мочи, уменьшает болезненность при мочеиспускании, устраняет гнилостный запах мочи. Напиток полезен при ожирении, сахарном диабете, цистите, при поносах.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.