

И. П. НЕУМЫВАКИН

# БЕРЕЗА

МИФЫ  
И РЕАЛЬНОСТЬ





И. П. Неумывакин

# БЕРЕЗА

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

**Неумывакин И. П.**

Новая книга профессора И. П. Неумывакина рассказывает о возможностях «березовой» терапии, которая в комплексе с разработанной автором системой оздоровления организма, активизации его внутренних ресурсов на борьбу с болезнями и защиту от них поможет справиться со многими недугами.

Приводятся рецепты приготовления и применения лекарственных средств из различных видов березового сырья, кроме того, рассказывается об искусстве лечебного использования березового веника в бане.

Для широкого круга читателей.

## ВВЕДЕНИЕ

Эту книгу я хочу начать со слов благодарности моим внимательным и чутким читателям, а также всем тем людям, которые не только свои беды, но и свои надежды несут в наш Лечебно-профилактический центр. На Руси всегда считалось, что общими усилиями любое дело одолеть можно. Так оно и есть, одолевается все: и многолетние слабости, и дурные привычки, и накопленные недуги, и неверие в свои силы, как и в силы Природы. Люди меняются на глазах, у них вдруг впервые в жизни просыпается желание не лечить болезни, а быть здоровым. А заразившись этим желанием в полной мере, почувствовав вкус полноценности, люди уже категорически не хотят жить иначе. Настроившись на свой внутренний голос, они точно знают, что им есть, а от чего воздержатся, когда спать, а когда вставать, сидеть или бегать, унывать или смеяться. И знаете, нет нам большей награды, чем счастливые лица людей, которые обрели сами себя. А ведь мы в нашем Центре можем только подсказать, поддержать на первых порах, помочь укрепить немного ослабевший в течение многолетней борьбы с болезнями организм. Все остальное — это личное желание и воля каждого. И, работая, они творят чудеса. Потом люди приходят к нам, пишут, говорят много добрых слов, благодарят. Но

ведь это вы сами, каждый из вас, кто не пожелал больше жить по-старому, одержали верх над своим нездоровьем. И вот потому-то мы и возвращаем и добрые слова, и благодарность вам, людям, проявившим свои лучшие качества и завидное упорство в достижении поставленной цели, людям, восхитившим нас своим мужеством, людям, о которых я много рассказывал в своей книге «Пути избавления от болезней», и многим, многим другим, последовавшим за ними.

Действительно, Природа дарит здоровье каждому, но сравнить его можно с вольной птицей, которая не станет жить в неубранной клетке, есть нечистую еду и пить несвежую воду. Ее стихия — бескрайние просторы мира, свободный ветер, прозрачный воздух, солнце на крыльях. Такую птицу нельзя не уважать — так уважайте свое здоровье. Не бросайте его на произвол судьбы, но и не душите чрезмерной опекой и неестественной средой. Заботьтесь о нем так и ровно настолько, чтобы вспоминать о его существовании с радостью, а не с тоской, как об утраченном, и не с разочарованием, как о несбывшемся.

Пусть ваша жизнь будет *вашей* жизнью, а не жизнью окружающих вас вещей и ложных представлений. И пусть она будет счастливой. Как всегда, в этом нам помогает сама земля. И в этой книге я поведаю рассказ о таком ее богатстве, как береза — дерево, «с контуром редкого изящества, со своим «голосом», дерево большой задушевности, ставшее символом России».

## Глава 1

# СТОИТ ДЕРЕВО, ЦВЕТОМ ЗЕЛЕНО

У многих народов береза — это символ света, сияния, чистоты, женственности. А у славян береза еще и символ начала. Год у славян в старину начинался не зимой, а весной, потому и встречали его не елью, как теперь, а березой. Земледельцы в это время приступали к сельскохозяйственным работам, а береза распускалась первой зеленью, отсюда и древнерусское название марта (или апреля на севере, куда весна приходила позднее) — березозол. А древние летописи повествуют, что была у славян некогда главная богиня по имени Берегиня, мать всех духов и всех богатств на земле, и поклонялись ей в образе священного белого дерева — березы. Как женский символ почиталась береза в славянской мифологии и позднее. Происходило это во время весеннего праздника Семика, который по-другому назывался Зелеными Святками. Это был праздник подрастающих семян, молодой листвы, первых цветов. В эту неделю, называемую «русальной», прощались с весной, а наступившее лето олицетворяла береза. Ее ветками украшали жилища. Бывало, березку рядили в девичье платье, украшали и называли такое дерево Девичьей красой.

Во многих местах березу специально сажали рядом с домом для благополучия семьи, по случаю рождения

ребенка, для защиты от молнии, для отпугивания зла и т. п. В Люблинском воеводстве Польши береза считалась деревом, приносящим удачу, по ее веткам, поставленным в воду, девушки гадали о замужестве. Установленная в переднем углу при строительстве дома ветка березы была символом здоровья хозяина и семьи. Березовые ветки втыкали и в поле, чтобы получить богатый урожай злаков, льна. А березовое полено закапывали под порогом новой конюшни, чтобы «велись» кони.

А вот крестьяне Дмитровского края, что под Москвой, верили, что в березовые ветки на Троицу вселялись души умерших родственников. В Троицу пастухи из березы на пастбище плели венки, один из которых надевали корове на рога. В нем она ходила целый день. А второй венок пастух отдавал хозяйке вечером. Первый венок хозяйка скармливала корове, чтобы больше молока давала, а второй берегла на случай болезни коровы — тогда ветки из него тоже добавлялись понемногу в корм.

Ветки березы, особенно те, что были использованы в Троицких или других календарных обрядах, расценивались в народной магии как надежный оберег. У всех славян считали, что заткнутые под крышей дома, оставленные на чердаке березовые ветки защищают от молнии, грома и града; воткнутые посреди посевов в поле, они отгоняют грызунов и птиц; брошенные же на огородных грядках, предохраняют капусту от гусениц.

У западных славян надежным средством защиты от злых сил считалась березовая метла, прислоненная к постели роженицы или к колыбели новорожденного. Во многих местах верили, что при битье березовым прутом заболевшего ребенка болезнь тут же отступит.

Русские крестьяне обращались к березе с просьбой об исцелении и при этом скручивали над больным березовые ветки, угрожая не отпускать их до тех пор, пока болезнь не отступится от человека.

Березовый сок считался наиболее целебным, если собирался 11 мая, на Максима. В этот день знахари советовали начинать отпаивать березовым соком больных. Детям свежесобранный березовый сок давали в молоке, во время прорезывания зубов.

Интересно, что именно березовый сок был основным сырьем для получения культового напитка древних русичей, а еще ранее — скифов. Из него забраживали хмельную березовицу. Получение березового сока было делом предельно легким, не требовало особого труда и забот и сразу давало огромные массы жидкости. Недостатком было лишь то, что получался специфический сезонный продукт — березовицу производили весной и поэтому приходилось заготавливать огромные количества. Не всегда была возможность сохранить ее до конца года, до нового березового сока, ибо напиток легко прокисал, да и требовал для хранения гигантские емкости, что было для того времени крайне трудно обеспечить. Спустя много лет выявился и другой ее недостаток: порой люди сводили на сок целые березовые массивы, губили большие леса.

Необходим в хозяйстве был и березовый деготь, и береста, на которой в древности писали и из которой делали очень прочную домашнюю утварь, а у некоторых народов и легкие челны — ведь береста совершенно не пропускает воду.

Береза — дерево с гибкими ветками и мощной кроной, форма которой зависит от вида. Почки березы клейкие, красно-бурые с бальзамическим запахом и слегка вяжущим смолистым вкусом. Дерево быстро



растет, достигая 20–25 м высоты. Листья у березы черешковые, почти треугольные, заостренные, по краям с двойными пиловидными зубчиками. Ежегодно дерево приносит огромное количество семян, всхожесть которых, правда, невелика и сохраняются они недолго (редко до весны следующего года). Живет береза в среднем 100–150 лет, хотя отдельные экземпляры доживают до 500 лет.

Первое научное описание нескольких видов берез, в том числе белой березы, дал Карл Линней. Позднее вид, описанный Линнеем, как береза белая, был разделен на два вида — березу бородавчатую и березу пушистую.

Родовое название березы — *Betula* — происходит от латинского слова «*beatus*» — осчастливленный, и может быть связано, по мнению некоторых исследователей, с состоянием человека, когда он весной попьет живительного березового сока. Русское слово «береза» очень древнее. В праславянскую эпоху (до VIII века нашей эры) это слово звучало как *bersa*. В индоевропейских языках слово «береза» было прилагательным и значило «светлая» и «белая». Специалисты считают, что, по-видимому, оно единое не только для всех славянских языков, но и многих индоевропейских и восходит к понятию «белый» (по необыкновенному цвету коры дерева).

По современным данным, род береза объединяет около 150 видов. Самые распространенные из них — береза белая (или пушистая) и повислая (или бородавчатая). Это крупные деревья с белой корой. У молодых и порослевых растений березы повислой ветки покрыты бородавочками, а у березы пушистой — бархатисто опушенные. Отличаются эти виды и по форме основания листа, и по форме чешуй при плодах. Оба вида у нас наиболее распространенные.

Цветут березы весной, в апреле—мае, во время распускания листьев. Цветки беспокровные, однополые, но растение однодомное. Тычиночные цветки собраны в длинные сережки, расположенные на концах ветвей и значительно развитые уже с осени. Пестичные сережки зимой скрыты за чешуйками цветочных почек, а весной развиваются вместе с листьями.

Березы образуют чистые и смешанные леса, березовые колки, встречаются в разных типах леса. Береза бородавчатая растет на сухих и влажных почвах: песчаных, суглинистых, черноземных, каменисто-щебнистых. Береза пушистая по своей экологии близка к бородавчатой, но более приспособлена к суровым климатическим условиям Севера.

Из форм березы пушистой в лесной области Европейской России и Западной Сибири более распространена древовидная (не кустарниковая) форма. Для этой формы характерны голые стволы молодых побегов у ветвей, голые черешки и ножки женских сережек, с опушением листьев у взрослых деревьев (сохраняющимся только в углах нервов на изломе листьев, да и то не всегда) и с чешуйками женских сережек, не всегда имеющими боковые доли, обращенные вверх.

У еще одного вида, тургайской березы, молодые побеги веточек даже у взрослых деревьев опушены, так же как и сравнительно короткие ножки сережек; есть волоски на черешках (особенно у листьев молодых побегов), кроме более обычных пушечков волосков в уголках нервов на изнанке листьев. По описанию эта береза отличается обильными бородавочками на коре веток, свойственными березе бородавчатой. Но от последней она, кроме опушения и характерного признака в форме листьев, отличается также более светлой корой на

стволах и темной, буровой, особенно под осень, листвой.

В лесной области, особенно в Сибири, попадают-ся деревья с такими же признаками, как у тургайской березы, но чаще всего совокупность подобных признаков наблюдается только у типической березы пушистой, которая там представляет собой кустарник, растущий преимущественно по торфяным болотам и часто бесплодный.

Кроме почек, листьев, заболони и сока березы, полезными веществами обладает и целебный березовый спутник — черный гриб чага, о котором будет рассказано в главе ниже.

Почки березы собирают в марте—апреле до распускания, листья — в мае—июне, собирают рано утром и сушат в темном месте, березовый сок собирают весной, березовый гриб — в феврале. Березовый сок брать нужно осторожно, делать прокол только шилом, вставив трубочку, а после замазать пластилином, варом, не оставляя раны.

Из древесины разных видов березы делают мебель, посуду, жгут уголь и перегоняют деготь. Из бересты плетут корзины, различную посуду, лапти. Березовые наросты — капы — прекрасный природный материал для поделок и украшений.

Опишу подробнее наиболее распространенные виды.

**Береза белая, пушистая.** Береза белая — декоративное дерево высотой до 15–20 м с гибкими ветвями. Кора белая, подобна пергаменту, листья зеленые, овальной формы с зубчатыми краями. Тычиночные соцветия образуют вислые сережки: женские длиной до 15 см, мужские — 2–5. Пушистая — дерево с гладкой белой корой, высотой до 12 м. Почки на молодых ветках удлинненно-конические, заостренные, без



опушения, темно-коричневые или бурые, слегка блестящие от смолистого вещества, с приятным, особенно сильным при растирании, запахом и вяжущим смолистым вкусом.

Растет в северных регионах, в Восточной Европе, России, Германии, Швеции, Финляндии, на побережье Балтийского моря, на севере Китая и в Японии.

Береза пушистая распространена преимущественно в лесной зоне в сырых лесах, на сограх, болотах и по их окраинам. В лесостепи встречается в заболоченной части колков.

Традиционно дерево в Европе используется для добывания дегтя, с помощью которого лечат всевозможные хронические заболевания кожи: псориаз, экзему и т. п. В России из березовых веток вяжут веники и пользуются ими в бане — они отлично воздействуют на кожу и усиливают циркуляцию крови. Весной собирают березовый сок, который тоже обладает тонизирующим действием. Почки, листья и кора используются при лечении ревматизма и артрита и при мочеполовых инфекциях; лечебное действие сырья — противовоспалительное, антисептическое, желчегонное, потогонное, мочегонное, жаропонижающее, тонизирующее.

Методом дистилляции с паром из почек получают ароматическое масло (бледно-желтое, вязкое, с древесным ароматом; кристаллизуется при низкой температуре).

Деготь (почти черная густая маслянистая масса) получают при медленной перегонке из коры. Деготь — один из компонентов некоторых лосьонов и мазей, употребляемых, как уже упоминалось, при кожных заболеваниях.

Методом последующей дистилляции с паром из березового дегтя получают ректифицированное масло —

это прозрачная коричнево-желтая маслянистая жидкость с ароматом дыма и кожи. Масло хорошо смешивается с древесными и бальзамическими маслами. В масле из дегтя содержатся фенол, крезол, ксиленол, креозол, пирокатекол, пиробетулен (придает запах кожи). Нетоксично, не обладает раздражающим действием.

В домашних условиях масло в качестве ароматерапевтического средства используют при дерматите, вялости кожи, экземе, псориазе, кроме того, это хорошее средство ухода за волосами, помогает также при мышечных болях и ревматизме.

Кроме того, масло из березового дегтя используется в шампунях и в лечебной косметике.

**Береза бородавчатая, повислая.** Однодомное дерево с белой корой, высотой до 20 м. В нижней части ствола у старых деревьев появляются трещины с черной окраской. Листья треугольно-ромбические, двояко-пильчатые, ветви повислые. Цветет в апреле—мае. Сережки мужские и женские.

Вид широко распространен, является лесообразующей древесной породой. Повсеместно встречается на территории Кузбасса. Березовая лесостепь занимает почти весь округ Кузнецкой котловины.

Традиционно используется в основном так же, как белая, пушистая. Лекарственные свойства определяются содержанием полезных веществ: почки содержат смолу, эфирное масло, бетулоретиновую и аскорбиновую кислоты, сапонины, виноградный сахар, дубильные вещества, фитонциды; листья — бетулоретиновую и аскорбиновую кислоты, дубильные вещества, гиперозид, тритерпеновые спирты, каротин, эфирное масло, фитонциды, в листьях и почках есть антибиотические вещества с выраженным бактерицидным действием. В народной медицине настой

почек пьют при расстройствах желудка и используют как втирание при заболеваниях суставов. Листья применяют так же, как и листья березы белой.

А теперь поговорим подробнее об особенностях и лекарственных свойствах сырья, добываемого из березы.



## Глава 2

# ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА БЕРЕЗЫ

**Листья березы** — необходимый компонент сборов, применяющихся для лечения нефритов, пиелонефритов, циститов, почечнокаменной болезни, а также подагры и атеросклероза. Исследователи в своих работах указывают на отсутствие побочного действия водных извлечений из листьев березы.

В листьях березы найдены 0,05–0,8% эфирных масел, смолистые вещества, флавоноиды, 3,2% сапонинов, до 2,8% аскорбиновой кислоты, каротин, никотиновая кислота, гликозиды, 5–9% дубильных веществ.

В народной медицине используются листья разных видов березы, например пушистой и бородавчатой. Применяются также листья березы ребристой и березы даурской — в качестве противоязвенного и желчегонного средств, а отвары из них — при кожных сыпях. Листья березы плосколистной в Якутии назначают при венерических заболеваниях. А из листьев березы Шмидта готовят мочегонное средство.

*Спиртовой экстракт* листьев обладает антимикробной активностью. На Кавказе отвар и спиртовая настойка листьев березы Литвинова применяется как мочегонное при отеках, заболеваниях почек и желчегонное при воспалении желчных протоков, а также используется при язве желудка и как антигель-

минтное средство. Народы Коми при заболеваниях мочеполовой системы также применяют настойку листьев березы, только карликовой.

*Отвары и настои* березовых листьев в народе традиционно применяют при ссадинах, трофических язвах, пролежнях, порезах, рубленых и других ранах; березовыми настоями и отварами традиционно обмывались нечистые, застарелые язвы, цинготные, золотушные, лишайные сыпи; в ваннах с такими отварами купали рахитичных детей. Применяют их также при кашле.

Современные исследования подтвердили, что настои березовых листьев обладают желчегонным, противовоспалительным, антисептическим, противогрибковым свойствами и оказывают угнетающее действие на гельминтов и простейших, а также что отвар или настой из листьев помогает при авитаминозах и отеках сердечного происхождения, а также язве желудка.

Народной медициной накоплен значительный опыт применения листьев березы для профилактики и лечения различных заболеваний. Например, из молодых листьев весной рекомендуется готовить следующий витаминный напиток: 100 г измельченных и хорошо промытых листьев залить 2 стаканами слегка остуженного кипятка, настоять в течение 3–4 часов, процедить и пить по 1 стакану 2–3 раза в день перед едой.

Во время войны настой из березовых листьев успешно применялся при трофических язвах и длительно незаживающих ранах в качестве общеукрепляющего и стимулирующего средства, а также в случаях с понижением норм общего питания при сыпном и брюшном тифах, туберкулезе легких, дизентерии, желудочно-кишечных заболеваниях. При

этом никаких диспепсических явлений у больных не наблюдалось.

Сегодня отвары также применяются наружно при плохо заживающих ранах и язвах. Кроме того, практикуются ванны и втирания при ревматизме, подагре, кожных заболеваниях.

Полезны при хроническом ревматизме с опухолями и болями в суставах и *свежие листья* березы. Так, в китайской медицине известен такой рецепт: свежими листьями березы маньчжурской нужно обложить поясницу и ноги больного при радикулите и ревматизме. Подобный способ практиковался в старину и на Руси: березовыми листьями набивали кадушки, ванны или сшитые в форме брюк мешки. При таком лечении важно, чтобы толстый слой листьев облегал больные места. Одна процедура длилась 1,5–2 часа, причем в ходе ее желательно было листья заменять. Лучшее время для такого рода сухих ванн — май–июнь. Во второй половине лета листья практически утрачивают необходимые для этой процедуры свойства.

Кашица из свежих майских листьев березы — испытанное народное средство для лечения шпор. Листья надо истолочь или мелко посесть ножом, выложить массу на повязку и наложить ее на область шпор, держать не меньше часа. Для достижения выраженного эффекта процедуру желательно проводить 2–3 раза в день в течение месяца.

Свежие сухие листья березы народная медицина считает хорошим средством против ножного пота (для устранения неприятного запаха ноги помещают в мешок с листьями), лишаяев и других зудящих сыпей.

И наконец — *березовый веник*, всем известный и до сих пор широко практикуемый лечебно-профи-



лактический и общеоздоровительный способ использования целебных возможностей уникального дерева. Русские люди парились березовыми вениками в бане с незапамятных времен, и не даром: березовые листья выделяют летучие фитонциды с сильным бактерицидным действием — за 2–3 часа они убивают все болезнетворные микробы. (Между прочим, именно благодаря фитонцидам листья березы в домашнем хозяйстве успешно применяют против моли.) Парилка с березовым веником — лучший способ оздоровления кожи, а через нее и всего организма. Отваром листьев березы, кроме того, моют голову для лучшего роста волос.

**Почки березы** — также прекрасное природное лечебное средство. Их применяют внутрь и наружно, для приготовления ванн. Березовые почки обладают мочегонным, желчегонным, обезболивающим и ранозаживляющим действием.

Березовые почки содержат 3–5,3(8)% эфирного масла. Основные его компоненты — сесквитерпеновые лактоны. Богаты они также смолистыми веществами. Кроме того, в березовых почках обнаружены дубильные вещества, флавоноиды, витамины, фитонциды, сапонины.

На основе березовых почек готовят *спиртовую настойку*. Наружно такую настойку используют при пролежнях, а также при болях в суставах — настойкой натирают больные места и надевают теплые чулки.

Приготовить настойку несложно: на 50 г березовых почек берут 500 мл водки и настаивают в течение 10–12 дней (или до тех пор, пока водка не приобретет цвет чайной заварки). Принимают обычно от 0,5 до 1 ч. ложки с водой за 15–20 минут до еды.

Это средство способствует улучшению аппетита, заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки.

Благотворно влияет на обмен веществ, используется при многих заболеваниях желудка, против мелких круглых глистов (остриц и аскарид).

При зубной боли прикладывают ватку с настойкой на больной зуб.

При простуде можно добавить 2 ч. ложки настойки в чай — вы сразу почувствуете ее действие. Кашель ослабнет, улучшится общее самочувствие.

*Отвар почек* рекомендуется при сердечной недостаточности — повышается диурез, уменьшается одышка, улучшается самочувствие; при неврозах и нефритах прием отвара уменьшает альбуминурию; при холецистите — исчезают боли, тошнота, рвота, повышается желчевыделение. Отвар почек вместе с листьями применяют внутрь при спазмах в желудке. Для приготовления отвара 1 ст. ложку почек заливают 1 стаканом кипятка и кипятят 15 минут на водяной бане, немного охлаждают и процеживают.

**Внимание!** При функциональной недостаточности почек отвары и настои березовых почек не рекомендуются, так как за счет смол проявляется раздражающее действие на почечную ткань; лучше применять листья.

*Настои* (или отвары) березовых почек народная медицина рекомендует при водянке, отеках, артритов, миозитах, различных заболеваниях желудка, печени, желчного пузыря, ревматизме, подагре, простудных поражениях суставов. Для приготовления настоя 1 ст. ложку почек заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 1–2 часов, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Используют почки березы и для приготовления *целебной мази*, для чего собирают их ранней весной, как только они начинают набухать. Готовить мазь лучше на натуральном, свежесбитом сливочном масле, но можно использовать и обычное сливочное масло. Сначала выкладывают в емкость слой почек, затем слой масла, снова слой почек — толщиной с палец и опять столько же масла. Посуду лучше брать глиняную или керамическую, например горшок. Когда все слои выложены, емкость сверху обмазывают тестом, ставят на сутки в умеренный сухой жар — лучше всего в хорошо протопленную русскую печь, но можно и в горячую духовку, не давая ей нагреться выше 90 °С. Затем распаренные почки нужно отделить и тщательно отжать, а затем массу хорошо перемешать. Готовую мазь втирают в больные суставы на ночь (можно дополнительно накрыть их свежими березовыми листьями), оборачивают плотной тканью, прочно фиксируя повязку, чтоб не сдвинулась во время сна. Такая мазь не подлежит длительному хранению, поэтому, в зависимости от необходимости, рассчитывайте количество перед приготовлением.

Почки березы всегда широко использовались и в косметической промышленности, настой на их основе входит в состав многих косметических средств по уходу за кожей и волосами. Кстати, в качестве тонирующего средства для волос можно использовать и приготовленный самостоятельно настой или отвар почек, которым споласкивают волосы после мытья головы.

Для заготовки почек ветки срезают весной (на вырубках или в местах прореживания), связывают в пучки и сушат в проветриваемых помещениях 3–4 недели (обязательно на холоде, так как в тепле почки

распускаются и становятся непригодными). Затем обрывают сережки, а пучки веток обмолачивают и на решетках отделяют почки от примесей. Хранят в мешках в сухом проветриваемом помещении — не более 2 лет.

**Березовый сок** — прекрасное профилактическое и лекарственное средство при различных недугах. Весенний березовый сок содержит фруктовый сахар (1–4%), органические кислоты, дубильные вещества, витамины, микроэлементы (калия 273 мг/л, натрия 16 мг/л, кальция 13 мг/л, магния 6 мг/л, алюминия 1–2 мг/л, марганца 1 мг/л, железа 0,25 мг/л, кремния 0,1 мг/л, титана 0,08 мг/л, меди 0,02 мг/л, стронция 0,1 мг/л, бария 0,01 мг/л, никеля 0,01 мг/л, циркония 0,01 мг/л, фосфора 0,01 мг/л) и другие необходимые организму вещества. Благодаря этому он оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, мочегонное и глистогонное действие, способствует выделению щавелевой кислоты, очищению кожи, укреплению волос. Помимо всего прочего березовый сок (как и другое сырье березы) обладает антиоксидантной и противоопухолевой активностью.

В старину березовый сок называли березовицей, березовиком и принимали внутрь, например, при чихотке, а при язвах голени употребляли как наружное средство.

Теперь установлено, что березовый сок является превосходным кровоочистительным (очищает кровь от мочевой кислоты и других вредных веществ), общеукрепляющим и витаминным средством. Его принимают при болезнях, сопровождающихся высокой температурой; он оказывает целебное действие при бронхитах, туберкулезе, бронхоэктазах, обладает легким мочегонным действием, применяется при венерических болезнях,

при подагре, артритах, ревматизме, нарушениях обмена веществ и при цинге.

При диатезе, камнях в почках и мочевом пузыре, при подагре, заболеваниях суставов, при экземах и лишаях рекомендуется пить по 0,5–1 стакану березового сока 3–4 раза в день в течение 3–4 недель.

Очень полезен прием березового сока и при так называемой весенней усталости, когда ощущается вялость, повышенная утомляемость, потеря аппетита и т. д.

В качестве наружного средства березовый сок рекомендуется при экземе и кожном лишае, а при угрях им полезно обмывать лицо.

Раньше березовый сок продавался у нас в каждом магазине, а теперь его найти труднее, чем какое-нибудь заморское чудо, вроде кокоса или ананаса. Можно попробовать собрать березовый сок самостоятельно, соблюдая некоторые правила.

Для подсочки — так специалисты называют целенаправленную добычу березового сока, которая на определенном участке может проводиться в течение нескольких лет, до пяти — выбирают участки спелого леса на ровной сухой и лучше возвышенной местности. Не рекомендуется подсачивать деревья в заболоченных местах, поврежденных пожаром, грибами и другими болезнями.

Сок собирают рано весной, когда он обильно вытекает из надрезов ствола. В стволе высверливают отверстие глубиной 3–5 см на высоте около 1 м от земли. В отверстие вставляют жестяную трубочку, по которой сок стекает в бидон, банку, бутыл.

Проделанные для выхода сока отверстия называются каналами. В зависимости от диаметра дерева на нем делают от 1 до 4 отверстий. Максимальной сокопродуктивностью обладают каналы, расположенные на западной и южной стороне ствола.

Чем больше диаметр дерева, тем больше оно дает сока. В среднем за сутки из одного дерева выходит 3,57 л сока.

Для длительного хранения сок можно законсервировать, для чего к 100 мл березового сока нужно добавить 10 мл 96%-ного винного спирта. Консервант сохраняет березовый сок более года.

Хочется сказать здесь вот еще что. Если вы решили собирать березовый сок самостоятельно, то следует вам знать и о том, что процедура эта для дерева не столь приятна, как для вас, а потому не будьте неблагодарными и, собрав нужное количество сока, залечите нанесенные вами раны, воспользовавшись, например, глиной. В противном случае дерево может не только тяжело болеть, но и умереть, засохнуть.

Недавно читая автобиографические записки знаменитой русской «кавалерист-девицы» Надежды Дуровой, я натолкнулся на очень живописное повествование о процедуре сбора березового сока, практиковавшейся в те давние времена. Поучителен и урок, извлеченный юной Надеждой из ее неумелого опыта добывания сок. Не могу удержаться, чтобы не процитировать это место с небольшими сокращениями. Думаю, что несомненный литературный талант и чувство юмора автора искупят некоторую пространность цитаты.

«В саду у нас было много больших развесистых берез. Батюшка очень любил густую тень их и приказал сделать под ними несколько дерновых соф. На беду этих деревьев, я увидела как-то, разъезжая по лесу на своем Алкиде, что мальчики, подрубливая деревья, и именно березу, топором, прикладывали к этой ране губы свои и сосали что-то. Я подъехала к ним. «Что вы делаете?» — «Пьем сок березовый». — «Разве у березы есть сок?» — «Есть, и какой сладкий!



Не хотите ль отведасть?.. Вон там, под деревом, стоит бурачок; чай, в нем много уже: с утра поставили».

Мальчик побежал к дереву, взял небольшой бурак и подал мне: в нем было больше половины чистого, светлого и сладкого сока березы; я выпила. «Как же это делать, чтоб достать этот сок из березы?» — «А вот так, как мы делаем: надобно ударить острием топора вкось по дереву, сделает глубокий разруб, и из него польется сок; тогда в разруб надобно положить маленький желобок и подставить кадочку или хоть чашку большую; сок идет до самого вечера, по закате солнца перестает; тогда взять посудину и унести домой».

Возвратясь с прогулки, я тотчас поступила по данному наставлению: взяла у батюшки в кабинете маленький топорик, которым он подчищал сам деревья в саду, и как он был очень востер, то мне не стоило никакого труда сделать несколько очень глубоких разрубов на наших прекрасных ветвистых березах. Я вложила в их тяжкие раны небольшие трубочки из их же коры, подставила под них банки из-под варенья и в полном удовольствии от того, что к вечеру буду иметь много березового сока, пошла наконец в свою комнату.

Батюшка в этот день был занят с утра отправлением почты и давно посылал за мною; но как я была с трех часов утра за десять верст от своего дома (Надежда затемно каждый день отправлялась на конную прогулку. — *Прим. автора*), то, разумеется, призывы отцовские были мне не слышны; возвратясь же, я тотчас занялась работою около несчастных берез, и, видно, злой судьбе их угодно было, чтоб отец мой ушел на то время из кабинета, когда я приходила взять топорик, и таким стечением обстоятельств бедные березы подверглись моему тиранству беззащитно...

Вечером я взяла все банки, слила из них сок в большую суповую вазу и велела поставить на погреб...

На другой день я уехала по обыкновению очень рано верхом и возвратилась к обеду. Только что я встала с лошади, батюшка вышел ко мне, взял меня за руку и повел в сад...

Я с испугом остановилась, завидя издали окровавленные пни белых берез, вчера надрубленных мною.

«Что это, батюшка?.. — вскрикнула я чуть не плача. — Отчего они все в крови?» — «Как отчего?.. Ведь это ты изрубила их?» — «Я! Но я хотела достать соку». — «Бессовестная!..» — Батюшка с досадою бросил мою руку и ушел в комнаты. Я совсем не знала, что от этих разрубов, которые делают на дереве для сока, оно на другой год засохнет и что для предупреждения этого надобно, как только сок перестанет течь, разрубы замазывать глиною, что обыкновенно бывает на закате солнца. Не знала также и того, что сок, обливший дерево, на другой день принимает красный цвет, настоящее подобие крови».

**Кора и продукты ее переработки** также широко используются в лечебной практике. В качестве ранозаживляющего и дезинфицирующего средства, а также для лечения гнойных ран *береста* применялась в народной медицине наружно. Тонкие, самоотделяющиеся слои бересты у русского народа служили своего рода пластырем для лечения ран и чирьев. Толченой березовой корой присыпались гниющие раны. А смолотый в порошок *березовый уголь* (карболен) давали для приема внутрь при вздутии «утробы», то есть метеоризме, помогал он и при отравлениях. *Смолой*, получаемой от горящей бересты, в старину лечили лишаи, густо обмазывая больные места.

Береста березы бородавчатой и березы маньчжурской с успехом применяется в китайской медицине

как жаропонижающее, антисептическое средство. Кора березы пушистой находит применение как потогонное и «кровоочищающее». В тибетской медицине, как и в русской, корой березы лечат гнойные раны, а также паразитарные болезни кожи. У нанайцев она является составной частью мазей для лечения тяжелых ран и применяется внутрь при туберкулезе и болезнях желудка. В Якутии берестой лечат абсцессы.

Сухой перегонкой березовой древесины получают густую темную жидкость — деготь, которой также врачуют язвы, ожоги, гнойные раны и кожные заболевания, в том числе грибковые и паразитарные, он, например, губителен для чесоточного клеща и вшей. *Деготь* входит в состав мазей Конькова, Вишневского, Вилькинсона и др.

Исследователи изучали противовоспалительные свойства бетулина, который является составной частью дегтя. Было установлено, что гликозиды бетулина обладают гипополидемическими свойствами. Кроме того, оказалось — и это очень важно, — что ряд растительных экстрактов, одним из основных компонентов которых является бетулин, проявляют противоопухолевое действие, при этом отмечается их низкая токсичность.

В домашних условиях на основе дегтя легко приготовить смесь для лечения жирной себореи волосистой части головы, сопровождающейся перхотью и зудом, — нужно тщательно смешать 5–10 г березового дегтя, 10–20 г касторового масла и 100 мл этилового спирта. Состав рекомендуется втирать в кожу головы за 3–5 часов до мытья волос.

Из древесины и почек березы получают так называемое *березовое масло*. Оно представляет собой легкие фракции дегтя. Его можно использовать в качестве

ароматерапевтического средства при различных заболеваниях. Так, в домашних условиях березовое масло используют при дерматите, вялости кожи, экземе, псориазе, кроме того, это хорошее средство ухода за волосами. Помогает оно также при мышечных болях и ревматизме. Масло из березового дегтя используется в шампунях и в лечебной косметике. Иногда его применяют против аскаридоза.

Для массажа, если не предписано иначе, берут 3–4 капли эфирного березового масла на 20 г базисного (жирного) масла для массажа. Для ванн — 5–7 капель в эмульгаторе. Перед использованием обязательно нужно подробно изучить инструкцию, прилагаемую к маслу, и сделать пробу на индивидуальную переносимость! Следует проявлять особую осторожность при обработке слизистых и мест с нежной кожей. Строго избегать попадания в глаза.

**Чага**, которую иначе называют грибом-трутовиком или березовой губкой, издавна пользуется в народе славою противоракового средства. По преданию, именно благодаря березовому трутовику русский князь Владимир Мономах избавился от рака губы.

Чага повышает защитные реакции организма, активизирует обмен веществ в мозговой ткани, что проявляется повышением биоэлектрической активности коры головного мозга. Противовоспалительные свойства чага проявляет как при внутреннем, так и при местном применении. Экспериментальные исследования показали, что чага действительно задерживает рост некоторых опухолей.

Чага, или, как ее называют ботаники, трутовик кочотрубчатый, относится к классу базидиальных грибов. В чаге содержатся водорастворимые хромогены — производные фенольных альдегидов, полифенолов,

оксифенолкарбоновых кислот и их хинонов, а также гуминоподобная чаговая кислота (до 60%), полисахариды (6–8%), лигнин, клетчатка, стероидные, птериновые соединения, органические кислоты (в том числе щавелевая до 4,5%), тритерпеновые кислоты, свободные фенолы, соли кремния, железа, алюминия, кальция, магния, натрия, цинка, меди, марганца, много солей калия.

По сути, чага — это паразитный гриб, развивающийся на стволах березы, реже — на ольхе и рябине (на этих деревьях его не собирают). Как же он попадает на дерево? Споры гриба, рассеянные в воздухе и оседающие на стволе дерева в местах повреждения коры (там, где обломились сучья, возникли трещины от мороза), начинают прорастать, образуя грибницу. Грибные нити проникают в древесину, постепенно разрушают ее и вызывают белую сердцевинную гниль. В месте же первоначального проникновения спор на коре развиваются бесформенные наросты. Они-то и называются чагой. Наросты постепенно разрастаются, и через 10–15 лет достигают больших размеров и массы до 3–5 кг и больше. Они округлые или вытянутые, поверхность их черная, трещиноватая.

Во второй половине XIX века чагу изучал профессор фармации Драгендорф. Алкалоиды и гликозиды в грибе обнаружены не были, зато были найдены растворимые в воде красящие вещества, осаждающиеся минеральными кислотами. При господствовавших в то время понятиях о «действующих началах» эти красители, как и сам гриб, казались безынтересными для дальнейшего изучения. Одновременно врач Фробен предпринял клинические исследования действия препаратов на основе чаги, которые дали благоприятные результаты при лечении раковой опухоли.

Тем не менее средство не было введено в научную медицину ввиду пренебрежительного отношения к народным знаниям. Только почти через 100 лет снова вернулись к исследованию чаги. После разносторонних клинических и химических испытаний, проведенных нашими профессорами в середине XX века, П. А. Якимовым и П. К. Булатовым, чага была разрешена к применению фармакологическим комитетом Министерства здравоохранения бывшего СССР в 1955 году.

Сегодня уже признанный факт, что *отвар гриба* снижает артериальное и венозное давление, успокаивает пульс. В разведении 1:5 он оказывает гипогликемизирующее действие: максимальное снижение уровня глюкозы в сыворотке крови наблюдается через 1,5–3 часа после приема отвара внутрь. Уровень сахара понижается на 15,8–29,9%. Отмечено, что гипогликемизирующий эффект дает отвар из внутренней части гриба, отвар из коры гриба этим свойством не обладает.

Чагу используют и как общеукрепляющее и противовоспалительное средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. В результате ее применения быстро снимается болевой синдром и диспепсические явления, нормализуется функция кишечника, повышается общий тонус. Положительное действие чаги на больных с желудочно-кишечными заболеваниями подтверждается данными рентгенологического исследования.

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

В отоларингологической практике настоем чаги применяют как вспомогательное средство при опухолях



гортани в виде *ингаляций* по 5–6 минут ежедневно в течение 10 дней. Лечение чагой улучшает общее состояние больных, устраняет расстройства глотания, уменьшает осиплость голоса, улучшает дыхание, уменьшает сопутствующий воспалительный процесс, обеспечивая возможность обзора опухоли с целью биопсии и выбора метода дальнейшего лечения.

Препараты чаги применяют в стоматологии для лечения пародонтоза (вводят в десневые карманы, принимают внутрь).

В аптеках продается *настойка* и *экстракт березового гриба «Бефунгин»*.

Бефунгином называется полугустой экстракт из чаги. Он оказывает положительное действие на процессы метаболизма, способствует рубцеванию язвы желудка или двенадцатиперстной кишки. Препарат применяют также при хронических гастритах и дискинезии желудочно-кишечного тракта с явлениями атонии; при псориазе, экземе и других кожных заболеваниях (лечение оказывается особенно эффективным в случаях сочетания кожного заболевания с различными воспалительными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, желчевыделительной системы).

Бефунгин назначают внутрь; 3 ч. ложки экстракта разводят в 150 мл воды и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Суточная доза экстракта чаги 3,3–3,5 г. Лечение препаратами чаги проводят курсами по 3–5 месяцев с перерывами 7–10 дней. Препараты чаги нетоксичны, противопоказания к их применению не выявлены.

При лечении чагой рекомендуется соблюдать диету: употреблять преимущественно молочно-растительную пищу, ограничить мясо и жиры, исключить консервы, копчености, острые приправы.

Нельзя также во время лечения чагой внутривенно вводить глюкозу и применять пенициллин.

Чага встречается на березах всюду, но чаще всего и в больших количествах ее находят в северных лесах нашей страны. Ее надо искать на старых березах, так как на молодых гриб не развивается, а на сухостое и валежниках чага разрушается, сменяясь другими (нелекарственными) грибами. У основания старых берез бывают разрушающиеся наросты чаги, они легко крошатся и окрашены по всей толщине в черный цвет — такие наросты непригодны.

Собирать чагу можно круглый год, но лучше это делать с осени до весны, когда на безлистных деревьях на белых стволах очень хорошо видны черные наросты. Хорошие наросты имеют округлую форму диаметром 30–40 см, толщиной 10–15 см или вытянутую форму до 1–1,5 м длиной.

Грибные наросты должны быть плотные, при распиле в них можно различить три слоя: наружную часть — бугристую и растрескивающуюся; среднюю — очень плотную, бурую, в изломе зернистую, образующую главную массу чаги до ствола; и внутреннюю — рыхлую, идущую в глубь древесины.

Наросты обрубает топором вдоль ствола, а затем счищают внутреннюю рыхлую часть, которая непригодна для дальнейшего использования. Для переработки берут или свежие целые наросты (которые, однако, не могут долго храниться), или разрубленные куски длиной 3–6 см, подсушенные на воздухе или при температуре не выше 50–60 °С.

Хранить чагу следует в сухом месте, так как она легко отсыревает и затем плесневеет. Срок годности сырья 2 года.

**Внимание!** По неопытности сборщики могут собирать вместо чаги другие паразитные грибы березы.

Чаще всего это бывают настоящий и ложный трутовик.

Как узнать эти трутовики? Оба эти гриба образуют внутри ствола березы длинные сплетения грибных гиф, а наружу выступает плодовое тело в виде шляпки копытообразной формы, сверху выпуклой, снизу плоской, с бархатистой поверхностью.

Березовый гриб-трутовик в трудные годы использовался для добывания огня.

**Березовые фитонциды.** Люди уже давным-давно заметили, что лесной воздух — особый, он и настроение поднимает, и дыхание облегчает. А вот почему так, узнали только в первой половине XX века, когда в тканевых соках некоторых растений были обнаружены особые вещества, названные фитонцидами.

Фитонциды — это биологически активные вещества, выделяемые растениями (по мнению Б. П. Токина, впервые обнаружившего эти вещества, высшие растения синтезировали их в процессе своего биологического приспособления) и способные убивать бактерии, паразитические грибы, простейшие или подавлять их рост и развитие.

Выраженное действие на различные микроорганизмы оказывают все растения, но даже один и тот же их вид в разных климатических условиях обнаруживает неодинаковые фитонцидные свойства, причем различия имеют количественный и качественный характер. Фитонцидообразование зависит также от времени суток (в дневные часы оно выше, чем ночью, максимальное в 12 часов, минимальное в 24 часа) и возраста растения (наибольшей фитонцидной активностью обладают летучие выделения молодых растущих тканей — молодые листья, бутоны, цветы). Фитонцидная активность растений наиболее выражена в весенне-летние месяцы и резко снижена

в поздний осенний период, а зимой вообще незначительна или практически отсутствует.

Влиянию летучих фитоорганических веществ подвергается все живое на земле. Одно из проявлений действия летучих фитоорганических веществ на животных и человека — влияние на рецепторы, выполняющие информационную, запаховую, сенсорную функции. Истинным рецептором запахов является нервная клетка обонятельного эпителия. Обонятельные раздражители вызывают изменение дыхательных движений, частоты сердечных сокращений, артериального давления и др. Чувствительность к запахам индивидуальна у разных людей и зависит от порога обоняния, то есть минимальной концентрации вещества, способной вызывать реакцию органа обоняния.

В процессе изучения явления ученые установили, что целенаправленное использование фитонцидной активности растений действительно способно оказать заметное влияние не только на настроение, но и на самочувствие человека.

Воздух березового леса — настоящий кладезь полезных для человека веществ. Он обладает высокой фитонцидной активностью в отношении, например, стафилококков и многих других патогенных микроорганизмов. В воздухе березовых рощ обнаружены соединения группы кумаринов, умбелиферон, цитраль, камфора, гераниол, салициловый альдегид и др. Количество кумаринов в летучих фитоорганических веществах березового леса наиболее высокое в первой половине вегетационного периода. Вообще же березовый лес с одного гектара площади выделяет 3 кг летучих органических соединений. Содержание массы углерода в составе летучих фитоорганических веществ кроны берез составляет 29,6 мг/м<sup>3</sup> воздуха.

Что тут скажешь? Заведите себе правило: с ранней весны почаще хоть на часок выбираться в березовую рощу. Пройдитесь спокойно, полюбуйтесь белоствольными деревьями, дышите непринужденно, и к концу прогулки вы почувствуете одновременно и умиротворение от этой тихой ненавязчивой красоты, и душевный подъем от целебного воздуха. Такой способ, как все естественное, конечно, самый лучший.

Однако если вы не можете посещать березовые рощи, когда угодно душе, подышать «березовыми фитонцидами», у вас возможность все-таки есть. Потому что ученые изобрели специальный прибор, который помогает человеку «побывать в лесу», не выходя из собственного дома. Называется этот прибор «Аэрофит» и создан он в 1967 году (авторы Л. З. Гейхман и И. С. Мильман). Особенность прибора заключается в том, что для лечения используются не тканевые соки растения, а летучие фитоорганические вещества, которые в природных условиях неповрежденное растение обычно выделяет в окружающую среду, создавая специфический фон воздуха.

Проводился такой эксперимент. Для имитации березового леса в прибор «Аэрофит» помещали мелкие веточки березы с листьями из расчета 1,5 г на 1 м<sup>3</sup> объема комнаты. При этом концентрация летучих фитоорганических веществ в помещении становилась оптимальной, и в этом фитоценозе даже больным с тяжелыми хроническими заболеваниями легких было легче дышать. Положительные изменения показателей функции внешнего дыхания отмечались также у больных заболеваниями сердечно-сосудистой системы. О лечебном действии летучих фитоорганических веществ березы свидетельствуют также субъективные показатели: уменьшение одышки,

кашля (у 74% больных), улучшение выделения вязкой мокроты и др. Один больной 50 лет с хронической пневмонией IIБ степени в фазе ремиссии и дыхательной недостаточностью I степени смешанного типа во время 30-минутного вдыхания летучих фитоорганических веществ березы (при концентрации  $1,5 \text{ г/м}^3$ ) указывал на то, что ему дышится глубоко, легко, наступает успокоение, расслабленность.

В целом у 55–65% больных заболеваниями сердечно-сосудистой системы и легких под воздействием летучих фитоорганических веществ уменьшались головная боль, головокружение, боль в области сердца. При вдыхании летучих фитоорганических веществ березы у 66% больных отмечались дремотное состояние, уменьшение раздражительности, улучшение настроения. По данным ЭКГ, под влиянием полчасового вдыхания летучих фитоорганических веществ березы у 49% больных достоверно увеличился интервал R-R на 0,04 с, уменьшалась частота сердечных сокращений и коэффициент отношения R/T в отведении V6.

Ученые полагают, что такое благотворное влияние летучих фитоорганических веществ березы обусловлено веществами группы кумаринов.

Удивительно, что вдыхание летучих фитоорганических веществ березы, по данным наблюдений, оказывает диуретическое действие при отеках сердечно-сосудистого происхождения, как и при приеме настоя березовых листьев. У больного с ишемической болезнью сердца, пост-инфарктным кардиосклерозом, хронической недостаточностью кровообращения IIА степени, за 7 лет до эксперимента перенесшего инфаркт миокарда, после чего его беспокоит нарастающая одышка, сердцебиение, отеки на ногах, уже после первого сеанса терапии летучими фито-



органическими веществами березы отмечалось учащение мочеиспускания, увеличение суточного количества мочи с 1200 до 2800 мл, уменьшение частоты сердечных сокращений с 90 до 80 в 1 минуту и артериального давления с 20/10 до 17,3/9,3 кПа (со 150/75 до 130/70 мм рт. ст.), повышение жизненной емкости легких с 3500 до 3800 мл и показателей пневмотахометрии с 4,5 до 4,8 л/с. По завершении курса лечения частота сердечных сокращений нормализовалась. Полностью исчезли отеки. Жизненная емкость легких составляла 4000 мл, показатели пневмотахометрии — 5,2 л/с. По данным ЭКГ, наблюдалось снижение перегрузки левого желудочка.

Из 210 больных, принимавших лечение вдыханием летучих фитоорганических веществ березы (свежесрезанной в мае—июне), у 33% лиц участилось мочеиспускание с последующим уменьшением отеков.

Основываясь на данных литературы и результатах наблюдений, исследователи включили березу для аэрофитотерапии в состав бронхолитической (ведущий компонент), спазмолитической и гипотензивной смеси.

Однако нельзя не отметить, что среди летучих фитоорганических веществ березы обнаружены и такие соединения, как амины. Именно они, по мнению исследователей, могли быть причиной отдельных редких случаев побочных реакций при вдыхании летучих фитоорганических веществ березы. Как правило, такие реакции отмечались у больных, склонных к аллергии (1–1,2% случаев). Поэтому всегда целесообразнее проконсультироваться с врачом перед проведением лечебной процедуры.

Общими же **противопоказаниями** к применению аэрофитотерапии являются: наличие острого заболевания различной этиологии, сердечно-сосудистые

заболевания с острой недостаточностью кровообращения, острым и тяжелым нарушением ритма, свежие тромбы и эмболии сосудов сердца и головного мозга, острая и рецидивирующая форма инфаркта миокарда, кардиогенный шок, острая фаза нарушения мозгового кровообращения, болезни, протекающие с склонностью к повторным кровотечениям и кровохарканью, инфекционные заболевания, вторая половина беременности при выраженной непереносимости различных запахов, острая пневмония, инфарктная пневмония, пневмоторакс, поллинозы с выраженным риноконъюнктивальным синдромом в период обострения, резко выраженная непереносимость к различным запахам, в том числе цветов, трав, духов, одеколонов и др., синдром Меньера в фазе обострения, атопическая форма бронхиальной астмы в фазе обострения, астматическое состояние, высокая степень активности ревматизма, коматозные состояния.

## Глава 3

# БЕРЕЗА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

## РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ БЕРЕЗОВОГО СЫРЬЯ

### Витаминная недостаточность

При *витаминной недостаточности* рекомендуется применять следующее средство.

<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Земляника (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Кипрей (листья)</i>	<i>1 часть</i>

1 ст. ложку смеси залить 1,5 стакана кипятка, настоять, укутав, в течение 1 часа. Процедить, добавить сок 0,5 лимона. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

### Заболевания желудочно-кишечного тракта

При *желудочно-кишечных заболеваниях* хороший эффект дает применение березово-прополисной настойки.

<i>Прополис</i>	<i>200 г</i>
<i>Водка</i>	<i>1 л</i>
<i>Березовый сок</i>	<i>по вкусу</i>

Прополис измельчить, насыпать в бутылку, налить водку, встряхивать полчаса. Затем настаивать 3 суток, периодически встряхивая. Перед употреблением настойку разбавить березовым соком.



При *желудочно-кишечных заболеваниях*, в том числе *гастритах*, *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки* рекомендуется применять настой чаги.

Чага (березовый гриб)

1 часть

Вода

5 частей

В домашних условиях настой березового гриба чаги готовят следующим образом. Гриб вымыть, затем смочить кипяченой водой и настаивать в течение 4–5 часов. Размягченный гриб измельчить в ступке или натереть на терке. Измельченный гриб залить водой, оставшейся после замачивания и подогретой до 50 °С. Настаивать в течение 48 часов, после чего воду слить, а осадок отжать через несколько слоев марли. Полученную густую жидкость разбавить водой до первоначального объема. Приготовленный настой может храниться 4 дня.

Принимать по 3 стакана в сутки, разделив на несколько приемов, за 30 минут до еды. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки принимать настой по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.



При *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью и невра-*

*стеническим синдромом* рекомендуется применять следующий сбор\*.

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Аир (корневище)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Коровяк скипетровидный (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Калган (корневище)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хмель (шишки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Кориандр посевной (плоды)</i>	<i>1 часть</i>

Сбор заварить как чай: 3 ст. ложки измельченной смеси залить 1 л кипятка, настоять и процедить. Пить 7 раз в день, в равных количествах, желательно с медом.

Принимать можно только по рекомендации врача!



При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с сопутствующими заболеваниями и различными осложнениями рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Бузина черная (цветки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Девясил высокий (корень)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Хвощ полевой</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Хмель обыкновенный</i>	<i>2 ст. ложки</i>

3 ст. ложки сбора залить 2 л кипятка, настоять, пить по 150 мл 6 раз в день.

---

\*Здесь и далее в многокомпонентных сборах отсутствие какой-либо составляющей при приготовлении лечебного средства определяющего значения не имеет.



Для заживления язвы желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется приготовить настойку из следующего состава.

<i>Береза (почки)</i>	<i>50 г</i>
<i>Водка</i>	<i>500 мл</i>
<i>Мед</i>	<i>1 ч. ложка</i>

Настоять березовые почки в течение 10 дней. Перед употреблением добавить мед. Употреблять от 0,5 до 1 ч. ложки с водой 3 раза в день за 15–20 минут до еды.



При застарелой язве желудка рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (почки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Овес посевной (зерно)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Софора японская</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Бедренец камнеломка</i>	<i>3 ст. ложки</i>

3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить, принимать по 0,5 стакана 7 раз в день.



При хронических запорах с метеоризмом рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Лапчатка гусиная (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Фенхель обыкновенный (семя)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Укроп огородный (семя)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Осока парвская (трава)</i>	<i>3 ст. ложки</i>

3 ст. ложки сбора залить 1,2 л кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить, принимать по 30 мл



8 раз в день при хронических запорах с метеоризмом.

## Заболевания нервной системы

При *неврозах* рекомендуется применять следующее средство.

<i>Береза (молодые весенние листья)</i>	<i>100 г</i>
<i>Вода кипяченая</i>	<i>2 стакана</i>

Листья измельчить и залить теплой кипяченой водой. Настаивать в течение 5–6 часов, процедить. Отжать в настой листья и после отстаивания перелить, процедив. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день перед едой. Настой очень богат витамином С.



При *неврозах с нервным истощением* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Чистец байкальский</i>	<i>2 части</i>
<i>Цикорий обыкновенный</i>	<i>2 части</i>
<i>Калина обыкновенная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Аир болотный (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Буквица лекарственная (трава)</i>	<i>1 часть</i>

1 ст. ложку сбора залить 350 мл кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить, пить по 30 мл 5 раз в день.



При *эпилепсии с болями в области сердца* рекомендуется следующий сбор.

<i>Береза белая (почки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Спаржа лекарственная (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

<i>Пустырник пятилопастный (трава)</i>	2 ст. ложки
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	4 ст. ложки

3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить, пить по 50 мл настоя 6 раз в день.

## **Заболевания органов дыхания, простуды**

Для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания, как жаропонижающее, противовоспалительное, антисептическое, отхаркивающее, спазмолитическое, рассасывающее и общеукрепляющее средство рекомендуется грудной чай следующего состава.

<i>Береза белая (почки)</i>	2 части
<i>Аир (корневище)</i>	1 часть
<i>Душица (трава)</i>	3 части
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	1 часть
<i>Зверобой (трава)</i>	3 части
<i>Калина (листья)</i>	2 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	1 часть
<i>Тысячелистник (трава)</i>	2 части
<i>Укроп пахучий (плоды)</i>	2 части

4–6 ст. ложек смеси засыпать в термос объемом 0,7–1 л и залить крутым кипятком доверху. Настоять в течение ночи и на следующий день процедить и выпить в 3–4 приема.



При кашле в весеннее время рекомендуется пить березовый сок с молоком и небольшим количеством крахмала.



При *простудных заболеваниях* рекомендуется применять мазь из березовых почек.

<i>Береза (почки)</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Масло сливочное</i>	<i>400 г</i>
<i>Нашатырный спирт</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Сливочное масло смешать с березовыми почками и в закрытой посуде поставить в нежаркую печь на 8–10 часов. В процеженную смесь добавить нашатырный спирт. Мазь при простуде втирать в область грудной клетки и обрабатывать теплой шерстяной тканью. На улицу после процедуры выходить нельзя.



При *острых бронхитах, ангинах, тонзиллитах и других простудных заболеваниях* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Вереск обыкновенный</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Мать-и-мачеха обыкновенная</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Бузина черная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Шалфей лекарственный</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Календула лекарственная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Анис обыкновенный (плоды)</i>	<i>3 ст. ложки</i>

3 ст. ложки сбора залить 2 л кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить, пить по 100 мл настоя 7 раз в день.



При *тяжелых простудных заболеваниях, в том числе острой пневмонии с трудно отделяемой мокротой,*

*сильным кашлем и потливостью тела* рекомендует-  
ся следующий состав.

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Скополия карниолийская</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Буквица лекарственная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Синюха лазурная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Синеголовник плосколистный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Шалфей лекарственный</i>	<i>1 ст. ложка</i>

3 ст. ложки сбора залить 2 л кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить, пить по 0,5 стакана 7 раз в день.

Сбор тормозит размножение стафилококков, стрептококков и туберкулезной палочки.



В качестве средства для *полоскания при ангине* рекомендуется приготовить настой из следующего сбора.

<i>Береза белая (почки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Герань розовая (корень)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Зверобой обыкновенный</i>	<i>2 ст. ложки</i>

3 ст. ложки сбора залить 300 мл кипятка, настоять, процедить, полоскать горло до 9 раз в день.

Этот же состав можно закапывать в ухо при *отите*.



В качестве средства для *полоскания при флегмонах* и для приема внутрь рекомендуется приготовить настой из следующего сбора.

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Базилик мятнолистный</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Зверобой обыкновенный</i>	<i>3 ст. ложки</i>

1 ст. ложку сбора залить 400 мл кипятка, настоять, процедить и пить по 30 мл настоя 6 раз в день, а также полоскать горло до 6 раз в день.



При *туберкулезе легких* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (почки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Ревень черноморский</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Медуница лекарственная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Горец птичий</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Пустырник пятилопастный</i>	<i>2 ст. ложки</i>

3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять, процедить и пить по 0,5 стакана 6 раз в день.



При *туберкулезе легких с кровохарканьем* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (почки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Крапива двудомная</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Полынь горькая</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Багульник болотный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Лапчатка прямостоячая</i>	<i>2 ст. ложки</i>

1 ст. ложку сбора залить 0,5 л кипятка, настоять, процедить и пить по 0,5 стакана 7 раз в день.



В старину от чахотки, или туберкулеза легких, применяли следующее средство.

<i>Береза (почки)</i>	<i>150 г</i>
<i>Мед липовый</i>	<i>1,2 кг</i>
<i>Алоэ (мелко нарубленные листья)</i>	<i>1 стакан</i>

<i>Масло оливковое</i>	100 г
<i>Липа (цветки)</i>	50 г
<i>Вода</i>	2 стакана

Мед растопить в кастрюле и добавить алоэ. Смесь хорошо проварить.

Отдельно в 2 стаканах воды заварить липовый цвет и березовые почки. Кипятить 1–2 минуты. После того как мед остынет, выжать из березовых почек и липового цвета сок и смешать его с медом. Разлить смесь по бутылкам, добавить в каждую поровну масла. Взбалтывать перед употреблением.

Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке средства.

### Заболевания печени

При *заболеваниях печени*, а также при *заболеваниях желудка, неврозах* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (почки)</i>	1 часть
<i>Зверобой обыкновенный</i>	2 части
<i>Цикорий обыкновенный (корень)</i>	2 части
<i>Аир болотный (корень)</i>	2 части
<i>Спаржа лекарственная</i>	2 части
<i>Дурнишник обыкновенный</i>	1 часть

3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять на водяной бане в течение 20 минут, немного охладить и процедить, пить по 60 мл настоя 4 раза в день.



При *вирусном гепатите* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (листья)</i>	2 части
<i>Березовый гриб</i>	3 части
<i>Хвощ полевой</i>	2 части

<i>Очиток едкий</i>	<i>1 часть</i>
<i>Одуванчик лекарственный</i>	<i>2 части</i>
<i>Горицвет весенний</i>	<i>2 части</i>

3 ст. ложки сбора залить 1,5 л кипятка, настоять в течение 20–30 минут, процедить, принимать по 50 мл настоя 9 раз в день.



При *хроническом гепатите* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Барбарис (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник</i>	<i>1 часть</i>

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять в закрытой посуде на водяной бане в течение 15 минут. Охладить до комнатной температуры и процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день за 15 минут до еды.



Для лечения *цирроза печени* рекомендуется следующее средство.

<i>Береза (деготь)</i>	<i>10–12 г</i>
------------------------	----------------

В столовую ложку со свежей сметаной капать 1 каплю березового дегтя, съедать и закусывать ложечкой меда.

Схема приема: первый день — по 1 капле дегтя, второй — по 2, третий — по 3. И так довести до 10 капель. Затем назад — 9, 8, 7 и т. д., до нуля. Для детей эту норму можно уменьшить вдвое.

После этого на неделю нужно сделать перерыв. Если есть улучшение, можно повторить курс. При

этом вместо воды надо употреблять отвар овса. Если же от приема дегтя будет намечаться аллергия или возникнет плохая переносимость, от этого рецепта следует отказаться.

Дозировка отвара овса: 1 ст. ложка овса (в шелухе) на 1 стакан горячей воды. Настоять в течение 2–3 часов, пить вместо чая, по потребности, каждый час заваривая ложку овса стаканом кипятка.

Деготь березовый очищенный можно приобрести в аптеках, он используется для приготовления мази Вишневского.



При *хроническом рецидивирующем холецистите* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (почки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Зверобой обыкновенный</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Кукуруза (рыльца)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Календула лекарственная</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Вербена лекарственная</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Крестовник обыкновенный</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Барбарис обыкновенный</i>	<i>2 ст. ложки</i>

3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить, пить по 0,5 стакана 6 раз в день. При улучшении состояния продолжать пить, постепенно снижая дозу.

## **Заболевания половой сферы**

При *воспалительных заболеваниях женской половой сферы* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Аир болотный</i>	<i>2 части</i>



<i>Омела белая</i>	<i>2 части</i>
<i>Кипрей узколистный</i>	<i>3 части</i>
<i>Хатьма тюрингская (корень)</i>	<i>3 части</i>

3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить и пить по 50 мл настоя 6 раз в день.



Для спринцевания при *эрозии шейки матки* рекомендуется приготовить настой из следующего сбора.

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Черника обыкновенная (лист)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Софора японская</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Зверобой обыкновенный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Дуб обыкновенный (кора)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

3 ст. ложки сбора залить 800 мл кипятка, настоять, использовать.

## Заболевания полости рта

При *длительно незаживающем стоматите* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Кровохлебка лекарственная</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Горец почечуйный</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Лен обыкновенный (семя)</i>	<i>4 ст. ложки</i>

3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять, пить по 30 мл 7 раз в день.



При *осложненном флюсе* рекомендуется приготовить для полоскания настой из следующего сбора.

<i>Береза белая (почки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Барвинок малый</i>	<i>1 часть</i>

*Мята перечная*

*1 часть*

*Дудник лесной*

*1 часть*

3 ст. ложки сбора залить 800 мл спирта или водки либо залить 1 л кипятка и настоять. Процедить и полоскать рот теплым настоем до 9 раз в день.



При заболевании зубов рекомендуется применять следующее средство.

*Береза белая (почки)*

*2 ст. ложки*

*Пижма обыкновенная*

*2 ст. ложки*

*Чеснок посевной*

*1 зубчик*

Все компоненты хорошо растереть и долго жевать смесь.

### **Заболевания почек и мочевыводящих путей**

При болезни почек рекомендуется весной пить сок березы и клена, а также использовать молодые листья и почки березы, которые нужно настоять на свежем березовом соке. Это эффективное мочегонное и дезинфицирующее средство, которое также улучшает трофику почечных лоханок.



При туберкулезе почек, а также при гипертонии, язве желудка рекомендуется применять следующий сбор.

*Береза белая (листья)*

*1 часть*

*Барбарис обыкновенный*

*1 часть*

*Анис обыкновенный*

*1 часть*

<i>Бasilик мятолистный</i>	<i>2 части</i>
<i>Ежевика сизая (лист)</i>	<i>2 части</i>
<i>Пырей ползучий</i>	<i>1 часть</i>
<i>Буквица лекарственная</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива двудомная</i>	<i>3 части</i>

1 ст. ложку сбора залить 400 мл кипятка, настоять в течение 20 минут, немного охладить и процедить. Пить по 0,5 стакана 6 раз в день.



При развитии *почечной гипертонии* рекомендует-ся чередовать применение почечных настоев со сле-дующим сбором.

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Барвинок малый (травя)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Сушеница топяная (травя)</i>	<i>4 части</i>
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Хвощ полевой (травя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Укроп огородный (плоды)</i>	<i>0,5 части</i>
<i>Мелисса лекарственная (травя)</i>	<i>3 части</i>
<i>Овес посевной (семена)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Боярышник (цветки или плоды)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Синюха голубая (корневища с корнями)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	<i>5 частей</i>

Все сырье тщательно перемешать и залить крутым кипятком из расчета 0,5 л на 2 ст. ложки смеси. На-стоять в теплом месте в течение 1 часа, процедить и добавить по вкусу мед, лимон. Пить теплый настой по 0,25 стакана 8–10 раз в день.



При остром или хроническом *гломерулонефрите*, *пиелонефрите* сборы составляются индивидуально, с учетом особенностей организма. Однако по согла-

сованию с врачом можно попробовать применять следующий сбор.

<i>Береза повислая (листья)</i>	2 части
<i>Астрагал шерстистоцветковый (трава)</i>	2 части
<i>Клюква болотная (трава)</i>	1,5 части
<i>Василек синий (цветки)</i>	1,5 части
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	2,5 части
<i>Земляника лесная (листья)</i>	3 части
<i>Груша дикая (листья)</i>	2 части
<i>Овес посевной (семена)</i>	5 частей
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	5 частей
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	1,5 части
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	3 части

Травы смешать, залить 2–3 ст. ложки смеси 0,5 л крутого кипятка и настоять в тепле в течение 1 часа. Процедить, затем добавить по вкусу лимон и мед. Принимать настой теплым, по 0,3 стакана 6–8 раз в день.



При остром или хроническом *гломерулонефрите*, *пиелонефрите* по согласованию с врачом можно попробовать применять также следующий сбор.

<i>Береза повислая (листья)</i>	2 части
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	1 часть
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	2,5 части
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	3 части
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	1,5 части
<i>Горец птичий (трава)</i>	1,5 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	2 части
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	3 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	3 части
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	5 частей

Травы смешать, залить 2–3 ст. ложки смеси 0,5 л крутого кипятка и настоять в тепле в течение 1 часа. Процедить, затем добавить по вкусу лимон и мед.

Принимать настой теплым, по 0,3 стакана 6–8 раз в день.



При остром или хроническом *гломерулонефрите*, *пиелонефрите* по согласованию с врачом можно попробовать применять также следующий сбор.

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Толокнянка обыкновенная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Петрушка огородная (корни)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Тысячелистник обыкновенный (цветки)</i>	<i>4,5 части</i>
<i>Можжевельник обыкновенный</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лен посевной (семена)</i>	<i>3 части</i>
<i>Грушанка круглолистная</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	<i>5 частей</i>

Травы смешать, залить 2–3 ст. ложки смеси 0,5 л крутого кипятка и настоять в тепле в течение 1 часа. Процедить, затем добавить по вкусу лимон и мед. Принимать настой теплым, по 0,3 стакана 6–8 раз в день.



При *цистите* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (почки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ромашка аптечная</i>	<i>1 часть</i>
<i>Можжевельник обыкновенный</i>	<i>2 части</i>
<i>Барбарис обыкновенный</i>	<i>2 части</i>
<i>Бузина травянистая</i>	<i>2 части</i>

3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять в течение 30 минут в тепле, процедить и пить по 0,5 стакана 6 раз в день.



Для лечения воспаленного мочевого пузыря при *цистите* по согласованию с врачом можно попробовать также применить следующий сбор.

<i>Береза повислая (почки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Спаржа лекарственная</i> <i>(корневища и корни)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Сушеница топяная (травы)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Пырей ползучий (корневища)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Овес посевной (семена)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Вероника лекарственная (травы)</i>	<i>2 части</i>
<i>Рябина обыкновенная (плоды)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Смородина черная (листья, плоды)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>3 части</i>

Все компоненты тщательно перемешать и 2 ст. ложки сбора заварить в 0,5 л крутого кипятка, настоять в тепле в течение 1 часа, процедить. Добавить по вкусу мед, лимон. Пить по 0,5 стакана теплого настоя 5–6 раз в день.



Для лечения воспаленного мочевого пузыря при *цистите* по согласованию с врачом можно попробовать также применить следующий сбор.

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Хвощ полевой (травы)</i>	<i>2 части</i>
<i>Сушеница топяная (травы)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Тополь черный (почки)</i>	<i>0,5 части</i>
<i>Овес посевной (семена)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Смородина черная (листья, плоды)</i>	<i>5 частей</i>

<i>Чистотел большой (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Льнянка обыкновенная (трава)</i>	<i>2 части</i>

Все компоненты тщательно перемешать и 2 ст. ложки сбора заварить в 0,5 л крутого кипятка, настоять в тепле в течение 1 часа, процедить. Добавить по вкусу мед, лимон. Пить по 0,5 стакана теплого настоя 5–6 раз в день.



Для лечения воспаленного мочевого пузыря при *цистите* в состав лекарственных сборов вводят в первую очередь антисептические и диуретические средства, а также добавляют болеутоляющие компоненты при наличии тенезмов мочевого пузыря. При *гипертрофии предстательной железы, затрудненном мочеиспускании* в сборы включают растения, способствующие устранению данной патологии. По согласованию с врачом можно попробовать применить следующий сбор.

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Грушанка круглолистная (трава)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Овес посевной (семена)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Сосна обыкновенная (почки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Смородина черная (листья, плоды)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Боярышник (плоды)</i>	<i>5 частей</i>

Все компоненты тщательно перемешать и 2 ст. ложки сбора заварить в 0,5 л крутого кипятка, настоять в тепле в течение 1 часа, процедить. Добавить по

вкусу мед, лимон. Пить по 0,5 стакана теплого настоя 5–6 раз в день.



В качестве мочегонного и дезинфицирующего мочевыводящие пути средства рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ежевика (листья)</i>	<i>8 частей</i>

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять в закрытой посуде на водяной бане в течение 15 минут. Охладить до комнатной температуры, процедить. Принимать по 1 стакану в теплом виде утром и вечером за 15 минут до еды. Сбор обладает хорошим мочегонным эффектом, оказывает дезинфицирующее и противовоспалительное действие на мочевыводящие пути.



При мочекаменной болезни рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Укроп огородный (плоды)</i>	<i>0,5 частей</i>
<i>Сушеница топяная (травы)</i>	<i>3 части</i>
<i>Чистотел большой (травы)</i>	<i>2 части</i>
<i>Хвощ полевой (травы)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Овес посевной (семена)</i>	<i>3 части</i>
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	<i>5 частей</i>

Все компоненты тщательно перемешать и заварить крутым из расчета 0,5 л кипятка на 2 ст. ложки



смеси. Можно применить свежий березовый сок. Настоять отвар в тепле в течение 1 часа, процедить и выпить глотками в течение дня, в теплом виде. Пить также по 150 мл теплого настоя после каждого мочеиспускания.



При мочекаменной болезни рекомендуется применять также следующий сбор.

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Земляника лесная (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Пырей ползучий (корневища)</i>	<i>3 части</i>
<i>Астрагал шерстистоцветковый (травы)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Солодка голая (корни)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Лен посевной (семена)</i>	<i>3 части</i>
<i>Овес посевной (семена)</i>	<i>3 части</i>
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	<i>5 частей</i>

Все компоненты тщательно перемешать и заварить крутым из расчета 0,5 л кипятка на 2 ст. ложки смеси. Можно применить свежий березовый сок. Настоять отвар в тепле в течение 1 часа, процедить и выпить глотками в течение дня, в теплом виде. Пить также по 150 мл теплого настоя после каждого мочеиспускания.



При мочекаменной болезни рекомендуется применять также следующий сбор.

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Одуванчик лекарственный (корни)</i>	<i>3 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	<i>1,5 части</i>

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Грушанка круглолистная (травя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Сушеница топяная (травя)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Овес посевной (семена)</i>	<i>3 части</i>
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>3 части</i>

Все компоненты тщательно перемешать и заварить крутым из расчета 0,5 л кипятка на 2 ст. ложки смеси. Можно применить свежий березовый сок. Настоять отвар в тепле в течение 1 часа, процедить и выпить глотками в течение дня, в теплом виде. Пить также по 150 мл теплого настоя после каждого мочеиспускания.



При отеках почечного происхождения рекомендуется следующее средство.

<i>Береза (почки)</i>	<i>0,5 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>
<i>Сода пищевая</i>	<i>0,2 г</i>

Почки залить кипятком и кипятить 10–15 минут на медленном огне, затем настоять, укутав, в течение 30 минут, процедить. Добавить соду. Принимать по 0,25–0,3 стакана 3–4 раза в день.



При камнях в мочевом пузыре с циститом или пиелонефритом, а также при вздутии кишечника, климаксе и сахарном диабете рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (почки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ложечная трава</i>	<i>2 части</i>

<i>Фасоль обыкновенная (стручки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Фиалка душистая</i>	<i>2 части</i>
<i>Календула лекарственная</i>	<i>2 части</i>
<i>Укроп огородный</i>	<i>2 части</i>

1 ст. ложку сбора залить 0,5 л кипятка, настоять в тепле в течение 30 минут, процедить, пить по 150 мл настоя 7 раз в день.



При образовании *камней в мочевыводящих путях*, а также при *ревматизме, артрите* рекомендуется следующий сбор.

<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Одуванчик (корни)</i>	<i>1 часть</i>

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на водяной бане в течение 15 минут. Охладить до комнатной температуры, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Сбор обладает хорошим мочегонным эффектом, усиливает выведение из организма вредных веществ с мочой и потом, способствует восстановлению обмена веществ.



Для *стимуляции выведения из почек песка и камней* рекомендуется следующее средство.

<i>Стальник (корни)</i>	<i>20 г</i>
<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>20 г</i>
<i>Береза (молодые листья)</i>	<i>20 г</i>
<i>Чистотел большой (трава)</i>	<i>20 г</i>
<i>Лапчатка гусиная (трава)</i>	<i>20 г</i>

Тщательно перемешать все компоненты и 4 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять, добавить

2 ст. ложки меда и выпить, стараясь затем как можно дольше задержать мочеотделение. При мочеиспускании принимать теплую сидячую ванну.



При *анемии у почечных больных* целесообразно чередовать прием почечных настоев со следующим сбором.

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Вахта трехлистная (трава)</i>	<i>0,5 части</i>
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Астрагал шерстистоцветковый (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Овес посевной (семена)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Арника горная (цветки)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Боярышник (цветки, плоды)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	<i>5 частей</i>

Все компоненты тщательно перемешать и 2 ст. ложки сбора заварить в 0,5 л крутого кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить. Добавить по вкусу мед, лимон. Пить по 0,5 стакана теплого настоя за 15–20 минут до еды, 5–6 раз в день.



При *токсикозах у беременных с патологией почек* в комплексном лечении хронического нефрита используют фитотерапию как действенный метод, щадящий в смысле сохранения функции почек. Обычно подбирают сборы, оказывающие противовоспалительное, противомикробное действие, которые не токсичны и не оказывают вредных побочных эффектов, не вызывают привыкания. Действие таких

сборов направлено на улучшение венозного оттока из малого таза женщины. Кроме того, в состав сборов входят компоненты, которые оказывают тонизирующее действие на сердечную мышцу и усиливают кровообращение в коронарных сосудах сердца и сосудах мозга. Эти настои можно принимать длительное время, но обязательно под контролем врача. Так, по согласованию с врачом можно попробовать применять следующий сбор.

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Сушеница топяная (травы)</i>	<i>3 части</i>
<i>Василек синий (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Хвощ полевой (травы)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Вереск обыкновенный (травы)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Земляника лесная (плоды)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Овес посевной (семена)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Смородина черная (листья, плоды)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>4 части</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>4 части</i>

Все компоненты тщательно перемешать, смесь залить крутым кипятком из расчета 2 ст. ложки на 0,5 л, настаивать в течение 1 часа и процедить. Затем добавить мед, лимон по вкусу и пить 3 раза в день теплого настоя за полчаса до еды.



При токсикозах у беременных с патологией почек в комплексном лечении хронического нефрита по согласованию с врачом можно попробовать применять также следующий сбор.

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ежевика сизая (листья)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	<i>1 часть</i>

<i>Фиалка трехцветная (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хвощ полевой (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Медуница лекарственная (травя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Сушеница топяная (травя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Василек синий (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Овес посевной (семена)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Черника обыкновенная (плоды)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Земляника лесная (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Черда трехраздельная (травя)</i>	<i>2,5 части</i>

Все компоненты тщательно перемешать, смесь залить крутым кипятком из расчета 2 ст. ложки на 0,5 л, настаивать в течение 1 часа и процедить. Затем добавить мед, лимон по вкусу и пить 3 раза в день теплого настоя за полчаса до еды.



При токсикозах у беременных с патологией почек в комплексном лечении хронического нефрита по согласованию с врачом можно попробовать применять также следующий сбор.

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Фиалка трехцветная (травя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Горец птичий (травя)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Хвощ полевой (травя)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Чистотел большой (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Сушеница топяная (травя)</i>	<i>3 части</i>
<i>Овес посевной (семена)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Смородина черная (листья, плоды)</i>	<i>5 частей</i>

Все компоненты тщательно перемешать, смесь залить крутым кипятком из расчета 2 ст. ложки на 0,5 л, настаивать в течение 1 часа и процедить. Затем

добавить мед, лимон по вкусу и пить 3 раза в день теплого настоя за полчаса до еды.



При токсикозах у беременных с патологией почек в комплексном лечении хронического нефрита по согласованию с врачом можно попробовать применять также следующий сбор.

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Фенхель обыкновенный (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Вереск обыкновенный (трава)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Овес посевной (семена)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Смородина черная (плоды)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	<i>2 части</i>

Все компоненты тщательно перемешать, смесь залить крутым кипятком из расчета 2 ст. ложки на 0,5 л, настаивать в течение 1 часа и процедить. Затем добавить мед, лимон по вкусу и пить 3 раза в день теплого настоя за полчаса до еды.



При токсикозах у беременных с патологией почек в комплексном лечении хронического нефрита по согласованию с врачом можно попробовать применять также следующий сбор.

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Земляника лесная (листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Черника обыкновенная (плоды)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	<i>2,5 части</i>

<i>Медуница лекарственная (трава)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Василек синий (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Вереск обыкновенный (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Овес посевной (семена)</i>	<i>5 частей</i>

Все компоненты тщательно перемешать, смесь залить крутым кипятком из расчета 2 ст. ложки на 0,5 л, настаивать в течение 1 часа и процедить. Затем добавить мед, лимон по вкусу и пить 3 раза в день теплого настоя за полчаса до еды.

## **Заболевания сердечно-сосудистой системы**

При *миокардите* рекомендуется применять следующий сбор, из которого можно приготовить либо водный настой, либо спиртовую настойку.

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Шлемник байкальский</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Пустырник пятилопастный</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Кипрей узколистный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Чистец байкальский</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Для приготовления водного настоя 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять на водяной бане в течение 15 минут, процедить. Принимать по 60 мл настоя 6 раз в день. Курс лечения 30 дней, затем сделать перерыв 3 дня и снова повторить курс лечения.

Для приготовления спиртовой настойки на 800 мл спирта необходимо настоять 6 ст. ложек сбора в течение 9 дней. Готовую настойку процедить. Принимать по 25 капель настойки 4 раза в день. Курс лечения 18–24 дня, иногда до 30 дней, перерыв 7–12 дней, если имеется улучшение.



Чистец при отсутствии можно заменить лавандой колосовой и календулой лекарственной — по 1 ст. ложке.



Для лечения заболеваний, связанных с нарушением сердечного ритма — тахикардия, экстрасистолия, — рекомендуется следующий сбор.

<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Земляника лесная (листья)</i>	<i>1 часть</i>

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, в течение 20–30 минут. Пить как чай в течение дня.



При атеросклерозе с сопутствующими заболеваниями печени застойного генеза, холецистите, панкреатите рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Бессмертник песчаный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Крапива двудомная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Зверобой обыкновенный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Коровяк скипетровидный</i>	<i>3 ст. ложки</i>

На 1,5 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настоять в тепле в течение 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день.

При появлении тяжести в области сердца или колющих болей нужно уменьшить дозу зверобоя вдвое.

## Заболевания суставов, радикулит

При *ревматизме* с сопутствующими заболеваниями — например *пиелонефрит, цистит, уретрит* — рекомендуется применять следующий сбор, из которого готовят либо водный настой, либо спиртовую настойку.

<i>Береза белая (почки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Тополь черный (почки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Хвощ полевой</i>	<i>1 ст. ложки</i>
<i>Зверобой обыкновенный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Сосна обыкновенная (почки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Крапива двудомная</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Для приготовления настоя на 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настоять в тепле в течение 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день.

Для приготовления настойки на 800 мл спирта настоять 3 ст. ложки сбора в течение 9 дней, затем процедить. Принимать по 25 капель 4 раза в день. Рекомендуется эту же настойку втирать в пораженные суставы.



При *ревматизме с нарушением кровообращения I–II степени с декомпенсацией*, при *тяжелых артритах с аллергическими проявлениями на фоне длительного применения медикаментов*, резко ослабленным больным рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Брусника обыкновенная</i> <i>(листья и молодые побеги)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Ложечная трава</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Череда трехраздельная</i>	<i>2 ст. ложки</i>

<i>Клевер луговой</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Акация желтая (цветки и молодые побеги)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Мирт обыкновенный</i>	<i>4 ст. ложки</i>

6 ст. ложек сбора настоять на 1 л кипятка в теплом месте в течение 30 минут. Принимать по 30 мл настоя 6 раз в день.

Этот сбор хорошо применять тем, кто принимает большие дозы антибиотиков, других медикаментов.

При появлении сыпи на теле или зуда во время приема медикаментов в сбор добавить тысячелистник обыкновенный и крапиву двудомную — по 2 ст. ложки.



При ревматизме с пораженными суставами, ревматоидном полиартрите с припуханием суставов рекомендуется применять следующий сбор, из которого можно приготовить либо водный настой, либо спиртовую настойку.

<i>Береза белая (лист)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Душица обыкновенная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Лабазник обыкновенный</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Донник лекарственный</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Лаванда колосовая</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Татарник колючий</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Чабрец ползучий</i>	<i>4 ст. ложки</i>

Для приготовления настоя на 3 л кипятка взять 9 ст. ложек сбора, хорошо настоять в тепле и делать ванны в 2 приема.

Для приготовления настойки на 1 л спирта настоять 9 ст. ложек сбора в течение 7 дней в темном месте, процедить и делать втирания в суставы на ночь с последующим укутыванием теплой байкой.



При ревматизме в первые дни активности процесса, а также при сердечной недостаточности с одышкой, приступах бронхиальной астмы рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (лист)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Донник лекарственный</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Осока парвская</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Багульник болотный</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Гармала обыкновенная</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вероника лекарственная</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Эфедра двуколосковая</i>	<i>2 ст. ложки</i>

6 ст. ложек сбора залить 1 л кипятка и настоять в тепле в течение 30 минут, процедить, принимать по 50 мл настоя 6 раз в день.



При ревматизме и подобных заболеваниях рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Крапива (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Стальник колючий (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Бузина черная</i>	<i>тонкий побег длиной 50 см</i>

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л воды, добавить бузину и кипятить 3–5 минут. Пить глотками в течение дня, в весенний период в течение 6 недель.



При ревматоидном полиартрите рекомендуется делать ванны со следующим составом.

<i>Береза белая (почки)</i>	<i>50 г</i>
-----------------------------	-------------

*Сено луговое*

500 г

*Лаванда колосовая*

50 г

6 ст. ложек сбора заварить 1,5 л кипятка, настоять около 2 часов, делать ванны температурой 43–45 °С для ног. После приема ванны необходимо сразу лечь в постель.



При радикулите в народной медицине применяется следующее эффективное средство. В мае нужно нарвать листьев березы в полиэтиленовый пакет, плотно закрыть, чтобы они спарились (разогрелись), вечером листья высыпать на кровать и лечь на горячие листья больным местом, лежать больше часа. Повторить процедуру 3 раза.

### **Злокачественные опухоли**

При злокачественных опухолях желудочно-кишечного тракта с запорами рекомендуется применять следующий сбор.

*Березовый гриб (измельченный)*

3 ст. ложки

*Горечник русский*

2 ст. ложки

*Омела белая*

2 ст. ложки

*Морская капуста*

3 ст. ложки

3 ст. ложки сбора залить 800 мл кипятка, настоять, укутав, в течение 1 часа, процедить, отжав сырье, принимать по 0,5 стакана настоя 6 раз в день.



При заболеваниях лимфатических желез с опухолевидными явлениями рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (почки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой обыкновенный</i>	<i>2 части</i>
<i>Лаванда колосовая</i>	<i>2 части</i>
<i>Грецкий орех (листья)</i>	<i>2 части</i>

1 ст. ложку сбора залить 400 мл кипятка, кипятить 1 минуту, затем томить 40 минут в духовке или печке, процедить, чуть охладив. Пить по 100 мл настоя 6 раз в день.

## Климакс

<i>Береза (почки)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Заварить березовые почки кипятком и выдержать в термосе 3–4 часа. Принимать по 1 ст. ложке в течение дня 3–4 раза, в теплом виде, за 10–15 минут перед едой.

## Кожные заболевания

При аллергии рекомендуется применять настойку из березовых почек на водке.

<i>Береза (почки)</i>	<i>8–10 ст. ложек</i>
<i>Водка</i>	<i>0,5 л</i>

Березовые почки залить водкой и настаивать 1 месяц в темном месте, периодически встряхивая. Затем настойку процедить, отжав сырье. В первые месяцы лечение наружное — обрабатывать кожу через 1,5–2 часа после мази при возникновении зуда и вообще в качестве закрепителя. Внутрь принимать на протяжении 2 недель с последующим двухнедельным перерывом, по 1 ч. ложке 3 раза в день.



При *гнойничковых поражениях* кожи рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Дуб обыкновенный (кора)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Донник лекарственный</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Коровяк скипетровидный</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Кассия остролистная</i>	<i>2 ст. ложки</i>

2 ст. ложки сбора залить 600 мл кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить. Пить по 30 мл настоя 6 раз в день. Кроме того, полезно также обтираться этим отваром.



При *угревом поражении* кожи рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шалфей (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Смешать все компоненты, 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 минут. Настоять, укутав, в течение 30 минут, немного охладить и процедить. Принимать по 1 стакану отвара 2 раза в день за 30 минут до еды.



При *пролежнях* и *опрелостях* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Дуб обыкновенный (кора)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Бузина черная</i>	<i>1 часть</i>
<i>Плаун булавовидный</i>	<i>1 часть</i>

3 ст. ложки сбора залить 800 мл кипятка, настоять в течение 3 часов, процедить, снова залить кипятком и настаивать еще до 6 часов. Готовый настой использовать для примочек.



В качестве наружного средства для примочек и компрессов при *эрозиях и язвах на поверхности тела* рекомендуется приготовить настой из следующего сбора.

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Софора японская</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Календула лекарственная</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Будра плющевидная</i>	<i>1 ст. ложка</i>

3 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка и настоять, укутав, в течение 1 часа, затем процедить. Можно приготовить из этого сбора и настойку, залив 3 ст. ложки сбора 0,5 л водки и настояв в темном месте в течение 7 дней.

Использовать лекарство только наружно!



*Трофические язвы* рекомендуется лечить с помощью березовой золы.

<i>Березовая зола</i>	<i>1 кг</i>
<i>Вода</i>	<i>10 л</i>

Березовую золу просеять и залить крутым кипятком, затем настоять, укутав, пока жидкость не станет лишь слегка теплой. Больную ногу или руку погрузить в эту смесь на 30 минут. Если это неудобно, то можно сделать следующий компресс: сложенную в несколько раз марлю намочить в приготовленной



жидкости и наложить на больное место на 2 часа — делать так 2 раза в день. Рана заживает обычно через 2–3 недели.

(После золы, регулярно после компрессов, рану рекомендуется промывать с настойкой календулы: 40 капель настойки на стакан холодной кипяченой воды. Больное место перевязывают и через 2–3 часа возобновляют компресс.)



Для лечения *псориаза*, которое проводится в 2 этапа, народная медицина предлагает следующее средство.

Сначала нужно приготовить сбор № 1

<i>Полынь горькая (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Розмарин (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Золототысячник (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Хвощ полевой</i>	<i>3 части</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>3 части</i>

Все компоненты смешать, приготовить чай (1) из 4 ст. ложек смеси на 1 л кипятка. Настоять в течение 7–8 часов, плотно закрыв и тепло укутав, затем процедить. Принимать по 100–150 мл чая 6–8 раз в день за 10–15 минут до еды.

Затем нужно приготовить мазь № 1.

<i>Белок (свежий яичный)</i>	<i>50–60 г</i>
<i>Мед пчелиный</i>	<i>75–100 г</i>
<i>Прополис (порошок)</i>	<i>250–300 г</i>
<i>Деготь (чистый березовый аптечный)</i>	<i>0,5–0,6 л</i>
<i>Масло растительное</i>	<i>100–150 г</i>

Прополис измельчить в порошок и постепенно, при непрерывном помешивании всыпать его в смесь остальных компонентов (кроме дегтя), которую нужно держать на водяной бане. При получении однородной массы густой консистенции добавить деготь, чтобы смесь получилась такой густоты, как вазелин или чуть жиже. Остудить и 2 раза в сутки наносить эту мазь на высыпания, тщательно втирая.

Одновременно продолжать пить чай № 1 теплым или горячим.

Через 10 дней после начала втирания и в течение последующего месяца желательно 6–8 раз в день принимать настойку аралии маньчжурской по 25–30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

После того как сойдут бляшки (чешуйки), на очищенной и здоровой поверхности могут появиться гнойничковые зудящие прыщи. Их за 7–10 минут до очередного втирания нужно обмывать теплой кипяченой водой и насухо вытирать. 2–3 раза в неделю мыться с мылом. Постепенно гнойнички исчезают, а зуд прекращается.

После такого очищения кожи на местах, где были бляшки, она становится темно-синей, а затем приобретает здоровый вид. В это время мазь № 1 заменяют мазью № 2.

<i>Белок (свежий яичный)</i>	<i>50 г</i>
<i>Мед пчелиный</i>	<i>200 г</i>
<i>Прополис (порошок)</i>	<i>200 г</i>
<i>Чистотел (порошок травы)</i>	<i>50 г</i>
<i>Деготь (аптечный)</i>	<i>0,75–1 л</i>

Эту мазь готовят и втирают аналогично мази № 1 и до окончания лечения и пьют чай № 1 в течение 2 недель.

Затем принимают по 1 ч. ложке настойку или экстракт элеутерококка 2–3 раза в день за 30 минут до

еды в течение месяца. После чего делают перерыв 2 недели, в течение которых вновь пьют чай № 1. При тяжелых хронических формах курс лечения продолжается в течение 2 месяцев до полного излечения.

При лечении псориаза необходимо соблюдать диету (исключить жирную, острую, копченую пищу) и режим. Алкоголь и курение следует исключить.

Лечение не стоит начинать в период обострения заболевания.



При *грибковых заболеваниях* помогает березовый уголь. Сначала места поражения натирают чесноком. Затем — березовым углем в смеси с соком свежего корня лопуха. Втирание каждый раз делать в течение 20–30 минут.

## **Нормализация гормональных процессов**

Для *нормализации гормональных процессов* в организме рекомендуется принимать настойку из березовых почек и листьев.

Молодые листья или почки березы в течение 1–2 дней просушить на солнце, после чего залить спиртом в соотношении 1:4, закрыть и на 2 месяца поставить в место, где много солнечного света. Затем процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, или фланель, и пить по 1–2 ч. ложки на 0,25 стакана воды 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

## Облысение и перхоть

При выпадении волос и появлении перхоти рекомендуется использовать следующий сбор.

<i>Береза белая (листья)</i>	2 ст. ложки
<i>Шалфей лекарственный</i>	2 ст. ложки
<i>Лопух большой (корень)</i>	3 ст. ложки
<i>Любисток аптечный</i>	2 ст. ложки
<i>Крапива двудомная</i>	3 ст. ложки

1 ст. ложку сбора залить 0,5 л кипятка, настоять в течение 3 часов и процедить. Настоем мыть голову без мыла.



При перхоти, выпадении волос и облысении рекомендуется использовать следующий сбор.

<i>Береза белая (листья)</i>	1 часть
<i>Хвощ полевой</i>	1 часть
<i>Ива козья (побеги)</i>	2 части
<i>Лопух большой (корень)</i>	3 части
<i>Костянка каменистая</i>	3 части
<i>Шалфей лекарственный</i>	2 части

1 ст. ложку сбора залить 0,5 л кипятка, кипятить 1 минуту, добавить 1 ч. ложку соды и сразу снять с огня. Настоять в течение 3 часов и процедить. Настоем мыть голову без мыла.

## Отложение солей

При болях, связанных с отложением солей, народная медицина рекомендует применять следующий сбор.

<i>Береза (кора)</i>	1 кг
----------------------	------

*Осина (кора)*

1 кг

*Дуб (кора)*

100 г

Приготовить из этой смеси крепкий отвар, уваривая его, и принимать по 0,3–0,5 стакана 3 раза в течение дня. В начале лечения боли могут усилиться, но в дальнейшем наступит заметное улучшение.

## Паразитарные заболевания

При появлении *остриц* и *аскарид* народная медицина рекомендует применять следующий сбор.

*Береза белая (листья)*

3 ст. ложки

*Эвкалипт шаровидный*

3 ст. ложки

*Полынь горькая*

2 ст. ложки

*Пижма обыкновенная*

2 ст. ложки

*Барбарис обыкновенный*

2 ст. ложки

3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять в тепле в течение 30 минут, принимать по 30 мл настоя 6 раз в день.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ НА ОСНОВЕ БЕРЕЗОВОГО СЫРЬЯ

### Кровоочистительные чаи

*Береза (почки)*

2 части

*Земляника (листья)*

3 части

*Зверобой (травы)*

5 частей

*Калина (листья)*

2 части

*Малина (листья)*

1 часть

*Мята перечная (листья)*

1 часть

*Пырей ползучий (корневище)*

3 части

*Сушеница топяная (травы)*

2 части

*Цикорий (корень)*

2 части

<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Яснотка белая (травя)</i>	<i>3 части</i>

Для приготовления суточной дозы чая 2–4 ст. ложки измельченной смеси заварить 0,5–0,7 л кипятка, настоять. Желательно сменить сбор через 10 дней. Такой чай рекомендуется при *фурункулезе, юношеских угрях, экземе, диатезе и других инфекционно-аллергических заболеваниях кожи.*



<i>Береза (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Лопух (корень)</i>	<i>4 части</i>
<i>Вахта трехлистная (травя)</i>	<i>3 части</i>
<i>Зверобой (травя)</i>	<i>4 части</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Лен посевной (семена)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Спорыш (травя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Фиалка трехцветная (травя)</i>	<i>4 части</i>
<i>Чистотел (травя)</i>	<i>3 части</i>
<i>Яснотка белая (травя)</i>	<i>3 части</i>

Для приготовления суточной дозы напитка 2–4 ст. ложки смеси заварить 0,5–0,7 л кипятка и настоять. Пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой и на ночь в течение 2–4 недель. Через 10 дней сбор можно менять. Полезен при *фурункулезе, юношеских угрях, диатезах, экземе.*



<i>Береза (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Лопух (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Кипрей узколистый (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Земляника (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Черника (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Овес посевной (солома)</i>	<i>2 части</i>
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Цикорий (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Бasilik (трава)</i>	<i>2 части</i>

2–3 ст. ложки сбора заварить 1 л кипятка, настоять и пить 7 раз в день, в равных дозах. Такой чай полезен при экземе.



<i>Береза (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Земляника (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Хмель (соплодия)</i>	<i>2 части</i>
<i>Вербена (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Бузина черная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Лопух (листья и корни)</i>	<i>2 части</i>
<i>Яснотка белая (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Дурнишник (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Орех грецкий (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>2 части</i>
<i>Подмаренник (трава)</i>	<i>2 части</i>

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять как чай и пить в течение дня и на ночь без ограничений. Этот чай способствует *улучшению обмена веществ при аллергии*.



<i>Береза белая (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива двудомная (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Бузина черная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Арника горная (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Горец почечуйный (трава)</i>	<i>3 части</i>

<i>Зверобой (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>4 части</i>

Для приготовления суточной дозы напитка 2–4 ст. ложки смеси залить 0,5–0,7 л кипятка и настоять. Курс лечения — 2–4 недели. Такой напиток рекомендуется пить как вспомогательное средство при лечении *гнойных ран, язв, трофических язв* по назначению врача.



<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Морковь (корнеплод)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Элеутерококк колючий (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Кассия остролистная (плоды и листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Почечный чай (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лопух большой (корень)</i>	<i>1 часть</i>

Залить 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять и пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды при *повышенном содержании холестерина в крови*.

Принимать по назначению врача!



<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Облепиха (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чистотел (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шелковица белая (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Черника (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тыква (створки семян)</i>	<i>1 часть</i>



2 ст. ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, пить по 50 мл напитка 4 раза в день в качестве вспомогательного средства при лечении *тиодермитов*.  
Применять строго по назначению врача!

### Желудочные чаи

<i>Береза повислая (листья)</i>	5 частей
<i>Спорыш (трава)</i>	10 частей
<i>Зверобой (трава)</i>	10 частей
<i>Золототысячник (трава)</i>	5 частей
<i>Цмин песчаный (цветки)</i>	6 частей
<i>Черника (листья)</i>	7 частей
<i>Мята перечная (листья)</i>	2,5 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	2 части

Настоять 4 ст. ложки сбора на 1 л холодной воды в течение ночи. Утром в течение 5–7 минут прокипятить, процедить и отжать. Пить 5 раз в день после еды по 1 стакану при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.



<i>Береза (листья)</i>	2 части
<i>Ива (кора)</i>	3 части
<i>Дурнишник колючий (трава)</i>	3 части
<i>Зверобой (трава)</i>	7 частей
<i>Кипрей узколистный (трава)</i>	4 части
<i>Калган (корневище)</i>	2 части
<i>Можжевельник (плоды)</i>	2 части
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	2 части
<i>Тысячелистник (трава)</i>	3 части
<i>Черника (листья)</i>	3 части
<i>Яснотка белая (цветки)</i>	3 части

Чай приготавливают с вечера. В пол-литровом термосе заварить крутым кипятком 2–3 ст. ложки

смеси и на следующий день выпить в 3 приема за день, за 20–30 минут до еды, теплым. Этот чай полезен при *поносах*.

### Печеночные чаи

<i>Береза (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Зверобой (травы)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Почечный чай (листья)</i>	<i>1 часть</i>

В течение 10 минут нагревать на водяной бане 1 ст. ложку измельченного сбора, залитую 1 стаканом кипятка. Затем настоять в течение 4 часов, процедить и пить теплым 2 раза в течение суток, за 30 минут до еды, по 0,5 стакана в качестве *желчегонного*.



<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тополь (почки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Спорыш (травы)</i>	<i>2 части</i>
<i>Зверобой (травы)</i>	<i>4 части</i>

2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять в течение ночи в термосе. Пить по 0,5 стакана, утром и вечером, в течение месяца при *желчнокаменной болезни*.



<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Полынь горькая (травы)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (травы)</i>	<i>1 часть</i>

Заварить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут и пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рекомендуется при *хроническом холецистите* (при нормальном стуле).



<i>Береза (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Земляника (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Алтей (корень)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Барбарис (корень)</i>	<i>3 части</i>
<i>Кукуруза (рыльца)</i>	<i>3 части</i>

0,5 стакана смеси залить 1л кипятка и настоять в тепле на протяжении ночи. Такой чай целесообразно пить при *желчнокаменной (а также мочекаменной)* болезни с медом по 1 стакану в день.



<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Укроп огородный (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Земляника лесная (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Роза белая (лепестки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Кукуруза (рыльца)</i>	<i>3 части</i>
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	<i>3 части</i>
<i>Одуванчик (корневище)</i>	<i>3 части</i>
<i>Цмин песчаный (цветки)</i>	<i>4 части</i>

Залить 500 мл кипятка 5–6 г сбора трав и потопить. Пить 3 раза в день, в равных количествах, за 10–15 минут до еды. При приступах *печеночной*

*колики* пить горячим, добавить до 10 г мяты. Если есть склонность к отекам, количество кипятка сократить до 250 мл.

*Примечание:* эфирное масло, которое содержат плоды можжевельника, обладает раздражающим действием. Чай с можжевельником следует принимать по рекомендации врача!



<i>Береза (почки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Земляника (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Цмин песчаный (цветки)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Зверобой (травы)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Лен (семена)</i>	<i>3 части</i>
<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Укроп (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Чабрец (травы)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Чистотел большой (травы)</i>	<i>4 части</i>

В течение нескольких часов настаивать 2–3 ст. ложки сбора на 0,5 кипятка, затем процедить и пить по 0,7 стакана до еды в теплом виде. Этот чай рекомендуется при *холецистите* и *дискинезии желчевыводящих путей*, но принимать его следует строго по назначению врача!

## **Почечные и мочегонные чаи**

<i>Береза (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ежевика сизая (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Земляника лесная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лен посевной (семена)</i>	<i>5 частей</i>

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить и пить при *заболеваниях почек* по 1–2 стакана в день.



<i>Береза (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Земляника лесная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Лапчатка гусиная (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Лен посевной (семена)</i>	<i>3 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>4 части</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>6 частей</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Яснотка белая (трава)</i>	<i>4 части</i>

Измельченные и перемешанные травы заварить из расчета 0,5–0,7 л кипятка на 2–3 ст. ложки сбора и настаивать в течение ночи. На следующий день принимать за 30 минут до еды 3 раза в день, в теплом виде.

Этот чай целесообразно употреблять при *заболеваниях почек*. Травы обладают противовоспалительным, кровоостанавливающим, спазмолитическим, гипотензивным, антиаллергическим, дезинтоксикационным и мочегонным действием.



<i>Береза бородавчатая (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чистотел большой (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лен (семена)</i>	<i>1 часть</i>

Залить 2 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка и настоять в течение 10–12 часов. Затем добавить 1 стакан

кипяченой воды и варить 5 минут. Процедить, добавить 1–2 ст. ложки меда и размешать. Для выведения токсичных продуктов обмена при *хроническом нефрите* этот напиток рекомендуется выпить за день.

Принимать по рекомендации врача!



<i>Береза (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Крапива (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Земляника (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лен (семена)</i>	<i>5 частей</i>

Смесь заварить крутым кипятком из расчета 200 мл воды на 1 ст. ложку сбора, настоять в течение 30 минут и процедить. Этот чай рекомендуется пить при *пиелонефрите* по 0,5 стакана, за 30 минут до еды, 3–4 раза в день.



<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>0,5 части</i>
<i>Брусника (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Вереск (травы)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива двудомная (травы)</i>	<i>2 части</i>
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Спорыш (травы)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Толокнянка (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Черёда трехраздельная (травы)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хвощ полевой (травы)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>3 части</i>

1 ст. ложку смеси заварить 300 мл кипятка. Этот чай употребляют при *пиелонефрите* и *хроническом цистите*. Он улучшает самочувствие, снимает боли, снижает температуру тела, нормализует анализ мочи,

укрепляет сосуды, активизирует обмен веществ, повышает тонус организма.

При хронических пиелонефритах пить такой чай нужно в течение 1,5–2 лет, делая перерыв на 2 недели через каждые 2 месяца.



<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хмель (соплодия)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>6 частей</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Брусника (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Толокнянка (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Земляника лесная (плоды)</i>	<i>6 частей</i>
<i>Хвощ полевой (травы)</i>	<i>6 частей</i>
<i>Крапива двудомная (травы)</i>	<i>3 части</i>
<i>Буквица лекарственная (травы)</i>	<i>2 части</i>
<i>Будра плющевидная (травы)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лаванда (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Роза (лепестки)</i>	<i>1 часть</i>

Залить 5–6 г сбора 0,5 л кипятка и томить на водяной бане 30 минут. Пить 3 раза в день в равных количествах, в теплом виде, за 30 минут до еды. Рекомендуется при заболеваниях почек, почечных лоханок, мочевого пузыря, почечнокаменной болезни.



<i>Береза (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Брусника (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Земляника (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Чай черный</i>	<i>2 части</i>

Этот чай называется «Черный бальзам». Измельченные и перемешанные травы заварить вместе с

чаем, не менее 1 ч. ложки смеси на заварочный чайник. Напиток пьют как обычный чай. Он приносит пользу при *мочекаменной и почечнокаменной болезнях* и рекомендуется и больным, и здоровым, поскольку все растения, которые входят в его состав, традиционно применяются для заваривания чая и не имеют противопоказаний. Не следует лишь увеличивать концентрацию чая и чайного бальзама в целом.



<i>Береза (листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Акация белая (цветки)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Овес (сушеная зелень)</i>	<i>3 части</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Шиповник (лепестки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Шиповник (толченые плоды)</i>	<i>8 частей</i>

Заварить 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка. Настоять, процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день, теплым, вместо чая. Этот напиток рекомендуется при *мочекаменной болезни*.



<i>Береза (лист)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	<i>1 часть</i>

2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, остудить, процедить через марлю; выпить в 3 приема в течение дня в качестве *мочегонного* чая.



<i>Береза белая (почки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>2 части</i>



<i>Бузина травянистая (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Барбарис (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

Заварить 3 ст. ложки сбора 1 л кипятка, настоять и пить 6 раз в день по 100 мл. Чай рекомендуется при *цистите*.



<i>Береза (листь)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Можжевельник (ягоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>

1 ст. ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать до охлаждения, процедить через марлю и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день как *мочегонное*.



<i>Береза (почки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Василек (цветы)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Толокнянка (листь)</i>	<i>2 части</i>
<i>Петрушка (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Трифоль (листь)</i>	<i>4 части</i>
<i>Девясил (корень)</i>	<i>1 часть</i>

2 ч. ложки смеси заварить в стакане кипящей воды, кипятить 10 минут, процедить через марлю; принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды как *мочегонное*.

### Противодиабетические чаи

<i>Береза (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Золототысячник (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Боярышник (плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Вероника лекарственная (трава)</i>	<i>1 часть</i>

<i>Лопух большой (корень)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Почечный чай (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>2 части</i>
<i>Цикорий (корень)</i>	<i>4 части</i>
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	<i>2 части</i>

Чай готовится с вечера. В пол-литровый термос всыпать 2–3 ст. ложки смеси и заварить крутым кипятком. На следующий день этот чай выпить в 3 приема, в теплом виде, перед едой, за 20–30 минут.



<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Черника (листья)</i>	<i>6 частей</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Фасоль (стручки)</i>	<i>1 часть</i>

1 ст. ложку смеси заварить в стакане кипятка и процедить. Пить 2–3 раза в день по 1 стакану.

### Противосклеротические чаи

<i>Береза (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Буквица (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Цмин песчаный (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Боярышник (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Лапчатка гусиная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лен (семена)</i>	<i>0,5 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>0,5 части</i>
<i>Почечный чай (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>

Смесь измельчить и залить кипятком из расчета 0,5 л кипятка на 2 ст. ложки сбора, настоять в термосе

в течение ночи и утром процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды при *атеросклерозе*.



<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Кипрей (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Клевер (цветочные головки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Зверобой (травы)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Пустырник (травы)</i>	<i>1 часть</i>

1 ст. ложку смеси залить 300 мл кипятка, настоять в течение 20 минут и пить как чай при *атеросклерозе*.



<i>Береза (почки)</i>	<i>0,5 части</i>
<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Роза белая (лепестки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Донник лекарственный (травы)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мордовник обыкновенный (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лен (семена)</i>	<i>2 части</i>
<i>Малина (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Душица обыкновенная (травы)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Хвощ полевой (побеги)</i>	<i>3 части</i>
<i>Шалфей лекарственный (травы)</i>	<i>3 части</i>
<i>Сушеница топяная (травы)</i>	<i>3 части</i>
<i>Буквица лекарственная (травы)</i>	<i>3 части</i>
<i>Укроп огородный (травы и плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Анис обыкновенный (плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Цмин песчаный (травы)</i>	<i>3 части</i>

1 ст. ложку (5–6 г) сбора трав залить 0,5 л кипятка и томить 30 минут на водяной бане. Пить в равных

количествах 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Последнюю дозу, вечером, можно принять непосредственно перед сном. Этот чай рекомендуется при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением, головных болях, шуме в ушах.

### Противоревматические чаи

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Ива (кора)</i>	<i>3 части</i>
<i>Бузина черная (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Крушина ольховидная (кора)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Петрушка (корни)</i>	<i>3 части</i>

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять и пить по 1 стакану теплого напитка 2 раза в течение дня до еды, как противовоспалительное, потогонное и общеукрепляющее средство при обострении ревматизма.



<i>Береза белая (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Таволга вязолистная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ива (кора)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крушина ломкая (кора)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Спорыш (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Полынь горькая (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Багульник болотный (ветки)</i>	<i>2 части</i>

3 ст. ложки сбора настоять в течение 1 часа в 1 л воды, затем довести до кипения и кипятить 2–3 минуты. Выпить в течение дня равными порциями в теплом виде после еды. Рекомендуется при ревматизме, а также при артрите.



<i>Береза (почки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Таволга вязолистная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Толокнянка (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Грыжник гладкий (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Кукуруза (столбики с рыльцами)</i>	<i>3 части</i>
<i>Фасоль (стручки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Бузина травянистая (корни)</i>	<i>3 части</i>
<i>Хвоц полевой (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Спорыш (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Василек синий (цветки)</i>	<i>2 части</i>

Залить 1 л некипяченой воды 4 ст. ложки смеси, настоять в течение ночи. Прокипятить утром в течение 5–7 минут и выпить в теплом виде в течение дня за 6–7 раз при *ревматизме*. Этот чай также можно употреблять при *заболеваниях мочевого пузыря*.



<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Петрушка огородная (корни)</i>	<i>1 часть</i>

Залить 10 г сбора 200 мл кипятка, настоять и пить 4 раза в день по 0,5 стакана при *ревматоидном артрите*.

### Противоартритные чаи

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Девясил высокий (корень)</i>	<i>3 части</i>
<i>Земляника (трава)</i>	<i>2 части</i>

<i>Лопух большой (корень)</i>	<i>4 части</i>
<i>Паслен черный (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Почечный чай (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Укроп (семена)</i>	<i>2 части</i>
<i>Цикорий обыкновенный (корень)</i>	<i>4 части</i>
<i>Яснотка белая (трава)</i>	<i>2 части</i>

Заварить 2–3 ст. ложки сбора в пол-литровом термосе, настоять в течение ночи, процедить и пить в течение дня. Следует принимать длительное время, в течение 2 лет, периодически делая перерывы, меняя состав сборов. Полезен при *метаболическом артрите*.



<i>Береза (сережки)</i>	<i>4 части</i>
<i>Ива (кора)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Бузина черная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

10 г смеси залить 200 мл кипятка, настоять. Пить при артрите 4 раза в день до еды по 0,5 стакана.



<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Таволга вязолистная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Аир болотный (корневище)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Багульник болотный (побеги)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Залить 0,7 л кипятка 2 ст. ложки смеси и выпить в 3–4 приема за день, по 0,5 стакана, до еды, в теплом виде. Этот отвар быстро снимает боль при *полиартрите*.



<i>Береза (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Ива (кора)</i>	<i>4 части</i>
<i>Бузина черная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Василек синий (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Крушина (кора)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	<i>4 части</i>

10 г смеси залить 200 мл кипятка, настоять и пить горячим, по 1 стакану через каждые 2 часа при *остром приступе подагрического артрита* как противовоспалительное, обезболивающее, мочегонное средство.

### Противораковые чаи

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Омела белая (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Буквица лекарственная (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Дурнишник колючий (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Земляника лесная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Клевер красный (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лабазник вязолистный (цветки)</i>	<i>4 части</i>
<i>Калган (корневище)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Пижма обыкновенная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>2 части</i>
<i>Туя западная (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Чабрец (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	<i>2 части</i>

Заварить 2–3 ст. ложки сбора крутым кипятком в пол-литровом термосе и на следующий день пить 3 раза в день за 20–30 минут до еды, теплым. Вечером вымыть термос и вновь заварить травы.

Этот чай нужно пить длительное время, но через 1,5–2 месяца можно сделать небольшой перерыв.

Принимать строго по назначению врача!



<i>Береза (почки и листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Черника (все растение)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (травы)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Сосна (пыльца и почки)</i>	<i>1 часть</i>

Заварить в 200 мл кипятка 1 ст. ложку смеси трав и прокипятить в течение 2–3 минут в плотно закрытой емкости. Остудить, процедить и пить 3 раза в день по 0,5 стакана при *белокровии, сильном недомогании, нарушении обмена веществ.*

### Тонизирующие и стимулирующие чаи

<i>Береза (листья)</i>	<i>6 частей</i>
<i>Спорыш (травы)</i>	<i>4 части</i>
<i>Будра плющевидная (травы)</i>	<i>2 части</i>
<i>Девясил (корневище с корнями)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Земляника (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Малина лесная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Татарник колючий (цветки и листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Тысячелистник (травы)</i>	<i>2 части</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>4 части</i>

Заварить 2–3 ст. ложки сбора в литровом термосе, настоять в течение 6 часов, процедить и выпить в 3–4 приема в течение дня как тонизирующий чай при *гипотонии*. Курс лечения продолжается 3–4 месяца.





<i>Береза белая (почки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Первоцвет (листья и корни)</i>	<i>2 части</i>
<i>Золотой корень (корневище с корнями)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Маралий корень</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Бадан (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мед</i>	<i>100 г</i>

12 г измельченного сырья в течение 5–10 минут прокипятить в 2 стаканах воды, процедить, довести до первоначального объема, добавить мед, перемешать и охладить. Этот напиток *повышает половую активность, регулирует работу нервной системы, активизирует иммунитет*. Желательно при приготовлении напитка использовать качественный натуральный мед.

### Успокоительный чай

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Цмин песчаный (цветки)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Боярышник (плоды)</i>	<i>4 части</i>
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Солодка голая (корни)</i>	<i>2 части</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>6 частей</i>
<i>Укроп (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Лопух (трава)</i>	<i>по вкусу</i>

10 г смеси залить 200 мл кипятка, настоять и пить по 1 стакану 3 раза в день до еды при *гипертонии*. Успокаивающее, гипотензивное, спазмолитическое, мочегонное средство.

*Примечание:* лопух в этот чай желательно добавлять и принимать по назначению врача!

## Поливитаминовый чай

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ежевика (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Земляника лесная (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Кипрей (листья и цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Душица (цветки и листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чабрец (травы)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Облепиха (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Вишня (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чай черный</i>	<i>1 часть</i>

Травы измельчить, перемешать и хранить в плотно закрытой коробке. Перед применением 2 ст. ложки сбора заварить крутым кипятком в заварочном чайнике объемом около 0,5 л с добавлением кусочка сахара. Напиток заваривать и пить как чай; особенно хорош он зимой.

## Кроветворный чай

<i>Береза белая (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Орех грецкий (листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Зверобой (травы)</i>	<i>6 частей</i>
<i>Можжевельник (ягоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Татарник колючий (травы)</i>	<i>4 части</i>
<i>Цикорий (цветки)</i>	<i>4 части</i>
<i>Яснотка белая (травы)</i>	<i>5 частей</i>

Чай приготавливают с вечера. 2–3 ст. ложки сбора трав засыпать в пол-литровый термос и залить крутым кипятком. На следующий день выпить этот чай в 3 приема, теплым, перед едой, за 20–30 минут. Можно добавить в термос также 1 ст. ложку измельченных плодов шиповника. Такой чай рекомендуется пить при *малокровии*.

## Грудной чай

<i>Береза (почки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Коровяк (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Алтей (корень)</i>	<i>2 части</i>
<i>Будра плющевидная (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Буквица (травя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Вероника (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Девясил (корень)</i>	<i>2 части</i>
<i>Донник лекарственный (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (травя)</i>	<i>4 части</i>
<i>Земляника лесная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>2 части</i>
<i>Тмин (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Фенхель (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чабрец (травя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Эвкалипт (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Вечером в термосе емкостью 0,7–1 л заварить 4–6 ст. ложек сбора, залив их доверху крутым кипятком. Выпить на следующий день в 3–4 приема. Употребляется при *пневмонии, экссудативном плеврите, хронической пневмонии, хроническом бронхите, бронхоэктазах, туберкулезе легких и бронхиальной астме*. Этот чай рекомендуется как диетический продукт и профилактическое средство, если немного уменьшить его дозировку.

## Противопроstaticитный чай

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Пустырник (травя)</i>	<i>2 части</i>

1 стаканом кипятка залить 1 ст. ложку сбора трав, настоять и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 час после еды при *остром простатите*.

### Противогипертонический чай

<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Боярышник (плоды)</i>	<i>4 части</i>
<i>Цмин (бессмертник) песчаный (цветки)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Донник лекарственный (травы)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Солодка голая (корни)</i>	<i>2 части</i>
<i>Сушеница топяная (травы)</i>	<i>6 частей</i>
<i>Укроп (травы)</i>	<i>3 части</i>
<i>Хвощ полевой (травы)</i>	<i>3 части</i>

Залить 1 ст. ложку сбора 200 мл кипятка, настоять, процедить и пить при *гипертонии*, 3 раза в день до еды по 1 стакану. Этот чай — успокаивающее, гипотензивное, спазмолитическое и мочегонное средство.

### Противоварикозный чай

<i>Береза (листья)</i>	<i>100 г</i>
<i>Тысячелистник (травы)</i>	<i>50 г</i>
<i>Бессмертник (цветы)</i>	<i>200 г</i>
<i>Брусника (листья)</i>	<i>100 г</i>
<i>Крушина (кора)</i>	<i>100 г</i>

Смесь измельчить. Взять 1 ст. ложку сбора и залить ее 300 мл кипятка. Кипятить в течение 5 минут, затем настоять в течение 4 часов в теплом месте.

Пить по 0,5 стакана теплого напитка 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

## Глава 4

### КОСТИ РАСПАРИШЬ, ВСЕ ТЕЛО ПОПРАВИШЬ

#### РУССКАЯ БАНЯ, БЕРЕЗОВЫЙ ВЕНИК

Сколько существует русский человек, столько, наверное, существует и русская баня. Известно, что побежденные племена в Древней Руси даже платили дань не чем-нибудь, а березовыми вениками. Наиболее же ранние письменные упоминания о русской бане имеются в летописях X—XII веков.

Действительно, для русского человека баня всегда играла важную роль. Немецкий путешественник XVII века Адам Олеарий, автор известного произведения «Описание путешествия в Московию», подчеркивал следующее: «...в России нет ни одного города, ни одной деревни, в которых бы не было парных бань. Русские могут выносить чрезвычайный жар. Ложась на банных полках, велят себя бить и тереть свое тело разгоряченными березовыми вениками, чего я никак не мог вынести. От такого жару русские делаются красные и обливаются холодной водой. Зимой же, выскочив из бани, валяются на снегу, трут им тело, будто мылом, и потом снова входят в жаркую баню. Такая перемена противоположных деятелей благоприятствует их здоровью».

Особенно важно было посещать парную во время соблюдения постов, которые раньше на Руси выдерживались строго. Почему это было важно? Да потому,

что посещение парной усиливает детоксикацию организма. Ведь кожа задерживает токсические вещества и сама от этого становится уязвимой для малейшего раздражения. Баня с настоем березы не только очищает кожу и заставляет ее активно выделять токсические вещества, но и успокаивает ее, нормализует обменные процессы. В парной под воздействием горячего пара и веничного массажа открываются поры кожи и ее протоки, начинается активное потоотделение и токсические продукты выбрасываются.

Как вы понимаете, использование веника именно из березовых веток не случайно. Ведь в листьях березы содержатся вещества, которые стимулируют биохимические процессы в коже, вызывают активное потоотделение, что более чем вдвое усиливает выделение токсинов из кожи, нежели простое пребывание в парной без веника.

Целебное действие экстрактивных веществ из березовых листьев нужно полностью использовать. Перед началом паренья в бане веник, будь он сухим или свежим, опускают в кипяток, и 10–15 минут он остается там для распаривания. Когда веник вынимают, в тазу остается душистый зеленый настой листьев, который целесообразно сохранять до конца пребывания в бане. Именно им в качестве заключительной процедуры полезно облить тело и потом больше уже не ополаскиваться водой. Активные вещества березы, содержащиеся в настое, всасываются в распаренную чистую кожу и продолжают в течение нескольких дней после бани оказывать стимулирующее действие.

Русская баня — это еще и прекрасное профилактическое средство против простудных заболеваний и гриппа. Человек, регулярно посещающий баню,

тренирует свои теплорегулирующие рефлексy, а потому он хорошо подготовлен к резкой смене климатических условий и в гораздо меньшей степени подвержен заболеваниям простудного и гриппозного характера. Однако это еще не все, русская баня прекрасно снимает и уже начавшееся простудное заболевание в начальной стадии. Для этого нужно хорошо попариться, сделать в парной ингаляцию с лекарственными травами, выпить горячего чая (с медом, малиной), и первая атака простуды на ваш организм будет отбита.

Обычно парной сеанс в русской бане длится 5–10 минут и повторяется 2–3 раза. После каждой процедуры — прохладный душ или бассейн. Для создания пара, для поддачи на камни готовят отвары и настои разных трав (из расчета на 3 л воды — до 100 г сухих трав), например, зверобоя, тимьяна, душицы, березы, пихты или можжевельника.

Веники в бане используют разные: и крапивные (о чем я писал в одной из предыдущих книг), и можжевельные, и пихтовые, и дубовые, и смородиновые, и самые разные другие. Но самый популярный, без сомнения, веник березовый. Почему это так?

Березовые листья, в отличие от других, пористые, и когда в бане парятся березовым веником, они плотно прилегают к распаренному телу и хорошо впитывают выступающий пот. Особенно исправно впитывает пот сухой, потерявший свою клеточную жидкость, а затем распаренный в горячей воде веник. Поэтому после каждого захода в парилку необходимо тщательно ополаскивать веник горячей водой. Очень хороши веники из березы плакучей (бородавчатой, повислой), у которой ветки свисают вниз длинными прядями, ветви у этой березы гибкие, не ломкие.

Березовый веник помогает при боли и ломоте в мышцах после больших физических нагрузок, хорошо очищает кожу при наличии сыпи и гнойничков, ускоряет заживление ран и ссадин, оказывает успокаивающее действие, улучшает настроение человека. Достоинство березового веника еще и в том, что он способствует расширению мелких бронхов, помогает отходу мокроты и улучшению вентиляции легких. Поэтому березовый веник незаменим для астматиков, курильщиков со стажем и начинающих. После бани с применением березового веника и отвара из березовых почек удивительно легко дышится!

Существуют определенные **правила заготовки березовых веников**. Основное требование — это наличие в листьях биологически активных веществ, чтобы они могли оказывать лечебное воздействие на организм человека. В старину банные веники начинали заготавливать после Семика, или Зеленых Святых, — праздника земледелия, подрастающих семян, молодой листвы, первых цветов. В эту пору начинали колоситься хлеба и соловей, напившись росы с березового листа, как поэтично говорили тогда, запевал свою песню. В Семик прощались с весной и встречали лето красное, которое на празднике олицетворяла береза. Ее ветками украшали жилища.

Срезать березовые ветки для веников надо было обязательно в сухую погоду. Увлажненные дождем или росой, листья портятся при сушке, темнеют, облетают и скручиваются. Срезанные ветки предписывалось держать в тени, чтобы они не потеряли своей силы, потому что от солнечных лучей все душистое, летучее уносится в воздух. Деревья лучше выбирать такие, которые растут на влажных, сырых местах, вблизи воды. Веточки должны быть тонкими, прямыми и гибкими.



Кроме того, знатоки советуют заготавливать веники с молодых березок, еще ни разу не цветших и не плодоносивших, потому что считается, что их лист нежнее, мягче. Это справедливо, но в каждом конкретном случае надо смотреть и щупать. Специалисты советуют делать следующее. Сорвал с ветки один лист, лизнул языком его верхнюю часть. Шершавая — не годится, это так называемая глуши-ма. Веник из таких ветвей получится грубый, чрезмерно жесткий. А вот если листочки сверху гладкие, нежные, как бы бархатистые — это то, что вам надо.

В березняке надо выбрать пушистую низкорослую молодую березку, осторожно пригнуть ее ствол и срезать немного веточек длиной 50–60 см. Срезать надо только боковые побеги, не затрагивая верхушки дерева. Настоящий любитель русской бани никогда не погубит дерево! Хороши также веточки, растущие от старых пней или корней берез, они очень гибкие и нежные.

Сушат веники обязательно в сухом затемненном месте, на чердаке бани, дачного дома. Хранить заготовленные веники можно также на чердаке бани или дома, желательно в небольшом ворохе сена. В городских условиях веники можно хранить на балконе или антресолях, например, в бумажных пакетах.

Вот один из способов сушки веников. На крыше сарая нужно расстелить полувялое луговое сено. На этот ковер уложить березовые ветки так, чтобы друг друга не касались. Сверху укрыть тонким слоем сена. Через каждые 2–3 дня ветки переворачивать с одной стороны на другую. Так в течение месяца. Потом накрыть эти «заготовки» свежей лесной травой, клевером (толщина такого верхнего ковра 7–10 см) и до конца сентября к ним не прикасаться. А с наступлением

осени из этих ветвей можно начать увязывать банные веники.

Добиться **здорового пара** в бане — тоже искусство. Прежде всего, нужно подобрать сухие березовые дрова и расположить их в печи так, чтобы горели ровно и чтобы не было на них синего угарного пламени, и следить за тем, чтобы огонь в печи погас не сам собой, а когда нужно — и разом, после чего должны остаться жаркие угли. Дверь в бане нужно закрыть также вовремя, когда жар в ней стоит ровный — от пола до потолка, когда стены и пол как следует прогрелись и не осталось сырости и дурных запахов. В нужный момент нужно закрыть трубу, но и проветрить — так, чтобы избежать угара, но и не выстудить. В старину считалось: баню приготовить, что музыкальный инструмент настроить.

Существуют и определенные **правила подготовки к посещению бани**. Так, например, чтобы добиться устойчивого эффекта стимуляции деятельности всех органов, ответственных за очистку организма, необходимо всю неделю перед баней употреблять большое количество жидкости (суммарно до 3,5 л в день) с настоями растительных активаторов работы почек, печени и кишечника. Для этой цели используются различные настои, квасы, соки и отвары растений.

Лекарственные растения в виде отваров и настоев можно использовать и в самой бане, и в этом ее выгодное отличие, например, от финской сауны. Только в русской бане, имеющей печь-каменку, можно, поддавая на раскаленные камни отвары, настои и смеси лекарственных трав, наслаждаться целебным, оздоровительным паром. Такие ароматные снадобья необходимо постоянно забрасывать в печь и в ходе самого банного сеанса.

В зависимости от необходимого терапевтического воздействия используются различные составы, так называемые букеты лекарственных трав. Расскажу о применении в лечебных целях некоторых травяных отваров.

**Успокаивающий.** Он содержит в равных количествах набор следующих трав: березовые почки, мята, душица, ромашка аптечная, чабрец (тимьян), хвоя ели. Применение такого отвара в парной русской бани особенно полезно курильщикам. Курильщик со временем может почувствовать в парной усиленное сердцебиение, шум в голове из-за повышенного артериального давления: после бани курильщик обычно страдает бессонницей. Успокаивающий отвар прекрасно снимает все эти нежелательные последствия курения.

**Дыхательный.** Содержит в равных пропорциях листья березы, липы, дуба, траву чабреца (тимьяна), душицу. Целебный аромат отвара прекрасно оздоравливает легкие после респираторных заболеваний. Ароматные вещества лекарственных растений в парной улучшают легочную вентиляцию, стимулируют расширение дыхательных путей, увеличивают максимальный объем дыхания и его глубину. Применение дыхательного отвара укрепляет и закаляет легкие, обеспечивает легким своеобразную дыхательную гимнастику.

Очень важно **правильно использовать веник** в парной, знать общие и необходимые в конкретных случаях массажные приемы.

**Массажное поглаживание** — один из первых приемов применения веника в парной, при котором усиливается кровообращение не только в коже, но и в более глубоких тканях. При этом происходит перераспределение крови, лимфы и межтканевой жидкости

по всему телу. Эфирные масла, содержащиеся в листьях и ветках веника, попадают на распаренную кожу, легко проникают в нее и улучшают обмен веществ. Получается как бы косметическое воздействие на кожу, препятствующее ее преждевременному старению.

Когда парятся вдвоем, тогда один ложится на живот, а другой двумя вениками начинает его «обрабатывать». На руки парильщику лучше надеть брезентовые или просторные кожаные рукавицы, иначе на ладонях быстро появятся волдыри.

Начинают массаж поглаживанием от стоп до головы и обратно. В обратном направлении один веник должен скользить по одному боку, а второй — по другому; затем веники перемещают по бокам, бедрам и икроножным мышцам. Такое плотное поглаживание надо повторить 2–3 раза.

**Компресс** — процедура, которую делают после окончания массажного поглаживания. Веники поднимают вверх, захватывают ими горячий воздух и опускают на поясницу, прижимая на 1–3 секунды. Такой веничный компресс делают 4–5 раз на каждый участок тела. Эта компрессная процедура особенно полезна при радикулите, травмах, после физической нагрузки.

**Растяжка** — массажный прием, который рекомендуется при болях в крестцово-поясничной области. Оба веника кладут на поясницу и одновременно разводят в стороны: один веник к стопам, второй — к затылку. Подобные движения производят также в области лопаток и колен. Веники должны плотно касаться тела, а не передвигаться по воздуху. Если в парилке температура воздуха высокая и кто-то не выдерживает жары, то веники нужно передвигать медленно, не поднимая их вверх. При этом веники

нужно периодически смачивать в прохладной воде. Подобный массажный прием повторяют 3–4 раза.

**Постегивание** выполняют легким, быстрым движением концевых частей веника по телу. Сначала по спине во всех направлениях, затем по пояснице, тазу, бедрам, икрам и стопам. Продолжительность процедуры постегивания составляет 1–2 минуты. Этот вид самомассажа можно продолжить последующим, более сильным приемом — похлестыванием.

**Похлестывание** — массажный прием, когда веник поднимают вверх, захватывая им горячий воздух, и делают 2–3 похлестывания всей поверхностью веника по всем частям тела. Эта массажная процедура должна сопровождаться периодическим компрессом.

**Растирание** — финал парной процедуры с веником. Процедуру выполняют следующим образом: левой рукой берут веник за ручку, а правой, слегка надавливая на листовенную часть, постепенно растирают все тело. Верхнюю часть туловища можно растирать во всех направлениях, а конечности только вдоль.

Можно в парной делать и **веничный самомассаж**. Сначала надо лечь на спину и обрабатывать веником ноги, согнув их в коленях. Ноги поглаживают веником поочередно от стоп до бедер, повторяя эти движения 3–4 раза. При высокой температуре в парной веник нужно двигать медленно, не отрывая его от тела, при низкой температуре веник передвигают энергично, время от времени поднимая его вверх.

После ног можно начинать обрабатывать веником живот и грудь, делая 5–6 поглаживающих движений от бедер и вверх по боковым линиям тела, а затем 4–5 движений поперек, переходя к рукам, делая 5–6 движений веником от кисти к плечевому суставу. После

этого можно сесть и начать обрабатывать спину, шею, их необходимо парить таким же образом.

Закончив поглаживание, можно переходить к постеживанию, которое в целом проводится в той же последовательности, что и предыдущая процедура, но при необходимости тем или иным участкам тела уделяется особое внимание. Больные мышцы, суставы в ходе процедур разминают и массируют пальцами, чтобы усилить эффект обработки веником.

Самомассаж веником имеет определенные преимущества. Вы сами легко можете изменять, дозировать силу похлестывания и других операций веником. Вы также имеете возможность, если это необходимо, сильнее действовать веником, чтобы лучше прогреть какой-то участок тела. При сильной жаре в парной, вы самостоятельно можете легко и быстро переносить веник с одного участка тела на другой, в зависимости от вашего самочувствия. И наконец, вы самостоятельно устанавливаете продолжительность той или иной парной процедуры с веником, а также и общее время нахождения в парной, сообразуясь со своим самочувствием, регулируя, таким образом, нагрузку на свой организм.

## **ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ И ФИТОАППЛИКАЦИИ НА ОСНОВЕ БЕРЕЗОВОГО СЫРЬЯ**

Несмотря на то что ванна по своему оздоровительному эффекту, разумеется, баню не заменит, сделать процедуру приема ванны более полезной все-таки можно. Так, например, добавление настоя или отвара целебных растений — березовых листьев, корневищ и молодых листьев лопуха, всего растения одуванчика, всего растения череды, травы чистотела

большого — хорошо испытанное и успешное средство для детоксикации организма.

Чтобы приготовить настой растения для большой ванны, нужно взять 700 г, а на более низкую ванну — 500 г высушенных и измельченных трав либо по 2,5–3 кг измельченных свежих растений. Приготовленные травы нужно поместить в большое ведро, залить водой и довести до кипения. После этого настоять в течение 40–60 минут. Затем, закрыв ведро марлей, процедить настой и слить его в ванну. Для детей концентрация настоя в ванночке должна быть вдвое меньше, чем для взрослых. А так как сама детская ванночка в 5–10 раз меньше взрослой, то растительного сырья требуется в 10–20 раз меньше, чем на большую ванну для взрослого.

Березовые листья и почки очень эффективны при лечении многих заболеваний, например воспалительных процессов в почках и мочевом пузыре, и настои, приготовленные с ними, можно не только принимать внутрь, но и использовать для ванн и фитоаппликаций. Приведу некоторые рецепты сборов и способы их приготовления для лечения таких заболеваний, которые широко используются фитотерапевтами и народными целителями.



Больным с *почечной патологией* одновременно с употреблением настоев внутрь, для улучшения кровообращения, снятия мышечных спазмов и спазмов сосудов, для дезинфицирования организма, повышения тонуса рекомендуется принимать лечебные ванны. Для приготовления ванн можно использовать следующие сборы.

### Вариант 1

Береза повислая (листья)	3 части
Одуванчик лекарственный (корни)	4 части
Цикорий обыкновенный (корни)	4 части
Кукуруза обыкновенная (столбики с рыльцами)	3 части
Сушеница топяная (травы)	5 частей
Аир болотный (листья)	3 части
Ромашка аптечная (травы)	4 части
Чистотел большой (травы)	4 части
Вереск обыкновенный (травы)	3 части
Можжевельник обыкновенный (побеги)	3 части

### Вариант 2

Береза повислая (листья)	4 части
Хвощ полевой (травы)	4 части
Ромашка аптечная (травы)	4 части
Календула лекарственная (цветки)	6 частей
Пастушья сумка (травы)	3 части
Кориандр обыкновенный (семена)	4 части
Дуб обыкновенный (кора)	3 части
Петрушка обыкновенная (корни)	4 части
Ель обыкновенная (побеги)	6 частей
Пустырник пятилопастный (травы)	5 частей

### Вариант 3

Береза повислая (листья)	5 частей
Хаманерион узколистный (травы)	3 части
Просвирник пренебреженный (травы)	4 части
Донник белый (травы)	4 части
Ольха клейкая (листья)	3 части
Сушеница топяная (травы)	6 частей
Овес посевной (солома)	6 частей
Укроп пахучий (травы)	3 части
Крапива двудомная (травы)	4 части
Брусника обыкновенная (листья)	5 частей

Для приготовления настоя компоненты нужно перемешать, 100 г сбора залить 1 л крутого кипятка и



настаивать в течение 2 часов. Затем настой процедить и добавить в воду для ванны (температура воды в ванне должна быть 32–36 °С).

Продолжительность приема ванны 10–15 минут, находиться в ней следует сидя или лежа, не погружая в воду область сердца. Душ после ванны не принимать, а сразу ложиться в постель, лишь слегка промокнув тело полотенцем.

Ванны нужно делать через день, чередуя их прием с употреблением сборов. Курс лечения — 10–15 сеансов.



Больным с *почечной патологией* рекомендуется также накладывать на пояснично-крестцовую область фитоаппликации, чередуя эти процедуры с ваннами. Для этой цели можно использовать следующие сборы.

### *Вариант 1*

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Овес посевной (солома)</i>	<i>8 частей</i>
<i>Сушеница топяная (травя)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Липа сердцелистная (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Календула лекарственная (травя)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Кровохлебка лекарственная (травя)</i>	<i>4 части</i>
<i>Мать-и-мачеха обыкновенная (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Хвощ полевой (травя)</i>	<i>3 части</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Лопух большой (листья)</i>	<i>3 части</i>

### *Вариант 2*

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Донник лекарственный (травя)</i>	<i>3 части</i>
<i>Земляника лесная (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Тополь черный (листья)</i>	<i>3 части</i>

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Дуб обыкновенный (листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Календула лекарственная (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Мята перечная (трава)</i>	<i>4 части</i>

### *Вариант 3*

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Календула лекарственная (трава)</i>	<i>6 частей</i>
<i>Овес посевной (солома)</i>	<i>4 части</i>
<i>Грушанка круглолистная (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Багульник болотный (побеги)</i>	<i>3 части</i>
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Мелисса лекарственная (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Медуница лекарственная (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Полынь обыкновенная (трава)</i>	<i>5 частей</i>

Компоненты перемешать, поместить необходимое для аппликации количество трав в эмалированную посуду и полностью залить горячей водой. В течение 1 часа дать распариться, затем слить воду и отжать травы так, чтобы сырье оставалось хорошо увлажненным. Разложить его ровным слоем на чистой льняной ткани или марле, завернуть и поместить на область почек. Фитоаппликацию накрыть клеенкой и теплым одеялом. Температура такого компресса должна быть 38–42 °С.

Процедура проводится в положении лежа в течение 40–50 минут. После процедуры нужно остаться в постели (или в удобном кресле) еще некоторое время, примерно 2–3 часа. Поэтому лучше всего делать процедуру на ночь, в теплом помещении, чтобы не подвергнуться переохлаждению.

Курс лечения состоит из 10–15 сеансов в чередовании с лечебными ваннами.



При наличии *воспалительных процессов в почках и мочевом пузыре* фитоаппликация назначается местно на область мочевого пузыря. Эти процедуры рекомендуется проводить одновременно с применением внутрь лекарственных настоев.

Для приготовления фитоаппликации рекомендуется следующий сбор.

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Овес посевной (семена)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Арника горная (листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Сосна обыкновенная (хвоя)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Чистотел большой (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Мать-и-мачеха обыкновенная (листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Вереск обыкновенный (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Календула лекарственная (трава)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Ромашка аптечная (трава)</i>	<i>10 частей</i>

Компоненты хорошо перемешать. Горячей водой в эмалированной посуде залить необходимое количество сбора и распарить в течение 30–50 минут, затем слить настой, а травы выложить на ткань или марлю ровным слоем, слегка отжав сырье. Ткань завернуть наподобие конверта и поместить на область мочевого пузыря, накрыв сверху клеенкой и полотенцем или одеялом.

Температура фитоаппликации 36–42 °С. Проводить их нужно в положении лежа, желательно перед сном.

Курс лечения включает 10–15 сеансов по 1–1,5 часа. Процедуры рекомендуется проводить через день и чередовать их с приемом лечебных ванн.



При *почечной гипертонии* наряду с приемом внутрь лекарственных настоев рекомендуется принимать лечебные ванны со следующими сборами трав.

### *Вариант 1*

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Вереск обыкновенный (трав)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Сушеница топяная (трав)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Донник лекарственный (трав)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Пустырник пятилопастный (трав)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Мелисса лекарственная (трав)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Череда трехраздельная (трав)</i>	<i>10 частей</i>

### *Вариант 2*

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Сосна обыкновенная (побеги)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Донник лекарственный (трав)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Календула лекарственная (трав)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Ромашка аптечная (трав)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Укроп огородный (трав)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Тимьян ползучий (трав)</i>	<i>10 частей</i>

### *Вариант 3*

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Аир болотный (листья)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Сушеница топяная (трав)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Тмин обыкновенный (трав)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Донник лекарственный (трав)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Валериана лекарственная (трав)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Багульник болотный (побеги)</i>	<i>5 частей</i>

Компоненты перемешать и залить горячей водой из расчета 3 л на 100 г смеси. Настоять в течение 2 часов, процедить и добавить 500–800 мл настоя в воду для ванны.

Ванну принимать лежа, не погружая в воду область сердца, в течение 10–15 минут ежедневно или через день, всего 8–10 сеансов. Температура воды в ванне должна быть 33–35 °С.

Желательно проводить процедуры на ночь. После принятия ванны тело не споласкивать, лишь промокнуть слегка полотенцем, лечь в постель или в течение 1,5–2 часов отдохнуть в кресле.

Эту процедуру необходимо проводить по назначению лечащего врача с обязательным измерением пульса и артериального давления до и после лечения!



При *почечных коликах* народные лекари рекомендуют делать ванны со следующим сбором.

<i>Береза (ветки)</i>	<i>100 г</i>
<i>Малина (листья)</i>	<i>20 г</i>
<i>Сушеница (трава)</i>	<i>10 г</i>
<i>Манжетка (листья)</i>	<i>10 г</i>

Смесь заварить в 5 л кипятка в эмалированной посуде. Посуду укутать на 1 час, затем настой процедить и вылить в ванну. Уровень воды при погружении в нее больного должен быть выше его пояса.



При появлении *спастических болей при заболеваниях почек и мочевыводящих путей* (что говорит о прохождении песка и мелких конкрементов) рекомендуется принимать ванны с настоями, приготовленными из следующих сборов.

### *Вариант 1*

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Ромашка аптечная (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Календула лекарственная (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Лаванда колосовидная (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Укроп огородный (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	<i>4 части</i>

### *Вариант 2*

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Пижма обыкновенная (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Ромашка аптечная (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Одуванчик лекарственный (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Можжевельник обыкновенный (хвоя)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Чистотел большой (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Липа сердцелистная (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Вереск обыкновенный (побеги)</i>	<i>3 части</i>

### *Вариант 3*

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Тимьян ползучий (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Пустырник пятилопастный (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Астрагал шерстистоцветковый (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Багульник болотный (побеги)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Ромашка аптечная (трава)</i>	<i>6 частей</i>
<i>Календула лекарственная (трава)</i>	<i>6 частей</i>

Компоненты перемешать, 100 г залить 1 л кипятка и настоять в тепле в течение 30 минут. Процедить

и вылить настой в воду для ванны, температура которой должна быть 33–36 °С. Принимать ванну нужно сидя или лежа, не погружая в воду область сердца. Продолжительность приема ванны 10–15 минут, после чего, не споласкивая тело, нужно слегка промокнуть его полотенцем, лечь в постель и выпить теплый настой из рекомендованных для применения внутрь сборов.



Для снятия спазма сосудов, улучшения кровообращения и прохождения по мочеточникам песка и мелких конкрементов в порядке чередования с лечебными ваннами рекомендуется делать фитоаппликации на поясничную область. Рекомендуются следующие сборы.

#### *Вариант 1*

<i>Береза (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>8 частей</i>
<i>Календула лекарственная (трава)</i>	<i>6 частей</i>
<i>Дуб обыкновенный (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Донник белый (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Чистотел большой (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Вереск обыкновенный (побеги)</i>	<i>3 части</i>

#### *Вариант 2*

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Арника горная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ромашка аптечная (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Календула лекарственная (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	<i>3 части</i>

<i>Липа сердцелистная (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	<i>3 части</i>

Компоненты хорошо перемешать, необходимое количество смеси распарить в теплой воде в течение 1 часа, слегка отжать и, завернув в льняную ткань, наложить на область поясницы на 40–50 минут. Температура аппликации должна быть 36–38 °С. Сверху компресс накрыть клеенкой и полотенцем или одеялом. Желательно проводить эту процедуру на ночь. Курс лечения включает 10–15 сеансов.



Для лечения *циститов* рекомендуется принимать ванны с настоями трав, оказывающих противовоспалительное, обезболивающее, успокаивающее, спазмолитическое, общедезинфицирующее действие, способствующих поддержанию личной гигиены. Рекомендуется, например, следующий сбор.

<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Польнь горькая (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Яснотка белая (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Мать-и-мачеха обыкновенная (листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Сосна обыкновенная (побеги)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Донник белый (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Овес посевной (семена)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Укроп огородный (трава)</i>	<i>5 частей</i>

Компоненты тщательно перемешать, 100 г сбора залить 3 л горячей воды и настаивать в течение 2 часов. Затем процедить и добавить настой в сидячую



лечебную ванну, температура воды при этом должна быть 36–42 °С. Процедура длится 20–30 минут. Душ после ванны не принимать, слегка промокнуть тело полотенцем и лечь в постель на час.

Курс лечения включает обычно 8–10 лечебных сидячих ванн.

## ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ

На основании комплекса исследований, проведенных совместно с ведущими специалистами многих профильных учреждений, мною создана оздоровительная система, которая позволяет не только избавиться от многих заболеваний практически без применения синтетических лекарственных средств, но и, что не менее важно, предупредить их появление. В помощь всем небезразличным к своему здоровью людям, а также всем желающим избавиться от недугов в Москве был создан специальный Лечебно-профилактический центр под моим руководством. Официальная медицина наши методы не принимает, однако многочисленные положительные отзывы наших пациентов красноречиво говорят об их эффективности.

Заинтересовавшимся сообщаю, где находится наш Лечебно-профилактический центр.

**Адрес:** 127642, Москва, проезд Дежнева, 19, кор. 1

**Телефон:** (095)180-9418

**Проезд:** ст. метро «Свиблово» (первый вагон из центра), автобус 61, четвертая остановка — «Заповедная».

**Режим работы** — поликлинический, с 10.00 до 20.00, кроме субботы и воскресенья.

Условий проживания для иногородних нет.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Виноградова Л. Н.* Мифологический аспект полесской «русальной» традиции // Славянский и балканский фольклор: Духовная культура Полесья на общеславянском фоне. — М., 1986.
2. *Гаммерман А. Ф., Кадаев Г. Н., Яценко-Хмелевский А. А.* Лекарственные растения (Растения-целители): Справочное пособие. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Высшая школа, 1983.
3. *Гейхман Л. З.* Аэрофитотерапия. — Киев.: «Здоров'я», 1986.
4. Гербарий: Журнал, посвященный научно-обоснованному траволечению по новейшему методу профессора Осборна и Д-ра Унгера. — 1911. — № 1.
5. Гербарий: Журнал научно-обоснованного траволечения. — 1912. — № 1.
6. *Дурова Н. А.* Записки русской амазонки, известной под именем Александра. — М., 2002.
7. Женщина в мифах и легендах: Энциклопедический словарь. — Ташкент: Главная редакция энциклопедий, 1992.
8. *Зеленин Д. К.* Тотемы-деревья в сказаниях и образах европейских народов. М.-Л., 1937.
9. *Колмогоров Г.* Очерк лесов и лесных промыслов Северо-Западной Сибири // Журнал МВД. — Ч. 16. — Отд. III. — 1856.

10. *Крылов П. Н.* Очерк растительности Томской губернии. — Томск, 1898.
11. *Кузнецова М. А., Резникова А. С.* Сказания о лекарственных растениях. — М.: Высшая школа, 1992.
12. *Литвинов Д. И.* Заметки о растениях русской флоры //Труды Ботанического музея Академии наук. — 1916. — XV.
13. *Миддендорф А. Ф.* Путешествие на северо-восток Сибири в 1843–44 гг. (растительность Сибири). — Издательство Академии Наук, 1867.
14. *Нестеровская А. Ю., Рендюк Т. Д., Спешиллов Л. Я.* и др. Энциклопедия травяных чаев. — М.: Крон-пресс, 1998.
15. *Осетров В. Д.* Альтернативная фитотерапия: Рецептурный сборник. — Киев, Наукова думка, 1993.
16. *Паллас П. С.* Путешествие по разным частям Российского государства. — Кн. 2. — Ч. 2. — СПб., 1789.
17. Полезные и вредные растения: Описание их, свойства и применение: Со многими рисунками /Составил д-р медицины П. О-в. — СПб., 1909.
18. *Проскурякова Г.* Береза // Наука и жизнь. — 1988. — № 5.
19. *Российский Д. М.* Лечебные препараты из белой березы //Фармация. — 1943. — № 3.
20. *Российский Д. М.* Отечественные лекарственные растения и их врачебное применение. — М., 1944.
21. Словарь русского знахаря /Сост. Т. М. Васильева. — Н. Новгород, 1998.
22. *Соколова В. К.* Весенне-летние календарные обряды русских, украинцев и белорусов: XIX — начало XX века. — М., 1979.
23. *Томилин С. А.* Фитотерапия на сельском врачебном участке. — Киев, 1945.

24. *Шасс Е. Ю.* Фитотерапия. — М., 1952.
25. *Шмерко Е., Мазан И.* Лечение и профилактика растительными средствами: Болезни мочеполовой системы. — Минск, 1993.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. СТОИТ ДЕРЕВО, ЦВЕТОМ ЗЕЛЕНО .....</b>	<b>5</b>
<b>Глава 2. ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА БЕРЕЗЫ .....</b>	<b>14</b>
<b>Глава 3. БЕРЕЗА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ .....</b>	<b>37</b>
Рецепты лечебного применения березового сырья .....	37
Витаминная недостаточность .....	37
Заболевания желудочно-кишечного тракта .....	37
Заболевания нервной системы .....	41
Заболевания органов дыхания, простуды .....	42
Заболевания печени .....	46
Заболевания половой сферы .....	48
Заболевания полости рта .....	49
Заболевания почек и мочевыводящих путей .....	50
Заболевания сердечно-сосудистой системы .....	64
Заболевания суставов, радикулит .....	66
Злокачественные опухоли .....	69
Климакс .....	70
Кожные заболевания .....	70
Нормализация гормональных процессов .....	75
Облысение и перхоть .....	76
Отложение солей .....	76
Паразитарные заболевания .....	77
Оздоровительные и лечебные чаи на основе березового сырья .....	77
Кровоочистительные чаи .....	77
Желудочные чаи .....	81

Печеночные чаи .....	82
Почечные и мочегонные чаи .....	84
Противодиабетические чаи .....	89
Противосклеротические чаи .....	90
Противоревматические чаи .....	92
Противоартритные чаи .....	93
Противораковые чаи .....	95
Тонизирующие и стимулирующие чаи .....	96
Успокоительный чай .....	97
Поливитаминовый чай .....	98
Кроветворный чай .....	98
Грудной чай .....	99
Противопростатитный чай .....	99
Противогипертонический чай .....	100
Противоварикозный чай .....	100

#### **Глава 4. КОСТИ РАСПАРИШЬ, ВСЕ ТЕЛО**

<b>ПОПРАВИШЬ</b> .....	101
------------------------	-----

Русская баня, березовый веник .....	101
-------------------------------------	-----

Лечебные ванны и фитоаппликации на основе березового сырья .....	110
---	-----

<b>ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ</b> .....	122
---------------------------------	-----

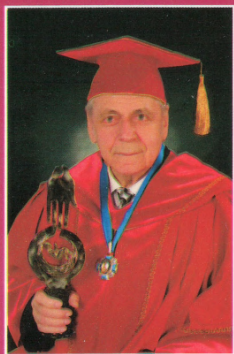
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	123
-------------------------	-----

**Неумывакин Иван Павлович**

**БЕРЕЗА**

**Мифы и реальность**





*Неумывакин Иван Павлович*, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Международной академии информатизации, Международной академии энергоинформатизационных наук, Российской Академии естественных наук, Академии медико-технических наук. Заслуженный изобретатель России, Лауреат Госпремии, Член Президиума Общероссийской медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей,

как ведущий народный целитель России удостоен высшей награды в этой области – янтарной «Звезды магистра». В 2005 г. удостоен Международной премии «Профессия – жизнь» и награжден орденом «За Честь, Доблесть, Созидание, Милосердие» за личный вклад в развитие традиционной народной медицины. Имеет награду Русской Православной Церкви – «Орден Святого Благоверного князя Даниила Московского» III степени – за вклад в патриотическое движение, благотворительную деятельность и восстановление православных святынь.

Нет для русского человека дерева роднее, чем береза. И потому о ней слагали песни и стихи, она стала олицетворением самой души России, ее красоты и чистоты. Однако была незаменима береза и во многих повседневных житейских нуждах, в том числе в такой важной сфере, как поддержание здоровья. Один только березовый веник в бане мог прогнать многие подступающие хвори. Тому, как можно использовать лечебные и профилактические возможности березы, посвящена эта книга.