**Белая береза под моим окном...**

В народной медицине листья березы, ее почки, молодые веточки используют в виде водных настоев, спиртовых настоек, мазей, в качестве мочегонных, потогонных средств, при подагрических и ревматических болезнях. Напиток из березовых листьев и веток употребляют против цинги.

В научной медицине почки березы применяют при отеках сердечного происхождения, при заболевании печени и желчевыводящих путей, а также в качестве отхаркивающего средства. Ее кора, почки, листья — это эфирные масла, сапонины, дубильные вещества, смолы, аскорбиновая и никотиновая кислоты. В состав масел входят бетулен, бетулол, бетуленовая кислота, нафталин; в листьях березы — флавоноиды, каротин и гиперозид.

Препараты из почек березы и листья употребляют при гипо- и авитаминозе, при отеках, атеросклерозе, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при хронических болезнях почек и мочевого пузыри, при почечнокаменной болезни, при спазмах кишечника и как отхаркивающее средство при ларингитах, бронхитах и трахеитах. Обладают мочегонным, желчегонным, дезинфицирующим и антисептическим действием, усиливает ирригацию кожи кровью, укрепляет и стимулирует волосяной покров. Используется для изготовления активных очищающих, увлажняющих средств по уходу за кожей.

В коре березы найдены тритерпеновый спирт бетулин (бетуленол), гликозиды бетулозид и гаултерин, дубильные вещества до 15%, алкалоиды и эфирные масла.

Лечебные средства из березы противопоказаны при колите, хронической дизентерии, а также при введении пенициллина. Осторожность в применении их необходима людям, страдающим нефритами (особенно в острой форме), и беременным женщинам.

**Березовые почки и листья.**

Кроме березового сока, весной употребляйте в пищу березовые почки и молодые листья. Они содержат 23% белковых веществ, 12% жира и, главное, ряд противоцинготных веществ. Листья березы полезно добавлять в чайные смеси с целью выведения из организма так называемых шлаков и очищения крови. Особенно эффективны такие чаи при проведении профилактических весенних очистительных курсов, при оздоровительных курсах лечебного голодания и снижения веса, а также для лечения ревматизма и подагры. Из молодых листьев готовят витаминный напиток, хорошо действующий на желудок и улучшающий обмен веществ.

Почки березы заготавливают ранней весною - в период их набухания, когда чешуйки на их верхушке еще не разошлись, листья - в мае-июне, кода они еще клейкие и издают тонкий аромат (старые, уже совершенно раскрытые листья не дают лечебного эффекта). Распустившиеся почки использовать не рекомендуется.

Листья березы можно использовать все лето - для обкладывания больных суставов, при радикулитных и невралгических болях. Можно оборачивать все тело простыней, на которой густым слоем растерты березовые листья, погружать больные ноги на всю ночь в мешки до самого паха с пожмаканными листьями. Больной будет испытывать приятный жар в ногах и познабливание во всем теле с истечением зловонных потов, с выделениями из ушей и слизи из носовых пазух. Возможно даже временное слезотечение. Бояться не следует. Это чистится организм.

При радикулите нарвать листьев березы в полиэтиленовый пакет, плотно закрыть, чтобы спарились (разогрелись), вечером листья высыпать на кровать и лечь на горячие листья больным местом, лежать больше часа. Повторить три раза.

Для уменьшения болей в суставах, пораженных ревматическим процессом применяют хорошо размятые и пропаренные березовые листья. Их кладут на больное место на 2-4 ч, делают тканевую повязку и покрывают пленкой. Курс лечения 7- 10 дней.

Листья березы благотворно действуют на нервную систему, особенно отвар, который готовится так: 2 ст. ложки свежих измельченных березовых листьев залить 500 мл воды и кипятить 20 минут, затем добавить на кончике ножа питьевую соду и принимать этот отвар в течение дня по несколько глотков.

Настой из березовых листьев применяют как напиток, содержащий витамин С, в качестве общеукрепляющего средства при трофических язвах и длительно не заживающих ранах, при авитаминозах. Настой готовят следующим образом: свежие листья измельчают, промывают холодной кипяченой водой, воду сливают, заливают снова кипяченой водой с температурой 40—50С, настаивают в течение 3—4 ч, сливают, выжимают листья, отстаивают 6 ч, осадок удаляют. Готовый к употреблению настой имеет интенсивно зелено-желтый цвет.

Листья березы способны убивать микробы за 2–3 часа. Неслучайно настой из них служит незаменимым профилактическим и лечебным средством при простуде. Особенно важен прием настоев и отваров из березовых листьев в весенне-осенний период для профилактики ревматизма и подагры.

Настой листьев и почек березы принимают при водянке любого происхождения как сильное мочегонное средство, позволяющее уменьшать отеки и одышку. 1 ст.ложку сырья на стакан кипятка настаиваем 1-2 часа. Пить по 1/2 стакана 3-5 раза в день.

Начинающийся ранний климакс поддается лечению настоем свежих или сухих листьев. Две чайные ложки листьев залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить. Пить по четверти стакана, добавив на кончике чайной ложки питьевой соды, три-четыре раза в день перед едой. Можно использовать настой почек: 1 чайная ложка запаривается стаканом кипятка, лучше это делать в термосе, выдержав в нем 3-4 часа. Пить по столовой ложке три-четыре раза в день в теплом виде за 10-15 минут до еды.

Для выведения перхоти, укрепления волос и предотвращения их выпадения настоем березовых листьев моют голову. 2 столовые ложки мелко нарезанных листьев березы заливают 200 мл кипятка, настаивают 15-20 минут, затем процеживают. Полученным настоем ополаскивают волосы после мытья головы. Процедура проводится 2-3 раза в неделю в течение 1 месяца. Ополаскивание настоем березовых листьев укрепляет волосы, делает их блестящим и шелковистыми. Полезно при жирной перхоти.

Хорошо стимулирует рост волос настой из почек и листьев березы. 1 столовую ложку почек и листьев березы заливают 300 мл кипятка, настаивают 2 часа, затем процеживают. Настой втирают в кожу головы после каждого мытья волос.

Лист березы белой в виде настоя пьют при затрудненном мочеиспускании (при гипертрофии предстательной железы), как мочегонное при отеках. 1-2 ст. ложки листьев настаивают 1-2 часа в 1/2 л кипятка и пьют по 1/2-2/3 стакана настоя 3-5 раз в день, лучше до еды.

При хроническом цистите 2 ст.ложки почек залить 2 стаканами кипящей воды, настоять 2 часа, процедить и отжать. Принимать по 2 ст.ложки 3-4 раза в день за 15-30 минут до еды в течение 2-3 месяцев.

При зуде и различных раздражениях, в частности после бритья, протирайте кожу следующим настоем: 1 чайную ложку измельченных листьев березы залить 1/4 стакана крутого кипятка, настаивать 1,5-2 часа, процедить.

Кашица из свежих майских листьев березы - испытанное средство для лечения шпор. Их надо истолочь или мелко посечь ножом для лекарственной повязки на область шпор, держать не меньше часа. Процедуру эту желательно проводить 2-3 раза в день в течение месяца.

При воспалении глаз оказывают помощь примочки из отвара почек березы . 3-5 г сухих почек или 8-10 г сухих листьев залейте 0,5 л горячей воды, прокипятите 15-20 минут. Затем процедите и доведите объем до исходного.

Отвар, приготовленный из 10 г почек на стакан воды, кипятят полчаса, дают женщине во время менструации для облегчения отхождения крови, в послеродовом периоде для облегчения и ускорения послеродового очищения.

Почки березы назначают при отеках сердечно-сосудистого происхождения в качестве мочегонного средства. 1 столовую ложку почек залить 1/2 литра кипятка, настоять в течение часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Однако, при недостаточности функции почек этот вид лечения употреблять нельзя ввиду возможного раздражения почечной ткани смолистыми веществами.

Для лечения острых и хронических экзем делают горячую ванну из почек березы.

Из почек березы знахари готовят мазь, которую используют при болезнях суставов как ревматоидного характера, так и подагрического. 1 стакан березовых почек размалывают в порошок (или же свежие перетирают в размазню) и растирают в 0,5 кг свежего нутряного жира. Ставят в духовку в глиняном горшочке и томят по 3 часа в сутки (при отсутствии духовки - на медленном огне на водяной бане) в течение 7 дней. После этого горячий жир сливают в баночки. Сырье отцеживают и выбрасывают. Применяют такую мазь наружно при воспалении железок, экземах - при любых кожных заболеваниях. А при туберкулезе по чайной ложке мази в 50 мл теплого (45-50°С) молока, 3 раза в день перед едою - внутрь. Хорошее действие это снадобье оказывает при красной волчанке, особенно, если принимать одновременно внутрь и наружно - на волчаночные изъязвления, а также при узловой эритеме, васкулитах, дерматозах, дерматомиозитах; при пролежнях, язвах варикозного характера, лишаях.

Для лечения застарелого гнойного бронхита используют такой рецепт. Ранней весной 2 столовые ложки мелко нарезанных березовых веточек с набухающими почками отваривать в 1 литре молока, в течение двух часов вытапливая молоко на медленном огне до 0,5 литра. Затем отцедить. На полстакана молока добавить 1 чайную ложку медвежьего жира: выпить утром и в обед по полстакана: вечером, перед сном целый стакан, уже со столовой ложкой медвежьего жира. Пить теплым (40-50°С), глотками. Вместо медвежьего жира можно употребить козий, говяжий, бараний. На грудную клетку (кроме сердечного района) накладывать на ночь жировые компрессы.

При мелкоочаговой двухсторонней пневмонии используйте березовые почки с медом. 570г гречишного меда подогреть до закипания. Добавить в него 1/2 стакана березовых почек, кипятить 5-7 минут, затем откинуть на сито, чтобы убрать почки. Этот отвар пить 1 раз в день на ночь: 1чайную ложку меда размешать в таком количестве горячей воды, сколько сможете выпить.

Принимают настойку березовых почек при болях швов после операций (при спайках). Настоять 50 граммов почек в пол-литра водки три недели. Пить процеженную настойку по 30-40 капель со столовой ложкой воды. Если есть проблемы с применением водки, то можно сделать такой настой. Всыпать стакан уже зеленеющих почек березы в литровую банку, добавить сахарного песка, кусочек дрожжей и залить теплой кипяченой водой. Когда процесс брожения прекратиться, пить по половине стопочки до начала еды. Настойку почек наружно применяют для втираний и компрессов при миозитах, артритах, плохо заживающих язвах, ссадинах, пролежнях.

Хорошо помогает спиртовая настойка из березовых почек при болях в суставах. Залейте 1 стакан почек 0,5л спирта или самогона. Настоять 2 недели в темном месте, периодически встряхивая. Готовую настойку втирайте в больные места.

При аллергии нужно принимать спиртовую настойку из березовых почек. В первые месяцы лечение наружно, обрабатывать кожу через 1,5-2 часа после мази при возникновении зуда и вообще в качестве закрепителя. Внутрь на протяжении 2 недель с последующим двух недельным перерывом, по 1 чайной ложке 3 раза в день.

От воспаления в ушах есть очень эффективный метод. Набрать самим или купить в аптеке березовые почки и приготовить спиртовой настой (1 часть почек и 2 части спирта). Чем дольше хранится настой, тем лучше. Кусочек ваты или бинта смочить настоем, отжать, чтобы не капало, и заложить в ухо. Как при любом компрессе, закрыть ухо пергаментной бумагой, накрыть ватой и завязать теплым платком. Компресс делать на ночь, утром вынимать из уха сухую ватку. Обычно для снятия воспаления бывает достаточно нескольких процедур. Ни в коем случае не закапывать настой в ухо.

Березовые почки применяют при воспалении десен, стоматите, глоссите. 10г сухих почек березы заливают стаканом горячей воды, кипятят 15 мин. процеживают и доливают воду до 200 мл. Можно использовать и такой рецепт: береза (листья)-2 части, кровохлебка (корневища)-3 части, горец почешуйный (трава)-3 части, лен (семена)-4 части. 3ст. ложки смеси заливают 1 л кипятка, настаивают до остывания, процеживают. Применяют по 2 ст. ложки 7 раз в день.

При холецистите средней тяжести, при холецистоангиохолите с повышенной кислотностью 2 чайные ложки листьев березы залить 200 г кипятка, настоять 1 час. Процедить. Добавить в настой питьевой соды на кончике ножа. Пить по 50 г 3-4 раза в день за 10 минут до еды. Курс лечения - 40 дней. При остром холецистите, сопровождающемся печеночной коликой (но без камней в желчном пузыре) 10 г березовых почек настоять в 0,5 л водки или разведенном 1:1 водой 90-процентном спирте 12 дней в темном месте в хорошо закрытой посуде. Процедить на 13-й день. Употреблять по 1 ст. ложке каждые 3 часа, независимо от еды, с восьми утра до восьми вечера. На область печени - компресс из распаренного березового веника (листья и ветки) 3 раза в день по 45 минут.

Весной на березе, вскоре после распускания листьев появляются скромно цветущие пестичные и тычиночные сережки. Пестичные всегда одиночны, прячутся между листьями на укороченных веточках. Более крупные нарядно висящие на концах ветвей, спаренные и даже строенные сережки - тычиночные. Их и следует брать.

Свежие тычиночные сережки настаивают на водке и каплями пьют при заболеваниях сердца. Для приготовления настойки стеклянную банку заполняют на две трети сережками, до верху наливают водку, закрывают и ставят на две недели настаиваться. Обычно не процеживают. Лишь когда настойка иссякнет, отжимают остатки проспиртованных сережек через марлю. Дозу определяют индивидуальную: от 20 капель до чайной ложки. Принимают 3 раза в день до еды.

Очень полезна русская баня с березовым веником. Листья березы обладают способностью за 2—3 ч убивать большинство болезнетворных микробов. В горячем пару из почек и листьев выделяются ароматические вещества, главным образом эфирные масла, которые в сочетании с высокой температурой и физическим воздействием веника на распаренное тело оказывают благотворное действие на человека.

При гайморите прикладывайте в парилке горячий березовый веник к лицу и держите сколько возможно. Дышите веником, временами переворачивая и встряхивая. Повторяйте как можно чаще.

Попарьтесь с березовым веником и при крапивнице. Уже через 3 сеанса результаты вас порадуют.

**Березовый деготь.**

Березовый деготь с древних времен использовали как антисептик. Его получают путем сухой перегонки. В состав дегтя входят фенол, крезолы, диокси-бензолы, гваякол. Деготь обладает противомикробными, инсектицидными и местнораздражающими свойствами.

Березовый деготь в малых количествах можно приготовить в домашних условиях на даче, во дворе. Чугунок с отверстиями на дне ставится на железный желобок для собирания дегтя, в него закладывается береста, поджигается. Чугунок устраивается так, чтобы между днищем чугунка и желобком было пространство в 5 см (надо поставить его на какие-то подставки в виде брусочков по краям днища). Сжигаемая береста вытапливается, стекая в желобок. Работа кропотливая: бересты надо много, а дегтя получается мало. Во многих аптеках березовый деготь имеется в наличии.

Березовый деготь в виде 10-30-процентных мазей или же линиментов употребляется наружно при многих кожных заболеваниях паразитарного и грибкового происхождения. Входит березовый деготь в состав мазей Вилькинсона и линимента Вишневского.

При гриппозных поражениях деготь, разведенный растительным маслом 1:5, закапывают в нос при насморках, смазывают им грудную клетку при бронхитах, лечат раны, больные суставы, проблемную кожу.

При туберкулезе и туберкуломах, эмфиземе легких деготь пьют на молоке. Начинают с одной капли на 50 г теплого молока — один раз в день по утрам натощак в течение недели, 2-я неделя - две капли, и так далее, включая 10-ю неделю. Затем две недели перерыв, и курс повторяется до шести месяцев. Такое лечение проводится при фурункулезе, карбункулезе, при паразитарных поражениях и всевозможных инфекциях в организме. При осторожном применении побочных неблагоприятных эффектов не наблюдается, если есть уверенность, что деготь настоящий, натуральный березовый.

Несколько рецептов для приготовления мазей из дегтя для лечения псориаза, экзем, контактных дерматитов и других кожных заболеваний, вызванных инфекциями. Для простоты приготовления основой для мазей используется «крем после бритья» отечественного производства: на 1 тюбик крема берется 1 чайная ложка дегтя, масса подогревается до 60 градусов и сливается в баночку. Наносить мазь два раза в день, после того, как участки пораженной кожи промывают горячим раствором питьевой соды или же густым раствором горчицы (50 градусным); не промокают, дают высохнуть и наносят слой крема, не втирая в кожу. Конечно же, надо действовать очень осторожно, учитывая индивидуальную чувствительность, и начинать с малых доз. Пораженные грибковыми заболеваниями кисти рук и подошвы ног надо 10 минут подержать в горячей ванночке с содовым или горчичным раствором (50°), подсушить и тогда наносить на мазь.

Мазь из свиного нутряного сала и березового дегтя поможет при диатезе. Соединить в равных частях и прокипятить в течение 5 минут. Полученной мазью смазывайте больные места.

Хорошо вытянет стержень и безболезненно очистит ранку у зреющего фурункула или карбункула следующая смесь. 1 чайная ложка дегтя, 1 чайная ложка меда, 2 ст. ложки свиного нутряного жира и 1 столовая ложка обыкновенного хозяйственного мыла - все хорошенько растереть (мыло должно быть размягченное в воде до консистенции сливочного масла), нанести на льняную тряпочку и на ночь приложить к фурункулу или карбункулу. В дырочку от стержня надо осторожненько протолкнуть пинцетом кристаллик марганцовокислого калия для того, чтобы предотвратить рецидивы на других участках.

Детям для устранения любой глистной инвазии на пупок на двое суток накладывать ватку, смоченную дегтем. Пупок предварительно густо смазать детским кремом, ватку зафиксировать лейкопластырем. Для того чтобы избежать неприятностей на коже пупка, на ватку нанести небольшой слой дегтя - несколько капель, чтобы ватка была смочена не полностью. На третьи сутки тампон снять. Сделать перерыв на трое суток и вновь повторить. После третьего раза глисты выйдут. При болях в животике давать нюхать керосин. Диета должна быть сладкая, ни чеснок, ни лук не употреблять, не есть ничего острого.

**Береста.**

Бересту (опробковевший наружный слой коры березы) заготавливают в основном с растущих деревьев, валежника и с деревьев после рубки.

1 столовая ложка порошка из бересты, замешанного на 2 столовых ложках лимонного сока, за неделю поможет справиться с неприятным запахом потовых желез под мышками и на подошвах ног: на ночь смазывать пораженные места ватным тампоном с нанесенной смесью. Такое лечение устраняет зуд, сыпь и мокнутие при контактном дерматите под мышками и в паху.

Настоем из бересты -1 ст. ложка + 1 ст. ложка лимонного сока, разведенного пополам водою, — лечатся пораженные грибковой инфекцией десны и слюнные железы: ванночки по 10 минут 3 раза в день, Кстати, такой настой способствует растворению камней в слюнных железках, помогает избавиться от глоссалгии (во время этого лечения необходимо принимать витамины группы В). Бересту можно заменить березовыми почками в таком же количестве. Не надо бояться первоначального чувства жжения, зуда в ротовой полости. Оно пройдет через три недели лечения. После 10-минутной ванночки отдохнуть 5 минут. Затем прополоскать рот настоем хрена 1:1(майонезную баночку заполнить до половины натертым свежим корнем хрена, залить водою до краев, закрыть хорошей крышкой, через час взболтать). 1 ст. ложку водички развести в 30 г холодной воды и прополоскать ротовую полость до появления вязкой слюны, подержать во рту и выплюнуть. Так можно сделать 3-4 раза в день после еды. Но надо быть терпеливым в борьбе с болезнью и не останавливаться на полпути.

Заваривайте как чай майскую березовую кору. Это поможет вам при болезнях мочевого пузыря и женских заболеваниях.

**Березовый гриб чага.**

Чага представляет собой нарост на березе, крупный, округлой формы, сверху черный, внутри — табачного цвета. Многолетний паразитический гриб. Развивается гриб на березовых стволах почтенного возраста, встречается на ольхе, рябине, вязе, даже на клене. Но с лекарственными целями употребляют только березовую чагу.

Гриб лучше собирать весной и осенью. Но сбор чаги возможен и круглый год. Чагу рубят топором, рассекают на куски, сушат в сушилках при температуре не свыше 50°С. В народной медицине этот гриб считается лекарством от желудочно-кишечных заболеваний, в том числе гастрита и язвы, для укрепления нервной системы, улучшения аппетита и сна. В ряде районов чагу пьют вместо чая. Препараты из чаги противопоказаны при колите, хронической дизентерии, а также при введении пенициллина.

Лекарственные препараты березового гриба действуют как активные биогенные стимуляторы, они увеличивают защитные свойства организма, стимулируют центральную нервную и нейрогуморальную системы, улучшают обмен веществ. Обновляют активность заторможенных ферментных процессов, регулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, действуют как общеукрепляющий иммуномодулятор. Антимикробные и антисептические свойства чаги исключительны. Используют препараты как симптоматический способ лечения застарелых злокачественных опухолевых процессов, что улучшает самочувствие больных, снимает изнуряющие боли.

Настой березового гриба чаги готовят так: гриб обливают холодной водой (моют гриб очень тщательно, даже с мылом), затем замачивают в холодной кипяченой воде (тело гриба погружено в воду) и настаивают 5-8 часов, до размягчения. Гриб измельчают топориком, секачем или же натирают на терке, воду, в которой замачивался гриб, используют для настоя. Одну часть измельченного гриба заливают 5 частями (по объему) воды, оставшейся после замачивания гриба, подогретой до 50°С. Настаивают в течение 48 ч, воду сливают, осадок отжимают через 4 слоя марли. К полученной жидкости добавляют воду до первоначального объема. Настой можно хранить 3—4 дня.

Такой настой применяют при лечении анацидных гастритов и при опухолях, когда операционные возможности уже упущены. Назначают взрослым не менее трех стаканов в сутки дробными порциями через два часа от 8 утра до 22 часов ночи. Разделить 3 стакана (750 г) на 8 частей - выйдет примерно по 90 г. Принимать за полчаса до еды 3-4 раза. Остальные приемы - независимо от еды.

При опухолях в малом тазу назначаются клизмы: по 50-100 г на ночь. В случаях отеков, когда потребление, жидкости ограничено, вместо чая, компота и других напитков можно приготовить более густой настой чаги. Тогда на 2 части гриба - 5 частей воды. Чтобы избежать запоров (настой имеет вяжущие свойства), при леченой чагой показана только молочно-растительная диета, злаки, отруби, много моркови и свеклы. Жиры, мясо, копчености исключить, особенно консервы.

Во время лечения чагой противопоказаны антибиотики, аспирин. Нельзя вводить внутривенно глюкозу.

Лечение препаратами чаги проводят курсами по 3-5 месяцев с недельными перерывами между курсами.

При склонности к поносам настой чаги употреблять по 30 г через полчаса после еды 3 раза в день.

Женские болезни инфекционного происхождения, эрозии шейки матки, воспаление матки, яичников, гнойные кисты и другие, исключая венерические заболевания, за полчаса до еды принимать по 30 г настоя чаги (1:5) три раза в день. По четным числам - тампоны с густым раствором чаги в вагину на ночь. По нечетным - тампоны с мазью Вишневского. Для эстетической цели тампон с мазью Вишневского оросить несколькими каплями розового либо лавандового масла. Причем мази на тампон наносить чуть-чуть. При месячных все отменить на 3-4 дня до и после. Курс лечения - 2-3 месяца.

При ангине полоскать горло настоем чаги (1:5) и принимать внутрь по 30 г три раза в день - до исчезновения болей в горле. Наступает чувство чистоты в горле. При сопровождающих тонзиллитах закапывать в нос по 5 капель настоя, втягивать в носоглотку, затем закапать в нос несколько капель любого растительного масла (лучше всего зверобойного) — утром и вечером.

В аптеках повсеместно продается густой экстракт березового гриба чаги — «Бефунгин». Флакон с открытой пробкой погружают в воду на 10 минут при температуре воды 60°С. Это для того, чтобы экстракт разжижить. 2 чайные ложки экстракта разводят в 150 граммах теплой кипяченой воды. Принимают по 1 столовой ложке за 0,5 часа до еды или после еды 3 раза в день.

Березовый гриб чага используется при лечении рака.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.docibolit.nm.ru/>