

П Р И Р О Д Н Ы Й



З А Щ И Т Н И К

БЕРЕЗА
ПИХТА
ГРИБ ЧАГА

РЕЦЕПТЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ
СРЕДСТВ

Составитель Ю.Н. Николаева



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2012

УДК 615.89

ББК 53.59

Б48

Составитель Ю. Н. Николаева

Б48 **Береза, пихта и гриб чага.** Рецепты лекарственных средств / [сост. Ю. Н. Николаева]. — М. : РИПОЛ классик, 2012. — 192 с. — (Природный защитник).

ISBN 978-5-386-04017-8

В настоящее время, несмотря на большие достижения в области синтеза лекарственных препаратов, использование средств растительного происхождения не только не снижается, но заметно возрастает. Целебные свойства пихты, в первую очередь пихтового масла, березы и гриба чаги известны давно; способы применения последних двух в качестве лекарственных средств были описаны еще в трудах знаменитого средневекового врача Авиценны.

В этой книге читатель найдет многочисленные рецепты удивительных снадобий из трех природных защитников — пихты, березы и гриба чаги, - которые по праву считаются универсальными средствами от целого ряда болезней.

УДК 615.89

ББК 53.59

*При составлении книги использовались работы
ООО «Софит-Принт»*

ISBN 978-5-386-04017-8

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2012

ВВЕДЕНИЕ

Богатый мир природы использовали в лечебных целях уже в глубокой древности. В различные периоды отношение к природным лекарственным средствам менялось: то отмечалось чрезмерное увлечение, то наблюдался спад. В настоящее время, несмотря на большие достижения в области синтеза лекарственных препаратов, использование средств растительного происхождения не только не снижается, но и заметно возрастает.

Целебные свойства пихты, в первую очередь пихтового масла, березы и гриба чаги известны давно; способы применения последних двух в качестве лекарственных средств были описаны еще в трудах знаменитого средневекового врача Абу Али ибн-Сины (Авиценны).

Береза широко применяется в медицине. В лечебных целях используют кору, почки, листья, березовый сок и т. д. Настои и отвары березовых почек производят желчегонное, потогонное, кровоочистительное, обезболивающее, противовоспалительное, ранозаживляющее действие. Березовый гриб чага используется при язвенной болезни, заболеваниях печени и почек, мужских и женских половых органов.

Пихту, и прежде всего пихтовое масло, издавна применяют для обеззараживания ран, при простудных заболеваниях, для подавления

кашля, улучшения работы надпочечников и для общего оздоровления организма.

В этой книге читатель найдет многочисленные рецепты удивительных снадобий из трех природных защитников — пихты, березы и гриба чаги, — которые по праву считаются универсальными средствами от целого ряда болезней. Однако следует помнить о том, что применять их необходимо после консультации с врачом.

ПИХТА

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПИХТЕ

Пихта — целебное дерево

Название этого дерева пришло к нам из немецкого языка: сосна по-немецки — *Fichte*. Особенности русского произношения трансформировали начальное «ф» в «п», добавив также окончание женского рода. Так в нашем языке появилось и прижилось слово «пихта».

Пихта представляет собой высокое дерево, отдельные экземпляры которого могут достигать в высоту до 80 м. Оно относится к роду голосеменных, семейству сосновых и круглый год остается зеленым. Ствол пихты цилиндрический, кора серая, гладкая. Крона пирамидально-коническая. Дерево покрыто линейной плоской хвоей, длина хвоинок — 20–35 мм, ширина — 1 мм. Плоды пихты — шишки. Мужские находятся в верхней части дерева, а женские, в которых располагаются семена, — в нижней.

Отличительная особенность пихты, по сравнению с другими хвойными деревьями, заключается в том, что ее шишки растут вверх, а не свисают. Пихта широко распространена в Северном полушарии в зонах с умеренным климатом. Десятки разновидностей пихты произрастают в Северной Америке и Восточной Азии. На территории Украины распространена белая пихта, растущая в Карпатах, а в Сибири — сибирская. Лечебные свойства имеют обе разновидности. Пихты, произрастающие в ев-

ропейской части нашей страны, используются как декоративные растения.

Деревья теневыносливы, холодостойки, требуют высокой влажности воздуха. Некоторые виды доживают до 700 лет (кавказская пихта).

Она растет очень медленно, преодолевая любые морозы. Шишки созревают в конце лета — начале осени. Особенности пихты таковы, что она плохо переносит загрязнение воздуха дымом и газом, но хорошо растет в сельской местности. Это дерево предпочитает незагрязненную атмосферу, и, следовательно, получаемое из него пихтовое масло считается экологически чистым сырьем. Особенно ценится масло из пихты, произрастающей в Туве и Хакасии.

К сожалению, пихтовых лесов на земле не очень много и их численность с каждым годом сокращается.

На коре пихты есть своеобразные пузырьчатые образования. Внутри них и находится пихтовая смола. Из коры вырабатывают живицу — пихтовый бальзам. Живица содержит 30 % эфирного масла, 70 % смолы, небольшое количество янтарной кислоты. Сырье, из которого получают лечебное пихтовое масло, — древесная хвоя и ветки молодого дерева. Используются также почки и смола. Заготовки проводят до момента распускания почек. После тщательного просушивания почки хранят в закрытой посуде.

Пихтовая смола служит сырьем для производства скипидара. Эфирное масло получают

путем переработки шишек, молодых веточек и хвои. Из эфирного масла для медицинских целей получают камфору.

Легенды о пихте

Вокруг пихты сложились десятки легенд и преданий. Это неудивительно — любое растение, свойства которого являются целебными, неизменно притягивает внимание людей и создает вокруг себя особую неповторимую ауру, «прочитать» которую пытаются колдуны и шаманы.

Алтайцы, например, относятся к пихте с особой осторожностью. Древняя легенда гласит, что пихта была создана хозяином подземного мира Эрликом, который состязался с верховным существом Ульгеном, вырастившим кедр.

Архаичные народы Алтая остерегались строить свои дома в непосредственной близости от пихт, но, тем не менее, пользовались целебными свойствами этого дерева.

В голодное время из измельченной коры пекли хлеб, который позволял продержаться в неурожайные годы.

В Средиземноморье существует легенда, что именно из пихты был построен знаменитый троянский конь. В данном случае имеется в виду кефаллинийская пихта, которую также называют пихтой Аполлона. На древних фресках также часто встречается венок из пихтовых веток, перевитых плющом. Ученые относят этот

символический «букет» к культу богини Гека-ты. Считалось, что помещенные в дом ветки пихты защищают от колдовских чар.

Пихта традиционно ценилась у народов Приморья. За ее вырубку человека могли даже казнить.

Восточные славяне практиковали особый обряд венчания, во время которого жених и невеста обходили вокруг пихты, растущей у озера.

Пихтовые ветки бросали на дорогу во время похоронной процессии. Считалось, что энергия этого дерева поможет усопшему в его потусторонних странствиях.

У марийцев пихта считалась священным деревом. Во время обрядов плодородия припасы складывали на пихтовые прутья, что символизировало удачный урожай в будущем году.

Дендротерапия и гороскоп друидов

Согласно дендротерапии, науке об энергетике деревьев, общение с пихтой дает человеку приток жизненных сил, положительно влияет на творческий потенциал и возвращает психическое здоровье.

Пихта упоминается и в знаменитом гороскопе друидов, с ней у древних кельтов ассоциировалось начало года. Временной отрезок, «принадлежащий» пихте, по этому гороскопу длится с 2 по 11 января и с 5 по 14 июля.

Знаку пихты (в гороскопе друидов вместо созвездий представлены деревья) приписыва-

ют педантичность и прекрасные деловые качества, ответственность и благородство, строгую и недоступную красоту. Пихта всегда замкнута и держится особняком, к ней с трудом можно пробиться, но если вы стали ее другом, то это навсегда, и вы об этом никогда не пожалеете.

Под знаком пихты родились Жанна д`Арк и Джон Голсуорси, а из наших знаменитых соотечественников — Алексей Толстой.

ПИХТОВОЕ МАСЛО — УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЛЕКАРЬ

Применение пихтового масла в традиционной медицине

Принято считать, что пихтовое масло — универсальный целитель, использование которого является прерогативой так называемой народной медицины. Это утверждение весьма далеко отстоит от истинного положения дел. Даже беглый взгляд на химический состав пихтового масла позволит понять, как велик фармакологический потенциал этого природного вещества. Наиболее востребованным компонентом пихтового масла является камфора и ее производные: 20%-ный раствор камфоры для инъекций, камфорное масло, камфорная мазь, камфорный спирт, раствор камфоры и салициловой кислоты.

Камфора является также важным компонентом многосоставных препаратов (например, в соединении с валерианой, перцем и т. д.).

Разнообразные лекарства на основе камфоры используют для лечения ряда заболеваний. Камфора тонизирует дыхательный центр, способствует активизации обменных процессов в миокарде, ее применяют в качестве отхаркивающего средства. При пневмонии, отравлениях седативными препаратами, сердечной недостаточности, артритах и в качестве антисептиче-

ского и обезболивающего средства также используется камфора. Как мы видим, это лекарство применяется при лечении весьма обширного спектра заболеваний разной этиологии.

Широкое распространение получили также галеновые препараты пихты. Галеновыми препаратами называют лекарства, полученные из растительного сырья (обычно путем экстракции и вытяжки). Как правило, галеновые препараты имеют сложный состав — помимо основного компонента, в данном случае пихтового масла, в них содержатся многочисленные добавки, корректирующие действие главной составляющей смеси.

К лекарствам галенового ряда относятся настои и отвары пихты, для которых используют главным образом почки этого дерева, также содержащие пихтовое масло.

В Сибири на протяжении столетий отвары и настои из почек пихты использовали для лечения многочисленных форм цинги, язвы, болезней органов дыхания и применяли как мочегонное средство.

Во второй половине XX века пихтовое масло стало применяться на научной основе как ценное фармакологическое сырье.

Свойства пихтового масла

Пихтовое масло представляет собой практически бесцветную жидкость, иногда с очень слабым желтым или зеленым оттенком. Запах — типичный хвойный, с характерными бальзами-

ческими нотками. Пихтовое масло практически не растворяется в воде, очень плохо растворяется в глицерине, хорошо — в маслах растительного и минерального происхождения, а также в этаноле, следовательно, в спиртосодержащих жидкостях.

Химический состав пихтового масла богат полезными веществами, среди которых уже упомянутое эфирное масло, каротин, с которым у нас обычно ассоциируются морковь и шиповник, аскорбиновая кислота и дубильные вещества. Эти компоненты содержатся в шишках, ветках, почках и хвое.

Пихтовое масло — универсальное лекарство. Выявлена его способность улучшать состав крови, способствовать избавлению от заболеваний печени, почек и желудочно-кишечного тракта, а также вирусных инфекций.

Пихтовое масло — лекарство прямого действия. При наружном применении пихтовое масло воздействует непосредственно на больной орган или участок кожи. После нанесения пихтового масла на поверхность тела оно быстро поступает в кровь и, следовательно, оперативно движется по кровеносной системе, воздействуя на весь организм целиком.

Пихтовое масло используют для лечения таких заболеваний, как астма, воспаление легких, грипп, бронхит. Применяют его и для лечения ревматизма, гипергидроза. Помогает оно и при заболеваниях печени и почек, при холецистите и урологических заболеваниях.

Пихтовое масло, с учетом его бактерицидных свойств, может применяться для обеззараживания помещения, в котором находится больной. Достаточно добавить 5 капель пихтового масла в воду, находящуюся в аромалампе, нагреть сосуд и побыть в помещении около 1 часа. Этот метод поможет в борьбе с заболеваниями органов дыхания и вирусными инфекциями.

Врачи предлагают использовать вдыхание паров пихтового масла с помощью аромалампы также для общей профилактики. Этот метод особенно рекомендуется во время различных эпидемий (острые респираторные заболевания, грипп, ангина). Сочетание приемов классического массажа и пихтового масла дает быстрый положительный эффект.

Издавна пихтовое масло применяется для смягчения тканей и устранения болевых синдромов при небольших повреждениях кожного покрова и в случае ожогов.

Регулярное применение пихтового масла поможет уменьшить боль при разнообразных болезнях, которые имеют отношение к периферической нервной системе, а также при заболеваниях, сопровождающихся устойчивыми болями, таких как ишиас, ревматизм и радикулит. Ученые единодушно пришли к выводу о том, что применение пихтового масла приводит к омоложению организма и благотворно действует на его клетки, например способствует исчезновению морщин и разглаживанию кожи. Вследствие этого получило широкое распро-

странение применение пихтового масла в косметических целях.

Несколько капель масла можно добавить в используемые вами средства для омоложения кожи или в пену для ванн.

Пихтовое масло издавна применяется в ароматерапии. Терапия с использованием пихтового масла включает в себя такие процедуры, как ванны, аромамассаж, ингаляции и использование аромаламп.

Аромалампы считаются наиболее безвредным и экологичным средством лечения.

Вдыхаемый воздух насыщается парами используемого лекарственного средства, и больной таким образом использует целебные свойства того или иного аромата при обычном дыхании.

Широкое распространение получили в последнее время аромамедальоны. Это вполне безопасный и весьма эффективный метод лечения.

Аромамедальон находится в непосредственной близости от груди, а его действие продолжается довольно длительное время — пока вы носите медальон.

Небольшой сосуд из керамики, как правило, служит украшением и в то же время обладает значительным целебным потенциалом.

Его использование предельно просто — в медальон капают несколько капель пихтового масла.

Как вариант — капли наносят на маленький кусок ваты, который помещают в медальон.

Тест на аллергию

Неблагоприятная экологическая ситуация, которая стала «нормой» для многих городов мира, способствует появлению многочисленных аллергических реакций. Возможна аллергия и на пихтовое масло.

Перед тем как начать применение пихтового масла для лечения того или иного заболевания, пройдите небольшой тест на аллергию.

Лучше заранее предохраниться от возможных неприятных последствий, чем принимать сильные антигистаминные средства в случае появления аллергии на это лекарство.

Чтобы проверить, нет ли аллергии на пихтовое масло у больного, следует нанести несколько капель масла на тыльную сторону запястья, где обычно носят часы. Если через короткое время там появятся красные пятна — пихтовое мало не для вас.

Приготовление пихтового масла в домашних условиях

Хвою и тонкие маленькие ветки, на которых еще нет побегов, мелко нарезают и помещают в стеклянную банку объемом 2 л, оставляя сверху пустое пространство (приблизительно 5 см). До этого уровня смесь заливают подсолнечным маслом.

Дальнейшая процедура — упаривание смеси хвои и веток для выделения из них масла. Банку накрывают крышкой (не закрывают плотно, а лишь прикрывают ею!) и помещают в кастрюлю, на дне которой лежит салфетка. Кастрюлю заливают водой до середины, прикрывают крышкой и ставят на огонь. После закипания огонь уменьшают и упаривают жидкость в течение 4–5 часов, контролируя при этом наличие воды в кастрюле — если ее становится меньше указанного объема, следует добавлять воду по мере ее испарения.

По истечении указанного времени кастрюлю можно снять с огня. Масло из банки с хвоей сливают в другую банку. В нее же следует отжать хвою, которую потом можно выбросить.

Первую банку снова наполняют нарезанными хвоей и веточками и заливают полученным после первого упаривания маслом.

Процедура повторяется — банку помещают в кастрюлю, заполненную водой до половины, и упаривают на медленном огне в течение 4–5 часов, не забывая своевременно подливать воду. Полученное после второй стадии упаривания масло — искомый продукт, готовый для использования после охлаждения.

Возможные противопоказания

Больным, страдающим учащенным сердцебиением, также следует очень осторожно подходить к вопросу о возможности лечения с использованием пихтового масла. Попадая в

кровь, масло остается в кровеносной системе на протяжении нескольких дней. Как и при применении любого лекарства, здесь следует руководствоваться известным врачебным лозунгом «Не навреди!».

Помните, что применение пихтового масла может оказать слабительное действие. Пусть это не будет для вас неприятной неожиданностью.

ПРИМЕНЕНИЕ ПИХТОВОГО МАСЛА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Пихтовое масло — поистине универсальное средство для лечения целого ряда заболеваний. Оно благотворно воздействует на самые разные участки организма.

Рекомендуется посоветоваться с лечащим врачом и получить у него одобрение на самостоятельное применение пихтового масла. Не занимайтесь самолечением!

Насморк

Рекомендуется нанести небольшое количество пихтового масла на область носа и переносицы, избегая попадания в глаза.

Осторожно втереть масло массажными движениями. Дополнительно следует применять пихтовое масло интраназально, закапывая по 1 капле в каждую ноздрю 3 раза в день.

Острые респираторные заболевания

Рекомендуется принимать пихтовое масло интраназально.

Перед сном следует закапать по 1 капле пихтового масла в каждую ноздрю, запрокидывая голову. При этом могут проявляться побочные эффекты в виде слезотечения, отхаркивания, чихания, может ощущаться жжение. Эти неприятные ощущения быстро проходят.

Кашель

Пихтовое масло набирают в пипетку, просят больного сильно высунуть язык и капают 3 капли на корень языка.

Процедуру следует проводить 2 раза в день, непосредственно после пробуждения и сразу перед сном.

Грипп

При гриппе применяются растирания. Следует нанести несколько капель пихтового масла на плечи, грудь и спину и втирать его в кожу, применяя классические массажные движения.

Поскольку эта процедура способствует активизации работы кровеносной системы, после окончания массажа больного закутывают простыней и одеялом.

Рекомендуется также принять теплый чай или травяной сбор, стимулирующий потоотделение.

Массаж следует проводить несколько раз в день с перерывами в 5 часов.

Данная процедура может применяться и при острых респираторных заболеваниях.

Ангина

При лечении ангины рекомендуется нанести пихтовое масло на доступную область миндалин. Для этого следует капнуть пихтовое

масло на ватную палочку или тампон и смазать миндалины. В тяжелых случаях применяется введение пихтового масла с помощью шприца. Смазывание миндалин следует проводить несколько раз в день с перерывами в 5 часов.

Хроническая ангина и бронхит

Применяется описанная выше процедура с дополнительным введением пихтового масла интраназально (по 1 капле пихтового масла закапывают в каждую ноздрю). Могут иметь место побочные эффекты, аналогичные проявляющимся при лечении острых респираторных заболеваний.

Скорому излечению способствует также массаж стоп с применением пихтового масла.

Воспаление легких

При пневмонии (воспаление легких) применяют такой же массаж, как и при лечении гриппа, совокупно с интраназальными процедурами. Можно закапывать пихтовое масло в нос или применять наружную ингаляцию. Для этого следует добавить 5 капель пихтового масла в стеклянную или эмалированную посуду с горячей водой. Больной наклоняется над посудой на приемлемое для него расстояние и вдыхает пар в течение 20 минут. При этом его голову накрывают плотной тканью, не пропускающей воздух. Дышать нужно и носом, и ртом попеременно.

Гайморит

Применяют введение пихтового масла интраназально, закапывая утром и вечером по 4 капли в каждую ноздрю. Лечение будет более успешным, если добавить и наружную ингаляцию, которая применяется при воспалении легких. Только в этом случае в горячую воду добавляют до 10 капель пихтового масла в зависимости от тяжести заболевания. Дышать горячим паром с накрытой плотной тканью головой рекомендуется в течение 15 минут.

Раны, ссадины, порезы

Пихтовое масло — сильное антисептическое средство, способствующее заживлению ран и предотвращающее появление гноя. Нанести небольшое количество пихтового масла на тампон и смазать им открытую область раны. Подождать, пока пихтовое масло впитается.

Детский диатез

В этом случае применяют пихтовое масло в сочетании с детским кремом или вазелином. 1 каплю пихтового масла смешивают с небольшим количеством крема и осторожно смазывают полученной смесью воспаленные участки кожи.

Рекомендуется проводить эту процедуру в течение 1 недели.

Прыщи и фурункулы

Это заболевание лечится несколькими каплями пихтового масла, смешанными с мазью Вишневского. Смесь наносят на бинт или марлю и размещают на соответствующем участке тела. Чтобы избежать сползания, рекомендуется наложить поверх бинта или марли плотную повязку.

Экзема

Следует приготовить мазь на жировой основе, в которой отсутствуют солевые добавки. Соотношение пихтового масла и жировой основы 1 : 2. Тщательно перемешать получившуюся массу и наложить ее на место проявления экземы. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 2–3 недель.

Герпес

Нанести на вату 1–2 капли пихтового масла и приложить к участку кожи, на котором появилась сыпь. Держать 10–15 минут. Повторять процедуру 2–3 раза в день.

Пролежни и опрелости

Нанести 2–3 капли пихтового масла на пораженные участки кожи и осторожно растереть. Проводить лечение в течение 3 дней.

Грибок

2–3 капли пихтового масла нанести на бинт или марлю и плотно прижать к пораженным участкам кожи. Держать в течение 30 минут. Рекомендуется повторять процедуру в течение 1 недели.

Воспаление десен

Нанести на ватную палочку или тампон 1 каплю пихтового масла. Осторожно провести ватной палочкой по наружной поверхности десен. Процедуру повторять несколько раз в день с перерывом в 3 часа.

При появлении чувства ожога слизистой оболочки рекомендуется увеличить интервал между процедурами до 4 часов.

Острая зубная боль

Нанести на ватную палочку или тампон 1 каплю пихтового масла и приложить к больному зубу. Процедуру повторять несколько раз в день с перерывом в 2 часа.

Ожог

Следует приготовить мазь на жировой основе и добавить в нее пихтовое масло в пропорции 2 : 1. Смазывать место ожога несколько раз в сутки.

Артрит

Протереть спиртом область суставов и осторожно втирать в них 1–2 капли пихтового масла. Затем наложить повязку из бинта или марли на 30 минут.

Ревматизм и радикулит

После принятия хвойной ванны растереть участки тела, в которых концентрируются болевые ощущения, 2–3 каплями пихтового масла. Повторять процедуру в течение 1 недели.

Переломы

Втирать 2–3 капли пихтового масла в область перелома (а также ушиба или вывиха). Повторять процедуру 2–3 раза в день.

Проникающее в поры пихтовое масло способствует быстрому срастанию поврежденной кости.

Ишиас

Следует нанести 2–3 капли пихтового масла на вату и приложить ее к участку тела, который подвержен болевым ощущениям. Сверху обмотать бинтом и держать компресс в течение 30 минут. Повторять процедуру в течение 10 дней.

Остеохондроз

В лечении остеохондроза пихтовое масло применяется совокупно с традиционными массажными процедурами.

После массажа 2–3 капли пихтового масла втирают в участки тела вдоль позвоночника. Процедуру повторяют после каждого сеанса массажа, курс которого составляет 1 месяц.

Колит

5 капель пихтового масла добавляют в 100 мл кипяченой воды и взбивают в миксере. Полученный раствор принимают 3 раза в день за 30 минут до еды.

Стенокардия

3–4 капли пихтового масла нанести на область грудной клетки и осторожно втирать до прекращения болевых ощущений. Можно повторять процедуру несколько раз в день по мере возникновения приступов.

Важно не превышать дозу, так как применение пихтового масла в больших количествах при заболеваниях сердечно-сосудистой системы не рекомендуется.

Неврозы с нарушениями сна

Приготовить ванну приемлемой для больного температуры. Добавить 5–6 капель пихто-

вого масла. Принимать ванну в течение 30 минут. Повторять процедуру в течение 1 недели.

Очищение организма с помощью пихтового масла

Пихтовое масло обладает ярко выраженным слабительным действием и благодаря своим целебным свойствам не только очищает кишечник от шлаков, но и нормализует его флору. Очищению организма с помощью пихтового масла придется посвятить несколько дней, постепенно увеличивая дозу лекарства.

Во время процедур пихтовым маслом следует полностью исключить прием алкоголя.

Методика очень простая. На кусочек рафинада (или в чайную ложку с сахаром-песком) наносят несколько капель пихтового масла. После приема лекарства следует выпить 50 мл теплой воды или слабо заваренного чая.

Дни 1-й и 2-й

3 капли 3 раза в день.

Дни 3-й и 4-й

4 капли 3 раза в день.

Дни 5-й и 6-й

5 капель 3 раза в день.

Дни 7-й и 8-й

6 капель 3 раза в день.

Дни 9-й и 10-й

7 капель 3 раза в день.

Дни 11-й и 12-й

8 капель 3 раза в день.

Дни 13-й и 14-й

9 капель 3 раза в день.

Дни 15-й и 16-й

10 капель 3 раза в день.

Оптимальный курс вы должны выбрать сами. Если у вас начинается учащенное сердцебиение при увеличении очередной дозы, следует прервать курс. В любом случае не стоит превышать разовую дозу в 10 капель.

Больные с повышенной кислотностью принимают пихтовое масло с сахаром после еды, больные с пониженной или нормальной кислотностью — перед едой.

Обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом, перед тем как начинать очищение организма с применением пихтового масла.

Применение пихтового масла в банях и саунах

Для насыщения пара хвойными ароматами в черпак с водой, которой плещут на раскаленные камни, добавляют до 5 капель пихтового масла. Наряду с общеукрепляющим действием сауны, пихтовое масло в качестве ароматизатора способствует профилактике болезней органов дыхания.

Применение в бане и сауне веника из пихты способствует очищению кожи, удалению с ее покровов болезнетворных микроорганизмов. Рекомендуются «обхаживать» себя пихтовым веником при кожных заболеваниях, ревматизме и болезнях органов дыхания. Во время бан-

ных процедур полезные вещества, содержащиеся в пихтовых вениках (помимо собственно пихтового масла, это фитонциды и дубильные вещества), активно проникают в поры тела, что способствует быстрому излечению.

Баннй веник из веток пихты является идеальным ингалятором. Пар извлекает из дерева эфирное масло, которое благотворно действует на кожу и органы дыхания. Со временем веники из пихты могут составить серьезную конкуренцию традиционным дубовым или березовым веникам.

Следует отметить, что после посещения бани или сауны, в которой для ароматизации применялось пихтовое масло, многие люди не могли быстро заснуть, настолько был силен тонизирующий эффект. Подобные процедуры рекомендуется проводить с утра — и бодрый настрой на весь день вам обеспечен.

ЛЕЧЕНИЕ ПИХТОВОЙ ВОДОЙ

Различают пихтовую воду как самостоятельное лекарственное средство и как составную часть биологически активных добавок (БАД), например, есть флорентийская вода сибирской пихты. БАДы на основе пихтового масла считаются лекарствами обширного действия и применяются при различных заболеваниях, начиная от лучевых поражений и заканчивая конъюнктивитом.

Пихтовую воду можно приготовить самостоятельно. Как уже упоминалось, пихтовое масло плохо растворяется в воде.

Поэтому пихтовую воду — то есть разбавленное пихтовое масло — нельзя получить, просто капнув несколько капель масла в сосуд с водой. Придется влить эту воду в миксер и тщательно ее взбивать. На 1 л воды обычно достаточно 3–5 капель. Пихтовую воду обычно используют для спринцевания и применяют при заболеваниях простаты различной степени тяжести.

Спринцевание пихтовой водой

Спринцевание проводится следующим образом. В сосуд, где находится жидкость, которую будут впрыскивать в прямую кишку, помещают наконечник спринцовки, предварительно выдавив из нее воздух.

Жидкость под силой давления всасывается в спринцовку.

Перед спринцеванием остатки воздуха также удаляются путем давления.

Наконечник вводится в анус, и после нажатия на грушу содержимое спринцовки попадает в кишечник.

Спринцевание обычно проводится сидя или лежа на животе.

Ингредиенты

Пихтовая вода — 50 мл.

Способ приготовления

Подогреть пихтовую воду до 40 °С. Провести спринцевание. Через 15 минут опорожнить кишечник.

Употребление

Спринцевания проводятся ежедневно в течение 1—1,5 месяцев.

Показания

Применяется при аденоме простаты.

Спринцевание пихтовым маслом

Ингредиенты

Пихтовая вода — 50 мл, пихтовое масло — 5 капель.

Способ приготовления

Подогреть пихтовую воду до 40 °С, добавить пихтовое масло. Провести спринцевание. Через 15 минут опорожнить кишечник.

Употребление

Спринцевания проводятся ежедневно в течение 1 месяца. Количество капель пихтового

масла можно постепенно увеличивать до 10, если это не вызывает дискомфорта.

Показания

Применяется при аденоме простаты.

Ванны с пихтовой водой

Ванны с пихтовой водой используются в гинекологии.

При воспалительных процессах во влагалище рекомендуется сидячая ванна. 3 л пихтовой воды подогревают до приемлемой температуры (около 40 °С). Продолжительность сеанса — 15 минут. Продолжительность курса — 2 недели.

СВИДЕТЕЛЬСТВА ИСЦЕЛЕННЫХ

(по материалам газеты «Природа — ваш лучший доктор» и альманаха «Фитолечебник»)

Мария К., 47 лет

«С детства страдала сильной восприимчивостью к вирусным инфекциям. Как правило, несколько раз в год болела ОРЗ, гриппом и ангиной. Лекарства, конечно, помогали, но организм был истощен от постоянного приема химических препаратов.

Когда я стала применять пихтовое масло, у меня за месяц прошел хронический насморк, с которым я давно свыклась, и я впервые в жизни смогла ощущать запахи во всей полноте их гаммы. Воистину, только больной поймет выздоровевшего, и только выздоровевший знает, каково быть больным.

Компрессы из пихтового масла на область грудной клетки и ароматерапия сыграли главную роль в моем исцелении от привязчивых болезней. Уже прошло два года, а недуги обходят меня стороной».

Михаил Д., 73 года

«Знакомые посоветовали мне применить пихтовое масло, говорили, что оно хорошо помогает при артритах. Это заболевание не только доставляет известные неудобства, когда трудно удержать в руках предмет, но и сопровождается довольно сильными болями, причем

постоянными. Говорят, к боли можно привыкнуть. Смею вас заверить, что к артриту это не относится — боль наступает вас в самые неподходящие минуты. Применение пихтового масла по крайней мере уменьшило эти боли. Мои суставы стали более подвижными и послушными».

Зинаида А., 59 лет

«Годы берут свое, и на лице появляются морщины — с каждым годом замечаешь все новые и новые, и, конечно, кроме грусти, эти „сюрпризы“ ничего не вызывают. Хорошая косметика стоит очень дорого, постоянные сеансы массажа у нас тоже многим не по карману.

Фруктовые и овощные маски я применяла давно, кожа была, что называется, благодарна, но эффект этих масок был кратковременным. Когда я стала добавлять в них по несколько капель пихтового масла, то заметила, что морщины стали не такими резкими, некоторые исчезли, а оставшиеся уже не выглядят так беспощадно, как несколько месяцев назад».

Николай С., 56 лет

«Пихтовое масло я попробовал, так сказать, в его естественной „среде обитания“ — в Западной Сибири. С удивлением узнал о его универсальных целебных свойствах. „Как же так, — спрашивал я, — разве может одно лекарство лечить от разных болезней?“ Местные жители

только смеялись. Пихтовое масло там употребляют на протяжении столетий, и в его лечебных свойствах никто не сомневается.

Мне оно помогло вылечить ожог, который я получил во время работы с летучими жидкостями.

До прибытия „скорой помощи“ обожженный участок спины мне намазали пихтовым маслом, и боль стала постепенно уменьшаться».

Виктор З., 73 года

«Я — фанат разнообразных способов очищения организма, и уверен, что они приносят большую пользу, если проводить их разумно и своевременно. Раз или два в год я обязательно затеваю чистку, „выметая“ из своего организма накопившиеся там шлаки. Очищение кишечника пихтовым маслом понравилось и своей регулярностью, и своей длительностью.

Врачи говорили мне, что в кишечнике могут возникнуть боли — и тогда процесс следует затормозить или прекратить. Небольшой дискомфорт я почувствовал, когда уже дошел до верхнего предела дозы разового приема — 10 капель. Кроме него, никаких отрицательных моментов, да и боль быстро прошла. А кишечник стал работать куда лучше».

Лидия Л., 69 лет

«Как ни хотелось мне пройти курс лечения пихтовым маслом, пришлось отказаться от этой затеи — после растирания грудной клетки на-

чиналась тахикардия. Зато прием внутрь помог в первую же неделю — бронхита как не бывало».

Виктория С., 70 лет

«Дар природы — лечебное пихтовое масло удалило у меня на ногах противный грибок, который беспокоил меня в последнее время. Очень неудобная и неприятная болезнь, хотя и не приносящая болевых ощущений. Зато теперь я могу снова ходить в бассейн, несмотря на свой возраст».

Павел Ш., 70 лет

«Кто знает, что такое радикулит, поймет меня без труда. Ни согнуться, ни разогнуться, сплошные боли и неудобства. Наверное, это смешно, когда человек вдруг застывает в неудобной позе, смешно окружающим, но ведь не ему же!

Компрессы из пихтового масла после хвойных ванн сразу перед сном принесли мне значительное облегчение. Теперь я не жду подвоха от своего тела и могу выполнять во время гимнастики упражнение, при котором нужно кончиками пальцев рук коснуться пальцев ног, без боязни так и остаться в этом положении».

Татьяна В., 52 года

«Сидячий образ жизни — бич нашего времени. На работе мы проводим время за компьютером, дома — за телевизором. Следствие такого

нездорового образа жизни — неизбежный остеохондроз. Массаж помогали лишь на короткое время.

Не могу сказать, что после втирания в позвоночную зону пихтового масла все прошло бесследно, но я стала чувствовать себя гораздо лучше и не ловить себя на том, что при повороте шеи я слышу столь знакомый хруст».

ПИХТОВОЕ МАСЛО В СОСТАВЕ МАСОК ДЛЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС

Маска из пихтового масла, календулы и лопуха

Смешать по 2 столовые ложки измельченных корней лопуха и соцветий календулы, залить 0,5 стакана горячей воды и нагревать на водяной бане 15–20 минут. Процедить, остудить до комнатной температуры, добавить 1–2 капли пихтового масла и нанести на волосы на 15 минут, затем смыть. Процедуру проводить 2 раза в неделю в течение месяца.

Маска с пихтовым маслом, крапивой, календулой и корой дуба

Смешать по 2 столовые ложки травы крапивы и цветков календулы, 1 столовую ложку коры дуба и залить 0,5 стакана горячей воды.

Массу нагревать на водяной бане 30 минут, затем остудить, добавить 2 капли пихтового масла, тщательно перемешать. Нанести на волосы, через 20–30 минут смыть проточной водой.

Маска из пихтового масла и отвара семян айвы

1 столовую ложку семян айвы залить 1 стаканом горячей воды и нагревать на водяной бане

до кипения. Отвар процедить и слегка остудить. Добавить 2–3 капли пихтового масла, тщательно перемешать.

Теплую желеобразную маску втирать в корни волос массирующими движениями. Смыть через 40–50 минут. Процедуру повторять ежедневно в течение недели.

Маска из пихтового масла, липового цвета и лимонного сока

8 столовых ложек липового цвета залить 1 стаканом горячей воды и нагревать на водяной бане 2–3 минуты, остудить при комнатной температуре и процедить.

В отвар добавить 1 столовую ложку лимонного сока, 0,25 стакана настойки эвкалипта, 1–2 капли пихтового масла, взболтать и нанести на волосы. Голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносить на волосы за 30 минут до мытья головы 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из пихтового масла, календулы и мать-и-мачехи

Смешать по 3 столовые ложки измельченных листьев мать-и-мачехи и соцветий календулы, залить 0,5 стакана горячей воды и нагревать на водяной бане 2–3 минуты. Остудить, процедить, добавить 1–2 капли пихтового масла, по

1 столовой ложке лимонного сока и настойки эвкалипта. Смесь наносить на волосы на 30–40 минут.

Процедуру проводить 2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из пихтового масла, смеси трав и редьки

Небольшое количество свежей травы крапивы, мать-и-мачехи и зверобоя измельчить, добавить 1–2 капли пихтового масла, 2 столовые ложки сока редьки и перемешать.

Смесь нанести на влажные волосы, голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску смыть через 10–15 минут. Процедуру проводить 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из пихтового, касторового масел и репчатого лука

Пропустить через мясорубку 1 луковицу, полученную массу отжать через марлю. Смешать 2 столовые ложки лукового сока с таким же количеством касторового масла, добавить 1–2 капли пихтового масла, еще раз перемешать.

Массу нанести на волосы, голову накрыть полиэтиленовой пленкой и утеплить платком. Смыть через 40 минут проточной водой.

Маска из пихтового и касторового масел с петрушкой

3 столовые ложки измельченной зелени петрушки залить 1 столовой ложкой касторового масла. Добавить 1–2 капли пихтового масла и 1 чайную ложку водки и перемешать. Смесь втирать в корни волос, голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносить за 20–30 минут до мытья головы. Процедуру проводить 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска кефирная с пихтовым маслом

1–2 капли пихтового масла смешать с 10 мл кефира, втереть в кожу головы и выдержать 15–20 минут. Затем смыть теплой проточной водой.

Маска молочно-солевая с пихтовым маслом

1–2 капли пихтового масла соединить с 5 каплями персикового масла. Смешать 1 стакан молока, 1 столовую ложку поваренной соли, добавить масляную смесь и тщательно перемешать.

Смесь наносить на влажные волосы массирующими движениями.

Смыть через 10–15 минут. Процедуру проводить 1–2 раза в неделю.

Маска из пихтового масла с желтком и медом

Смешать 2 желтка и 2 столовые ложки меда, добавить 1–2 капли пихтового масла, растереть. Смесь втирать в корни волос, голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смыть через 1–2 часа. Процедуру повторять 1–2 раза в неделю.

Маска пихтово-спиртовая

1–2 капли пихтового масла смешать с 50 мл водки, 1 чайной ложкой сока лимона, 10 мл борного спирта. Полученный раствор втирать в волосы ежедневно в течение недели.

Маска дубово-мучная с пихтовым маслом

1–2 капли пихтового масла соединить с 5 каплями базового масла (любого).

Смешать отвар дубовой коры, пшеничную муку и несколько капель лимонного сока до консистенции сметаны. Добавить смесь масел, растереть.

Маску нанести на влажные волосы, голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смыть через 20–30 минут. Процедуру проводить 1–2 раза в неделю.

Маска из пихтового масла, меда, алоэ и чеснока

Смешать по 1 чайной ложке меда, соков алоэ и лимона, добавить 1–2 капли пихтового масла, 1 желток и 1 зубчик чеснока, предварительно измельченный. Полученную массу нанести на волосы. Голову накрыть полиэтиленовой пленкой, махровым полотенцем или теплым платком. Смыть через 45 минут.

Маска из пихтового масла и черного хлеба

Черный хлеб нарезать ломтиками, поместить в эмалированную посуду, залить небольшим количеством горячей воды и выдержать сутки. Получившуюся массу смешать с 1–2 каплями пихтового масла, нанести на чистые влажные волосы на 30 минут, затем смыть.

Маска пихтово-крапивная

1 столовую ложку крапивы залить 1 стаканом горячей воды и нагревать на водяной бане в течение 15–20 минут. Горячий отвар настоять при комнатной температуре в течение 2 часов и процедить.

Травяную кашичу смешать с 1–2 каплями пихтового масла, втереть в кожу головы и оставить на 20–30 минут. Затем ополоснуть волосы оставшимся отваром.

Маска пихтово-вишневая

Несколько свежих вишен размять, смешать кашицу с 1–2 каплями пихтового масла и нанести на слегка влажные волосы за 50–60 минут до мытья головы. Повторять 2–3 раза в неделю в течение месяца.

Маска пихтово-горчичная

3 столовые ложки сухой горчицы развести в небольшом количестве теплой воды до получения пастообразной массы. Добавить 1–2 капли пихтового масла, перемешать. Маску нанести на влажные волосы по всей длине на 5–10 минут.

Смыть прохладной подкисленной водой или травяным настоем. Процедуру проводить 1 раз в неделю.

Маска из пихтового масла, корня алтея и чемерицы

3 столовые ложки нарезанного корня алтея залить 0,5 стакана горячей воды и настаивать в течение 1 часа, затем процедить. 2 столовые ложки измельченных корней чемерицы залить 1 стаканом виноградного уксуса, упарить на водяной бане до половины объема, затем процедить.

Отвары смешать, добавить 1–2 капли пихтового масла и втирать в корни волос 2 раза в день в течение месяца.

Маска из пихтового масла и зеленой глины

2 столовые ложки зеленой глины развести небольшим количеством воды до консистенции сметаны. Добавить 1–2 капли пихтового масла, перемешать. Маску нанести на волосы по всей длине, смыть через 15–20 минут. Маска обладает тонизирующими свойствами, предупреждает появление перхоти.

Маска из пихтового масла, крапивы и мать-и-мачехи

Смешать по 3 столовые ложки сухой травы крапивы и мать-и-мачехи. Смесь залить небольшим количеством горячей воды и нагревать на водяной бане 30 минут. Отвар остудить при комнатной температуре, добавить 1–2 капли пихтового масла, перемешать, затем нанести на влажные волосы. Смыть через 20–30 минут. Процедуру проводить 1–2 раза в неделю.

Маска из пихтового масла, крапивы и лопуха

Смешать по 2 столовые ложки травы крапивы и корней лопуха, залить 0,5 стакана горячей воды и упарить до половины объема на водяной бане.

Затем настой остудить при комнатной температуре, процедить. Травяную кашицу смешать с 1–2 каплями пихтового масла, втереть в корни волос и оставить на 20–30 минут. Смыть оставшимся отваром, разбавленным 1 л кипяченой воды.

Маска из пихтового масла и почек тополя

2 столовые ложки почек тополя залить 1 стаканом подогретого растительного масла и поставить в темное сухое место на 7 дней. Готовый настой процедить, добавить 1–2 капли пихтового масла, перемешать.

Втереть небольшое количество смеси в кончики волос. Голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смыть через 15–20 минут. Маска предназначена для жирных ломких волос.

Маска из пихтового масла и корня лопуха

4 столовые ложки измельченного корня лопуха залить 0,5 стакана горячей воды и нагревать на водяной бане 20–25 минут. Затем настаивать при комнатной температуре 2 часа.

Травяную массу смешать с 1–2 каплями пихтового масла, втирать в кожу волосистой части головы 2–3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Маска из пихтового масла и цветков липы

7 столовых ложек липового цвета залить небольшим количеством горячей воды и настаивать на водяной бане 20 минут. Затем отвар остудить при комнатной температуре, добавить 1–2 капли пихтового масла и нанести массу на влажные волосы. Смыть через 40–50 минут. Процедуру проводить 1–2 раза в неделю.

Маска из пихтового масла и бузины

2 столовые ложки почек и цветков бузины залить небольшим количеством горячей воды и настаивать на водяной бане 20 минут. Затем травяную массу остудить при комнатной температуре, добавить 1–2 капли пихтового масла и втереть в корни волос. Смыть через 40–50 минут. Процедуру проводить ежедневно в течение месяца. Маска эффективна при облысении.

Маска из масел пихты и чайного дерева

Смешать 3 столовые ложки касторового масла, 1–2 капли пихтового масла и 10–15 капель масла чайного дерева. Смесь слегка подогреть и втереть в корни волос. Голову накрыть полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Смыть через 10–15 минут подкисленной водой или травяным отваром.

Маска укрепляет волосы.

Маска из пихтового масла и календулы

Смешать 3 столовые ложки спиртовой настойки календулы с 1–2 каплями пихтового масла и 1 чайной ложкой касторового масла. Смесь втирать в волосистую часть головы несколько раз в неделю перед мытьем.

Маска из пихтового масла и цветков василька

5 столовых ложек цветков василька залить 1 стаканом горячей воды и настаивать на водяной бане 20 минут. Затем отвар остудить при комнатной температуре, смешать с 1–2 каплями пихтового масла и втереть в корни волос. Смыть через 40–50 минут. Процедуру проводить ежедневно в течение месяца. Маска эффективна при выпадении волос.

Маска из пихтового масла, лопуха и укропа

2 столовые ложки измельченных корней лопуха залить 1 стаканом горячей воды и упарить на водяной бане до половины объема. Добавить 2 чайные ложки семян укропа и настаивать 2–3 часа при комнатной температуре, затем добавить 1–2 капли пихтового масла и перемешать. Травяную массу втереть в корни волос массирующими движениями, оставить

на 40 минут, смыть. Процедуру повторять 2 раза в день в течение 2–3 месяцев.

Маска пихтово-облепиховая

5 столовых ложек плодов облепихи залить 0,5 стакана горячей воды и нагревать на водяной бане 15–20 минут. Остудить при комнатной температуре, процедить, добавить 1–2 капли пихтового масла и нанести на волосы, голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносить на волосы за 30 минут до мытья головы 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из пихтового масла и аира

3 столовые ложки измельченного корневища аира залить 0,5 л виноградного уксуса и нагревать на водяной бане 15 минут. Затем остудить при комнатной температуре, добавить 1–2 капли пихтового масла и втирать в корни волос массирующими движениями. Процедуру проводить ежедневно в течение 2–3 недель.

Маска из пихтового масла и смеси лекарственных растений

Смешать по 2 столовые ложки измельченных свежих листьев одуванчика, травы мяты и плодов рябины. Добавить 1–2 капли пихтового масла и 2 столовые ложки репейного масла, перемешать. Маску наносить на слегка влажные волосы на 1–2 часа. Процедуру повторять 1–2 раза в неделю.

Маска из пихтового масла и семян петрушки

Смешать 1–2 капли пихтового масла, по 1 чайной ложке семян петрушки и 40%-ного спирта, 2 чайные ложки касторового масла и настаивать при комнатной температуре 30 минут. Маску нанести на слегка влажные волосы на 30 минут, затем смыть проточной водой. Процедуру проводят 3 раза в неделю в течение месяца.

Маска пихтово-травяная

Смешать по 1 столовой ложке сухой травы шалфея, подорожника, душицы и соцветий ромашки. Смесь залить 0,5 стакана горячей воды и нагревать на водяной бане 15–20 минут. Остудить при комнатной температуре, добавить 1–2 капли пихтового масла и нанести смесь на волосы, голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смыть маску через 1–1,5 часа.

Маска из смеси трав и ароматических масел

В 0,5 л отвара полыни и крапивы добавить эфирные масла: по 2 капли пихты, розмарина, лаванды и по 1 капле тимьяна, герани. Смесь перемешать, слегка нагреть и нанести на воло-

сы. Голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смыть маску через 40–50 минут.

Маска из смеси масел

В 2 столовые ложки репейного масла добавить 2 капли пихтового масла, по 5 капель эфирных масел лаванды и шалфея. Смесь слегка подогреть и втереть в кожу головы. Голову накрыть полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Маску смыть через 1–1,5 часа подкисленной водой или травяным отваром. Процедуру проводить 1–2 раза в неделю.

Маска питает волосы, придает им шелковистость, предотвращает появление перхоти.

Маска из масел пихты и жожоба

Смешать 3 столовые ложки репейного масла, 2 капли пихтового масла и 10–15 капель масла жожоба. Смесь слегка подогреть и втереть в корни волос. Голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску смыть через 15–20 минут подкисленной водой или травяным отваром.

Маска укрепляет волосы, придает им эластичность и блеск.

Маска из пихтового масла и коры ивы

2 столовые ложки коры ивы измельчить в кофемолке, добавить 2 капли пихтового масла, 4 столовые ложки оливкового масла и переме-

шать. Смесь слегка подогреть и нанести на волосы по всей длине, голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносить за 1,5–2 часа до мытья головы.

Маска из пихтового, касторового масел и спирта

Смешать 2 капли пихтового масла, по 1 столовой ложке касторового масла и 90%-ного спирта. Состав втирать в кожу волосистой части головы ватным тампоном. Через 3–4 часа голову вымыть детским мылом и ополоснуть волосы подкисленной водой (на 1 л воды 1 столовая ложки уксуса или сок 0,5 лимона).

Маска из пихтового масла и тыквы

Мякоть тыквы натереть на мелкой терке. Смешать 3 столовые ложки овощной кашицы с 2 каплями пихтового масла, 1 столовой ложкой масла хны и 1 столовой ложкой масла ириса. Смесь слегка подогреть и нанести на волосы по всей длине, голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смыть маску через 1,5–2 часа.

Маска из пихтового масла и тысячелистника

Смешать золу травы тысячелистника с репейным маслом в соотношении 1 : 4, добавить 2 капли пихтового масла и слегка подогреть.

Смесь нанести на волосы по всей длине, голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смыть маску через 1,5–2 часа.

Маска из смеси масел и желтка

Смешать 2 капли пихтового масла, 2 столовые ложки репейного масла, 5 капель эфирного масла сосны и 1 желток. Смесь слегка подогреть и нанести на волосы по всей длине, голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Маску наносить за 50–60 минут до мытья головы.

Маска из смеси масел и березового сока

Смешать 2 капли пихтового масла, 1 чайную ложку касторового масла, 1 чайную ложку репейного масла и 2 чайные ложки березового сока. Смесь массирующими движениями втереть в кожу волосистой части головы, распределить по всей длине волос. Голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смыть маску через 1–2 часа. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска из пихтового масла и хрена

Корень хрена среднего размера натереть на мелкой терке. Получившуюся кашицу смешать с 1–2 каплями пихтового масла и нанести на волосы. Смыть маску через 10–30 минут.

Процедуру проводить 2 раза в неделю в течение месяца. Маску использовать при интенсивном выпадении волос.

Маска лимонно-морковная с пихтовым маслом

Морковь среднего размера и лимон пропустить через мясорубку, добавить 1–2 капли пихтового масла и тщательно перемешать. Получившуюся кашицу нанести на волосы, голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смыть маску через 1–1,5 часа. Процедуру проводить 1 раз в неделю в течение месяца. Эту маску не рекомендуется делать, если волосы светлые.

Маска с пихтовым маслом и алоэ

Листья алоэ пропустить через мясорубку, затем через марлю отжать сок. Смешать 2 капли пихтового масла, по 1 столовой ложке сока алоэ, водки, тройного одеколона. Маску нанести на кожу головы и волосы массирующими движениями. Смыть через 10–20 минут проточной водой. Процедуру повторять ежедневно в течение 3 недель.

Маска хлебно-травяная с пихтовым маслом

В равных пропорциях смешать сухую траву душицы, шалфея, подорожника и крапивы.

3 столовые ложки смеси трав залить 0,5 стакана горячей воды и настаивать в течение 1 часа. Затем смешать настой с 2 каплями пихтового масла и ломтиком черного хлеба, тщательно растереть и нанести маску на влажные волосы. Голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Через 1,5 часа маску смыть теплой проточной водой. Процедуру повторять 2–3 раза в неделю в течение месяца.

Маска луково-медовая с пихтовым маслом

Смешать 2 капли пихтового масла, 4 столовые ложки лукового сока и 1 столовую ложку меда. Смесь втирать в корни волос массирующими движениями. Смыть через 40 минут проточной водой. Процедуру проводить 2–3 раза в неделю в течение месяца.

Маска хорошо укрепляет волосы.

Маска с пихтовым маслом, алоэ, медом и чесноком

Листья алоэ и зубчики чеснока по отдельности измельчить, затем через марлю отжать сок. Смешать 2 капли пихтового масла, по 1 столовой ложке меда, соков алоэ и чеснока, 1 желток.

Маску нанести на волосы массирующими движениями. Смыть через 30 минут проточной водой. Процедуру проводить 2–3 раза в неделю в течение месяца.

Маска из пихтового масла и зеленого лука

Зеленый лук пропустить через мясорубку, в полученную кашицу добавить 2 капли пихтового масла и немного спирта. Маску втереть в корни волос. Голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносить на 30–40 минут до мытья волос. Процедуру повторять 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Маска луково-дрожжевая с пихтовым маслом

Смешать 2 капли пихтового масла, сок 1 луковицы, 2 столовые ложки растворенных дрожжей, 1 чайную ложку репейного масла, 1 чайную ложку касторового масла и щепотку соли. Смесь массирующими движениями втереть в корни волос, голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску смыть через 1–1,5 часа. Процедуру повторять 2–3 раза в неделю в течение месяца.

Маска стимулирует рост волос, укрепляет их.

Маска из пихтового масла, лука и лопуха

Смешать 2 капли пихтового масла, 1 чайную ложку коньяка, 4 чайные ложки свежееотжатого лукового сока и 6 чайных ложек отвара лопуха. Все ингредиенты тщательно перемешать и втереть смесь в корни волос. Голову накрыть по-

лиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем. Смыть через 20–30 минут.

Маска из пихтового масла и йогурта

На волосистую часть головы нанести йогурт, смешанный с 1–2 каплями пихтового масла, накрыть голову полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Через 20 минут маску смыть проточной теплой водой.

Маска из пихтового масла, яйца, меда, алоэ и березового сока

Смешать 1–2 капли пихтового масла, по 1 чайной ложке меда, соков алоэ и березы и 1 желток. Ингредиенты тщательно перемешать и втереть в корни волос.

Маску наносить за 1–2 часа до мытья головы.

Маска из пихтового масла, яйца, меда и дрожжей

Смешать 2 капли пихтового масла, 1 желток, по 1 чайной ложке меда и дрожжей. Массу тщательно перемешать и втереть в корни волос. Голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Смыть через 1–2 часа проточной водой.

Маска из пихтового масла, яйца и рома

Смешать 2 капли пихтового масла с 1 яйцом и 4 столовыми ложками рома. Полученную смесь втереть в волосы. Голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Через 25 минут маску смыть.

Маска из пихтового масла, меда, алоэ и лимонного сока

Смешать 2 капли пихтового масла, по 2 столовые ложки меда, соков алоэ и лимона. Массу распределить по волосам, голову накрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Маску наносить за 30 минут до мытья головы.

АРОМАКОКТЕЙЛИ НА ОСНОВЕ ПИХТОВОГО МАСЛА

Аромакоктейль при нарушениях сна

2 столовые ложки оливкового масла смешать с 1 каплей пихтового масла и 1 каплей лавандового масла. Препарат использовать для вечерней ароматизации комнаты при нарушении засыпания. Процедуру проводить в течение 15 минут.

Аромакоктейль для ножных ванн

1 каплю пихтового масла, 1 каплю масла жасмина и 1 каплю масла мирры добавить в 5–7 л теплой воды. Использовать для ножных ванн перед сном. Процедуру проводить в течение 15 минут.

Аромакоктейль для ароматизации комнаты

2–3 столовые ложки оливкового масла смешать с 1 каплей масла жасмина, 2 каплями пихтового масла, 1 каплей масла апельсина и 1 каплей масла можжевельника. Аромакоктейль использовать при нарушениях сна для комплексных процедур, включающих самомассаж ушных раковин и ароматизацию помещения. Само-массаж проводить кончиком указательного

пальца в направлении снизу вверх в течение 1–2 минут. Ароматизировать комнату следует не менее чем за 30 минут до сна.

Аромакоктейль с маслом кипариса и кедра

3–4 столовые ложки оливкового масла смешать с 2 каплями пихты, 1 каплей масла кипариса и 1 каплей масла кедра. Аромакоктейль использовать для самомассажа воротниковой зоны и ароматизации спальни комнаты. Процедуру проводить в течение 3 минут перед сном.

Аромакоктейль для спокойного сна

2 капли пихтового масла, 1 каплю масла герани и 1 каплю масла пачули смешать и использовать для окуривания спальни комнаты с помощью аромалампы.

Пихтовый аромакоктейль на основе кукурузного масла

4 столовые ложки кукурузного масла смешать с 2 каплями масла пихты и 1 каплей масла ванили. Аромакоктейль использовать для ароматизации спальни комнаты и самомассажа воротниковой зоны и ушных раковин. Ароматизацию помещения проводить не менее чем за 30 минут до сна, а самомассаж — в течение 3 минут перед сном.

Аромакоктейль из пихтового масла с лавандой и миррой

2 капли пихтового масла, 1 каплю масла лаванды и 1 каплю масла мирры смешать и использовать для ароматизации спальни перед сном.

Пихтовый аромакоктейль на основе соевого масла

2 капли пихтового масла, 1 каплю масла ромашки и 1 каплю масла апельсина смешать с 1 столовой ложкой соевого масла и использовать для самомассажа подошв ног перед сном и ароматизации спальной комнаты. Процедуру проводить ежедневно в течение 2 недель.

Успокаивающий аромакоктейль

2 капли пихтового масла, 1 каплю масла иланг-иланга и 1 каплю масла мелиссы смешать с 1 столовой ложкой оливкового масла и пропитать этой смесью носовой платок. Перед сном или при стрессе платок положить на область носа и сделать 3–4 глубоких вдоха.

Успокаивающий аромакоктейль для вечерних ванн

2 капли пихтового масла, 2 капли масла лаванды, 1 каплю масла майорана, 1 каплю масла

иланг-иланга добавить в ванну. Процедуру проводить перед сном в течение 5–10 минут.

Успокаивающий пихтовый аромакоктейль с маслом базилика

2 капли пихтового масла, 2 капли масла апельсина, 1 каплю масла базилика и 1 каплю масла аниса добавить в ванну. Процедуру проводить ежедневно в течение 5–7 дней. Длительность ванны — 5–10 минут.

Пихтовый аромакоктейль для самомассажа ног

2 капли пихтового масла и 1 каплю масла шалфея смешать с 1 столовой ложкой оливкового масла и использовать для самомассажа подошв ног. Процедуру проводить при синдроме хронической усталости 1 раз в день в течение 2 недель.

Пихтовый аромакоктейль с маслом базилика и лаванды

3 капли пихтового масла, 2 капли масла базилика и 1 каплю масла лаванды смешать и применять для ароматизации комнаты 2 раза в день.

Использовать при повышенной утомляемости и сниженном иммунитете. Курс лечения — 5–7 дней.

Аромакоктейль от депрессии

2 капли пихтового масла, 2 капли масла розы, 1 каплю масла аниса и 1 каплю масла бергамота добавить в ванну. Процедуру проводить ежедневно в течение 5–7 дней. Длительность ванны — 5–10 минут.

Успокаивающий пихтовый аромакоктейль для ванн с маслом душицы

2 капли пихтового масла смешать с 1 каплей масла можжевельника и 1 каплей масла душицы. Процедуру проводить ежедневно в течение 5–7 дней. Длительность ванны — 5–10 минут.

Тонизирующий аромакоктейль для ножных ванн и ароматизации помещения

2–3 капли пихтового масла смешать с 1 каплей апельсинового масла. Смесь добавлять в 5–7 л теплой воды (для ножных ванн) или использовать для ароматизации помещения. Процедуры проводить ежедневно утром. Длительность ванны — 10 минут.

Аромакоктейль для повышения иммунитета

2 капли пихтового масла, 1 каплю масла розмарина и 1 каплю масла герани смешать с

3 столовыми ложками кукурузного масла и использовать для утренней ароматизации помещения и для общего самомассажа. Процедуру проводить ежедневно 14 дней.

Аромакоктейль для тонизирования и увлажнения кожи

4 капли пихтового масла, 1 каплю масла иланг-иланга, 1 каплю масла ванили, 1 каплю масла ромашки и 1 каплю масла кипариса добавить в ванну. Процедуру проводить 1 раз в 5–7 дней в течение 2 месяцев. Длительность ванны — 5–10 минут.

Тонизирующий аромакоктейль с маслом цитрусовых

3 капли пихтового масла, 1 каплю масла лимона и 1 каплю масла апельсина смешать и использовать для ароматизации комнаты 1 раз в день.

Курс лечения — 10–14 дней.

Успокаивающий аромакоктейль, улучшающий работу головного мозга

4 капли пихтового масла, 2 капли масла валерианы, 1 каплю масла апельсина и 1 каплю масла лаванды смешать и использовать для вечерней ароматизации спальни.

Курс лечения — 7–10 дней.

Тонизирующий аромакоктейль «Таежный»

3 капли пихтового масла, 1 каплю масла можжевельника, 1 каплю масла герани и 1 каплю масла эвкалипта смешать и использовать для ароматизации комнаты 1 раз в день (утром или днем). Курс лечения — 7–10 дней.

БЕРЕЗА

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О БЕРЕЗЕ

Береза — целебное дерево

Лингвисты считают, что название «береза» произошло от слова «беречь», поскольку древние народы очень ценили и оберегали это дерево, считая его даром богов. На Руси береза всегда была одним из самых почитаемых деревьев. У древних славянских и прибалтийских народов она считалась символом чистоты, света и женственности.

В древности люди высаживали березу возле своих дворов, веря, что она может защитить их от болезней, особенно во время распространения различных эпидемий. Березу сажали у калитки и ставили возле нее скамейку, чтобы можно было сесть и поговорить с деревом, прося у него помощи и здоровья.

Люди также считали, что береза способна защитить от нечистой силы. Кольцом из берез окружали поселения, популярны были также всевозможные обереги, сделанные из бересты.

В старину люди верили, что если постегать хворающего ребенка березовым прутком, то болезнь уйдет. Считалось также, что береза может взять болезнь на себя. Кроме того, являясь символом женственности и плодородия, дерево могло пробуждать плодоносные силы не только земли, но и людей. Поэтому люди обращались к березе за помощью в продолжении рода. Беременные женщины просили у березы,

чтобы роды были легкими, а родившийся ребенок рос здоровым и счастливым.

Итак, об этом чудесном дереве, его целебных свойствах и пойдет речь в данном разделе. Здесь также приведены конкретные рецепты, применяющиеся при лечении различных заболеваний. Но не стоит забывать о существовании противопоказаний и заниматься самолечением. По поводу использования любого рецепта необходимо советоваться с лечащим врачом.

Лекарственные свойства березы

Береза (*Betula L.*) широко распространена на территории России. В мире насчитывается 120 видов берез. Из них в России растет около 65 видов. Они незначительно отличаются друг от друга и в медицине применяются одинаково. Самыми известными являются приземистая, пушистая и повислая березы.

Береза — дерево, высотой не превышающее 20 м. Ствол березы прямой, белый и гладкий, с черными линиями на коре, нижняя часть ствола черная. У молодых деревьев кора коричневая. Ветви тонкие, со смолистыми бородавками, густые и хорошо развитые. У старых деревьев ветви повислые.

Листья длинночерешковые, гладкие с обеих сторон, треугольной или ромбовидно-яйцевидной формы, широкие у основания и заостренные на конце, длиной 2–3 см. У молодых деревьев листья клейкие и душистые.

Почки появляются ранней весной. Они красновато-бурого цвета, удлинённой формы, смолистые и вяжущие на вкус.

Береза — однодомное дерево. Оно имеет пестичные (женские) и тычиночные (мужские) сережки. Пестичные сережки пазушные, прямостоячие, длиной 2,5–3 см, располагаются по одной на коротких боковых ветвях. Тычиночные сережки повислые, длиной 5–6 см, располагаются по 2–3 штуки на концах веток.

Цветет береза в апреле — мае, когда распускаются листья. Мужские цветки развиваются еще осенью и остаются на зиму, женские появляются во время распускания листьев. Пестичные цветки соединены по 2–3 штуки, имеют трехлопастную чешуйку, прикрывающую 3 двугнездных пестика с 2 нитевидными рыльцами. Тычиночные цветки состоят из раздвоенных тычинок и 1–2 листочков околоцветника.

Плоды созревают в августе — сентябре. Одна сережка содержит около 500 семян. Плод представляет собой односемянный плоский орешек продолговато-эллиптической формы, с 2 крылышками, которые в 2–3 раза больше самого орешка. Семена переносятся ветром и хорошо приживаются, попав на сухую или увлажненную, песчаную, суглинистую, черноземную или каменисто-щебнистую почву. Растет дерево быстро, прекрасно возобновляется порослью и самосевом.

Береза светолюбива, не любит затемнения, хорошо переносит любые климатические усло-

вия. Растет в лесной и лесостепной зонах европейской части России и Сибири. Очень распространена в парках, садах, часто растет около дорог. Срок жизни березы примерно 100–120 лет.

Береза часто образует производные леса на месте вырубленных или сгоревших сосновых, еловых, дубовых и лиственных лесов. Она очень быстро заселяет освободившееся место, но со временем вытесняется другими породами деревьев.

Состав растительного сырья

В листьях березы содержатся эфирное масло (0,05 %), имеющее приятный запах, сапонины (3,2 %), аскорбиновая кислота (2,8 %), витамин С, каротин, никотиновая кислота, бетуло-ретиновая кислота (в виде бутилового эфира), глюкозиды (гиперозид и спиракозид), дубильные вещества (5–9 %), тритерпеновые спирты, инозит, смола бетулаальбин, флавоноиды.

В почках березы тоже содержатся сапонины, эфирное масло (6 %) и аскорбиновая кислота, а также фитонциды, горечь, дубильные вещества, смола, виноградный сахар.

Березовая кора содержит тритерпеновый спирт (бетуллол), который защищает растение от проникновения грибков и благодаря которому она имеет белый цвет, глюкозиды (бетулозид и гаултерин), сапонины, горькое вещество, кислоты (протокатехиновую, сиреневую,

ванилиновую, оксибензойную), катехины, лейкоантоцианы, дубильные вещества, смолистые вещества и небольшое количество эфирного масла.

Деготь, получаемый из березовой коры путем сухой перегонки, содержит фенол, крезолы, диоксибензолы, гваякол.

В состав березового сока входят сахара — фруктоза и глюкоза (до 4 %), яблочная кислота, белок, витамины С и группы В, дубильные и ароматические вещества. Кроме того, березовый сок богат минеральными веществами и микроэлементами — такими, как калий (273 мг/л), натрий (16 мг/л), кальций (13 мг/л), магний (6 мг/л), алюминий (1–2 мг/л), марганец (1 мг/л), железо (0,25 мг/л), кремний (0,1 мг/л), титан (0,08 мг/л), медь (0,02 мг/л), стронций (0,1 мг/л), барий, никель, цирконий и фосфор (по 0,01 мг/л).

О березовом грибе, который называется «чага», более подробно будет написано ниже.

Заготовка лечебного сырья

Береза широко применяется в медицине. Для лечебных целей используют почки, листья, березовый сок, кору, из древесины получают деготь и уголь. Популярен также березовый гриб чага, образующий наросты на стволе дерева.

Почки следует собирать зимой (январь — февраль) во время рубки леса или ранней вес-

ной во время их набухания (март — апрель), до распускания листьев. Ветки с почками срезают и связывают в пучки, которые затем сушат на открытом воздухе в течение 4–5 недель.

После этого почки обдирают с веток и досушивают в тени на воздухе при умеренной температуре. При высокой температуре они могут потерять некоторые активные вещества, поэтому не рекомендуется пользоваться сушилками. Почки должны быть блестящими, темно-коричневого цвета, с приятным запахом и чуть горьковатым вкусом.

Засушенные почки упаковывают и хранят в сухом месте. Они сохраняют целебные свойства в течение 2 лет, после чего запас почек следует обновить.

Листья заготавливают в мае — июне, когда они еще молодые, душистые, клейкие, а не огрубевшие. Их обрывают прямо с веток. Сушить листья следует в прохладных, темных и хорошо проветриваемых помещениях, разложив слоем в 3–5 см и перемешивая 2–3 раза в течение дня. Сохранять сухие листья можно в течение 2 лет. Их хранят в матерчатых или бумажных мешках, а также в стеклянных банках.

Наружный слой коры березы (бересту) можно отдирать с растущих или срубленных деревьев, а также валежника. Для этого надо острым инструментом сделать надрез на верхнем белом слое коры. Необходимо следить, чтобы при этом не повредился нижний слой коры (луб).

Самой лучшей является береста со средней части ствола. Снятую кору высушивают на сухом открытом месте. Для защиты от дождя над этим местом делают навес из больших пластин бересты.

Лучшим временем заготовки бересты является период усиленного сокодвижения. В это время она легко отделяется от древесины. Высушенная кора березы должна быть ломкой.

Из коры и древесины березы получают деготь и уголь, которые также широко используются в медицине и быту.

Березовый сок добывают ранней весной, до распускания листьев, в самом начале сокодвижения. Для этого ствол дерева надсекают на глубину коры и нескольких пластов. За сутки можно собрать от 3 до 10 л сока с одного дерева, а за сезон — 30–150 л. Таким образом можно получить 5–10 т сока в день с 1 га леса. Даже пни берез, срубленных зимой, весной обильно выделяют сок.

Березовый сок лучше всего собирать с деревьев, подлежащих рубке, потому что повреждения коры приносят вред березе. Однако если грамотно делать надсечку коры, то дерево будет давать сок в течение нескольких лет. Надрубы не должны быть большими, иначе дерево потеряет много сока и в этом месте начнется гниение. Обычно для сбора сока с помощью коловорота просверливают в нижней части ствола (40–60 см от земли) отверстие диаметром 1–1,5 см, в которое затем вбивают

полюю пробку и прикрепляют к ней целлофановый пакет или подставляют любую посуду (кроме оцинкованной).

Когда сок прекратит выделяться, пробку вынимают, а отверстие плотно затыкают обычной деревянной пробкой, после чего обмазывают это место замазкой или краской, чтобы дерево не начало гнить.

Собирать сок надо только до распускания листьев, затем сбор следует прекратить. Нельзя брать сок от тонких деревьев (меньше 30 см в диаметре), иначе они ослабеют и зачахнут. Хранить сок следует в холодном месте в закрытой посуде.

Веники для бани заготавливают во второй половине июня, когда уже все листья на дереве распустятся. Ветки следует срезать с деревьев, находящихся в местах лесозаготовок.

Применение сырья

Настои и отвары березовых почек производят желчегонное, потогонное, кровоочистительное, обезболивающее, противовоспалительное и ранозаживляющее действие.

Спиртовая настойка березовых почек употребляется при простудных заболеваниях, болях в желудке и кишечнике, а также при икоте. Кроме того, настойку почек используют для втираний и в качестве компрессов при ревматизме, подагре, болях в суставах, люмбаго, пролежнях, ссадинах, порезах и незаживающих ранах.

Эфирное масло, добываемое из березовых почек, используют как общеукрепляющее и стимулирующее средство. Кроме того, березовое масло применяют при лечении гонореи.

Отвары почек и листьев березы усиливают секреторную деятельность желез, облегчают менструации, ускоряют их наступление, производят глистогонное действие (при круглых червях). Березовые почки и листья благотворно влияют на обмен веществ в организме и способствуют выведению из него шлаков и вредных веществ.

Экстракты и настои березовых листьев применяют при различных заболеваниях печени, они оказывают обезболивающее и противорвотное действие, улучшают общее состояние больного, уменьшают размеры печени, повышают желчеотделение.

Сухие и свежие распаренные листья используют в качестве компрессов при ревматических болезнях, а также при ожогах и потливости ног.

Кора березы применяется при лечении диатеза, а также ран и язв. Она предотвращает нагноение пораженного участка кожи. Отвар бересты дают при малярии и маточных кровотечениях. Отвар тонкой пленки, отстающей от бересты, помогает при кашле. Пленку также прикладывают к чирьям для вытягивания гноя.

Корень березы используют в качестве антиревматического и противолихорадочного средства. В народной медицине используется также

зола корней березы при изжоге, икоте, несварении и язве желудка или двенадцатиперстной кишки.

Березовый сок полезен при подагре, ревматизме, отеках различного происхождения и в качестве общеукрепляющего средства при фурункулезе, ангине, незаживающих ранах, трофических язвах. Раньше березовый сок применялся также при лечении туберкулеза легких. Наружно его используют при экземе.

Кроме того, сок березы богат витаминами, его употребление предотвращает отложение солей и холестерина в организме. Сок также способствует очищению крови от мочевой кислоты и производит кроветворное и регенерирующее действие.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕРЕЗЫ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Приведенные ниже рецепты относятся к народной медицине. При их приготовлении необходимо соблюдать осторожность, особенно если сбор многокомпонентный. Прием лекарственных средств надо производить под наблюдением врача и по его совету, поскольку при любой терапии нужно учитывать особенности состояния больного и возможные реакции организма на различные препараты. Для приготовления целебного снадобья из березы прежде всего измельчают сырье в крупный порошок. Цветки и сережки можно использовать целыми. При составлении смеси из нескольких растений необходимо добиваться однородности получаемой массы. Во время приготовления отваров и настоев горячим способом нужно использовать только эмалированную, стеклянную или фарфоровую емкость. При использовании металлической посуды в приготовляемом препарате возникают нежелательные химические соединения. Для процеживания отваров и настоев лучше всего использовать марлю, сложенную в несколько слоев, или неплотную хлопчатобумажную ткань.

Отвары

Отвары получают путем кипячения растительного сырья в воде. К такому способу при-

бегают в отношении частей растения, которые обладают грубой структурой и плохо отдают целебные вещества (листья, клубни, кора, корни, древесина и т. д.). Отвары обычно готовят в соотношении: 1 : 10 для внутреннего употребления и 1 : 5 для наружного.

Рекомендуется готовить отвары ежедневно, чтобы они всегда были свежими. Дольше 2 дней хранить отвары нецелесообразно. Если отвар остается на следующий день, то его лучше всего хранить в холодильнике, а перед употреблением подогреть.

Отвар почек березы

Рецепт 1

1 ч. ложка почек березы, 200 мл воды.

Почки заливают кипятком и кипятят в течение 30 минут, затем процеживают. Рекомендуется принимать при лейкозе по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день.

Рецепт 2

10 г сухих почек березы, 200 мл воды.

Сырье заливают горячей водой и кипятят в течение 15 минут, после чего процеживают и доводят объем до 200 мл.

Применяют для полосканий при стоматите и воспалении десен.

Рецепт 3

3–4 г почек березы, 0,5 л воды.

Почки заливают кипятком и варят в течение 15 минут, затем процеживают.

Полученный отвар обладает сильным мочегонным действием.

Отвар листьев березы

Рецепт 1

2 ст. ложки свежих измельченных листьев березы, 0,5 мл воды, сода на кончике ножа.

Листья заливают горячей водой и кипятят в течение 20 минут, затем добавляют питьевую соду.

Отвар принимают для успокоения нервной системы по 4–5 глотков в течение дня.

Рецепт 2

6–8 г листьев березы, 0,5 л воды.

Сырье заливают кипятком и кипятят 15–20 минут, затем процеживают и выпивают в течение дня. Данное средство рекомендуется при атеросклерозе, заболеваниях почек и ревматизме.

Рецепт 3

1 ч. ложка сухих листьев березы, 0,5 л воды.

Листья заливают горячей водой и кипятят в течение 15–20 минут, после чего процеживают.

Отвар рекомендуется пить при артритах по 100 мл 3–4 раза в день.

Отвар из коры березы, осины и дуба

1 кг коры березы, 1 кг коры осины и 100 г коры дуба, 200 мл воды.

20 г смеси заливают кипятком и кипятят на слабом огне в течение 15–20 минут, затем процеживают.

При отложении солей рекомендуется принимать по 70 мл отвара 3 раза в день.

Отвар коры березы и ольхи

1 часть мартовской коры березы, 1 часть коры ольхи, 400 мл воды.

Березовую и ольховую кору смешивают и измельчают. 2 ст. ложки смеси заливают горячей водой и кипятят в течение 15 минут, затем остужают и процеживают.

Данное лекарственное средство принимают при воспалении околопочечной клетчатки по 100 мл 3 раза в день после еды.

Настои

Настой является водным экстрактом полезных веществ из тех частей растений, которые легко отдают свои активные компоненты. Это, например, почки, цветки, листья, сережки. Настой можно приготовить горячим и холодным способом.

В первом случае сырье заливают горячей водой, а во втором — холодной. Настои обыч-

но готовят в соотношении 1 : 10 или 1 : 20 для внутреннего употребления и более концентрированные для наружного применения.

Настои, как и отвары, рекомендуется готовить на 1 день.

Более длительное хранение настоев приводит к потере полезных веществ.

Настои из листьев березы

Эти настои используют при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря. Они способствуют выведению мочевой кислоты из организма, уменьшают образование камней в мочевом пузыре.

Рецепт 1

2 части листьев березы, 3 части корневищ кровохлебки, 3 части травы горца почечуйного, 4 части семян льна, 1 л воды.

3 ст. ложки смеси заливают кипятком и настаивают до остывания, после чего процеживают. Принимают по 2 ст. ложки 7 раз в день при стоматите.

Рецепт 2

6–8 г листьев березы, 0,5 л горячей воды.

Листья заливают водой и кипятят в течение 10 минут, затем настаивают до остывания и процеживают. Принимают по 50 мл 3 раза в день во время еды. Настой рекомендуется при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Рецепт 3

50 г свежих листьев березы 0,5 мл воды.

Сырье заливают кипятком и настаивают в теплом месте в течение 5–6 часов. Принимают по 150 мл 3 раза в день в качестве мочегонного средства.

Рецепт 4

2 ч. ложки листьев березы, 1 ч. ложка листьев земляники лесной, 1 ч. ложка крапивы двудомной, 3 ст. ложки семян льна обыкновенного, 800 мл воды.

Сырье заливают кипящей водой и кипятят в течение 5 минут, затем настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 100 мл 2–4 раза в день перед едой при гломерулонефрите.

Рецепт 5

1 часть листьев березы, 1 часть травы земляники лесной, 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть листьев смородины черной, 1 часть плодов шиповника коричневого, 400 мл воды.

5 ч. ложек смеси заливают водой и кипятят 1 минуту, затем настаивают в течение 1 часа и процеживают.

Принимают по 100 мл 3 раза в день перед едой при анемии.

Рецепт 6

5 г молодых листьев березы, 250 мл воды.

Сырье заливают кипящей водой и настаивают в течение 30 минут, затем процеживают. Принимают по 100 мл 2 раза в день. Этот настой используется как мочегонное и потогонное средство при неврозах, водянке, а также при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Рецепт 7

0,5 ст. ложки листьев березы, 200 мл воды.

Сырье измельчают, заливают кипящей водой и настаивают в течение 6 часов, затем процеживают.

Настой выпивают в течение дня.

Рекомендуется принимать его при лямблиозе, курс лечения — 15–45 дней. Настой полезен также при гипоменструальном синдроме, отеках у беременных, нефропатии и климактерических неврозах.

Рецепт 8

2 ст. ложки листьев березы, 200 мл воды.

Сырье измельчают и заливают кипятком, настаивают до остывания. Настой выпивают в течение 1 дня. Курс лечения при холецистите — 3–6 недель.

Настой также применяют при желтухе и отеках, вызванных сердечной недостаточностью, и при расстройствах нервной системы в качестве стимулирующего средства.

Рецепт 9

2 ст. ложки листьев березы, 1 ст. ложка почек березы, 0,5 л воды, сода на кончике ножа.

Листья и почки заливают кипятком, после чего добавляют соду для того, чтобы растворились смолистые вещества. Смесь настаивают в течение 1 часа, после чего процеживают. Принимают по 100 мл 4 раза в день перед едой при заболеваниях печени, почек и желчного пузыря в качестве мочегонного средства для снятия отеков.

Рецепт 10

2 ст. ложки листьев березы, 400 мл воды.

Сырье заливают горячей водой и кипятят в течение 5 минут, затем настаивают 2 часа и процеживают.

Настой втирают в кожу головы после мытья для улучшения роста волос.

Рецепт 11

4 ст. ложки листьев березы, 0,5 л воды.

Листья заливают кипятком и настаивают в течение 2 часов.

Настой применяют для умывания и примочек.

Рецепт 12

100 г молодых листьев березы, 0,5 л воды.

Березовые листья промывают и измельчают, затем заливают кипятком и настаивают в течение 3–4 часов.

Принимают по 200 мл 2–3 раза в день при авитаминозах.

Настои из березовых почек

Рецепт 1

1 часть почек березы, 10 частей воды.

Сырье заливают кипятком и настаивают в течение 1 часа.

Принимают как мочегонное средство по 1–2 ст. ложки 3 раза в день. Настой рекомендуется при отеках почечного и сердечного происхождения.

Рецепт 2

10 г почек березы, 200 мл воды.

Сырье помещают в эмалированную емкость и заливают горячей кипяченой водой, затем закрывают крышкой и нагревают на водяной бане в течение 15 минут.

Настой охлаждают, почки отжимают, настоем процеживают и доводят объем до первоначального, добавляя кипяченую воду.

Хранить данное средство можно не более 2 суток.

Принимают его в теплом виде по 70 мл 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Настой используется при отеках, вызванных сердечными заболеваниями.

Рецепт 3

10 г почек березы, 200 мл воды.

Сырье заливают горячей водой, кипятят на слабом огне в течение 30 минут, охлаждают, процеживают, переливают в стеклянную бутылку и закрывают пробкой. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Настой рекомендуется применять при таких заболеваниях, как бронхит, ларингит, трахеит в качестве отхаркивающего и антисептического средства.

Рецепт 4

1 ст. ложка сухих почек березы, 200 мл воды.

Сырье заливают кипятком и настаивают в течение 30 минут, затем процеживают. Принимают по 30–50 г каждый час как противорвотное средство.

Рецепт 5

1 ст. ложка почек березы, 250 мл воды.

Сырье заливают холодной водой и прогревают на водяной бане в течение 20–30 минут, затем охлаждают и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 4–6 раз в день. Средство рекомендуется для нормализации работы ЖКТ, при отеках, вызванных почечной или сердечной недостаточностью, при лечении кожных заболеваний.

Рецепт 6

2 ч. ложки почек березы, 200 мл воды.

Сырье заливают кипятком и настаивают до охлаждения, затем процеживают.

Настой выпивают в течение 2 дней в 3 приема. Данное средство применяют при ломоте в костях.

Рецепт 7

1 ч. ложка почек березы, 200 мл воды.

Сырье заливают кипятком и настаивают на водяной бане в плотно закрытой емкости в течение 15 минут, затем охлаждают при комнатной температуре в течении 45 минут и процеживают.

Принимают по 70 мл 3 раза в день. Этот настой полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчных путей, при холециститах и жечнокаменной болезни, для облегчения протекания менструаций и в качестве глистогонного (против аскарид и остриц) средства.

Рецепт 8

2–3 ст. ложки почек березы, 0,5 л воды.

Сырье заливают кипятком и настаивают в теплом месте в плотно закрытой посуде в течение 6 часов, затем процеживают. Настой выпивают в течение дня. Он полезен при лечении сахарного диабета.

Рецепт 9

1 ст. ложка почек березы, 2 ч. ложки укропа, 200 мл воды.

Смесь заливают кипятком и настаивают в теплом месте в течение 1 часа в плотно закрытой емкости. Выпивают за 1 прием мелкими глотками. Применяют при задержке мочи, курс лечения составляет 10–15 дней.

Рецепт 10

1 ст. ложка почек березы, 300 мл воды.

Почки заливают кипятком и варят в закрытой емкости на слабом огне в течение 5 минут, затем укутывают и настаивают в течение 1 часа.

Настой процеживают, остаток отжимают.

Принимают по 1 ст. ложке 1–2 раза в день за 20 минут до еды. Это средство предназначено для детей, страдающих ночным недержанием мочи.

Курс лечения составляет 2–3 недели. При дизентерии и расстройствах стула детям настой дают по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды. При легких простудах его можно пить как чай.

Рецепт 11

30–40 сухих березовых почек или 20–30 березовых листьев, 500 мл воды.

Сырье заливают горячей водой и кипятят в течение 15–20 минут, настаивают 3 часа и процеживают.

Принимают по 100 мл 3–4 раза в день. Это средство рекомендуется употреблять при злокачественных новообразованиях.

Рецепт 12

1 ч. ложка почек березы, 150 мл воды.

Сырье заливают кипятком и настаивают в течение 1 часа. Принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день. Средство эффективно при язвенных заболеваниях желудка.

Рецепт 13

150 г почек березы, 50 г липового цвета, 1,2 кг липового меда, 200 г измельченных листьев алоэ, 100 мл масла прованского, 0,5 л воды.

Липовый мед растапливают в кастрюле и добавляют измельченное алоэ. Березовые почки заливают 200 мл кипятка и кипятят 1–2 минуты. Липовый цвет тоже заливают 200 мл кипятка и настаивают несколько минут. Оба настоя процеживают, почки и липовый цвет тщательно отжимают. Настои вливают в смесь меда и алоэ, перемешивают и разливают по бутылкам, добавляя в каждую по 50 г прованского масла.

Готовое лекарственное средство можно хранить в холодильнике. Его принимают в теплом виде по 1 столовой ложке 3 раза в день при туберкулезе. Перед употреблением препарат необходимо взбалтывать.

Рецепт 14

1 ч. ложка почек березы, 200 мл воды.

Сырье заливают кипятком и настаивают в течение 1 часа, затем процеживают. Настой

следует принять в течение дня. Рекомендуется при почечной недостаточности.

Настой из веток березы

300 г веток березы с почками, 0,5 л воды.

Ветки с почками измельчают и заливают кипятком, после чего настаивают в течение 1 часа. Настой употребляют при ангине по 200 мл 3–4 раза в день.

Настойки

Настойка — это спиртовая вытяжка полезных веществ из растений. Вместо спирта можно использовать водку. В отличие от отваров и настоев настойки можно хранить очень долго — до нескольких лет. При этом они не теряют своих целебных свойств.

Хранить лучше в темном месте в плотно закупоренных бутылках. Настойки принимают обычно каплями, что порой бывает более эффективно при лечении.

Спиртовые настойки из березовых почек и сережек

Рецепт 1

15–20 г почек березы, 0,5 л спирта.

Сырье заливают спиртом и настаивают в течение 15 дней. Принимают настойку по 15–20 капель 2–3 раза в день. Она рекомендуется

при спазмах в желудке, переутомлении, бессоннице и в период климакса. Эту настойку можно также использовать для втираний и компрессов на больные суставы.

Рецепт 2

1 стакан почек березы, 0,5 л водки.

Почки заливают водкой и настаивают в темном месте в течение 1 месяца, периодически взбалтывая. Принимают по 40 капель 3–4 раза в день при подагре. Настойку также можно использовать для втираний при ревматизме, ишиасе и подагре.

Рецепт 3

50 г почек березы, 0,5 мл водки.

Почки заливают водкой и настаивают 10–12 дней. Принимают по 1 ч. ложке с водой 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Настойка улучшает аппетит, способствует заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, нормализует обмен веществ. Она используется также в качестве глистогонного средства против остриц и аскарид. Кроме того, ее рекомендуется применять для втираний при ломоте в суставах, раздражениях кожи и пролежнях. Смоченную настойкой вату прикладывают к больному зубу.

Рецепт 4

8–10 ст. ложек почек березы, 0,5 л водки.

Почки заливают водкой и настаивают в течение 1 месяца.

При аллергии настойкой обрабатывают кожу через 1,5–2 часа после нанесения мази и принимают внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день в течение 2 недель.

Прием внутрь следует повторить после двухнедельного перерыва.

Рецепт 5

1 часть почек березы, 10 частей 70%-ного спирта.

Сырье заливают спиртом и настаивают в течение 2 месяцев.

Эту настойку используют при острых отитах и мезотимпанитах, закапывая ее в ухо и промывая барабанную полость. Курс лечения рассчитан на 10–15 дней.

Рецепт 6

1 стакан почек березы, 300 мл спирта.

Почки заливают спиртом и настаивают в темном месте до тех пор, пока смесь не приобретет густой коричневый цвет. Когда настойка будет готова, ее процеживают, почки отжимают.

Рекомендуется к применению в качестве примочек и местных ванночек при ранениях, ожогах, экземе.

Для ванночек надо приготовить раствор из расчета 5 ст. ложек настойки на 1 л воды. Для примочек настойка разводится 1 : 1.

Рецепт 7

1 стакан почек березы, 0,5 л коньяка, 0,5 кг синего лука, 5 г мумие, 5 г порошка березового гриба чаги.

Березовые почки толкут, заливают коньяком и настаивают в темном месте в течение 1 месяца, периодически встряхивая, затем процеживают и отжимают. Лук пропускают через соковыжималку, в полученный сок добавляют 0,5 л настойки березовых почек на коньяке, а также мумие и чагу.

Смесь хорошо перемешивают и настаивают еще 3 суток в темном прохладном месте, периодически взбалтывая.

Настойку принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды для профилактики и дополнительного лечения рака желудка, поджелудочной железы, кишечника. Курс лечения — 3 месяца. При необходимости лечение можно продолжить после двухнедельного перерыва. Перед использованием настойку необходимо взболтать.

Рецепт 8

1 стакан почек березы, 0,5 л водки.

Сырье заливают водкой и настаивают в течение 1 месяца. Принимают по 40 капель 3 раза в день при заболеваниях желудка.

Рецепт 9

1,5 стакана тычиночных сережек, 0,5 л водки.

Сырье засыпают в стеклянную банку и заливают водкой, после чего закрывают и настаивают в течение 2 недель. Готовую настойку не процеживают. Лекарство принимают при заболеваниях сердца по 0,5–1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. Точная доза определяется индивидуально.

Настойка на растительном масле

2–3 ст. ложки почек березы, 0,5 л воды, 50 г истолченных в порошок цветков пижмы, 20 г масла облепихового, 50 г березового дегтя.

Березовые почки заливают кипятком и настаивают в теплом месте в плотно закрытой емкости в течение 6 часов, затем процеживают. Цветки пижмы и облепиховое масло заливают настоем березовых почек и выдерживают в темном месте в течение 2 недель при комнатной температуре. Смесь периодически взбалтывают. Готовую настойку процеживают, осадок отжимают. Слитую настойку соединяют с отжатой смесью и настаивают еще 3 суток, после чего добавляют березовый деготь (о том, как его приготовить, будет рассказано ниже).

При раковых заболеваниях принимают по 25 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 6 недель, после чего надо сделать двухнедельный перерыв, при необходимости лечение повторить. Перед использованием настойку следует взбалтывать.

Экстракты

Экстракт получают путем выпаривания отвара или настоя до половины первоначального объема. Благодаря такой обработке лекарственное средство становится более концентрированным и может храниться намного дольше, чем отвар или настой. Экстракт также готовят из спиртовой настойки, выпаривая из нее спирт.

Принимают экстракт каплями.

Наиболее часто назначают бифунгин. Это густой экстракт чаги темно-коричневого цвета с добавлением солей кобальта. Его применяют при хронических гастритах, дискинезиях желудочно-кишечного тракта с явлениями атонии, при язвенной болезни желудка.

Перед употреблением флакон с бифунгином встряхивают, разводят 3 ч. ложки препарата в 150 мл теплой кипяченой воды. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Курс лечения составляет 3–5 месяцев. При необходимости проводят повторные курсы с перерывами на 7–10 дней.

Бифунгин для приема в течение 3 дней готовят следующим образом: 2 ч. ложки густого экстракта, предварительно подогретого прямо во флаконе, разводят в 160 мл теплой кипяченой воды.

Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Лекарственные сборы

Лекарственные средства, приготовленные из сборов, часто бывают более эффективными, чем приготовленные из единичных растений. Однако составление сборов требует осторожности, необходимо учитывать влияние каждого отдельного компонента на человека, который их будет употреблять. Для этого надо знать артериальное давление больного, характер течения его заболевания и наличие сопутствующих болезней. Так, например, сбор для больного холециститом с повышенным артериальным давлением должен содержать не только желчегонные растения, но и растения, обладающие гипотензивными свойствами, иначе употребление сбора приведет к ухудшению состояния больного и даже к гипертоническому кризу.

Большую осторожность следует соблюдать в приготовлении сборов для беременных женщин, потому что некоторые растения могут вызвать сокращения матки. Женщинам во время менструации вообще не рекомендуется принимать сборы.

При составлении сборов нужно обязательно учитывать возможность аллергической реакции. Если человек склонен к аллергии, то лекарственный сбор должен содержать не более 3–4 компонентов. Если после нескольких приемов не наблюдалось негативных реакций, то к сбору можно добавлять по одному другие компоненты.

Хотя лекарственные сборы могут содержать до нескольких десятков компонентов, самым оптимальным количеством будут 3–7 составляющих. Такие сборы легче составить, и они более безопасны.

Лекарственные сборы необходимо принимать регулярно, но не дольше 1 месяца, поскольку после длительного употребления они перестают оказывать целебное воздействие на организм. Если есть необходимость в продолжении лечения, то рекомендуется прежде сделать двухнедельный перерыв в приеме лекарственного сбора. Если же через 2–3 недели после начала приема сбора не наблюдается никакого улучшения в состоянии больного, то сбор необходимо заменить.

Сбор 1

10 г листьев березы, 10 г листьев смородины, 10 г травы будры, 10 г травы лаванды, 10 г плодов можжевельника, 10 г шишек хмеля, 10 г лепестков розы, 20 г листьев толокнянки, 20 г травы буквицы, 20 г листьев брусники, 20 г листьев подорожника большого, 30 г листьев крапивы, 40 г плодов шиповника, 60 г плодов земляники, 30–60 г травы хвоща.

1 ст. ложку смеси заливают 400 мл кипятка, настаивают в течение 2 часов. Принимают 3–4 раза в день по 100 мл перед едой. Этот настой эффективен при лечении нефритов (воспалении почек).

Сбор 2

1 часть почек березы, 1 часть календулы, 1 часть чистотела, 1 часть березового гриба чаги.

Готовят настой чаги. Для этого гриб моют и заливают 200 мл воды на 4–5 часов, чтобы он размягчился, затем протирают его на терке или пропускают через мясорубку. Измельченный гриб заливают водой, оставшейся от его замачивания, в пропорции 1 : 5, воду при этом надо подогреть до 50° С. Смесь настаивают в течение 2 суток, после чего воду сливают, а осадок отжимают через несколько слоев марли. В настой добавляют воду, доводят его до первоначального объема.

1 ст. ложку смеси березовых почек, календулы и чистотела заливают 200 мл кипятка и настаивают в течение 6 часов. Затем процеживают и добавляют 100 мл настоя чаги. Полученный напиток принимают по 100 мл 3 раза в день перед едой при пониженном уровне гемоглобина в крови. В 1-й день рекомендуется выпить 30 мл молока, 30 мл сока моркови и 1 яичный желток за 3 приема в течение дня.

Сбор 3

1 часть листьев березы, 1 часть шалфея, 1 часть крапивы.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси заливают 500 мл горячей воды и кипятят на слабом огне под крышкой в течение 20 минут. Затем емкость с отваром укутывают и настаивают

30 минут, после чего процеживают. Принимают по 200 мл 2 раза в день за 30 минут до еды при угревом поражении кожи.

Сбор 4

1 часть листьев березы, 1 часть плодов барбариса, 1 часть зверобоя, 1 часть тысячелистника.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси заливают 200 мл кипятка и настаивают в закрытой посуде на водяной бане в течение 15 минут. Настой охлаждают до комнатной температуры и процеживают. Принимают по 100 мл 2 раза в день за 15 минут до еды.

Данное средство рекомендуется при хронических гепатитах.

Сбор 5

1 часть листьев березы, 1 часть листьев мать-и-мачехи, 8 частей листьев ежевики.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси заливают 200 мл кипятка и выдерживают в закрытой емкости на водяной бане в течение 15 минут. Настой охлаждают до комнатной температуры и процеживают. Принимают в качестве мочегонного, дезинфицирующего и противовоспалительного средства в теплом виде по 200 мл 2 раза в день за 15 минут до еды.

Сбор 6

1 часть листьев березы, 1 часть корней одуванчика.

1 ст. ложку смеси заливают 200 мл кипятка и держат в закрытой емкости на водяной бане в течение 15 минут. Охлаждают до комнатной температуры и процеживают.

Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Настой рекомендуется употреблять для выведения вредных веществ из организма вместе с мочой и потом, а также при камнях в мочевыводящих путях и при артрите.

Сбор 7

1 часть листьев березы, 1 часть листьев земляники лесной.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси заливают 200 мл кипящей воды, емкость оставляют на 20–30 минут. Принимают как чай при заболеваниях, связанных с нарушением сердечного ритма.

Сбор 8

1 часть листьев березы, 1 часть травы омелы белой, 1 часть травы хвоща полевого, 1 часть цветков боярышника, 1 часть плодов боярышника, 1 часть корня валерианы.

1 ч. ложку сбора заливают кипятком и настаивают в течение 1 часа. Принимают по 100 мл 3 раза в день при гипертонии.

Сбор 9

1 часть почек березы, 2 части почек сосны, 2 части корня алтея, 1 часть цветков

бузины черной, 1 часть корня девясила, 7 частей зверобоя, 1 часть ягод малины, 1 часть листьев малины, 1 часть листьев шалфея, 2 части листьев эвкалипта.

6 ст. ложек сбора заливают 1 л кипятка и настаивают в течение 6 часов. Принимают по 200 мл раза в день при ангине.

Сбор 10

1 часть почек березы, 1 часть цветков ромашки, 1 часть зверобоя, 1 часть тмина.

1 ст. ложку смеси заваривают 200 мл кипятка, после чего смесь доводят до кипения.

Принимают в теплом виде с 1 ч. ложкой меда по 200 мл утром за 20 минут до еды и вечером в 21 час, после чего не пьют и не едят до утра.

Применяется при параличе.

Для курса лечения используют 400 г смеси, заваривая ее ежедневно, пока сырье не закончится.

Повторный курс можно провести через 6–12 месяцев.

Сбор 11

По 1 части листьев березы, листьев буквицы, цветков гречихи, травы душицы, листьев клевера, листьев мяты, листьев малины, цветков каштана, цветков липы, цветков календулы, травы одуванчика, пустырника, руты, первоцвета, травы укропа, чистеца, чернокыльника.

1 ст. ложку сбора заливают 1 л кипящей воды и пьют как чай для общего укрепления организма. Рекомендуется пожилым людям.

Сбор 12

1 часть почек березы, 1 часть александрийского листа, 2 части липового цвета, 1 часть коры крушины, 1 часть цветков бессмертника, 2 части укропного семени, 2 части травы хвоща полевого.

1 ст. ложку смеси заливают 1 л воды и кипятят на слабом огне в течение 2–5 минут, затем настаивают 2 часа. Принимают по 70 мл перед сном при ревматических болях в суставах.

Сбор 13

По 1 части почек березы, кукурузных рыльцев, цветков бессмертника, брусничных листьев, коры крушины, александрийского листа, семени укропа.

1 ст. ложку смеси заливают 400 мл кипятка и кипятят в течение 2–5 минут, затем настаивают 2 часа и процеживают. Принимают в горячем виде по 50–100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Средство эффективно при ревматоидном артрите.

Сбор 14

2 части почек березы, 1 часть корневища айры, 2 части травы тысячелистника, 2 части листьев толокнянки.

1 ст. ложку измельченной смеси заливают 500 мл горячей воды и кипятят в течение 10 минут, после чего процеживают и слегка охлаждают.

Принимают по 50 мл 4 раза в день при хроническом цистите.

Сбор 15

1 часть листьев березы, 2 части листьев брусники, 1 часть листьев толокнянки, 1 часть травы хвоща полевого, 1 часть корней одуванчика, 1 часть корня солодки, 2 части семян льна, 1 часть плодов можжевельника.

1 ст. ложку смеси заливают 600 мл кипящей воды, настаивают в течение 2 часов.

Принимают по 150 мл 3 раза в день за полчаса до еды при пиелонефрите.

Сбор 16

3 части листьев березы, 5 частей листьев толокнянки, 5 частей травы хвоща полевого.

3 ст. ложки смеси заливают 500 мл кипятка и настаивают в течение 8 часов.

Принимают в теплом виде по 150 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Настой употребляют при хроническом пиелонефрите, протекающем на фоне щелочной реакции мочи.

Курс лечения — 10 дней.

Сбор 17

1 часть листьев березы, 1 часть травы крапивы двудомной, 1 часть цветков бузины, 1 часть цветков терновника.

1 ст. ложку измельченной смеси заливают 200 мл горячей воды и кипятят на слабом огне в течение 5 минут, затем процеживают. Принимают по 200 мл 1 раз в день (утром перед завтраком) для повышения диуреза.

Сбор 18

3 части листьев березы, 4 части семени льна, 2 части корня стальника.

1 ст. ложку смеси заливают 200 мл кипятка и настаивают в течение 2 часов. Принимают по 70 мл 3 раза в день за 30 минут до еды при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Сбор 19

5 частей листьев березы, 2 части корня любистка, 5 частей плодов можжевельника, 2 части плодов петрушки.

1 ст. ложку измельченного сбора заливают 200 мл холодной воды и настаивают в течение 6 часов, затем кипятят 15 минут и процеживают.

Принимают по 50 мл 4 раза в день при воспалении мочевого пузыря и щелочной моче.

Сбор 20

4 части листьев березы, 1 часть цветков календулы лекарственной, 2 части цветков

бузины черной, 2 части листьев крапивы двудомной, 4 части травы хвоща полевого, 1 часть плодов можжевельника обыкновенного, 1 часть коры крушины ломкой.

3 ст. ложки смеси заливают 500 мл кипящей воды и настаивают в течение 10 минут, после чего процеживают.

Употребляют при артритах по 200 мл через каждые 2 часа.

Сбор 21

1 часть листьев березы, 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть травы фиалки трехцветной, 1 часть корней петрушки огородной.

1 ст. ложку сбора заливают 250 мл горячей воды и кипятят на водяной бане в течение 10 минут, после чего настаивают 30 минут и процеживают.

Принимают по 100 мл 3–4 раза в день в теплом виде при подагре и ревматоидных артритах.

Сбор 22

1 часть листьев березы, 1 часть цветков терна, 1 часть цветков бузины черной, 1 часть травы крапивы двудомной.

1 ст. ложку смеси заливают 200 мл воды и кипятят 7–10 минут, после чего процеживают. Пьют по 300 мл по утрам при подагре и артритах.

Сбор 23

1 часть почек березы, 1 часть листьев крапивы двудомной, 2 части травы душицы, 4 части веточек багульника.

1 ст. ложку измельченного сбора заливают 200 мл горячей водой и кипятят 10 минут, затем укутывают и настаивают в течение 30 минут, готовый настой процеживают.

Принимают при бронхите по 70 мл 3 раза в день после еды.

Сбор 24

2 части коры березы, 2 части коры дуба обыкновенного, 2 части плодов каштана конского, 5 частей слоевищ мха исландского, 5 частей травы хвоща полевого, 3 части цветков бессмертника песчаного, 3 части корня ревеня тагурского, 10 частей травы астрагала сладколистного.

2 ст. ложки смеси заливают 400 мл горячей воды и кипятят 5 минут, затем настаивают, охлаждают и процеживают. Отвар рекомендуется пить по 100 мл 4 раза в день при варикозном дерматите.

При этом нужно делать местные ванны из отвара корневищ мужского папоротника.

Сбор 25

2 части листьев березы, 1 часть корней стальника, 1 часть плодов шиповника.

1 ст. ложку смеси заливают 200 мл холодной кипяченой воды и настаивают в течение

6 часов, затем кипятят в течение 15 минут, остужают и процеживают. Принимают по 100 мл 4 раза в день до еды. Средство применяется при отеках.

Сбор 26

7–8 ч. ложек почек березы, 5 ст. ложек липового цвета, 1 кг меда, 200 г листьев алоэ, 200 г оливкового масла, 0,5 л воды.

Березовые почки смешивают с липовым цветом, заливают кипятком, кипятят 1–2 минуты и процеживают. В отвар добавляют смесь меда и мелко нарубленных листьев алоэ, а также оливковое масло.

Средство принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день при воспалении легких и длительном кашле. Перед употреблением смесь необходимо взбалтывать.

Лекарственные чаи

Чай — это напиток, который приготовлен из растений и обладает целебными свойствами.

Чай 1

2 ч. ложки (с верхом) измельченных листьев березы, 250 мл воды.

Березовые листья заливают кипящей водой и настаивают в течение 10 минут, укутав сосуд с напитком.

Чай следует пить в теплом виде, не менее 600 мл в день. Применяется при отеках.

Чай 2

100 г молодых листьев березы, 0,5 л воды.

Листья хорошо промывают, измельчают, заливают кипятком, настаивают в течение 3–4 часов, затем процеживают. Пьют по 200 мл 2–3 раза в день.

Березовый сок

Соки являются самыми ценными лекарственными средствами, приготовленными из растений. Лучшими считаются соки, не подвергавшиеся термической обработке.

Березовый сок пьют по 200 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения рассчитан на 6 недель, после чего необходимо сделать двухнедельный перерыв и повторить лечение. Зимой эффективным средством при простуде является употребление березового сока, смешанного с молоком.

Сок можно применять наружно при экземах и для умывания при угрях. Березовым соком моют голову, поскольку он улучшает состояние кожи головы, удаляет перхоть и способствует росту волос, уменьшает их выпадение, укрепляет.

В косметике березовый сок используют для выведения пигментных пятен, питания кожи, повышения ее общего тонуса и разглаживания морщин. С этой целью протирают лицо, руки и шею утром и вечером тампоном, смоченным в березовом соке.

При невралгиях плечевого пояса и радикулите для снятия воспаления принимают березовый сок по 2 ст. ложки 3 раза в день через час после еды, а также сок корней и листьев сельдерея 2 раза в день.

Мази

Для их приготовления используют очень мелкий порошок из растения, который растирают с такими мазевыми основами, как ланолин, вазелин, сливочное или растительное масло и свежий свиной жир. Дольше всего сохраняются мази, приготовленные на основе растительных масел (подсолнечном, оливковом, льняном и т. п.).

Мазь из березовых почек

Рецепт 1

400 г почек березы, 800 г масла сливочного, 8 г камфоры.

В небольшую кастрюлю кладут слой масла толщиной 1,5 см, сверху — такой же слой березовых почек. Чередую слои, наполняют кастрюлю, закрывают ее крышкой, обмазывают тестом и ставят томиться в духовку на сутки. После этого выжимают из почек масло и добавляют камфору, предварительно истолченную в порошок.

Готовую мазь ставят в холодильник на хранение.

Мазь обладает обезболивающим свойством и применяется для лечения ревматизма.

Мазью натирают больные места 1 раз в день перед сном.

Рецепт 2

300 г почек березы, 500 г масла сливочного.

В глиняную или керамическую емкость выкладывают слой почек толщиной с палец, затем слой свежесбитого сливочного масла, снова слой почек и слой масла.

Так повторяют до тех пор, пока емкость не наполнится. Затем ее закрывают крышкой и обмазывают тестом, после чего ставят на сутки в хорошо протомленную русскую печь или горячую духовку, не давая ей нагреваться выше 90° С. После обработки умеренным сухим жаром почки отжимают.

Приготовленную таким образом мазь используют для втираний в больные суставы на ночь. При этом можно нанесенный на поверхность кожи слой мази обложить сверху березовыми листьями, после чего обернуть плотной тканью и хорошо укрепить повязку, чтобы она не сместилась во время сна. Мазь не рекомендуется долго хранить.

Мазь из золы березовых листьев

200 г сухих зеленых листьев березы, 400 г масла сливочного.

Листья сжечь до получения золы, после чего смешать ее со сливочным маслом. Мазь употребляется при лечении ожогов.

Мазь для волос

1 ст. ложка листьев или почек березы, 1 ч. ложка цветков ромашки, 1 ст. ложка листьев крапивы, 1 ст. ложка анютиных глазок, 0,5 ч. ложки ланолина, 0,5 стакана масла растительного, 1 яичный желток, 1 ч. ложка сока лимона.

Масло и ланолин разогревают на пару, добавляют измельченные растения и кипятят в течение 30 минут. Смесь охлаждают, процеживают и смешивают со взбитым яичным желтком и лимонным соком.

Мазью обрабатывают корни и кончики волос, оставляют смесь на 1 час, после чего волосы вытирают полотенцем. Затем голову моют шампунем.

Компрессы и припарки

В качестве компрессов хорошо использовать свежие березовые листья. При ревматических поражениях суставов тщательно размятые и пропаренные листья прикладывают к больным местам на 2–4 часа 1 раз в день, прибинтовывают и закрывают полиэтиленовой пленкой. Компресс способствует уменьшению болей в суставах.

Курс лечения длится 7–10 дней. Его можно проводить также при радикулите.

При ревматических болях в суставах ног можно сшить специальные штаны большого размера с зашитыми штанинами. Их наполняют березовыми листьями и надевают на больного перед сном. При этом толстый слой листьев должен равномерно облегать со всех сторон ноги и бедра больного.

В таких штанах ноги начнут сильно потеть, поэтому в полночь надо сменить листья. Проведение нескольких таких процедур способно привести к исцелению.

При радикулите рекомендуется следующее средство.

Березовые листья помещают в полиэтиленовый пакет и плотно его закрывают. Листья пропарятся в пакете, и вечером их нужно будет выложить на кровать больного. Пациент должен лечь на горячие листья больным местом и так лежать не менее 1 часа. Процедуру проводят 3 раза.

Лучшее время для ее проведения — май, когда листья березы полны целительной силы. Для удаления пяточных шпор делают припарки. Для этого готовят кашицу из свежих майских березовых листьев, измельчив их ножом или в ступе и смешав с горячей водой.

Полученную смесь равномерно распределяют по куску ткани и накладывают на больное место, сверху накрывают пленкой для сохранения тепла.

Припарку держат не менее 1 часа. Через 1,5–2 часа кожу обрабатывают смягчающим средством.

Процедуру проводят 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

Средство от угревой сыпи

Рецепт 1

100 г листьев березы, 30 мл воды.

Листья промывают и высушивают, после чего измельчают и заливают небольшим количеством кипятка до образования кашицы. Остуженную маску накладывают на лицо на 20 минут.

Рецепт 2

1 часть коры березы, 1 часть почек березы, 1 часть цветков календулы, 1 часть цветков ромашки, 1 часть ягод можжевельника.

1 ст. ложку смеси заливают 200 мл воды и кипятят на слабом огне в течение 5 минут. Отвар остужают до теплого состояния, смачивают в нем хлопчатобумажную ткань и прикладывают к лицу.

По мере остывания компресса ткань вновь смачивают отваром и прикладывают к коже. Процедура должна длиться не менее 20 минут. Этот отвар рекомендуется также для умывания при сухой коже.

Деготь

Деготь, получаемый из коры березы, обладает бактерицидным, противомикробным, инсектицидным и местнораздражающим свойствами. Он входит в состав мазей Вишневского, Вилькинсона и Конькова, которые применяются для лечения кожных заболеваний, ран и педикулеза.

В старину березовый деготь использовался при лечении больных проказой и чесоткой.

Смесь березового дегтя, касторового масла и спирта применяют при лечении жирной себореи кожи, а также при сильном кожном зуде. Для лечения кожных заболеваний используют березовый деготь в виде 10–30%-ной мази или линимента. Его также применяют при ожогах и гнойных ранах.

Для лечения поражения кожи паразитарными грибами применяют черное дегтярное мыло и дегтярную мазь. Деготь используют также в качестве средства, помогающего восстановлению слуха. Для этого в стакан теплого молока добавляют 1 ч. ложку чистого березового дегтя и тщательно размешивают.

Принимают это средство 3 раза в день в промежутках между приемами пищи на протяжении 1,5 месяца.

При длительном употреблении березового дегтя и мазей на его основе появляется раздражение кожи, а при экземе может начаться обострение болезни.

Береза и водные процедуры

Кожа человеческого тела является главным органом защиты от различных инфекций. Когда кожа неухоженная, грязная, ее защитные функции нарушаются. Поэтому при профилактике различных заболеваний большое внимание уделяется регулярному очищению кожи. Это одно из важнейших условий здоровья человеческого организма. И в первую очередь надо говорить о водных процедурах, согревающих и увлажняющих тело, положительно влияющих на работу мозга и остроту зрения.

Ванны

Ванны играют очень важную роль в процессе ухода за телом. Влияние, которое оказывает ванна на самочувствие человека, зависит от температуры воды, длительности процедуры и, конечно, от добавленных в воду средств. Продолжительность принятия ванны может колебаться от 5 до 35 минут, время нужно увеличивать постепенно. После лечебной ванны следует отдохнуть 30–40 минут. Через несколько дней процедуру можно повторить. Курс лечения зависит от состояния здоровья и обычно не превышает 10–20 процедур. Терапевтический эффект достигается во время принятия ванны за счет вдыхания паров эфирных масел, добавленных в воду, и одновременного проникновения их в организм через кожу.

Эфирные масла березы раздражают кожные рецепторы, что приводит к положительным изменениям в организме: повышается интенсивность обмена веществ, снижается содержание холестерина в крови, нормализуется деятельность желудочно-кишечного тракта.

Вода при температуре 34–37° С помогает снять возбуждение при развивающемся неврозе, оказывает расслабляющее действие. Если добавить в теплую ванну отвар березовой коры (1 кг коры заливают 5 л воды и кипятят 30 минут), успокаивающее действие значительно усилится. Принятие после теплой ванны прохладной (28–33 °С) в течение 5–10 минут оказывает на нервную систему тонизирующее воздействие.

Ванны с отваром березовых листьев и почек особенно полезны при суставном ревматизме. Их можно принимать ежедневно, а людям со слабым сердцем — через день.

Полный курс лечения включает в себя 30–50 березовых ванн.

При расстройстве нервной системы специалисты рекомендуют принимать ванны 1 раз в месяц в течение 15–20 минут.

При полиартрите и суставном ревматизме полезно принимать сухие ванны. Для их приготовления кладут в глубокую бочку свежие березовые листья и накрывают для согревания. Когда листья прогреются, больной зарывается в листья по пояс или шею. Процедура длится в течение 1 часа.

Баня и сауна

С давних времен бани посещают не только с гигиенической, но и с лечебной целью. После бани ощущается прилив сил и энергии, поднимается настроение и улучшается самочувствие. Выходя из бани, часто говорят: «Словно заново родился».

Кожный покров, содержащий миллионы потовых желез, помогает человеку избавиться от излишней влаги и шлаков. Особенно активно проходит этот процесс в бане и сауне. Под воздействием высокой температуры в бане из организма выводятся токсичные вещества, продукты обмена, а сама кожа очищается от грязи и отмерших клеток, приобретая здоровый вид.

Распаренная кожа очень восприимчива, поэтому применение целебных отваров трав, мазей, масел оказывает на нее благотворное воздействие, а также влияет и на общее самочувствие человека. Баня помогает сохранить красоту и молодость кожи.

В хорошо натопленной бане все органы начинают усиленно работать. Это в первую очередь относится к органам дыхания. Человек в бане или сауне дышит очень часто, так как организм старается получить необходимое количество кислорода.

Легкие, как и кожный покров, под воздействием жара очищаются от слизи, смолистых и других вредных веществ; расширяются крове-

носные сосуды, насыщая ткани кислородом. Если банный воздух будет пропитан ароматом березовых листьев и почек, это обеспечит дополнительный лечебный эффект — их фитонциды стерилизуют воздух. Особенно успешно фитонциды уничтожают возбудителей туберкулеза, дифтерии и брюшного тифа. За 2–3 часа в помещении будет убито большинство болезнетворных бактерий и микробов.

Сауна просто незаменима при заболеваниях органов дыхания. Она облегчает состояние больного при хронических воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей. При правильном пользовании сауной снижается риск возникновения респираторных заболеваний.

Собираясь в баню, не следует забывать о приготовлении горячего отвара из березовых листьев или почек. Ароматические вещества и эфирные масла при высокой температуре испаряются из отвара и насыщают воздух парилки, благотворно воздействуя на весь организм, попадая внутрь через кожу и при дыхании.

Сосуд с отваром можно поставить прямо перед собой. Затем нужно постараться расслабить мышцы груди и живота, сделать глубокий вдох грудью сначала через рот, а затем через нос. Выдыхать носом. Подобная дыхательная гимнастика поможет прочистить дыхательные пути.

Продолжая упражнение, следует снова наклониться к сосуду с отваром и медленно глу-

боко вдохнуть пары через нос, задержать дыхание на 2–3 секунды, выпрямиться и медленно выдохнуть через нос.

Таким способом необходимо дышать, постепенно увеличивая время задержки дыхания до 8 секунд. Упражнение повторяют 10 раз.

Людам, страдающим одышкой, рекомендуется заготовить березовой корой и почками для приготовления специального отвара. Вдыханием пара лечат от одышки, поскольку это способствует расширению мелких бронхов. Банный воздух, пропитанный березовым ароматом, положительно воздействует на весь организм, усиливая циркуляцию крови. Поэтому людям, страдающим одышкой, а также астматикам и курильщикам следует регулярно посещать баню и систематически выполнять дыхательную гимнастику с использованием березовых отваров.

Дыхательную гимнастику следует делать, сидя на нижнем полке парной. Для этого нужно лечь на спину или сесть. Спина должна быть ровной, живот — втянутым. Нужно сделать глубокий вдох через нос и быстро выдохнуть через рот. Затем медленно вдохнуть через нос и резко выдохнуть через рот. Упражнение повторяют 10 раз.

Далее рекомендуется перейти на медленное равномерное дыхание, сделать глубокий медленный вдох, потом выдох через рот, при этом плечи и мышцы живота держат расслабленными. Следующие вдохи и выдох происходят естественно. Упражнение повторяют 10 раз.

Во время нахождения в парной на каменку необходимо лить отвары из лекарственных сборов, включающих березовые листья и почки. Это один из распространенных приемов ароматерапии, так как вдыхать травяные и цветочные ароматы не только приятно, но и очень полезно. Лучше пользоваться настоями и отварами из нескольких трав, сочетающих в себе разные свойства: ароматические, успокоительные, антисептические, тонизирующие и т. д. Например, для профилактики простудных заболеваний готовят настой из березовых листьев, липового цвета, мяты перечной, а также смешивают ромашку, чабрец и душицу.

Трудно представить себе русскую баню без березовых веников. Это своеобразный массаж, улучшающий кровообращение кожи, подкожной клетчатки и мышц тела. Эфирные масла, содержащиеся в березовом венике, попадая через кожу в организм, улучшают обмен веществ и препятствуют преждевременному старению.

Березовый веник необходимо заранее распарить в горячей воде, а потом положить на каменку. Воду, в которой распаривался веник, можно использовать для мытья тела и головы.

Существует и другой способ распаривания пересушенного веника. За 10–15 часов до посещения парной следует подержать веник в холодной воде и завернуть его в мокрую ткань. Он станет мягким, и листья не будут облетать.

В листьях березы содержатся дубильные вещества, эфирное масло, витамин С, каротин,

смолы. Использование в парной березового веника может избавить человека от многих кожных заболеваний: раздражения, угрей, фурункулов, ран и ссадин. Кроме того, березовый веник — прекрасное средство при болезненности и ломоте суставов, заболеваниях органов дыхания. Такая банная процедура поднимает настроение и прибавляет сил.

В последнее время на прилавках магазинов появилось много сортов мыла, изготовленного на основе лекарственных трав, имеющих лечебные свойства. При проблемной коже такое мыло может стать незаменимой частью комплекса лечебной терапии.

Для летних бань рекомендуется мыло с экстрактом березы, которое выпускается отечественными производителями. Его постоянное использование не только устраняет неприятный запах пота, но и значительно снижает потоотделение, очищает кожу и приостанавливает воспалительные процессы.

БЕРЕЗОВЫЙ ГРИБ,
ИЛИ ЧАГА

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ГРИБЕ ЧАГА

Чага, или березовый гриб (кяр, цырь, трутовик косотрубчатый), — многолетний паразитирующий гриб семейства трутовиковых. В основном встречается на стволах взрослых берез, реже — на ольхе, рябине, осине. В лечебных целях используется только чага, собранная с берез, отчего она и называется березовым грибом.

Чага распространена в европейской части России, Западной Сибири, на Дальнем Востоке, Северном Кавказе и Урале.

Чага размножается спорами, прорастающими на пораженных участках коры. Замечено, что старые деревья более подвержены заражению грибами, поскольку с течением времени у дерева снижается способность образовывать раневое ядро, препятствующее проникновению спор внутрь древесины.

Большую роль играют также условия произрастания; так, растущие в горах деревья реже поражаются грибами-трутовиками, потому что древесина у них более плотная.

Описание гриба чага

Чага — плодовое тело достигающего крупных размеров многолетнего гриба-трутовика, представляющего собой нарост в виде неправильных, иногда растянутых по длине ствола

выростов с неровной изломанной поверхностью, длиной до 0,5 м и массой до 2 кг. Ткань выростов твердая, темно-коричневого, почти черного цвета, около древесины немного светлее и мягче; у самого основания пронизана мелкими прожилками желтого цвета.

Участки, прилегающие к стволу, содержат не только гифы гриба, но и клетки древесины. Образование гриба проходит следующим образом: грибные споры проникают в древесину, постепенно ее разрушая. В месте первоначального проникновения спор (чаще всего это нижняя и средняя части стволов) развивается нарост, выступающий из-под коры, которая вследствие этого разрывается.

Гриб вызывает на березе белую сердцевинную гниль, подобную той, которую образует на деревьях ложный трутовик. Именно поэтому на протяжении нескольких десятилетий чага считалась бесплодной формой ложного трутовика. Настоящие плодовые тела трутовика очень часто остаются незамеченными. Они растут под корой, которая вскоре в этих местах отпадает.

Наросты могут расти 10 и более лет, питаются соками живой березы, достигая диаметра 50 см. В процессе своего роста они вызывают гниение середины ствола деревьев. На мертвых деревьях чага разрушается, образуя разные виды трутовиков, непригодных для лечения.

Гриб, снятый с нижних отделов стволов деревьев, растущих в сыром месте, или с засох-

ших деревьев, к употреблению не годен. Чагу можно увидеть и на поваленных стволах березы, но после отмирания дерева развитие ее прекращается, а вскоре становится заметным плодовое тело самого гриба в виде гребневидных выростов буро-коричневой окраски.

Чагу следует научиться отличать от ложного и настоящего трутовиков, имеющих копытообразную форму, растущих на березе плоскостью вниз.

На вкус чага немного горьковата, без запаха.

Лечебные свойства чаги

Лечебными свойствами обладает только та чага, которая растет на березе. Для медицинских целей подходят только наросты, растущие на живых стволах.

В чаге содержатся следующие биологически активные вещества: зола, в состав которой входят оксиды кремния, железа, алюминия, кальция, магния, цинка, меди, натрия, марганца; кислоты: щавелевая, муравьиная, уксусная, ванилиновая и др.; свободные фенолы, полисахариды, лигнин, клетчатка, стерины.

Из чаги изготавливают препарат бефунгин, применяемый при лечении хронических гастритов и язв, а также в качестве симптоматического средства при лечении онкологических больных. Особенно показан этот препарат при раке желудка и легких.

Установлено, что чага повышает защитные реакции организма, активизирует обмен веществ в мозговых тканях, снижает артериальное и венозное давление, оказывает противовоспалительное действие не только при внутреннем, но также и при наружном применении.

Отвар гриба в соотношении 1 : 5 оказывает гипогликемизирующее действие; максимальное снижение уровня глюкозы в сыворотке крови наблюдается через 2–3 часа, а уровень сахара в крови понижается почти на 30 %. Следует помнить о том, что подобное действие оказывает только отвар из внутренней части гриба, в то время как отвар из наружной части этим свойством не обладает.

Чагу также используют в отоларингологической практике как вспомогательное средство при опухолях гортани в виде ингаляций по 5–7 минут каждый день в течение недели. Чага улучшает общее состояние больного, облегчает глотание и дыхание, уменьшает осиплость голоса, способствуя тем самым уменьшению воспалительного процесса и созданию оптимальных условий для лучшего изучения опухоли с целью биопсии и выбора метода лечения опухоли.

Березовый гриб рекомендуется как общеукрепляющее и противовоспалительное средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также в качестве симптоматического средства при различных онкологических заболеваниях.

Чагу назначают при хронических гастритах, нарушениях желудочно-кишечного тракта с явлениями атонии.

Березовый гриб применяется также и при лечении парадонтоза. Ученые доказали, что препараты из чаги нетоксичны. Лечение березовым грибом и средствами, изготовленными на его основе, проводят курсами по 4–5 месяцев с перерывами в 7–10 дней.

При лечении псориаза, экземы и других кожных заболеваний, сочетающихся с различными воспалительными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени и желчевыводящей системы, также рекомендуется использовать препараты чаги.

Заготовка

Для лечения используют плодовые тела гриба. Заготавливать их можно весь год, но лучше всего весной и осенью, когда активность гриба выше.

Некоторые предпочитают собирать чагу зимой или поздней осенью, когда на деревьях нет листьев и гриб легче заметить.

Наросты обрубают топором или молотком и отсекают непригодную для использования рыхлую светлоокрашенную внутреннюю часть. При сборе необходимо следить, чтобы в сырье не попали ложный и настоящий грибы-трутовики, отличающиеся от чаги трубчатым сломом на нижней поверхности.

Не следует собирать сырье с сухих и засыхающих деревьев, а также экземпляры длиной 1–1,5 м и старые, крошащиеся грибы черного цвета по всей толщине.

Свежесрезанные наросты сразу же нарезают на куски размером 3–6 см и сушат на чердаке в хорошо проветриваемом помещении; также куски чаги можно сушить в печи или духовом шкафу при температуре 60 °С, расстелив тонким слоем. Следует обратить внимание на то, что в процессе сушки куски чаги уплотняются, становятся очень твердыми, почти черными.

Высушенную чагу хранят в плотно закрывающейся стеклянной таре не более 2 лет.

ГОТОВЫЕ ПРЕПАРАТЫ ИЗ ЧАГИ

На основе березового гриба разработаны многие препараты, разрешенные для применения Министерством здравоохранения Российской Федерации. Эти лечебные средства можно приобретать без рецепта; единственное условие — принимать их только под строгим наблюдением врача.

Полезно помнить следующее правило: то, что помогло одним, может навредить другим; вполне возможно, что лечащий врач найдет противопоказания к применению препаратов, изготовленных на основе березового гриба.

Сироп «Чага»

Данный препарат разрешен для применения Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Сироп «Чага» — биологически активная добавка к пище, изготовленная на основе экстракта чаги.

Сироп «Чага» улучшает обмен веществ, в частности обменные процессы мозговой ткани; нормализует общее состояние и самочувствие больных, улучшает функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной систем, желудочно-кишечного тракта, повышает эффективность и переносимость основного лечения препаратами, назначенными врачом.

Состав: натуральные водорастворимые хромогены, пигменты, стерины, птерины, биологически активные фенольные и полифенольные соединения, оксифенолкарбоновые кислоты и их хиноны, гуминоподобная чаговая кислота, органические кислоты, полисахариды, витамин С; микроэлементы: кремний, железо, алюминий, кальций, медь, калий и марганец.

Показания к применению: для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, острого и хронического гастрита.

Противопоказания: сахарный диабет и индивидуальная непереносимость к некоторым компонентам препарата.

Способ применения: взрослым и детям старше 12 лет по 1 ч. ложке 3–4 раза в день вместе с пищей.

Сироп «Чага» не вызывает привыкания, нетоксичен.

Крем-бальзам «Чага»

Для профилактики обострений и при комплексном лечении остеохондроза, радикулита, подагры, артритов и других суставных заболеваний, при миозитах и невралгиях применяют крем-бальзам «Чага».

При заболеваниях суставов чага противодействует разрушению хрящевой ткани, способствует восстановлению суставной жидкости, снимает мышечный спазм, который является одной из основных причин возникновения

боли. Обладая высокой проникающей способностью, чага улучшает обмен веществ и кровоснабжение больных суставов, способствует выведению из них токсинов и солевых отложений.

Бетулин — природный антисептик, в большом количестве содержащийся в чаге, защищает суставы от воспаления.

Крем-бальзам «Чага» быстро снимает боль и позволяет расслабиться сжавшимся, спазмированным околоуставным мышцам и сосудам, в результате кровообращение восстанавливается, отеки спадают, в суставной хрящ поступают питательные вещества из чаги, затем из сустава постепенно удаляются шлаки и соли.

Растительные компоненты чаги улучшают обмен веществ в суставных тканях, препятствуют разрушению хряща и омолаживают сустав.

Состав: вода, обогащенная ионами серебра, воск пчелиный, экстракт чаги, масло облепиховое, масло кедровое, масляные экстракты сабельника, зверобоя, можжевельника, золотого корня, гинкго-билоба, шиповника, девясила, женьшеня, глицерин, гидролизат коллагена, Д-пантенол, ланолин, витанол, витамины А и Е, консерванты.

Показания к применению: для профилактики обострения и при комплексном лечении остеохондроза, радикулита, подагры, артритов и других суставных заболеваний; при миозитах и невралгиях.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость к компонентам. Побочных эффектов не выявлено.

Способ применения: в качестве профилактики при снижении иммунитета, при повышенных нагрузках, при лечении простудных заболеваний, переохлаждении крем-бальзам втирают в течение 3–5 минут 2–3 раза в день.

При обострении остеохондроза, радикулита, невралгических болях препарат наносят легкими массирующими движениями в течение 2 минут 2–3 раза в день, после чего укутывают больное место шерстяной тканью.

Курс лечения составляет 1–6 недель.

Крем-бальзам «Чага» для ног

У чаги, несмотря на все ее полезные свойства, сравнительно невысокая проникающая способность, поэтому местно ее можно использовать также при лечении кожных заболеваний.

Ученые предположили, что поскольку чага прекрасно справляется с лечением злокачественных опухолей, она может помочь и при лечении болезней суставов, вен и капилляров. В результате исследований было доказано, что чага в составе других компонентов проникает к самому очагу заболевания.

Усилить ее лечебные свойства помогают облепиховое масло, масло чайного дерева и зародышей пшеницы, витамины А и Е, экстракты

конского каштана, сабельника, софоры японской, зеленого чая, морозника и других лекарственных растений.

При лечении вен «Чага» для ног снимает боль, судороги и отеки, устраняет капиллярные «сеточки» и «звездочки», уменьшает нагрузку на вены, укрепляет стенки всех сосудов.

Чага оказывает антисептическое, заживляющее и антиоксидантное действие, повышает жизнеспособность и тонус сосудов, снимает боль и воспаление, восстанавливает пораженные болезнью ткани, возвращает коже эластичность и здоровый цвет. Многостороннее лечебное воздействие чаги усиливается комплексом лекарственных растений, ионами серебра, целебными маслами и незаменимыми аминокислотами, повышающими упругость мышц и прочность сосудистых стенок.

Особо эффективна «Чага» для ног на начальной стадии варикозного расширения вен.

Состав: вода, обогащенная ионами серебра, воск эмульсионный, экстракт чаги, масло облепиховое, масло зародышей пшеницы, масляные экстракты каштана конского, сабельника, софоры японской, зеленого чая, морозника, крапивы, шалфея, глицерин, гидролизат коллагена, Д-пантенол, витамины А и Е, консерванты.

Показания к применению: при комплексном лечении нарушений периферического кровообращения: поверхностный флебит конечностей (воспаление вен); варикозное расширение

ние вен ног; тромбофлебит поверхностных вен; хроническая венозная недостаточность (усталость и тяжесть в ногах, чувство распирания, судороги, отечность); капиллярные «сеточки» и «винные пятна».

Противопоказания: индивидуальная непереносимость к компонентам. Побочных эффектов не выявлено.

Способ применения: крем-бальзам наносят по ходу вены от голени к бедру 2–3 раза в день в положении лежа.

На начальных стадиях варикозного расширения вен препарат втирают легкими массирующими движениями 2 раза в день.

Курс лечения составляет 6–8 недель.

Экстракт чаги

Экстракт березового гриба выпускается в следующих лекарственных формах:

- капсулы;
- настойка;
- концентрат для приготовления раствора;
- лекарственное сырье.

Способ применения и дозы

Капсулы: взрослым и детям старше 12 лет назначают по 1–2 капсуле 2–3 раза в день во время еды, запивая 1 стаканом кипяченой воды.

Концентрат для приготовления раствора: внутрь, за 30 минут до еды. Перед употреблением содержимое флакона взбалтывают, разводят 3 ч. ложками препарата в 150 мл теплой

кипяченой воды. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Лекарственное сырье: 1 часть сырья заливают 5 частями воды, подогретой до 50 °С, настаивают в течение 2 суток, затем воду сливают, гущу отжимают через несколько слоев марли. Полученную таким образом жидкость разбавляют водой до первоначального объема. Принимают по 1 стакану 1–3 раза в день до еды.

Настой хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Противопоказания: гиперчувствительность.

Побочные действия: аллергические реакции.

Внимание: при длительном применении препаратов чаги у некоторых больных наблюдается повышенная возбудимость вегетативной нервной системы, исчезающая при снижении дозировки или отмене препарата.

Травяной чайный напиток «Чага»

Обычный черный или зеленый чай можно заменить травяным чайным напитком «Чага» в пакетиках.

Травяной чай «Чага» — целебный напиток, обеспечивающий лечебный эффект при злокачественных новообразованиях. Рекомендуется принимать при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Улучшает общее состояние больных, снимает тошноту, болевые ощущения.

Бефунгин

Бефунгин — густой экстракт темно-коричневого цвета, получаемый из наростов березового гриба чаги. В экстракт также добавлены соли кобальта.

Бефунгин оказывает тонизирующее и болеутоляющее действие.

Показания к применению: при хронических гастритах, дискинезиях желудочно-кишечного тракта с явлениями атонии, при язвенной болезни желудка.

Перед употреблением флакон с бефунгином взбалтывают, разводят 3 ч. ложками препарата в 150 мл теплой кипяченой воды. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Курс лечения составляет 3–5 месяцев. При необходимости проводят повторные курсы с перерывами 7–10 дней.

Бефунгин для приема в течение 3 дней готовят следующим образом: 2 ч. ложки густого экстракта, предварительно подогретого прямо во флаконе, развести в $\frac{3}{4}$ стакана теплой кипяченой воды. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

ЧАГА ПРИ ЛЕЧЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

При лечении различных заболеваний, наряду с медикаментозными средствами, можно принимать препараты из чаги в виде настоя, отвара, масла и мази. Нужно внимательно ознакомиться с нашими советами, посоветоваться с врачом и только после его одобрения начинать лечение чагой.

Миома матки

Миома матки — доброкачественная опухоль, возникающая из мышечной ткани и представляющая собой отдельные узлы, заключенные в капсулу.

Причины возникновения данной опухоли до конца не выяснены, однако достоверно известно, что они сочетаются с гормональными расстройствами, например с нарушением баланса половых гормонов.

При наступлении переходного периода нередко наблюдается быстрый рост миомы, более выраженными становятся ее симптомы. С наступлением менопаузы миома перестает расти, а иногда и полностью рассасывается.

Лечение

При лечении миомы матки, наряду с основным лечением, можно использовать также и березовый гриб чагу.

Для этого 250 г гриба замачивают в 2 л воды, оставляют до размягчения. После этого гриб вынимают, натирают на крупной терке, снова опускают в ту же воду. Емкость с чагой ставят на слабый огонь и, не доводя до кипения, держат в течение 1 часа. После этого отвар с чагой снимают с огня, немного охлаждают и процеживают.

Берут 1 стакан сухих ягод калины, заливают 1 л холодной воды, настаивают в течение 5–6 часов, затем варят в течение 1 часа на водяной бане.

Охлаждают, процеживают и смешивают с настоем чаги, добавляют 250 г сока столетника и 250 г меда.

Полученную массу тщательно перемешивают, доливают кипяченой водой до 4 л и ставят на 6 дней в прохладное, недоступное солнечным лучам место. После того как чага забродит, емкость с настоем ставят в холодильник. Принимают по 2 ст. ложки настоя 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Промежуток между приемами настоя должен составлять не менее 1 часа. При приеме настоя из чаги не следует применять другие лекарства. Курс лечения составляет 5–6 месяцев.

Гастрит

Гастрит — это воспаление слизистой оболочки желудка. Различаются острая и хроническая формы гастрита.

Острый гастрит вызывается перееданием, сопровождающимся приемом спиртных напитков, некоторых лекарственных препаратов, некачественных продуктов.

Хронический гастрит возникает в результате длительного воздействия на организм некачественных продуктов питания, алкогольных напитков, постоянного переедания, а также при часто повторяющихся острых гастритах.

Лечение

Свежий березовый гриб моют, измельчают на терке. Если используется высушенный гриб, его следует замочить в воде комнатной температуры на 4–5 часов, после чего воду слить в другую емкость, а гриб натереть на терке.

Измельченную таким образом чагу заливают кипяченой водой (температура 50 °С) в соотношении 1 : 5, настаивают в течение 48 часов, добавляют воду, в которой замачивался гриб.

Приготовленный таким образом настой чаги можно хранить в холодильнике не более 4 суток.

Принимают по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

Аденома предстательной железы

Заболевание представляет собой разрастание предстательной железы и сопровождается

сдавливанием мочеиспускательного канала и затруднением мочеиспускания.

Лечение проводится под наблюдением врача-уролога, который назначает больному медикаментозные средства и специальную диету, исключающую употребление острых, копченых и соленых продуктов, а также спиртного.

В традиционной медицине наиболее эффективным методом лечения аденомы считается хирургическая операция. Однако народные целители, как правило, рекомендуют больным прежде попробовать нетрадиционные методы терапии, в частности лечение препаратами березового гриба.

Лечение

Лечение аденомы предстательной железы проводят с помощью отвара листьев лещины и чаги, для приготовления которого 1 ст. ложку листьев лещины и 1 ч. ложку высушенной чаги заливают 2 стаканами воды, кипятят в течение 5 минут, затем процеживают.

Препарат принимают по 2 ч. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения составляет 14 дней и проводится 1 раз в полгода.

При аденоме помогает отвар корня лопуха большого с добавлением настоя чаги.

Для приготовления препарата 1 ст. ложку натертого корня заливают 2 стаканами воды, кипятят в течение 3 минут, затем настаивают 3–4 часа, процеживают и смешивают с 50 мл настоя чаги.

Лекарство принимают по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения составляет 21 день.

Аритмия

Нарушение частоты или последовательности сердечных сокращений может быть следствием сердечно-сосудистых заболеваний, неврозов, алкогольной и никотиновой интоксикации и т. д.

Препараты чаги являются эффективными в лечении аритмии, вызванной сердечно-сосудистыми заболеваниями. Однако их применение следует сочетать с использованием лекарственных средств, назначенных лечащим врачом. Кроме того, рекомендуется соблюдать определенную диету и совершать ежедневные прогулки на свежем воздухе.

Лечение

Для лечения аритмии 100 мл настоя чаги смешивают с 250–300 г меда и 3 ст. ложками лимонного сока.

Полученную смесь принимают по 1 ст. ложке 2 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения — 10 дней.

Артрит

Основными формами артрита являются ревматоидный и инфекционный артриты, по-

дагра и остеоартрит. Вообще же артрит — это собирательное название более 100 болезней. Симптомами большинства подобных заболеваний являются ригидность и болезненные ощущения в суставах, что зачастую ограничивает двигательную активность больного человека.

В нетрадиционной медицине для облегчения болей в суставах используются компрессы из протертого березового гриба, а также растирания настойкой чаги областей больных суставов.

Лечение артрита проводят с помощью приема внутрь препаратов из чаги.

Однако, если после растираний и компрессов боли в суставах усиливаются и при этом наблюдается повышение температуры тела, надо немедленно прервать лечение и обратиться к специалисту.

Лечение

Для растирания суставов, а также для внутреннего применения при лечении артрита используется настойка чаги, которую можно приобрести в готовом виде в аптечной системе. Настойкой растирают больные суставы 1–2 раза в день.

Для компресса сложенный в несколько слоев бинт смачивают настойкой и прикладывают к больному месту на 1,5–2 часа, повторяя процедуру 2 раза в день.

Внутри лекарство принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней. Затем делают перерыв на 10 дней, после чего курс повторяют.

Атеросклероз

Атеросклероз, или уплотнение стенок артерий, значительно снижает эффективность кровообращения.

При этом стенки артерий теряют эластичность, что приводит к образованию тромбов и другим негативным изменениям.

Лечение

Лечение атеросклероза проводят с помощью смеси подсолнечного масла и настоя чаги.

Перед употреблением 1 ст. ложку настоя смешивают с 1 ст. ложкой подсолнечного нерафинированного масла, перемешивают и сразу же выпивают.

Лекарство принимают 3 раза в день за 20 минут до еды (перед приемом настоя 2 часа нельзя ничего есть).

Схема лечения:

прием препарата — 10 дней,

перерыв — 5 дней;

прием препарата — 10 дней,

перерыв — 10 дней;

прием препарата — 10 дней.

Бельмо (лейкома)

Бельмом называют рубцовую ткань, развивающуюся в роговице глаза. Лейкома, являющаяся чаще следствием воспалительных процессов, вызывает помутнение роговой оболочки глаза.

Лечение

При травмах глаз для предотвращения появления бельма 2 ст. ложки настоя чаги смешивают с 250 г меда и принимают ежедневно по 1 ст. ложке в течение 7 дней.

Одним из эффективных народных средств лечения лейкомы является отвар из травы очанки и чаги. Для его приготовления 1 ст. ложку очанки и 1 ч. ложку измельченного березового гриба заливают 2 стаканами горячей воды, доводят до кипения на среднем огне, убавляют огонь до минимума и кипятят в течение 5 минут. Затем отвар остужают и процеживают.

Смоченный в отваре тампон накладывают на больной глаз на 3–5 минут. Лечение проводят в течение 10 дней.

Болезни печени

Функции печени нарушаются при появлении в организме большого количества вредных веществ, с которыми этот орган не может справиться, что приводит к различным заболеваниям, самыми распространенными из которых

являются гепатит, печеночная недостаточность и цирроз печени.

Люди, страдающие болезнями печени, должны проводить лечение под наблюдением врача и обязательно согласовывать с ним дозировку и продолжительность процедур.

Лечение

При гепатите и печеночной недостаточности рекомендуется принимать настой чаги. Настой пьют по 1 стакану 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2–3 месяца. Через каждые 10 дней делают перерыв на 5 дней.

Облегчить течение многих заболеваний печени помогает настой календулы, смешанный с отваром чаги. Для приготовления настоя 2 ч. ложки цветков календулы заливают кипятком, настаивают 1 час, процеживают и смешивают с отваром чаги (2 : 1). Препарат пьют по 1 десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения при острых болезнях печени — 10 дней, при хронических — 2 месяца с 5-дневными перерывами после каждых 10 дней приема препарата.

При хроническом гепатите в народной медицине применяют настой корневищ айра болотного и березового гриба. Для приготовления препарата 1 ч. ложку измельченных корневищ и 2 ст. ложки тертого гриба заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 5 часов и процеживают. Настой принимают по 1 ст. ложке

2 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения необходимо согласовать с врачом.

Регулярное употребление отвара любой части цикория с настоем чаги и медом дает хорошие результаты при лечении многих заболеваний печени. Чтобы изготовить препарат, 2 ст. ложки цикория и 1 ст. ложку тертого гриба заливают 1 л горячей воды, кипятят в течение 5 минут. К полученному отвару добавляют 3 ст. ложки меда и 1 ч. ложку лимонного сока. Препарат принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 14 дней.

Бронхит

Заболевание представляет собой воспаление слизистой оболочки бронхов. Бронхит бывает острым и хроническим.

При остром бронхите необходимо соблюдать постельный режим и, наряду с приемом прописанных врачом лекарств, пить настои и отвары из чаги.

При хроническом бронхите проводят продолжительный курс лечения отваром березового гриба.

Лечение

Лечение острого бронхита проводят под наблюдением специалиста. В начале заболевания для отделения вязкой мокроты при сухом кашле рекомендуется пить теплый отвар чаги

по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Лечение проводят в течение всего острого периода болезни.

При хроническом бронхите в качестве отхаркивающего средства готовят следующую смесь: 300 г меда смешивают с $\frac{1}{2}$ стакана воды, добавляют измельченную чагу и варят на слабом огне в течение 1 часа.

Затем смесь остужают, тщательно перемешивают и хранят в темном прохладном месте. Принимают по 1 ст. ложке 2 раза в день за 40 минут до еды.

Кроме того, хронический бронхит рекомендуется лечить смесью следующего состава: 2 ч. ложки сока алоэ, 1 ч. ложка настоя чаги, 100 г меда. Компоненты перемешивают и хранят в темном прохладном месте.

Для лечения 1 десертную ложку смеси разводят 1 стаканом горячего обезжиренного молока и пьют 2 раза в день за 1 час до еды.

Для лечения хронического бронхита 1–2 раза в неделю грудь смазывают мазью, изготовленной на основе нутряного жира с добавлением настоя чаги.

Варикозное расширение вен

Заболевание характеризуется удлинением, расширением и деформацией подкожных вен нижних конечностей. При здоровом образе жизни и применении лекарственных средств из

чаги во многих случаях можно обойтись без косметической операции.

Лечение

Для повышения тонуса и уменьшения дискомфорта пораженные участки вен 2 раза в день протирают смесью следующего состава: 1 ст. ложка жидкого экстракта ромашки и 1 ст. ложка настоя чаги.

При сильных болях на пораженные участки на 20 минут кладут компресс: 2 ч. ложки настойки календулы и 1 ч. ложку настойки чаги разводят 1 стаканом холодной воды и смачивают в этой смеси сложенную в 2–4 слоя марлю.

Также при болях в ногах рекомендуется добавить в ванну отвар коры ивы белой и измельченной чаги.

Для приготовления отвара 2 ст. ложки измельченной коры заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 15 минут, затем добавляют 2 ст. ложки измельченной чаги и кипятят еще 30 минут. Отвар настаивают в течение 40 минут, затем добавляют в ванну.

Продолжительность ванны составляет 20 минут. После ванны следует перебинтовать ноги эластичным бинтом.

Для внутреннего применения при варикозном расширении вен используют настойку чаги. Средство принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней. Затем делают перерыв на 7 дней и проводят повторный курс лечения.

Гайморит

При остром рините или в результате инфекционных и простудных заболеваний может возникнуть воспаление верхнечелюстной пазухи, или гайморит.

Помимо назначенных врачом антибиотиков и других медикаментозных средств, лечение гайморита проводят с помощью препаратов березового гриба.

Лечение

Слизистую оболочку носа 2 раза в день смазывают маслом чаги, для приготовления которого 2,5 ст. ложки растительного, лучше всего оливкового, масла смешивают с 1 ч. ложкой настаоя чаги.

Лечение гайморита проводят и с помощью спиртовой настойки чаги, которую принимают внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 5 дней. После недельного перерыва курс лечения повторяют.

Геморрой

При геморрое воспаляются и повреждаются вены в стенках заднего прохода. Если болезнь не запущена, то ее можно вылечить с помощью средств из чаги.

Если при лечении чагой у больного открывается кровотечение или наблюдаются длительные боли в области заднего прохода, а так-

же задержка стула или диарея продолжают более 7 дней, лечение следует прервать и как можно быстрее обратиться к врачу.

Лечение

При геморрое на область вокруг заднего прохода делают холодные примочки с помощью раствора, приготовленного из смеси 4 капель настойки календулы и 3 капель настоя чаги. Также область вокруг заднего прохода следует ежедневно промывать слабым отваром березового гриба.

Для его изготовления 50 г измельченного гриба чаги заливают 5 стаканами кипящей воды, настаивают в течение 8 часов. Затем отвар процеживают. Данный отвар можно добавлять в ванну. Длительность ванны — 15 минут. Для внутреннего применения при геморрое используют настой или настойку чаги. Настой принимают по 1 десертной ложке 2 раза в день за 40 минут до еды в течение 10 дней.

Лечение настойкой проводят в течение 7 дней, принимая по 1 ч. ложке препарата 3 раза в день за 1 час до еды.

Герпес

Чаще всего герпес проявляется в виде так называемой простуды на губах — небольших, наполненных жидкостью пузырьков. Следует помнить, что развитие этого заразного заболевания можно предотвратить при проявлении

его первых же симптомов — пощипывания и жжения около губ. В народной медицине лечение герпеса проводят, помимо применения других лекарственных растений, с помощью масла и настойки чаги, а также мази, приготовленной из этого гриба.

Лечение

При появлении первых симптомов герпеса к больному месту на 10 минут рекомендуется приложить тампон, смоченный спиртовой настойкой этого гриба.

Чтобы облегчить течение заболевания, используют смесь следующего состава: 2 ч. ложки масла календулы смешивают с 3 каплями масла чаги и 2 каплями эвкалиптового масла. Смесь хранят в пузырьке из темного стекла и 3 раза в день наносят на пораженное место. В течение 30 минут после смазывания следует избегать попадания на это место прямого солнечного света. Возникающие при герпесе язвочки 2 раза в день смазывают отваром чаги. Кроме того, быстрому заживлению способствует нанесение на пораженные участки мази, приготовленной из этого гриба.

Мазь наносят 2 раза в день на 3 минуты.

Гипертония

Если давление иногда повышается при стрессе или физической нагрузке, то это считается нормальным явлением.

Однако регулярное повышение артериального давления приводит к развитию гипертонии — уменьшению просвета стенок мелких артерий, затрудняющему продвижение крови по сосудам.

Гипертония часто приводит к инфаркту и инсульту.

В нетрадиционной медицине для лечения гипертонической болезни применяются настойка и отвар чаги.

Лечение

Разумеется, больные гипертонией должны находиться под наблюдением лечащего врача и принимать прописанные им препараты. Однако средства из чаги помогают усилить эффективность лечения.

Снизить артериальное давление помогает смесь отваров боярышника и чаги. Данное средство принимают по 2 ч. ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 5 дней. Отвар вполне можно заменить смесью настоек: $\frac{1}{2}$ ч. ложки настойки боярышника и $\frac{1}{2}$ ч. ложки настойки чаги смешивают и выпивают за 1 час до еды. Лекарство принимают 1 раз в день (лучше утром) в течение 7 дней. После недельного перерыва курс повторяют.

Гипотония

Данное заболевание, связанное с нарушением функций нервной системы и нейрогормо-

мональной регуляцией тонуса сосудов, сопровождается понижением артериального давления.

При хронической гипотонии настойку чаги принимают в комплексе с другими лекарственными препаратами.

Лечение

При головных болях, связанных с понижением артериального давления, замоченные в кипятке куски чаги прикладывают к вискам. Также рекомендуется сделать компресс на область лба. Для этого марлю или бинт пропитывают отваром чаги и кладут на лоб на 10 минут.

Для внутреннего применения используют смесь настоек лимонника китайского и чаги.

30 капель настойки лимонника смешивают с $\frac{1}{2}$ ч. ложки настойки чаги и принимают 1–2 раза в день за 1 час до еды в течение 10–14 дней в зависимости от состояния.

Если прием лимонника противопоказан, то для лечения гипотонии используют настой чаги, который принимают по 2 ч. ложки 1 раз в день за 40 минут до еды. Одновременно с этим средством пьют 5–7 капель экстракта родиолы розовой.

Глаукома

Глаукома — это заболевание глаз, признаками которого является постоянное или пери-

одическое повышение внутриглазного давления и ослабление зрения.

Лечение

В качестве местного средства для лечения глаукомы используют компресс на глаза из смеси трав. 100 г сухой крапивы, $\frac{1}{2}$ ч. ложки лепестков ландыша и 1 ч. ложку чаги заливают 3 ст. ложками воды и настаивают в течение 8 часов в темном месте.

Полученную смесь прикладывают к глазам 1 раз в день на 5–7 минут.

Чтобы приготовить настой чаги, используемый для лечения глаукомы, кусок гриба длиной 20 см нарезают, заливают 1 л кипятка и, укутав, настаивают 24 часа. Настой хранят при комнатной температуре в темном месте. Пьют по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30–40 минут до еды в течение 21 дня. Затем делают перерыв на месяц и повторяют лечение.

Головокружения и головные боли

Причинами таких симптомов, как головокружение и головная боль, могут быть как усталость и нервное перенапряжение, так и различные заболевания.

Если головные боли и головокружения наблюдаются регулярно, то следует обратиться к врачу.

При недомоганиях, связанных с усталостью или физической и нервной нагрузкой, в народ-

ной медицине применяют препараты, изготовленные на основе природных компонентов, в том числе и чаги.

Лечение

Эфирные масла в смеси с настойкой или маслом чаги облегчают головную боль и снимают напряжение.

Для устранения болевых ощущений маслом чаги, смешанным с майорановым или лавандовым маслом, протирают виски. Кроме того, лавандовое масло добавляют в ванну. Туда же вливают слабый отвар чаги. Продолжительность ванны — 10 минут.

Грибковые заболевания кожи

К самым распространенным грибковым заболеваниям кожи относятся эпидермофития и дерматомикоз.

В народной медицине для лечения грибковых заболеваний применяется множество средств.

Поскольку чага обладает противовоспалительным и бактерицидным действием, препараты из нее используются для наружного применения при различных грибковых заболеваниях кожи.

Лечение

При эпидермофитии стоп, прежде чем лечь спать, опускают ступни на 10 минут в тазик с

теплой водой, в которую добавлено по 2 капли масел календулы и чаги. Также можно приложить к ступням на 7 минут марлю, смоченную в отваре чаги.

Другие грибковые заболевания лечат с помощью спиртовой настойки чаги, которую разбавляют водой (1 : 3) и 2 раза в день наносят на пораженные участки кожи.

Излечению многих грибковых заболеваний кожи помогает смесь настоек календулы, душицы и чаги.

Для ее приготовления 2 капли календулы, 2 капли душицы и 3 капли чаги разводят 3–4 ст. ложками воды и смазывают полученной смесью пораженные участки кожи 2 раза в день.

Чтобы снять зуд, зачастую возникающий почти при всех грибковых заболеваниях, используют смесь из 100 г меда и 1 ст. ложки настоя чаги. Смесь наносят на марлю и прикладывают к зудящему месту.

Грипп

Это вирусное заболевание, как правило, начинается с повышения температуры тела, мышечных и головных болей, а также сухого кашля и боли в горле.

Облегчить течение гриппа помогают отвар и настой чаги, широко используемые в нетрадиционной медицине как жаропонижающее и болеутоляющее средства.

Лечение

При первых признаках гриппа полезно полоскать горло смесью из $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды и 3 капель масла чаги. Масло этого гриба помогает снизить высокую температуру и облегчить мышечные боли. 2 капли масла из березового гриба разводят в 1 ст. ложке масла жожоба и смазывают область за ушами, лоб, крылья носа и грудь 3–4 раза в день.

Для лечения гриппа используют и смесь настоев эхинацеи и чаги (2 : 1), которую принимают 3 раза в день по 1 ст. ложке за 40 минут до еды.

При насморке можно закапывать в нос свежий сок алоэ (по 2 капли в каждую ноздрю). После закапывания крылья носа смазывают маслом чаги и массируют в течение 3–5 минут.

Депрессия

При возникновении депрессии у человека постоянно подавленное настроение, его преследуют ощущения беспокойства, безнадежности, внутренней пустоты, тоска, угнетенность и т. п.

В простых случаях депрессию успешно лечат народными средствами. При часто повторяющихся депрессивных состояниях рекомендуется обратиться за помощью к врачу, который, скорее всего, назначит больному медикаментозные средства лечения, а также необходимую диету.

Лечение

Поскольку в народной медицине самым известным средством для лечения депрессии является зверобой, его отвар (2 ч. ложки травы на 1 стакан воды) смешивают с отваром чаги (30 г измельченного гриба на 1 стакан воды). Средство принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При депрессии хорошо помогают теплые ванны с добавлением нескольких капель лавандового и ромашкового масла, а также масла чаги.

При бессоннице и различных нервных расстройствах рекомендуется 2 раза в день по 1 ст. ложке пить настой листьев мяты перечной с добавлением спиртовой настойки чаги (1 ч. ложка на $\frac{1}{2}$ стакана настоя).

Дерматит

При попадании на кожу аллергена или иного раздражающего вещества на ней развивается воспаление, или дерматит. Признаками заболевания являются отечность, покраснение и зуд кожных покровов. Кроме того, на коже появляются волдыри, которые со временем трескаются и кровоточат.

Лечение дерматита проводится под наблюдением врача, однако больной может облегчить течение дерматита с помощью применения народных средств, в частности препаратов чаги.

Лечение

Чтобы устранить зуд, к пораженному участку кожи на 10 минут прикладывают марлю, пропитанную отваром чаги. При первых признаках дерматита предотвратить зуд помогает следующее средство: в 1 стакан холодной воды добавляют по 1 капле масел лаванды, герани и чаги.

Поверхностную пленку масла собирают кусочком марли или бинта и прикладывают к воспаленной коже.

На воспаленную кожу можно накладывать компресс, смочив марлю в смеси настоев календулы и чаги.

При хроническом дерматите рекомендуется провести курс лечения спиртовой настойкой чаги, принимая ее по 1 ч. ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 21 дня.

Диабет сахарный

При недостаточной выработке организмом гормона инсулина или при неправильном его функционировании у человека развивается сахарный диабет.

Лечение диабета направлено на поддержание уровня сахара в крови в нормальных пределах и проводится только под наблюдением специалиста.

Посоветовавшись с врачом, можно попробовать облегчить свое состояние с помощью приема препаратов чаги.

Уже во время первого курса лечения у многих больных отмечается значительное улучшение общего самочувствия, повышение трудоспособности, исчезает или уменьшается жажда и сухость во рту.

Лечение

Для лечения сахарного диабета используют настой чаги: 50 г гриба измельчают, заливают 1 л кипятка и настаивают 24 часа.

Препарат принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 40 минут до еды в течение 28 дней. После недельного перерыва курс лечения повторяют.

К данному настою рекомендуется добавлять отвар цветков клевера лугового: 1 ч. ложку сухого сырья заливают 1 стаканом холодной воды, кипятят в течение 10 минут на слабом огне, а затем настаивают 30 минут и процеживают.

При диабете хорошо помогает смесь настоев подорожника и чаги: 1 ст. ложку чаги и 2 листа подорожника сушат, измельчают, заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 30 минут.

Принимают препарат по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Наряду с употреблением настоев и отваров лекарственных растений, при сахарном диабете рекомендуется принимать ванны с добавлением нескольких капель масла чаги.

Желчнокаменная болезнь

При нарушении холестеринового обмена, нормального состояния желчных кислот, билирубина, застое желчи у человека возникает желчнокаменная болезнь, или калькулезный холецистит.

Острый холецистит лечится только под наблюдением врача. А что касается хронического, то в нетрадиционной медицине для его лечения применяются различные растительные препараты, ведущее место среди которых занимают одуванчик и чага.

Лечение

Выделению желчи способствуют настой корней одуванчика и чаги. Для его приготовления 2 ч. ложки измельченного сырья заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 3 часов.

Лекарство принимают при сильных болях по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Для лечения хронического холецистита рекомендуется пить масло чаги, изготовленное на основе оливкового, по $\frac{1}{2}$ ч. ложки 1 раз в день за 40 минут до еды. Постепенно дозировку увеличивают и через несколько месяцев доводят прием до 3–4 ст. ложек.

При этом придерживаются следующей схемы лечения:

10 дней — прием препарата,

10 дней — перерыв;

21 день — прием препарата,

21 день — перерыв и т. д.

Заболевания десен

Некоторые заболевания десен, в частности их кровоточивость, вызываются недостатком в организме флавоноидов.

Поскольку чага является источником этих веществ, применение препаратов из нее способствует излечению многих болезней ротовой полости.

Лечение

Для профилактики гингивита и прочих заболеваний десен рекомендуется после утренних гигиенических процедур ротовой полости прополоскать рот отваром чаги или массировать десны, используя масло этого растения.

Если десны кровоточат, то рот 2 раза в день на протяжении 7 дней полощут смесью настоев ромашки и чаги.

Для приготовления этого средства 1 ч. ложку ромашки и 1 ч. ложку чаги заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение 4 часов, а затем процеживают.

Если на деснах имеются абсцессы, то 2 раза в день ротовую полость рекомендуется полоскать отваром чаги с добавлением соли (1/2 ч. ложки соли на 1 стакан отвара).

Запор

У людей, которые ведут активный образ жизни и придерживаются диеты, богатой растительной пищей, проблем с опорожнением кишечника не возникает.

Причинами задержки стула могут быть функциональные нарушения кишечника, геморроидальные узлы, спайки, скопления кала, а также опухоли различной этиологии.

Кроме того, запор может возникнуть в результате общего ослабления организма, несбалансированного рациона, подавления акта дефекации и т. д.

Нетрадиционная медицина предлагает множество средств борьбы с запорами, одним из которых является прием натошак препаратов чаги.

Лечение

Для профилактики запоров рекомендуется придерживаться диеты, богатой растительной пищей. Если же это по каким-то причинам невозможно, то утром, за 1 час до завтрака, можно выпить 1 ст. ложку отвара чаги.

Хронические запоры успешно лечатся чаем из корня солодки, к которому добавляют спиртовую настойку чаги (на $\frac{1}{2}$ стакана чая $\frac{1}{2}$ ч. ложки настойки).

Чай пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день в течение 7 дней. Затем делают перерыв на 7 дней и,

если запор возникает снова, лечение повторяют.

Зубная боль

Зубная боль чаще всего является признаком кариеса или заболевания десен, поэтому при таких симптомах следует обратиться к дантисту для лечения.

Если же это по каким-то причинам не представляется в ближайшее время возможным, то острую зубную боль рекомендуется снять с помощью народных средств.

Лечение

Чтобы облегчить боль, каждые 30 минут к щеке на 5 минут прикладывают марлю, смоченную в горячем отваре или настое чаги. После компресса рот полощут теплой водой с добавлением соли и нескольких капель настойки березового гриба.

3–4 капли масла чаги втирают в десну у корня больного зуба.

При острой боли можно приложить к зубу на 10–15 минут кусок ваты, смоченной в спиртовой настойке чаги.

Изжога

Изжога не является самостоятельным заболеванием, а сопровождает болезни желу-

дочно-кишечного тракта, такие как гастрит, язва, рак.

Иногда изжога может быть симптомом заболеваний поджелудочной железы.

Существует множество средств, которые помогают избавиться от неприятного жжения в подложечной области.

К самым распространенным народным средствам относятся сода и минеральная вода, однако в последнее время как эффективное средство от изжоги используют препараты чаги.

Лечение

Снять неприятные ощущения в подложечной области помогает минеральная вода, в которую добавлена 1 ч. ложка отвара чаги.

Эффективным средством является и смесь настоев зверобоя, ромашки и чаги. Для его приготовления 2 ч. ложки зверобоя, 2 ч. ложки ромашки и 1 ч. ложку измельченных сухих листьев чаги заливают 1 л кипятка, настаивают 3 часа и пьют по 1 ст. ложке при часто повторяющейся изжоге и болях в области желудка. Лечение проводят в течение недели.

Кашель

Кашель является следствием воспаления слизистой оболочки верхних дыхательных путей и легочной ткани, а также попадания в дыхательные пути аллергенов.

Нетрадиционная медицина предлагает множество средств для снятия воспаления дыхательных путей, разжижения мокроты при кашле и повышения сопротивляемости организма. Поскольку чага обладает противовоспалительными свойствами, препараты, изготовленные на ее основе, широко используются для лечения заболеваний, сопровождающихся кашлем.

Лечение

При кашле с мокротой рекомендуется пить горячий отвар чаги по 2 ч. ложки за 40 минут до еды. Курс лечения — 5 дней.

При сухом кашле отвар чаги смешивают (1 : 1) с настоем багульника болотного. Средство принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 5–7 дней.

Колит

Заболевание представляет собой воспаление толстой кишки и встречается в основном у людей среднего и пожилого возраста. Колит может протекать в острой и хронической формах. Большинство больных острым колитом подлежат госпитализации, поскольку приступы заболевания сопровождаются сильными болями и диареей, что ведет к истощению и обезвоживанию организма.

Для лечения хронического колита в народной медицине существует множество различных средств.

Однако в последнее время стремительно растет популярность чаги, препараты которой принимают вместе с отварами и настоями других лекарственных растений.

Лечение

Чтобы предотвратить приступы, при хроническом колите рекомендуется пить за 20 минут до каждого приема пищи настой полевой мяты и чаги, для приготовления которого 2 ст. ложки мяты и 1 ст. ложку чаги заливают 3 стаканами кипятка и настаивают в течение 30 минут.

Для лечения хронического колита используют сбор из равных частей корневищ лапчатки прямостоячей, соплодий ольхи серой, корней крапивы жгучей и усов чаги.

4 ст. ложки смеси заливают 1,5 л холодной воды, настаивают 8 часов, затем кипятят в течение 10 минут и процеживают.

$\frac{1}{2}$ стакана горячего отвара пьют натошак в один прием, оставшийся отвар принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 5 дней.

Конъюнктивит

Конъюнктивит — воспаление слизистой оболочки глаз различной этиологии — является одним из самых распространенных глазных заболеваний.

Как правило, лечение с помощью медикаментозных средств бывает весьма эффективным, и болезнь проходит через несколько дней после использования специальных глазных мазей и капель.

Однако при первых признаках конъюнктивита помогают народные средства, в частности промывание глаз слабым отваром или настоем чаги.

Лечение

При нагноении глаз и выделении из них большого количества слизи их следует промывать настоем чаги.

Для приготовления настоя для промывания глаз $\frac{1}{2}$ ч. ложки чаги заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 3 часа и процеживают. Смоченным в теплом настое ватным тампоном протирают глаза 3–4 раза в день.

Для промывания глаз применяют настой ромашки аптечной, в который добавлено несколько капель сока чаги.

Для приготовления препарата 2 ст. ложки ромашки заливают 1,5 стаканами кипятка, настаивают в течение 1 часа в закрытой посуде, затем процеживают и добавляют 2–3 капли свежего сока чаги. Смесь используют для промывания глаз.

Лечению конъюнктивита способствуют и ванночки: лицо на несколько секунд погружают в теплую кипяченую воду, в которую добавлено 2–3 капли настоя чаги. По окончании

процедуры глаза протирают салфеткой, смоченной холодной кипяченой водой.

Метеоризм

Чрезмерное скопление в кишечнике газов вызывает метеоризм, в большинстве случаев возникающий от переизбытка в ежедневном рационе углеводов. Иногда заболевание вызывается непроходимостью кишечника, застоем крови в области живота и сердечной недостаточностью.

Помимо приема укропной воды и настоев ромашки и огородной петрушки, рекомендуется при частых приступах метеоризма провести курс лечения отваром чаги.

Лечение

Для приготовления отвара, предназначенного для лечения метеоризма, 2 ч. ложки измельченного березового гриба заливают 4 стаканами холодной воды, настаивают 1 час, затем кипятят в течение 10 минут.

Полученный отвар процеживают и принимают по $\frac{1}{2}$ ч. ложки 3 раза в день за 40 минут до еды.

Курс лечения — 10 дней.

Мочекаменная болезнь

Образование в почках мочевых камней происходит из-за нарушения обмена веществ или

изменения химического состава крови. Мочевые соли выпадают в кристаллы, из которых затем образуются камни. Последние могут быть разного размера.

Средства, предлагаемые нетрадиционной медициной для лечения мочекаменной болезни, весьма эффективны, однако людям, страдающим этим заболеванием, следует применять их только после консультации с врачом.

Лечение

Горячий компресс из марли, пропитанной отваром чаги, служит хорошим средством для выведения камней из организма.

Компресс ставят на область почек на 20 минут. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 10 дней.

При острых болях больному рекомендуют принимать теплые ванны с добавлением настоя чаги.

Продолжительность ванны — 15 минут. Перед началом процедуры можно выпить 1 ст. ложку отвара чаги, а после ванны следует лечь в постель.

Кроме того, при сильных болях принимают сок чаги, смешанный с медом (1 ч. ложка сока на 100 г меда). Лекарство пьют по 1 ч. ложке каждые 2–3 часа.

Выведению из организма камней помогает настой брусничных листьев, к которому добавлено небольшое количество отвара чаги.

Для приготовления настоя 2 ст. ложки брусничных листьев заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа, затем процеживают и смешивают с 3 ст. ложками отвара чаги.

Препарат принимают по 2 ст. ложки 2 раза в день за 1 час до еды. Лечение продолжают до полного выведения камней.

После каждых 10 дней приема настоя делают перерывы на 5 дней.

Невралгия

Невралгия возникает в результате заболевания нервных сплетений или отдельных нервов и сопровождается приступами боли. Заболевание может быть следствием переохлаждения, гриппа или какой-либо травмы.

Нетрадиционная медицина предлагает несколько способов снятия невралгических болей.

Лечение

Возникающие у женщин в период менструации затылочные боли проходят, если опустить ноги на 5 минут в горячую воду с добавлением нескольких капель масла чаги.

При невралгии тройничного нерва 1 ст. ложку измельченной чаги ошпаривают кипятком и прибинтовывают к больному месту. Сверху привязывают шерстяной шарф или пуховый платок. Каждые 30 минут компресс меняют. Время лечения — 2 часа.

Острые боли, вызванные невралгией седалищного нерва (ишиасом), можно снять, приготовив смесь из цветков ромашки и чаги (2 : 1).

Смесью набивают маленькие подушечки, смачивают их водой, нагревают и прикладывают к больным местам.

Нефрит и пиелонефрит

Нефрит и пиелонефрит — воспалительные заболевания почек.

При первом поражаются почечные клубочки, а при втором — ткань почек и мочевыводящая система.

Люди, страдающие хроническим воспалением почек, должны проводить терапевтические процедуры под наблюдением врача и использовать препараты чаги.

Лечение

При хроническом воспалении почек рекомендуется применять сбор из равного количества листьев толокнянки и брусники: 2 ст. ложки смеси заливают 2 стаканами холодной воды, кипятят до выпаривания половины объема, затем остужают, процеживают и смешивают с 3 ст. ложками отвара чаги.

Пьют по 2 ст. ложки 2 раза в день за 1 час до еды.

Курс лечения — 28 дней.

В качестве общеукрепляющего средства при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря используют настой шиповника, смешанный с настоем чаги: 1 ст. ложку настоя ягод шиповника смешивают с 1 ч. ложкой настоя чаги и принимают по 2 ст. ложки 2 раза в день за 30 минут до еды.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.	3
-------------------	---

ПИХТА

Общие сведения о пихте	7
Пихта — целебное дерево	7
Легенды о пихте.	9
Дендротерапия и гороскоп друидов.	10
Пихтовое масло — универсальный лекарь.	12
Применение пихтового масла в традиционной медицине	12
Свойства пихтового масла	13
Тест на аллергию.	17
Приготовление пихтового масла в домашних условиях	17
Возможные противопоказания	18
Применение пихтового масла при различных заболеваниях	20
Насморк.	20
Острые респираторные заболевания.	20
Кашель.	21
Грипп	21
Ангина	21

Хроническая ангина и бронхит	22
Воспаление легких	22
Гайморит	23
Раны, ссадины, порезы.	23
Детский диатез.	23
Прыщи и фурункулы	24
Экзема	24
Герпес.	24
Пролежни и опрелости	24
Грибок	25
Воспаление десен	25
Острая зубная боль.	25
Ожог.	25
Артрит	26
Ревматизм и радикулит	26
Переломы	26
Ишиас.	26
Остеохондроз.	27
Колит	27
Стенокардия.	27
Неврозы с нарушениями сна.	27
Очищение организма с помощью пихтового масла	28
Применение пихтового масла в банях и саунах	29
Лечение пихтовой водой.	31
Спринцевание пихтовой водой.	31
Спринцевание пихтовым маслом.	32
Ванны с пихтовой водой	33

Свидетельства исцеленных.....	34
Пихтовое масло в составе масок	
для жирных волос.....	39
Маска из пихтового масла, календулы и лопуха.....	39
Маска с пихтовым маслом, крапивой, календулой и корой дуба.....	39
Маска из пихтового масла и отвара семян айвы.....	39
Маска из пихтового масла, липового цвета и лимонного сока.....	40
Маска из пихтового масла, календулы и мать-и-мачехи.....	40
Маска из пихтового масла, смеси трав и редьки.....	41
Маска из пихтового, касторового масел и репчатого лука.....	41
Маска из пихтового и касторового масел с петрушкой.....	42
Маска кефирная с пихтовым маслом.....	42
Маска молочно-солевая с пихтовым маслом.....	42
Маска из пихтового масла с желтком и медом.....	43
Маска пихтово-спиртовая.....	43
Маска дубово-мучная с пихтовым маслом.....	43

Маска из пихтового масла, меда, алоэ и чеснока	44
Маска из пихтового масла и черного хлеба	44
Маска пихтово-крапивная	44
Маска пихтово-вишневая	45
Маска пихтово-горчичная.	45
Маска из пихтового масла, корня алтея и чемерицы	45
Маска из пихтового масла и зеленой глины	46
Маска из пихтового масла, крапивы и мать-и-мачехи	46
Маска из пихтового масла, крапивы и лопуха	46
Маска из пихтового масла и почек тополя	47
Маска из пихтового масла и корня лопуха	47
Маска из пихтового масла и цветков липы	48
Маска из пихтового масла и бузины.	48
Маска из масел пихты и чайного дерева.	48
Маска из пихтового масла и календулы.	49
Маска из пихтового масла и цветков василька	49

Маска из пихтового масла, лопуха и укропа	49
Маска пихтово-облепиховая	50
Маска из пихтового масла и аира	50
Маска из пихтового масла и смеси лекарственных растений	50
Маска из пихтового масла и семян петрушки	51
Маска пихтово-травяная	51
Маска из смеси трав и ароматических масел	51
Маска из смеси масел	52
Маска из масел пихты и жожоба	52
Маска из пихтового масла и коры ивы	52
Маска из пихтового, касторового масел и спирта	53
Маска из пихтового масла и тыквы	53
Маска из пихтового масла и тысячелистника	53
Маска из смеси масел и желтка	54
Маска из смеси масел и березового сока	54
Маска из пихтового масла и хрена	54
Маска лимонно-морковная с пихтовым маслом	55
Маска с пихтовым маслом и алоэ	55
Маска хлебно-травяная с пихтовым маслом	55

Маска луково-медовая с пихтовым маслом	56
Маска с пихтовым маслом, алоэ, медом и чесноком.....	56
Маска из пихтового масла и зеленого лука	57
Маска луково-дрожжевая с пихтовым маслом	57
Маска из пихтового масла, лука и лопуха	57
Маска из пихтового масла и йогурта	58
Маска из пихтового масла, яйца, меда, алоэ и березового сока.....	58
Маска из пихтового масла, яйца, меда и дрожжей	58
Маска из пихтового масла, яйца и рома	59
Маска из пихтового масла, меда, алоэ и лимонного сока	59
Аромакоктейли на основе пихтового масла	60
Аромакоктейль при нарушениях сна	60
Аромакоктейль для ножных ванн	60
Аромакоктейль для ароматизации комнаты	60
Аромакоктейль с маслом кипариса и кедра	61

Аромакоктейль для спокойного сна	61
Пихтовый аромакоктейль на основе кукурузного масла.....	61
Аромакоктейль из пихтового масла с лавандой и миррой	62
Пихтовый аромакоктейль на основе соевого масла	62
Успокаивающий аромакоктейль	62
Успокаивающий аромакоктейль для вечерних ванн	62
Успокаивающий пихтовый аромакоктейль с маслом базилика.....	63
Пихтовый аромакоктейль для самомассажа ног	63
Пихтовый аромакоктейль с маслом базилика и лаванды	63
Аромакоктейль от депрессии.....	64
Успокаивающий пихтовый аромакоктейль для ванн с маслом душицы	64
Тонизирующий аромакоктейль для ножных ванн и ароматизации помещения.....	64
Аромакоктейль для повышения иммунитета	64
Аромакоктейль для тонизирования и увлажнения кожи	65

Тонизирующий аромакоктейль с маслом цитрусовых	65
Успокаивающий аромакоктейль, улучшающий работу головного мозга	65
Тонизирующий аромакоктейль «Таежный»	66

БЕРЕЗА

Общие сведения о березе	69
Береза — целебное дерево	69
Лекарственные свойства березы	70
Состав растительного сырья	72
Заготовка лечебного сырья	73
Применение сырья	76
Использование березы при лечении заболеваний	79
Отвары	79
Отвар почек березы	80
Отвар листьев березы	81
Отвар из коры березы, осины и дуба	82
Отвар коры березы и ольхи	82
Настои	82
Настой из листьев березы	83
Настой из березовых почек	87
Настой из веток березы	92

Настойки.....	92
Спиртовые настойки из березовых почек и сережек.....	92
Настойка на растительном масле.....	96
Экстракты.....	97
Лекарственные сборы.....	98
Лекарственные чаи.....	109
Березовый сок.....	110
Мази.....	111
Мазь из березовых почек.....	111
Мазь из золы березовых листьев.....	112
Мазь для волос.....	113
Компрессы и припарки.....	113
Средство от угревой сыпи.....	115
Деготь.....	116
Береза и водные процедуры.....	117
Ванны.....	117
Баня и сауна.....	119

БЕРЕЗОВЫЙ ГРИБ, ИЛИ ЧАГА

Общие сведения о грибе чага.....	127
Описание гриба чага.....	127
Лечебные свойства чаги.....	129
Заготовка.....	131
Готовые препараты из чаги.....	133
Сироп «Чага».....	133

Крем-бальзам «Чага»	134
Крем-бальзам «Чага» для ног	136
Экстракт чаги	138
Травяной чайный напиток «Чага» ..	139
Бефунгин	140
Чага при лечении различных	
заболеваний	141
Миома матки	141
Гастрит	142
Аденома предстательной	
железы	143
Аритмия	145
Артрит	145
Атеросклероз	147
Бельмо (лейкома)	148
Болезни печени	148
Бронхит	150
Варикозное расширение вен	151
Гайморит	153
Геморрой	153
Герпес	154
Гипертония	155
Гипотония	156
Глаукома	157
Головокружения и головные	
боли	158
Грибковые заболевания кожи	159
Грипп	160
Депрессия	161

Дерматит	162
Диабет сахарный	163
Желчнокаменная болезнь	165
Заболевания десен	166
Запор	167
Зубная боль	168
Изжога	168
Кашель	169
Колит	170
Конъюнктивит	171
Метеоризм	173
Мочекаменная болезнь	173
Невралгия	175
Нефрит и пиелонефрит	176

*Практическое издание
Природный защитник*

Береза, пихта и гриб чага Рецепты лекарственных средств

Составитель Ю. Н. Николаева

Редактор *Ю. Н. Никитенко*
Ведущий редактор *М. М. Степанова*
Выпускающий редактор *Л. А. Данкова*
Фотография на обложке: *shutterstock.com*
Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*
Компьютерная верстка: *Т. М. Мосолова*
Корректор *Т. Е. Антонова*
Изготовление макета: *ООО «Прогресс РК»*

Подписано в печать 16.11.2011 г.
Формат 84×108/32. Гарнитура «Мysl».
Печ. л. 6,0. Тираж 3000 экз.
Заказ №

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано в типографии ООО «КубаньПечать».
350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.

ГДЕ КУПИТЬ КНИГИ
ООО ГРУППА КОМПАНИЙ «РИПОЛ классик»

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО г. Санкт-Петербург

ООО РЦ «Северо-Запад»

г. Санкт-Петербург
(812) 346-06-19
vilyanov@ripol.ru

Сеть книжных магазинов «Буквоед»,

г. Санкт-Петербург
(812) 346-52-27
www.bookvoed.ru

УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО

г. Екатеринбург

ООО «Книжная дистрибьюторская компания КТК»

г. Екатеринбург; (343) 378-27-74
ripol-ural@yandex.ru
icg 315970858; ikg 313634531

г. Уфа,

Сеть книжных магазинов «Планета»

тел. единой справочной: (347) 284-84-88
e-mail: planeta4a@mail.ru

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО г. Челябинск

ООО «Уральский Книжный Центр»

г. Челябинск
(351) 232-20-08, (351) 232-20-08
chel@atticus-group.ru

ООО «ИнтерСервис»

г. Челябинск 454000,
Челябинск, ул. Кирова, д. 82
(351) 247-74-14, (351) 247-74-15
www.fkniga.ru; zakup@intser.ru

ООО «Люмна»

г. Екатеринбург 620137,
г. Екатеринбург, ул. Студенческая, д. 1в
(343) 228-10-91
www.lumna.ru

Книготорговая Компания

«Дом Книги», ЕКб

620077 Екатеринбург, ул. А. Валека, 12
(343) 253-50-10
www.domknigi-online.ru
domknigi@e1.ru

**ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ**

ООО «Мирс»

680000 г. Хабаровск,
ул. Промышленная, 11
(4212) 26-87-30, (4212) 47-00-47
www.bookmirs.ru

Сеть магазинов «Книга-Сервис»,

г. Южно-Сахалинск 693000
Сахалинская область г. Южно-Сахалинск
ул. Ленина, 286
(4242) 72-46-98, 8-4242-40-10-28, 72-46-98
kniga-servismail.ru

**ПРИВОЛЖСКИЙ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ**

ООО «Чакона» г. Самара 443080,

Самара, Московское шоссе, д. 15
ТЦ «Фрегат», маг «Чакона», 3 этаж
(846) 331-22-33
www.chaconne.ru

ООО «Метида»

г. Самара 443105, г. Самара,
пр-кт Юных пионеров, д. 146
(846) 269-17-17
www.metida.ru

ООО «Таис»

г. Казань 420029
г. Казань, ул. Сибирский Тракт, д. 5
(843) 272-27-82
tais@mi.ru

ООО «ТД Аист-Пресс»

г. Казань 420039
г. Казань, ул. Декабристов, д. 182
(843) 525-55-40, (843) 525-56-15
astp07@bk.ru; astp@kai.ru

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ**

ООО «Книги и книжечки»

г. Калининград 236011,
г. Калининград, ул. Судостроительная, 75
(40-12)- 35-37-65

ООО «Книгобалт»

Название сети: Polaris Латвия, Рига,
т/ц Domina, т/ц Mols, т/ц Alfa,
т/ц Dole (2-й этаж), т/ц Talava, т/ц Origo,
Дом Москвы (ул.Марияе 7),
ул.Гертрудес 7,
ул Персес 13, ул. Дзирнаву 102
(371) 67-50-70-73
polaris@kniga.lv; kniga@kniga.lv

ООО «ПрессОптим»

Москва (Янус, Рига)
8-371-672-04-633
www.janus.lv/rus

Московское представительство

(499) 909-40-04
press-liga@yandex.ru

СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ

ООО «ТОП-книга»

630117 г. Новосибирск
ул. Арбузова 1/1 корп. 14
383) 363-3474, (383) 344-96-96
www.top-kniga.ru

ООО «Сибверк»,

г. Новосибирск 630105
г. Новосибирск, ул. Линейная, 114
383) 212-50-90
www.sibverk.ru

ОПТОВО-РОЗНИЧНЫЕ ЦЕНТРЫ «ПРОДАЛИТЬ»

ИП Первозников

664011 г. Иркутск, ул. Урицкого, 11А, а/я 139
3952) 33-47-08
www.prodalit.ru; realiz@irk.ru
<prodalit@irk.ru>

ООО «ОСВ-Пресс»

г. Омск 644010, г. Омск-43,
ул. Коммунистическая, 22
3812) 39-64-29
<omsk.osv@mail.ru>

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ И ЦЕНТРАЛЬНО- ЧЕРНОЗЕМНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ

ООО «Амитель»

г. Воронеж 394021
г. Воронеж, ул. Грибоедова, д. 7-а
4732)-26-77-77
www.amital.ru

ООО «Форум»

170001, Россия, г. Тверь,
проспект Калинина, д. 17г.
Наименование сети: г. Тверь «Мир книг»
4822) 42-26-13

ИП Кудашова Н. Н.

Магазин «Кругозор»
214004, Смоленск,
ул. Окт. революции, дом 13
8 (4812) 65-85-03, 65-86-65
<krugozor@list.ru>

ОЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ

ООО «Владис»

г. Ростов-на-Дону 344082
г. Ростов-на-Дону, ул. Островского, 46
8632) 90 72 16
www.vladisbook.com; vladis-book@aaanet.ru

ООО «Твоя книга»

г. Пятигорск, ул. Береговая, 14.
8793)39-02-54, 39-02-53
www.kmv-book.ru; book@kmv-book.ru

ООО «Гермес-Царица»

400131, Волгоград, Аллея Героев, 3
8442) 38-19-52

ООО «Букпресс»

350033, Краснодарский край,
г. Краснодар, ул. Товарная, 5
(861) 262-55-48
www.bukpress.ksdar.ru

ООО «Когорта»

350033 г. Краснодар, Ленина ул., 101,
(861) 279-54-21 – опт.,
262-36-08 – розн.
kogorta@mail333.com

интернет-магазин

www.kogortashop.ru

РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН

Торговая марка «Гулянда»

050012 г. Алматы, Толе би, 111
(8727) 227-36-92
www.gulyanda.kz

Интернет-магазин «Меломан»

books@meloman.kz
www.meloman.kz

Оптовый склад «Меломан»

г. Алматы, ул. 2-я Ключевая, 6А
(ул. Татибекова)
7(727) 297-96-95
video@meloman.kz

ТРК Mega Center Almaty

Республика Казахстан, г. Алматы,
ул. Розыбакиева, 247
7(717) 232-26-22
books@meloman.kz

УКРАИНА

ООО «Планета Рипол»

04073, Украина, г. Киев,
пер. Куревский, 17А
(044) 207-33-31, факс: (044) 581-56-94
ripolplanet@ukr.net

РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ

Потапена

220000, Республика Беларусь,
г. Минск, ул. Старовиленская, дом 100
(10-375) 287-35-72
bv_v_plm@mail.ru, bv_v_plm@tut.by

ИЗРАИЛЬ

Компания Исрадон

(10-927-99) 58-42-01
www.isradon.com

интернет-магазин

israalex53@gmail.com

МОЛДАВИЯ

Фирма «SRL» Libresco»

(373)-22-43-87-13

libresco@molde.com