

Юрий Константинов
Уникальный целитель берёза. Чага, сок, дёготь, уголь,
эфирное масло, бетулин, щёлок, настойки, отвары для
вашего здоровья

Карманный целитель –

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

Уникальный ■ ■ целитель

БЕРЕЗА

**Чага, сок, дёготь, уголь, эфирное масло,
бетулин, щёлок, настойки, отвары
для вашего здоровья**



Текст предоставлен правообладателем

«Уникальный целитель берёза. Чага, сок, дёготь, уголь, эфирное масло, бетулин, щёлок,

Аннотация

Берёза для России не просто дерево, это вечный, неувядающий символ нашей родины. Ее даже называют «белым золотом»! Мы поведём речь о применении этого уникального растения в медицине. Настои из берёзовых почек и листьев применяют как мочегонное, бактерицидное, ранозаживляющее и жаропонижающее средство, а масляную вытяжку из берёзовых почек – как дерматологическое средство. Паразитирующий на ней гриб чага борется с множеством недугов, даже с онкологией. Из берёзы добывают сок и дёготь, ложка которого способна справиться с кожными проблемами, делают уголь, абсорбирующий токсины, добывают берёзовую камфору – бетулин. А уж как хороши берёзовый веник в русской бане! Хотите знать всё об целебных свойствах этого растения – читайте книгу!

Юрий Константинов

Уникальный целитель берёза. Чага, сок, дёготь, уголь, эфирное масло, бетулин, щёлок, настойки, отвары для вашего здоровья

Предисловие

Береза – символ России... Пейзажи с березками первыми приходят на ум, когда речь идет о нашей стране. Но не только этим славна береза. Издревле человек использовал ее в хозяйственной деятельности. И не только для обогрева, но и как помощницу во многих делах, как оздоровительницу. И не зря ее называют «белым золотом». Наши предки почитали ее за то, что, по поверьям, она могла исполнять желания. По обычаю, девушки приносили березе угощение – собственноручно испеченные пироги, садились под деревом и обращались к нему с заветной просьбой.

В почве березовой рощи серебра в сто раз больше, чем в почве смешанного леса. Вот почему рядом с березой так неуютно микробам, а лекарства из березы настолько эффективны. Как лекарственное растение береза упоминается еще в «Домострое».

Ученые уже давно заметили, что люди, живущие вблизи березовых рощ, практически не подвержены простудным заболеваниям – летучие фитонциды оказывают на организм противовирусное, антимикробное, иммуномодулирующее действие. Поэтому прогулки в березовой роще – универсальное средство от многих заболеваний, особенно они показаны людям со слабыми легкими, больным туберкулезом и тем, кто страдает болезнями кожи.

Многие части березы до сих пор используются в хозяйстве: древесина, кора, береста, березовый сок. Некоторые виды дерева используют для создания ползащитных полос, а также в декоративном садоводстве. В медицине применяют почки и листья березы, паразитирующий на ней гриб чагу, из березы добывают сок и деготь, делают уголь, и все это используется для лечения. Кроме того, эти препараты применяются и в косметологии, и там же идет в действие эфирное масло березы.

Общие сведения о березе

Береза (лат. Betula) – род листопадных деревьев и кустарников семейства Березовые. Она широко распространена в Северном полушарии и особенно на территории России. Однако береза – это не один вид, в этот род входит более 100 видов. В основном березы растут в лиственных и хвойно-лиственных (смешанных) лесах в умеренной и холодной части

Евразии и Северной Америки.

Кора у большей части берез белая, желтоватая, розоватая или красновато-бурая, у некоторых видов серая, коричневая или даже черная. Полости клеток пробковой ткани на стволах заполнены белым смолистым веществом – бетулином, который придает коре белую окраску. Внешняя часть – береста – обычно легко отслаивается лентами. У старых деревьев нижняя часть ствола нередко покрывается темной коркой с глубокими трещинами.

Русское слово береза происходит от праславянского *berza, восходящего к праиндоевропейскому *bherǵos от корня *bhereǵ – «светиться, белеть».

Происхождение Березовых относится к концу мелового периода (около 70 миллионов лет назад), и произошло это в центральной части Китая. Этот район в то время имел средиземноморский тип климата благодаря близости древнего моря Тетис, которое покрывало часть территории сегодняшнего Тибета и северо-западной части Китая. Все шесть родов и 52 вида семейства Березовых являются естественными для этого района. Считается, что все шесть современных родов приобрели свои нынешние черты в олигоцене. Найдены органические остатки всех родов семейства (за исключением остриопсиса), датированные, по меньшей мере, в 20 миллионов лет.

Большинство видов берез – это деревья высотой до 30 и даже 45 м, с обхватом ствола до 120–150 см, однако есть и кустарники от крупных до мелких, вплоть до стелющихся, едва приподнимающихся над землей. Среди кустарников самая известная Береза карликовая (*Betula nana*), растущая в тундрах Европы и Северной Америки и горных тундрах Сибири. Она не достигает и 1 м в высоту. В ледниковый и послеледниковый периоды эта береза была распространена гораздо дальше на юг, сейчас она встречается там лишь на болотах как реликт.

Большинство берез очень морозостойки, не страдают от весенних заморозков, переносят вечную мерзлоту, проникают далеко за Полярный круг или образуют верхнюю границу леса в горах (березовое криволесье на Кавказе). Более требовательны к теплу березы субтропических районов (гималайско-китайские, некоторые японские и американская Береза речная (*Betula nigra*)).

Растет береза на самых разных почвах, встречается на сырых берегах рек и морей, на болотах, в болотистых тундрах, на сухих каменистых склонах, в знойных сухих степях. Большинство берез светолюбивы, хотя есть и довольно теневыносливые.

Многие виды березы первыми прорастают на вырубках, гарях, пустошах (например, Береза повислая (*Betula pendula*)).

Продолжительность жизни березы, по разным данным, от 100–120 до 300 лет, а отдельные деревья доживают до 400 лет и более.

Под березами растут многие съедобные грибы: волнушка розовая, подберезовик обыкновенный и некоторые другие подберезовики, черный груздь, сыроежки. Но, наверное, наиболее известен гриб, паразитирующий на березе, – чага (трутовик скошенный).

В декоративном садоводстве береза ценится за красоту кроны и ажурную листву. Иногда используется в качестве отдельно стоящего дерева (солитера) в ландшафтном дизайне. При выращивании берез в декоративных целях следует учесть, что соседство с ними действует на многие растения угнетающе. Происходит это по следующим причинам:

- березы обычно отличаются более быстрым ростом по сравнению с другими деревьями;
- березы иссушают почву;
- при разложении опавшей березовой листвы выделяются вещества, которые являются для некоторых растений замедлителями роста.

С березами хорошо уживаются молодые ели, а также многие виды шиповника.

В хозяйственных целях дерево рубят в возрасте спелости древесины – от 40–50 лет. Раньше для получения крупного хорошего поделочного материала береза срубалась в 60–80 и даже иногда в 100-летнем возрасте; на дрова она пригодна в 40–60 лет. На постройки береза не годится, так как скоро загнивает из-за развития грибка.

Обычная береза используется для изготовления высококачественной фанеры, лыж, мелких резных игрушек, прикладов огнестрельного оружия. Особенно ценится карельская береза, которая отличается очень сложной фактурой древесины.

Наросты, изредка образующиеся на корнях, крупных сучьях или стволах берез, – кап – на разрезе имеют своеобразный сложный и красивый рисунок. Обработанный кап издавна использовали для изготовления изящных поделок: шкатулок, табакерок, портсигаров, декоративных деталей мебели.

При сухой перегонке бересты образуется березовый, или берестовый, деготь. Он применяется в медицине и ветеринарии как противовоспалительное и антисептическое средство, входит в состав дегтярного мыла и разных мазей и кремов, применяемых для лечения кожных заболеваний.

Верхний слой коры березы называется береста. Благодаря присутствию смолистых веществ она отличается чрезвычайной прочностью и долговечностью. Береста издавна применялась в народных промыслах для изготовления туесков, корзиночек, коробочек, ковшей, лукошек, другой кухонной утвари, лаптей, для переписки (берестяные грамоты). Причем для письма она использовалась не только на Руси. Известно также множество древних китайских и санскритских текстов на бересте.

В былые времена народы Севера и Дальнего Востока использовали бересту для изготовления лодок и сооружения чумов.

В коре большинства видов березы содержится тритерпеноид бетулин, один из немногих белых органических пигментов. В почках березы повислой (и березы пушистой) содержится примерно 3–5 % эфирного масла. Почка содержит также смолистые вещества, алкалоиды, аскорбиновую кислоту, флавоноиды и высшие жирные кислоты. В листьях есть эфирное масло, производные даммарана, кумарины, дубильные вещества и флавоноиды.

Березу традиционно использовали в лечебных целях: настои из березовых почек и листьев – как мочегонное, бактерицидное, ранозаживляющее и жаропонижающее средство, а масляную вытяжку из березовых почек – как дерматологическое средство. Березовый сок имеет множество полезных свойств. Из эфирного масла березы вишневой (*Betula lenta*) путем перегонки коры и побегов с водяным паром получают метилсалицилат – органическое эфирное или маслянистое вещество с сильным мятным запахом, которое используется как фармацевтическая, пищевая и косметическая добавка. Березовый деготь – традиционное консервирующее и дезинфицирующее средство. Березовыми вениками выгоняли хворобу в русской бане.

Считалось, что запах березы излечивает от меланхолии и помогает от сглаза, а березовый сок, собранный в особые дни марта и апреля, очищает кровь.

Однако в северных широтах березовая пыльца иногда является аллергеном, ответственным за проявление сезонной сенной лихорадки у людей с повышенной чувствительностью. Причем по правилу перекрестной аллергии у таких людей может проявляться непереносимость также других растений семейства Березовые: ольхи и лещины (орешник). Аллергия на пыльцу березы составляет 70 % всех пыльцевых аллергий. Второе место у полыни. А еще людям с аллергией на пыльцу березы следует быть осторожными с такими пищевыми продуктами, как: яблоня во время цветения (и яблоки), лесные орехи, киви, клубника, персики и абрикосы, груши, вишня, сливы, морковь, картофель, сельдерей, помидоры, огурцы, лук, бобовые. Следует опасаться березовых листьев и почек, шишек ольхи, их могут добавлять в шампуни, крема, скрабы. Не у всех аллергиков это может проявляться, но поначалу следует проверить свою чувствительность к ним. Наиболее известные виды берез:

– береза вишневая (*Betula lenta*) из Северной Америки с блестящей красновато-коричневой или почти черной корой. У нее сладкий аромат и приятные на вкус листья. За это ее прозвали сахарной;

– береза карликовая (*Betula nana*) – кустарник высотой не более 1 м с мелкими округлыми листьями; растет в Европе на болотах, в заболоченных сосняках;

- береза низкая, или береза приземистая (*Betula humilis*) – кустарник высотой до 2 м с эллиптическими листьями; растет в Европе по берегам водоемов, на болотах;
- береза повислая, или береза бородавчатая, или береза повисшая, или береза поникающая (*Betula pendula*) широко распространена в Европе и Сибири; встречается также в северной Африке. Кора от снежно-белой до серовато-белой. Высота обычно 10–15 м, иногда до 30 м;
- береза полезная (*Betula utilis*) из Гималаев высотой до 18 м со светлой гладкой корой;
- береза пушистая, или береза опушенная (*Betula pubescens*) в Европейской части России нередко растет рядом с березой бородавчатой. Характеризуется прямым стволом, покрытым гладкой белой корой;
- береза черная (*Betula nigra*) из восточной части Северной Америки. У молодых деревьев кора белая и гладкая, у более старых – темная, морщинистая;
- береза Эрмана, или береза каменная (*Betula ermanii*) встречается на Камчатке, Сахалине, по берегам Охотского моря. Названа каменной за на редкость твердую, плотную и тяжелую древесину, которая тонет в воде;
- береза плакучая (*Betula pendula* Roth.) распространена шире всего;
- береза бумажная (*Betula papyrifera*) пришла в Европу из Северной Америки. Это большое дерево с гладкой корой снежно-белого цвета, иногда розоватого оттенка. В отличие от березы бородавчатой и пушистой, бумажная береза сохраняет красивую белоснежную кору до зрелого возраста;
- береза карельская (или кудрявая) не так стройна и высокоросла, но ценится за красивую древесину, это форма березы повислой;
- береза ребристая (*Betula costata*) родом с Дальнего Востока. Ее ствол отличается желтоватым оттенком, а кора покрыта глубокими бороздками, откуда береза и получила свое название;
- береза темная (*Betula nigra*) растет в Прикарпатье, у нее темная кора, оттенки которой варьируются от коричневого и красновато-бурого до черного;
- береза Юнга (*Betula Jounghii*) – декоративная форма березы повислой. У нее необычайно изогнутый ствол, с которого до самой земли свисают ветви.

Почки как лекарственное сырье собирают в феврале-марте, молодые листья – в мае-июне, сок – до распускания листьев ранней весной.

Заготовка почек проводится ранней весной. Раскрывшиеся почки лечебными свойствами не обладают. Зимой и ранней весной березовые почки маленькие, из-за этого собрать их в большом количестве сложно. Чтобы упростить сбор, веточки березы заносят в теплое помещение и выжидают 1–2 дня. За это время почки набухнут и увеличатся в объеме. Главное не допустить, чтобы почки раскрылись, иначе все полезные свойства будут утеряны.

Сырье сушат в хорошо проветриваемых помещениях, на чердаках или в электросушилках. Хранят в сухом хорошо проветриваемом помещении. При правильной заготовке и хранении почки пригодны к употреблению в течение двух лет.

Полезные свойства березы

Березовые почки содержат эфирные масла и смолы, в состав которых входят бетулен, бетулол, бетуленоловая кислота. В листьях найдены эфирное масло, бетулоретиновая кислота, аскорбиновая кислота, каротин, тритерпеновые спирты, вещества кумариновой природы, флавоноиды, стерины, гиперозид, дубильные вещества и сапонины.

Гликозиды в березе распадаются с получением метилсалицилата – предшественника аспирина. Не зря наши предки использовали бересту для облегчения головной боли, боли при артрите, ревматизме, подагре.

Эфирное масло березы считается одним из самых эффективных средств лечения кожных заболеваний.

Отваром из листьев ополаскивали голову, чтобы укрепить волосы и избавиться от

перхоти, обрабатывали ноги при повышенном потоотделении.

Чага снимает головную боль, улучшает аппетит, восстанавливает силы. Обладает он и противораковыми свойствами.

У березы имеется множество лечебных свойств: мочегонные, противомикробные, противовоспалительные; противогрибковые, обезболивающие, вяжущие, потогонные, седативные. При переломах костей применяли бересту, распаривая ее и накладывая аналогично гипсу. Для лечения использовались почки, листья, кора, береста, сок, деготь и уголь.

Листья березы содержат много полезных веществ, среди которых нужно выделить эфирное масло, антоцианы, дубильные вещества, флавоноиды, серебро. Их заваривают как чай и делают эфирное масло.

Листья березы содержат химические вещества, которые усиливают выведение воды из организма через мочу. Способствуя оттоку мочи, они эффективно лечат инфекции мочевыводящих путей, цистит, простатит, камни в почках. Это лучшее средство для выведения воды из организма, оно не раздражает почки и не усиливает образование мочи.

Как потогонное средство увеличивают потоотделение, выводят через кожу токсины, снижают жар, помогают справиться с простудой и гриппом.

Наличие бетулина и бетулиновой кислоты делает их отличным противовирусным средством.

Они также обладают противогрибковыми свойствами. Спиртовые настойки из листьев березы активны в отношении лямблий, трихомонад и инфузорий.

В народной медицине настой из березовых листьев применяется при отеках, малокровии и авитаминозе.

Березовые листья лучше собирать в мае, когда они еще совсем молодые и размером не более 10-копеечной монеты. Это как раз время цветения березы. Молодые березовые листья очень ароматные, немного клейковатые и окрашены в ярко-салатовый цвет. Сразу после сбора их следует разложить на бумаге и положить в хорошо вентилируемом темном прохладном месте. Время от времени листья нужно перемешивать, чтобы они просушились равномерно. Хранить сушеные листья нужно в бумажных или «дышащих» тряпичных мешках, тогда они смогут храниться более двух лет. Листья хорошо высушены, если они ломаются.

Почки березы применяют внутрь как мочегонное, наружно используют для втираний и компрессов при миозитах, артритах, плохо заживающих язвах, ссадинах, пролежнях, отеках сердечного происхождения. В них содержится селен и цинк, эфирное масло, смолы, сапонины, флавоноиды, виноградный сахар, каротин, фитонциды, дубильные вещества, витамин С, глюкоза. Кроме того, в почках присутствуют кальций, калий, магний, железо, жирные кислоты. Капельки смолы, выделяющиеся с них, собираются пчелами для прополиса. Особо ценный компонент – эфирное масло. Оно представляет собой густую жидкость желтого цвета с бальзамическим ароматом. Состоит из химических веществ бетулена, бетуленовой кислоты, бетулола. Эфирное масло используют в косметологии.

Также березовые почки обладают желчегонными, дезинфицирующими и отхаркивающими свойствами и могут применяться при заболеваниях печени и желчных путей, органов дыхания, в качестве дезинфицирующего и отхаркивающего средства.

Препараты из почек березы используют также для гигиенических и лечебных ванн. Из почек березы готовят настои, отвары и спиртовые настойки.

Их применяют в отоларингологии и стоматологии как противовоспалительное, противоотечное и эпителизирующее средство при заболеваниях полости рта (стоматит, гингивит, пародонтоз, глоссит, ангина, тонзиллит, ОРЗ).

При заболеваниях почек березовые почки применять не рекомендуется ввиду возможного раздражения почечной ткани смолистыми веществами.

Почки заготавливают ранней весной, в период набухания. Собирают березовые почки, пока они еще не раскрыты, но уже набухли – во время движения березового сока по стволу

дерева. Это очень важно, потому что слишком ранний сбор березовых почек бесполезен. В них еще слишком мало полезных веществ. Почки собирают вручную или срезают их вместе с ветками. Сушат их на открытом воздухе в тени или сушилках для овощей. Температура сушки не более 30 градусов. Срок хранения почек два года.

Цвет у почек коричнево-бурый, у основания иногда зеленоватый. Запах бальзамический, усиливающийся при растирании. Вкус слегка вяжущий, смолистый.

Березовые почки лучше собирать за городом, вдали от трасс и фабрик, тогда это будет экологически чистое сырье.

Кора березы, благодаря наличию вяжущих веществ – танинов, применяется для лечения диареи и дизентерии. Самое главное вещество в березовой коре – бетулин. Свежую кору прикладывают к ранам, нарывам, используют для лечения абсцессов. Препараты из нее служат отличным тонизирующим средством, которые снимают усталость и повышают тонус.

Препараты из березы считаются мягкими седативными средствами и могут использоваться при бессоннице.

Местно препараты на основе березы применяют в виде припарок, мазей, кремов при кожных заболеваниях: экземе, ранах, бородавках, фурункулах, язвах, псориазе, для лечения суставов и ревматизма.

Отвары и чай ранней весной помогают справиться с весенним авитаминозом, очистят организм от шлаков и токсинов. Пьют их при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, простуде, кашле.

Березовый сок – витаминизирующий, общеукрепляющий напиток, обладающий мочегонным эффектом. Он улучшает обмен веществ и в свежем виде применяется при воспалительных заболеваниях кожи и трофических язвах. Он показан тем, кто страдает подагрой, артритом, нормализует кислотность желудка.

Березовый сок собирают в самом начале весны, когда только начинается сокодвижение. Сезон сбора сока короткий и длится не более 10 дней.

Березовый деготь помогает как антисептическое и регенерирующее средство при кожных заболеваниях, ожогах и гнойных ранах. Он обладает противомикробными, инсектицидными и местнораздражающими свойствами. На основе дегтя делают дегтярное мыло, мазь Вишневского и мазь Вилькинсона.

Березовый уголь – тонкоизмельченный порошок, не растворимый в воде, черный, без запаха и вкуса. Выпускаются таблетки угля активированного. Он эффективен при метеоризме, колитах, повышенной кислотности желудочного сока. Его используют при различных кожных заболеваниях, для лечения суставов, как противогрибковое и противопаразитное средство.

Активированный уголь применяют при отравлениях, атеросклерозе, очищении организма. Угольные фильтры – самые распространенные приборы для очистки воды.

Препараты из березы противопоказаны к применению при аллергии на березу или индивидуальной непереносимости. Нельзя применять препараты на основе почек и листьев березы женщинам во время беременности.

Гриб чага противопоказан при хроническом колите и некоторых других хронических заболеваниях.

Запрещается лечение березой во время прохождения курса лечения пенициллином или при внутривенном введении глюкозы.

При нарушении функций почек может быть раздражение их паренхимы. В этом случае лечение нужно проводить под наблюдением врача и постоянном контроле анализов мочи.

Отвары и настойки листьев и почек нельзя принимать при выраженной почечной недостаточности и гломерулонефрите.

Деготь не применяют при острой экземе, острых воспалениях кожи и дерматитах, заболеваниях почек, экссудативном псориазе, беременности.

Лечение детей в возрасте до 2 лет можно проводить только под наблюдением врача.

Березовые листья и почки

В березовых листьях есть множество полезных веществ: витамины группы В и витамин С, эфирные масла, дубильные вещества, фитонциды и каротин, которые дают коричневатый оттенок настоям и отварам, никотиновая кислота, растительные гликозиды.

Эти вещества обуславливают лечебные свойства березовых листьев: антисептическое и противовоспалительное, дезинфицирующее, желчегонное и мочегонное и другие. Природные фитонциды и флавоноиды действуют в качестве заживляющего и бактерицидного средства. Отвары при приеме внутрь восстанавливают клетки и ткани организма.

Отвары из березовых листьев в весенний период – прекрасное средство для укрепления иммунитета и избавления от авитаминоза.

Препараты из березовых почек прописывают при отеках сердечного происхождения.

Березовые почки усиливают диурез и быстро уменьшают припухлости на периферии, даже когда традиционные мочегонные препараты не оказывают желаемого эффекта. При отеках, вызванных функциональными расстройствами почек, такое лечение не рекомендуется, так как смолистые вещества могут вызвать раздражение почечной ткани.

Желчегонные свойства березовых почек используют при заболеваниях печени и желчных путей. Помимо этого, их применяют при лечении бронхита, трахеитах в качестве дезинфицирующего и отхаркивающего средства. Препараты почек березы используют также для гигиенических и лечебных ванн.

- При заболеваниях печени для улучшения желчеотделения делают настой: 2 ст. л. листьев или 1 ст. л. почек березы залить 500 мл кипятка, добавить немного пищевой соды, чтобы растворились смолистые вещества, настоять 1 час и процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

- 1 ст. л. с верхом сухих березовых листьев залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 20 минут, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану настоя за полчаса до еды. Пить продолжительное время при желчнокаменной болезни. Также можно пить этот отвар по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды как мочегонное, общеукрепляющее средство и при нервных расстройствах.

- 100 г молодых весенних листьев березы измельчить и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настаивать 5–6 часов, процедить, отжать в настой листья и после отстаивания перелить, оставив осадок. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой. Настой очень богат витамином С. Применяется при заболеваниях почек и неврозах.

- При песке в почках весенний лист березы величиной с копейку собрать и высушить. 2 ст. л. листьев залить 1 стаканом кипятка, выпарить на слабом огне до половины объема, остудить и процедить. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения – 3 месяца. Во время курса будут боли, схватки, колики, тошнота, когда начнет выходить песок.

- При отеках сердечного происхождения березовые почки или листья можно заваривать как чай: 1 ч. л. листьев или почек на 1/2 стакана кипятка. Эту порцию выпивать за день в 3 приема. При употреблении березовых листьев как мочегонного раздражения почек не наблюдается.

- При воспалительных процессах кожи, зуде, экземе, раздражении 1 ч. л. березовых почек залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут и процедить. Принимать по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день.

- Взять 10 г почек березы и 2 ст. л. листьев, залить 200 мл кипятка. Нагреть на водяной бане 20 минут и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Поддерживает жизненные силы и укрепляет иммунитет.

- Отвар березовых почек: 10 г почек (5–6 штук) залить 1 стаканом горячей воды, 15 минут кипятить, остудить и процедить. Пить 1 раз в день по 1/2 стакана между приемами пищи. Он поможет восстановить организм при простудных заболеваниях и гриппе, даст необходимые витамины весной. Им можно полоскать горло при ангине, стоматитах или пародонтозе, отвар уменьшает отеки, обладая мочегонным и желчегонным свойствами.

- Спиртовая настойка березовых почек для приема внутрь: 20 г сухих истолченных березовых почек залить 100 мл 70 %-ного спирта или водки, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 20–30 капель на 1 столовую ложку воды 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Такая настойка рекомендуется при простудных заболеваниях, ларингитах, бронхитах, трахеитах, туберкулезе легких, при несварении желудка, плохом аппетите, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при дизентерии и диспепсии у детей, острицах и аскаридах, как желчегонное и мочегонное средство, при почечнокаменной болезни и заболеваниях мочевого пузыря, при головных болях и мигрени, при атеросклерозе. Настойку полезно пить после стрессов, женщинам во время тяжело протекающего климактерического периода, при отеках сердечного происхождения, при болезнях печени.

- Спиртовая настойка для наружного применения: березовые почки растереть в ступке и залить спиртом из расчета на 1 часть почек 5 частей спирта. Спирт можно заменить водкой. Через неделю настойка готова к употреблению.

Используется как наружное обезболивающее, противовоспалительное средство для втираний и компрессов при ревматизме, подагре, болях в суставах, люмбаго и пролежнях, при лечении мелких ранений, эрозий кожи, раздражении кожи гнойными выделениями, при лечении острых и хронических форм экземы, плохо заживающих язв, при лечении миозита и артритов, при зубной боли в виде полосканий.

- Мазь из березовых почек: в первом способе нужно взять 700–800 г несоленого сливочного масла и березовых почек по необходимости. В эмалированную кастрюлю одинаковыми слоями в палец толщиной поочередно накладывать масло и березовые почки. После этого закрытую кастрюлю обернуть фольгой и поставить на сутки в разогретую духовку. В получившуюся в результате мазь можно добавить 5 г камфары для усиления лечебного эффекта.

Второй способ: залить кипятком березовые почки, процедить эту жидкость, когда она остынет, и смешать ее с растопленным ланолином. После застывания получившейся массы слить образовавшуюся на поверхности жидкость.

Полученную этими методами мазь каждый вечер можно втирать в больные суставы. Кроме ревматизма, она будет полезна при экземе.

Березовый сок

Березы к концу вегетативного периода накапливают питательные вещества, в том числе сахара. Весной, с началом сокодвижения (до распускания листьев), эти вещества начинают подниматься к листьям.

Если на стволе сделать в это время надрезы, из них будет вытекать значительное количество сока, содержащего от 0,43 до 1,13 % сахара. Сок будет течь после первых

оттепелей, сначала мало, но потом сок течет сильнее, а ко времени распускания почек прекращается. Длительность вытекания сока – несколько недель. Крупная береза может дать в сутки больше одного ведра сока.

Сбор березового сока истощает дерево, к тому же через раны на коре в живые ткани могут проникнуть болезнетворные микроорганизмы, дерево может заболеть и в конце концов погибнуть. В связи с этим после сбора сока нужно повреждения на коре замазывать варом или глиной.

Сок иногда консервируют, подкисляя фосфорной кислотой. Упаренный березовый сок применяют для весенней подкормки пчел.

Этот целебный напиток содержит сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), органические кислоты, ароматические, дубильные, биологически активные вещества и соединения, большой набор минеральных элементов: калий, кальций, натрий, магний, марганец, барий, медь, титан и другие.

Березовый сок в соединении с выжатым соком молодых листочков березы резко стимулирует работу почек, не раздражая при этом почечную ткань в отличие от других мочегонных препаратов. Более того, смесь еще и укрепляет ее до такой степени, что почечные ткани могут вновь обрести нормальное состояние.

Применяют его и в виде примочек при фурункулах, подагре, заболеваниях суставов, лишаях, при экземах и для умывания при угрях.

Противопоказан березовый сок при аллергии на пыльцу березы.

Для сбора березового сока нужны: тонкое сверло, прутик, бинт, мох или пластилин и емкость для жидкости.

Ствол березы должен быть не менее 25–30 см в объеме. С такого растения можно собрать 2–3 литра сока без вреда для него. Сверлом лучше всего проделать отверстие на высоте не более метра от земли. Сок не скапливается в глубине ствола, он бежит рядом с корой, отверстие должно быть 2–3 см. Сверлить можно с наклоном вниз, чтобы сок мог беспрепятственно сбегать в подставленную емкость. Затем обмотанный бинтом прутик плотно вставить в просверленное отверстие, а второй конец бинта свободно опустить в банку или бутыл.

Если отверстие просверлено высоко, то емкость можно примотать к дереву. Но даже если бутыл или банка стоят на земле, их все равно лучше прикрепить к стволу.

При правильном подходе за все время сокодвижения с одного дерева можно собрать до 200 литров сока. Главное – не навредить дереву. Хранить такой сок можно не более 2 дней в холодном месте, поэтому лучше сразу законсервировать его.

Березовый сок в медицине и кулинарии

- Прием 1 стакана березового сока в день в течение 2–3 недель за полчаса до еды поможет организму справиться с весенней слабостью, авитаминозом, рассеянностью, усталостью и депрессией. Детям ранней весной полезно давать по 1/2 стакана березового сока 3–4 раза в день до еды.

- При анемии можно пить свежий березовый сок по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

- Для выгонки камней и песка из почек или мочевого пузыря весной пить по 1 стакану березового сока натощак утром и 3 раза в день перед едой.

- Полезно пить сок при язве желудка, заболеваниях печени, двенадцатиперстной кишки, желчного пузыря, пониженной кислотности, радикулите, ревматизме, артрите, бронхите, туберкулезе, цинге, головной боли. Пить его надо до 3 стаканов в день, курс 3–4 недели.

- Соком березы полезно полоскать несколько раз в день горло и пить не спеша при ангине.

- Можно настаивать березовый сок на рябине, на клюкве, на листьях зверобоя, на липовом цвете из расчета 1 горсть сырья на 1 л березового сока. Настаивать 5 часов, затем консервировать. Закрывать лучше железными крышками. Березовый сок на рябине – хорошее слабительное и мочегонное средство, его применяют при ревматических болях и камнях в почках и мочевом пузыре.

Березово-клюквенный сок богат сахарами, органическими кислотами, пектиновыми веществами и витамином С. Такой сок освежает, бодрит, повышает умственную и физическую трудоспособность.

Березовый сироп без сахара

В березовом соке сахара достаточно, нужно лишь выпарить лишнюю воду. В таз или широкую кастрюлю налить березовый сок до половины объема и поставить на огонь. Начальное содержание сахара в березовом соке – 3 %, и нужно выпаривать воду, пока концентрация сахара станет 60–70 %. Сверху будет постоянно появляться пена, которую нужно убирать шумовкой, чтобы сироп оставался чистым и прозрачным. Готовый сироп приобретает цвет от светло-желтого до янтарного. Становится тягучим, как мед, и это означает, что сироп готов.

В среднем для получения одного литра сиропа нужно около 100 литров сока. Чтобы уварить такие объемы сока, нужно постепенно доливать сок в сироп по мере выкипания.

Хранить березовый сироп можно в стеклянной таре, в стерильных банках или бутылках. В стерильные банки залить горячий сироп и закатать.

Березовый сироп можно добавлять в чай вместо сахара, делать напитки. Это отличная альтернатива меду и сахару.

Как общеукрепляющее средство и при авитаминозах принимают по 1 чайной ложке на 1 стакан кипяченой воды.

Березовый сироп с сахаром

Нужно процедить свежий березовый сок через несколько слоев марли. Потом перелить сок в кастрюлю и довести до кипения. Кипятить час, постоянно снимая пену, затем добавить сахар из расчета 1 стакан сахара на 1 литр сока и варить дальше, пока сироп не достигнет желаемой густоты. Потом можно перелить сироп в стерильные банки и закатать, если предполагается длительное хранение.

В сироп можно добавлять лимон, изюм, мяту или мелиссу по вкусу.

Березовый сок на хвое

Молодые побеги сосны промыть, обдать паром для удаления соснового налета и снова промыть сначала горячей, потом холодной водой. В подогретый до 80 °С березовый сок добавить побеги с хвоей из расчета 50 г хвои на 10 л сока и настаивать 5–7 часов. Затем сок слить, процедить, по желанию добавить сахар по вкусу и лимонную кислоту. Разлить сок в банки и после закатывания стерилизованными крышками пастеризовать при 90–95 °С 25 минут.

Березовый сок на мяте

Высушенную мяту промыть горячей водой и залить подогретым соком из расчета 15 г травы на 10 л сока. Настаивать 4–6 часов. Можно по желанию добавить в сок сахар и

лимонную кислоту или немножко лимонного сока. Затем сок отфильтровать, подогреть и простерилизовать.

Такой сок возбуждает и улучшает пищеварение.

Березовый сок с медовыми сотами

На 10 л березового сока нужно 300 г медовых сот и 300 г сильно обжаренных ячменных зерен. Все ингредиенты смешать и вылить в емкость. Квас плотно закрыть. Настаиваться он должен при комнатной температуре около недели. Потом нужно разлить квас в бутылки и настаивать еще несколько дней в холодном помещении.

Консервированный березовый сок

Нагреть сок в кастрюле до 90 градусов, но не кипятить. Добавить по вкусу сахар, мяту, лимон и закатать в стерильные банки. В таком состоянии сок может храниться до года.

Еще сок можно замораживать в пластиковых бутылках: наливать не более 2/3 от общего объема бутылки. В замороженном виде он также не теряет свои полезные свойства.

Квас из березового сока

Маленькую буханку черного хлеба (250 г) нарезать кубиками, слегка подсушить в духовке и залить теплым березовым соком. Оставить на 2 недели, процедить. Перед употреблением взбалтывать.

Такой квас очень полезен для пищеварительного тракта и прекрасно утоляет жажду.

Березовик

Сок налить в бутылку и поставить в темное место. Через 2–3 дня он немного закиснет. Добавить к нему поджаренные ячменные зерна или ржаные сухари из расчета на 5 л сока 30 г сухарей. Настаивать сутки и процедить.

Квас без дрожжей с сухофруктами

Первый вариант: на 5 л березового сока нужно 800 г сухофруктов. Свежий березовый сок выдержать в течение недели при комнатной температуре в любой посуде, кроме металлической. Как только сок начнет закисать и станут появляться первые признаки брожения (пузырьки, кисловатый запах), добавить в него тщательно промытые сухофрукты, накрыть чистой салфеткой и убрать в темное прохладное место на 2–3 недели. Готовый квас процедить и разлить в банки (бутылки), закрыть крышками (пробками).

Второй вариант: залить березовым соком сухофрукты в большой бутылки (фрукты должны занимать 1/3 емкости). Квас будет готов, как только закончится процесс брожения. Можно добавить апельсиновую цедру для вкуса.

Газированный березовый квас

10 литров березового сока подогреть, смешать с «живыми» дрожжами (50 г), добавить сок 3–4 лимонов и мед по вкусу. Разлить по банкам, прикрыть (не закупоривая наглухо) крышками и сверху положить по несколько изюминок. Как только начнется активное брожение, можно пить.

Березовый квас с мятой

Подогреть березовый сок до 35 градусов, перелить в герметично закрывающуюся банку, добавить веточку мяты или мелиссы. Убрать в теплое место на 2 недели. Перед употреблением взбалтывать.

Березовый квас с кофейными зернами

Потребуется 2,5 л очищенного березового сока, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана кофейных зерен, 1/2 стакана изюма, несколько ломтиков обжаренного черного хлеба.

В трехлитровую банку залить очищенный березовый сок, добавить сахар, изюм, кофейные зерна и обжаренный черный хлеб. После брожения квас следует процедить, разлить в бутылки и поместить в холодное темное место на 2–4 дня.

Квас с изюмом и лимонной цедрой

На 1,5 л березового сока берут 20 ягод изюма, 2 ст. л. сахара.

В бутылки разлить березовый сок, положить в каждую изюм и сахар. Также можно добавить цедру лимона. Бутылки плотно закрыть и поставить на холод. Хранить лучше в лежачем положении. Через 3 месяца напиток готов. По желанию такой квас пьют с добавлением сахара.

Березовый квас с апельсином

Нужны 2,5 л березового сока, апельсин, 10 г дрожжей, стакан сахара, мята, изюм.

Сок вылить в трехлитровую бутылку и добавить мелко нарезанный апельсин (вместе с цедрой). Осторожно перетереть дрожжи с горсткой сахара и всыпать в бутылку с еще одним стаканом сахара. Все медленно и осторожно перемешать. По вкусу можно добавить любые пряности и травы, к примеру, корицу или мяту. Когда квас начнет пузыриться, примерно на 3-й или 4-й день, процедить несколько раз до исчезновения осадка и разлить в бутылки, добавив в каждую несколько изюминок. Храниться такой квас должен на холоде.

Березовый уксус

Потребуется 2 л березового сока, 40 г меда, 100 г водки. Все продукты смешать в кастрюле или банке. Прикрыть марлей и поставить в теплое место. Через 2–3 месяца уксус будет готов. Его нужно процедить, разлить в бутылки хранить в холодном месте.

Пьют его по 1–2 ст. л. на стакан воды. Применяют для профилактики остеопороза, артритов, регуляции работы почек, пищеварительной системы, артериального давления и сердечного ритма. Ополаскивание волос с добавлением березового уксуса придает волосам силу, блеск, помогает избавиться от ломкости и перхоти.

Крюшон

Нужны 1 л березового сока, 1 л сухого белого вина, 1 стакан сахара, минеральная вода. Смешать березовый сок и сухое белое вино. Добавить сахар, размешать до полного растворения и поставить в холодильник на 2–3 часа. Подавая к столу, добавить минеральную воду.

Березовый сидр

На 6 л березового сока нужно 1,25 л вина, 1,5 кг сахара, 2 лимона. Березовый сок смешать с вином, добавить сахар, мелко нарезанные лимоны. Кастрюлю плотно закрыть и поставить в холодное место на 2 месяца. Процедить, разлить в бутылки, закупорить и

выдержать 2 недели.

Бальзам из березового сока

На ведро (10 л) свежего березового сока взять 3 кг сахара, 2 л вина или водки, 5 лимонов с кожурой, мелко нарезанных. Залить все в бочку и поставить на 2 месяца в погреб или кладовку. Затем напиток разлить в бутылки и выдержать в горизонтальном положении еще 3–4 недели.

Березовый коктейль

Взбить в миксере 3 стакана березового сока с 6 ст. л. любого ягодного сиропа. Подавая к столу, сверху положить 150 г мороженого.

Березовый сок в косметологии

- Березовым соком моют лицо и голову. Он улучшает эластичность кожи, удаляет перхоть и улучшает рост волос. В это же время его пьют по 1 стакану 4 раза в день. Курс лечения 1–1,5 месяца.

- Рекомендуются березовым соком ополаскивать волосы от самых корней. Чтобы вернуть густоту и здоровый блеск волосам, делать это надо не менее 3–4 месяцев не реже 1–2 раз в неделю.

- Полезно протирать лицо свежим березовым соком при помощи ватного тампона или заморозить сок в кубики льда и использовать их.

Питательная маска

Березовый сок подогреть и добавить в него косметическую глину до состояния жидкого крема (глину выбирают в соответствии с типом кожи). Нанести на Т-образную зону на 20 минут, снять при помощи ватного диска, потом умыться водой, разведенной в равной пропорции с березовым соком.

Маска для увядающей кожи

Березовый сок нагреть, смешать с живыми дрожжами, добавить белок двух яиц, слегка взбить, оставить на 5–7 минут и нанести на очищенную кожу лица и декольте на четверть часа. Смыть теплой водой.

Увлажняющая маска

Смешать с 1/3 стакана березового сока и 2 столовые ложки овсяных хлопьев. Дать немного настояться, чтобы хлопья разбухли, и нанести толстым слоем на лицо и шею. Держать 15 минут, потом смыть.

Регулярное применение сделает кожу гладкой, придаст здоровый цвет, вернет румянец, избавит от прыщей и угревых высыпаний.

Омолаживающая маска

Смешать 2 столовые ложки березового сока с 200 г облепихи и 50 г ростков пшеницы. Растереть смесь до консистенции крема и нанести на лицо на 20 минут. Смывать теплой водой.

Для улучшения цвета лица

Смешать 2 столовые ложки березового сока с 1 столовой ложкой сметаны и 1 чайной ложкой меда. Нанести маску на кожу лица и декольте. Через 15 минут смыть прохладной водой.

Маска для сухой кожи

Подогреть половину стакана березового сока и растворить в нем половину чайной ложки жидкого меда. Размешать до полного растворения меда. Полученным настоем протирать лицо и шею 3 раза в день.

Маска для волос

Смешать репейное масло с березовым соком в пропорции 1:3 (1 часть репейного масла к 3 частям березового сока). Равномерно распределить маску по волосам, укутать голову полотенцем и держать 20 минут. Затем смыть теплой водой и промыть волосы шампунем.

Деготь

Березовый деготь представляет собой густую жидкость черного цвета с синим или зеленым отливом, по консистенции напоминающую машинное масло. Запах дегтя ни с чем не спутаешь. За границей он известен под названием «русское масло».

Добывают деготь из наружной части березовой коры, отделенной от внутреннего лубяного слоя. Кору медленно нагревают до температуры +200–300 °С без доступа кислорода. Сырье разлагается с выделением дегтя, газовых компонентов и воды.

Качество дегтя определяется качеством бересты, типом технологической установки, режимом работы. Береста для дегтя бывает трех сортов: чистая соковая береста; кора, полученная из сухостоя или валежника (примесь луба составляет до 30 %); ошкуровочная береста (примесь луба до 75 %). В зависимости от этого бывает деготь I сорта, II сорта или низших сортов.

Березовый деготь содержит ряд ароматических веществ: толуол, ксилол, фенол, бетулин, тербен, гваякол, ксиленол, бетулозид, гаултерин. Также в нем может содержаться до 15 % дубильных веществ. Из коры выделены эфирные масла и алкалоиды, лейкоантоцианы и ряд катехинов, отличающихся сосудокрепляющими свойствами.

Березовый деготь содержит канцерогенные вещества, но в незначительном количестве.

Благодаря большому количеству фенольных веществ березовый деготь имеет антисептические и антимикробные свойства, что способствует быстрому заживлению ран, порезов, нагноений. Ускоряется регенерация травмированных участков, улучшается кровообращение и питание тканей, омолаживается кожа. Именно поэтому деготь – основной компонент мази Вишневского.

Деготь применяется при кожных заболеваниях: сыпи, лишае, чесотке, экземе, себорее, псориазе, нейродермите. Лечит кожные проявления аллергии, например, снимает зуд при диатезе.

При грибковых заболеваниях применяются препараты, содержащие березовый деготь, например, дегтярное мыло и шампунь.

Применяют его и при заболеваниях дыхательной системы: бронхитах, кашле, астме, туберкулезе, простудных заболеваниях.

При мастопатии, геморрое и болезнях суставов народная медицина также использует для лечения деготь.

Деготь используется в качестве противопаразитарного средства. С его помощью удастся очистить организм от многих видов глистов.

Причем деготь разрешается применять не только внешне, но и внутрь, конечно, дозы его измеряются каплями.

Противопоказания к применению

Нельзя принимать березовый деготь при почечных заболеваниях, беременности и вскармливании грудью, кожных заболеваниях в период обострения.

Только после консультации врача можно применять березовый деготь детям или людям, подвергающимся действию канцерогенных веществ.

Вред может нанести совместный прием березового дегтя в любом виде и сульфамидных средств, лекарств с производными фенотиазина и другими, повышающими светочувствительность кожного покрова.

Длительное употребление лечебных средств с березовым дегтем может вызвать головную боль, тошноту, повышение температуры тела.

Так как дегтевые препараты могут иметь токсическое влияние на почки, желательно периодически сдавать анализ мочи.

При возникновении неприятных ощущений необходимо сразу же сообщить об этом врачу.

Перед применением дегтя лучше провести тест на аллергическую реакцию. Надо смазать небольшой участок кожи на сгибе локтя средством, которое будет применяться, и поддерживать пару часов. Если кожа не покраснеет, не появятся высыпания и будут отсутствовать зуд и жжение, то можно применять продукт.

Деготь в медицине

- При туберкулезе легких принимают деготь по 1 капле 3 раза в день, запивая морковным соком.

Также можно употреблять деготь со столовой ложкой молока, а количество дегтя увеличивать с 1 капли до 40, прибавляя по капле каждый день, а потом уменьшать дозировку обратно. Разумеется, это не заменит основное лечение и требует согласия лечащего врача.

- При псориазе наружно применяют смесь березового дегтя с березовой золой. Компоненты смешивают в соотношении 3:1 и полученную кашицу наносят на пораженные участки.

- Для борьбы с чесоткой смешивают в равных частях сливочное масло, натертое хозяйственное мыло и порошок серы, добавляют 4 столовые ложки березового дегтя. Смесь нагревают на водяной бане и доводят до однородного состояния. Мазь наносят на пораженные участки каждый день до полного излечения. При псориазе мазь также поможет.

Дегтярная вода

Первый вариант: 100 г дегтя добавить в 1 л воды и размешивать не менее 10 минут. Смесь оставить на двое суток для отстаивания, потом снять образовавшуюся пену и осторожно слить, стараясь не встряхивать осадок. Полученную прозрачную жидкость перелить в стеклянную тару и закрыть крышкой. Употреблять по 1 чайной ложке 2 раза в день на протяжении 1 месяца, после чего сделать двухнедельный перерыв и повторить.

Дегтярная вода хорошо очищает организм.

Второй вариант: к 2 л кипящей воды добавить 1 л дегтя. Смесь интенсивно взбалтывать и потом перемешивать деревянной ложкой не менее 20 минут. Отстаивать 10–12 часов, слить прозрачный слой и хранить в стеклянной таре с герметичной крышкой. Можно готовить более или менее концентрированную воду в зависимости от цели применения.

Для детей старше 5 лет дозировка составляет 2–4 чайных ложки 2 раза в день. Взрослым пить по 150–300 мл натошак.

Средство помогает при расстройствах пищеварения, язвенной болезни, бронхиальной астме, истерии. Также ее применяют для лечения кашля, бронхита и пневмонии. Для этого необходимо прополоскать горло несколько раз в день 2–3 ложками дегтярной воды.

Эту воду можно использовать как основу для масок, добавляя в нее кефир, яйца, эфирные масла и другие лечебные компоненты.

Деготь с молоком при цистите

В 250 мл теплого молока добавить 6–12 капель чистого березового дегтя. Хорошо перемешать и пить по 90 мл 3 раза в сутки.

При язвенной болезни желудка

На сахар капнуть 1 каплю чистого дегтя и съесть, запивая небольшим количеством воды. На следующее утро капнуть 2 капли дегтя и так довести дозировку до 30 капель. Потом снижать количество дегтя до 1 капли. Лечение длится два месяца. Во время лечения необходимо исключить из рациона острое, соленое, горькое. Нельзя употреблять алкоголь и табачные изделия.

От кашля

Чтоб избавиться от приступов кашля во время простуды, а также запустить процесс отхаркивания, на спину между лопатками можно приклеить тряпочку размером примерно 15×15 см, смазанную чистым березовым дегтем. Компресс менять каждые 2 дня.

От псориаза

Соединить 50 г жидкого меда с 25 г дегтя, тщательно перемешать и полученную смесь нанести на пораженные заболеванием участки кожи на 10 минут, потом смыть.

При обострениях процедура проводится ежедневно.

От демодекоза

Соединить по 1 чайной ложке березового дегтя и серы, обработать мазью лицо, предварительно его распарив. Подержать 10 минут и умыться.

Использовать состав до полного выздоровления.

Мазь Вишневского

Для ее приготовления смешивают по 3 части дегтя и ксероформа и добавляют 94 части castor oil. Средство применяется для заживления язв, ран, нагноений.

Мазь Конькова

В ее составе 0,6 г этакридина, 67 г рыбьего жира, 124 г пчелиного меда, 6 г березового дегтя и 10 г дистиллированной воды. Мазь применяют при плохо заживающих повреждениях кожи, пиодермиях.

Мазь Вилкинсона

Для ее приготовления смешивают 10 частей карбоната кальция, 15 частей порошка серы, 15 частей березового дегтя, 30 частей нафталиновой мази, 30 частей зеленого мыла, 4 части дистиллированной воды. Помогает при грибкаx.

Деготь в косметологии

При сухой коже маски с дегтем применяют не чаще 1 раза в неделю на протяжении 1–2 месяцев.

При нормальном, смешанном или жирном типе можно пользоваться 2 раза в неделю, а весь курс может длиться 3 месяца (до полного излечения).

Перед каждым нанесением дегтярной маски кожа должна быть тщательно очищена от косметики.

Использование от прыщей

Нужно точечно обрабатывать очищенным жидким дегтем каждый прыщ по утрам. Это можно делать ватной палочкой, однако в запущенных случаях допускается смачивать ватный диск дегтем и протирать им лицо. На протяжении дня смывать не надо. Процедуру проводить ежедневно до устранения проблемы.

Средство для умывания

Добавить в 500 мл купленного жидкого мыла или геля для душа 20 капель дегтя. Взболтать смесь и использовать для умывания раз в день. Если нет стянутости и сухости после применения такого состава, то можно пользоваться им ежедневно.

Мазь при царапинах и ранах

Смешать 1 чайную ложку березового дегтя с любым увлажняющим кремом, осторожно смазать составом пораженный участок кожи, а спустя четверть часа смыть и нанести увлажняющий крем. Применять до полного заживления.

Средство можно использовать и против трещин на пятках.

Маска от морщин

В покупное косметическое молочко добавить 5 мл дегтя. Нанести на очищенную кожу проблемных зон, держать 10 минут и смыть. Проводить 2 раза в неделю.

Против воспаления

Первый вариант: смешать 3 чайные ложки меда с 1 чайной ложкой дегтя, чтобы получилась вязкая густая масса, нанести на лицо, аккуратно распределяя равномерным слоем. Держать 15 минут и смыть.

Также помогает от прыщей и угрей.

Второй вариант: взять 3 чайные ложки меда, добавить в него по 1 чайной ложке оливкового масла и дегтя. Перемешать и поставить на водяную баню. Прогреть до тех пор, пока не растворится мед. Обрабатывать кожу получившейся теплой смесью, не затрагивая зону вокруг глаз, через 15 минут смыть и смазать лицо увлажняющим кремом.

Маски использовать через день, пока кожа не станет чистой.

От прыщей с белой глиной

Подогреть 1 столовую ложку молока. Положить в него 1 столовую ложку белой глины и хорошо размешать, чтобы не было комков. Добавить 10–15 капель березового дегтя и снова перемешать. Если очень жидко получилось, можно добавить чуть-чуть талька. Маску наложить на 15 минут. Смыть водой, протереть лицо лосьоном, смазать питательным кремом.

Лосьон для лица

5 г дегтя развести с 50 г этилового спирта и 10 г салицилового спирта. Протирать лицо ежедневно, нанеся небольшое количество лосьона на ватный тампон. Помогает от прыщей.

От прыщей на основе мыла

Натереть на терке четверть куска детского мыла, добавив немного воды, взбить густую пену. Соединить ее с 10–15 каплями дегтя, перемешать. Густо нанести на лицо, держать 5 минут, потом смыть.

Маска от высыпаний

Слегка проварить небольшой кусочек тыквы, потом хорошо размять вилкой. В таком же количестве добавить к тыкве натертый на мелкой терке сырой картофель. Влить в смесь половину чайной ложки жидкого дегтя, перемешать. Равномерно наложить кашицу на лицо на 15–20 минут. Чтобы эта очищающая маска дольше не высыхала, пройтись по ней влажными руками.

Маска с оливковым маслом

1 чайную ложку оливкового масла смешать с 3 чайными ложками подогретого на водяной бане меда. Добавить 1 чайную ложку жидкого березового дегтя. Все тщательно перемешать до однородного состояния. Смесь наложить на лицо толстым слоем. Через 15 минут смыть теплой водой, после чего смазать кожу увлажняющим кремом.

Помогает от сыпи и раздражений.

Маска от выпадения волос

К стакану перцовой спиртовой настойки прибавить 1 столовую ложку березового дегтя. Потрясти емкость со средством пару минут, чтобы не было комков. Смазать кожу головы и оставить впитываться под шапочкой на 1 час. Потом смыть теплой водой и промыть волосы мягким шампунем.

Маска поможет при нормальных и жирных волосах.

Маска для укрепления волос

Детское мыло и березовый деготь смешать в равных частях. Полученную пасту растворить в небольшом количестве красного вина и нанести на кожу головы и волосы на 10 минут. Потом смыть с шампунем. Процедуру повторять через день.

Этот состав регулирует работу сальных желез, усиливает кровоток кожи головы, снимает воспаление. Поможет при облысении.

Маска для роста волос

Перемешать 2 столовые ложки масла репейника и половину чайной ложки дегтя, добавив 5 капель жидкого витамина А из аптеки. Средство нанести на корни волос на полчаса, потом хорошо промыть голову теплой водой и шампунем.

Укрепляет корни, лечит воспаления и зуд при любом типе волос.

Деготь для седых волос

Взбитый желток перемешать с 1/3 стакана дегтярной воды и 1 столовой ложкой настойки пустырника. Эту смесь распределить на каждой пряди от корней до кончиков. Смыть теплой водой и шампунем, пользоваться не более 1–2 раз в месяц.

Восстанавливает цвет волос, убирает жирный блеск и лечит перхоть.

Окрашивание волос дегтем

200 мл масла репейника перемешать с 1 пакетиком белой глины, разведенной водой, добавить по 5 капель эфирных масел корицы и лимона и 1 столовую ложку дегтя. Если масса получится слишком густой, добавить немного покупной маски для волос. Обработать смесью все пряди и кожу головы. Продержав 1–1,5 часа, смыть шампунем и теплой водой.

Окрашивание возможно только при частом применении. Таким образом можно активизировать рост и сделать волосы на тон светлее.

Маска для волос от перхоти

1 столовую ложку березового дегтя разбавить 2 столовыми ложками касторки и 2 столовыми ложками спирта. Состав нанести на кожу головы, стараясь не смазывать волосы. Держать 2 часа, смыть шампунем и теплой водой.

Подходит для жирных и комбинированных волос.

Маска из дегтя и желтка

1 пакетик желатина разбавить шампунем, прибавить 1 яичный желток и 1 чайную ложку дегтя, тщательно перемешать. Нанести на волосы, держать 20 минут, затем смыть теплой водой. Восстанавливает сухие, поврежденные и рассеченные волосы.

Маска из дегтя и касторового масла

Смешать по 1 столовой ложке настойки календулы, касторки и дегтя. Ватным диском со смесью обработать корни волос. Оставить на 1 час, потом помыть голову с шампунем.

Останавливает выпадение и ускоряет рост всех типов волос.

Маска из дегтя и водки

50 мл водки перемешать с несколькими каплями касторки, масла репейника и березового дегтя. Смазать этим составом кожу головы и оставить на 1–2 часа, потом вымыть голову с шампунем.

Регулирует работу сальных желез, лечит чесотку. Рекомендуются для жирных волос.

Маска из дегтя и бесцветной хны

Развести хну теплой водой так, чтобы получилась каша (количество зависит от длины волос). Добавить 1 чайную ложку дегтя. Наложить маску на кожу головы и волосы на 1 час. Вымыть голову с шампунем.

Оказывает общеукрепляющее воздействие на все типы волос, лечит перхоть.

Дегтярное мыло

Полезные свойства дегтярного мыла обусловлены его составом. Кроме дегтя, в мыле содержатся соли натрия на основе жирных кислот, вода, пальмовое масло. Эфирное масло, содержащееся в березовом дегте, делает мыло чрезвычайно мягким.

Дегтярное мыло полезно в качестве средства от прыщей. Его можно использовать и при нормальной, и при жирной, и при сухой коже лица. Следует только правильно придерживаться частоты применения средства. Так, при жирной коже умываются таким мылом 2 раза в день, при сухой применяют его 3–4 раза в неделю, а при нормальной можно использовать по разу ежедневно.

Кроме умывания, дегтярное мыло применяют в качестве компрессов. Для этого необходимо соскрести небольшое количество средства и приложить его непосредственно на прыщи. Минут через 15–20 смыть. Прыщики подсушиваются и уменьшаются.

Дегтярное мыло при комплексном использовании избавляет от потемнений и рубцов, очищает поры. Оно позволяет избавиться от зуда, шелушения, микротрещин и ранок. Кожа становится мягкой и гладкой.

Используют его и для укрепления волос.

Правила применения целебного мыла:

- Не мойте голову слишком горячей водой.
- Не мыльте голову самим куском мыла, а сделайте пену в руках, затем наносите ее на волосы (можно развести мыло в небольшом количестве воды).
- Держите его на волосах не менее 10 минут.
- После процедуры (для избавления от запаха) используйте слегка подкисленную воду или бальзам.
- Не используйте мыло длительное время. Делайте перерывы.

Дегтярное мыло применяют как дополнительное средство при лечении молочницы. Специалисты рекомендуют подмываться дегтярным мылом 2 раза в день, а также использовать его в профилактических целях.

Дегтярное мыло используется при экземе, дерматитах, себорее, перхоти, чесотке, лишае, сыпи с пузырьками. Оно помогает при ожогах и обморожениях. С его помощью промывают поврежденные участки кожи (пенкой). После этого все промокают хлопковой тканью.

Средство эффективно и при лечении пролежней у лежачих больных. Как правило, проблемные участки промывают 2 раза в день.

Беременным женщинам и кормящим мамам дегтярное мыло рекомендовано как натуральный продукт при лечении прыщей, молочницы, перхоти волос, а также для избавления от вшей.

При всех своих полезных свойствах дегтярное мыло следует применять правильно. Для начала необходимо провести небольшой тест: намылить внутреннюю часть сгиба локтя и немного подождать. Если нет высыпаний, его можно смело использовать.

Если у человека есть реакция на запах (некоторых людей начинает тошнить), то лучше отказаться от его применения. Есть много других полезных продуктов.

Кроме того, дегтярное мыло подсушивает кожу. Поэтому во избежание дискомфорта лучше всего после процедуры использовать питательный крем.

Дегтярное мыло вредно в том случае, если на теле существуют открытые раны и язвы.

Если кожа ребенка склонна к сухости и аллергии, использование дегтярного мыла лучше отложить.

Дегтярное мыло, домашний рецепт

Натереть 1 столовую ложку детского мыла на терке, растопить его на водяной бане, затем перемешать с 1 столовой ложкой дегтя, залить небольшим количеством воды и добавить 2 столовые ложки любого косметического масла. Залить смесь в формочки и оставить застывать на 3 дня. Получившееся дегтярное мыло можно использовать для обычного умывания или же наносить как маску, которую надо держать 15 минут и смывать теплой водой.

Подходит для лечения грибковых заболеваний и других кожных инфекций.

Для очищения лица от черных точек

Натереть дегтярное мыло на терке, добавить небольшое количество воды и взбить в густую пену. Положить щепотку поваренной соли и перемешать. Аккуратно нанести на кожу не более чем на 10–15 минут. Смыть прохладной водой.

Для эффекта лифтинга

Натереть дегтярное мыло на терке, добавить небольшое количество воды и взбить в густую пену. Добавить в нее 1 столовую ложку густой жирной сметаны, перемешать. Нанести кашицу толстым слоем на линию подбородка не более чем на 15 минут.

Такая маска избавит от дряблых щек (брылей).

Для избавления от прыщей

Часть куса дегтярного мыла взбить в густую пену. Образовавшуюся пену густо нанести на лицо, а сверху присыпать крупной солью. Подождать, пока маска полностью высохнет, на это потребуется около получаса. Массируя, сухими руками отшелушить соль, а остатки маски смыть теплой проточной водой.

Очищение лица смесью с кремом

Мелко натереть дегтярное мыло, часть массы смешать с питательным кремом в равных пропорциях. Нанести на чистую кожу лица, избегая области вокруг глаз, подержать 15 минут и смыть прохладной водой. Достаточно применять такую маску раз в неделю.

Подходит для жирной или комбинированной кожи. Активно выводит вредные вещества и загрязнения через поры, убирает излишки подкожного сала и лечит прыщи.

Для жирной кожи

Взять по 1 столовой ложке календулы и эвкалипта. Залить 500 мл воды и держать на водяной бане 10 минут. Охладить и процедить состав, немного готового отвара соединить с 5 г мелко натертого дегтярного мыла и вспенить. Нанести средство на кожу и выдержать 10 минут. Смыть теплой водой после истечения указанного периода.

Для нормальной или комбинированной кожи

В стакан воды добавить по 1 чайной ложке сушеного тысячелистника и зверобоя. Варить на водяной бане 10 минут, периодически помешивая. Охладить до теплого и профильтровать. В 20 мл готового отвара добавить мелкую стружку дегтярного мыла и вспенить смесь. Поддерживать на лице маску минут 10, а затем умыться. Процедуру проводить раз в неделю.

Для сухой кожи (в том числе от зуда и высыпаний)

25 г сушеной ромашки проварить на водяной бане четверть часа в половине стакана кипяченой воды. Охладить и процедить, вспенить в отваре дегтярное мыло, нанести на 10 минут на лицо и смыть теплой водой. Применять средство раз в неделю или по мере необходимости при зуде, раздражении, высыпании и покраснении.

Для избавления от перхоти

Можно ополаскивать волосы водой, подкисленной столовым или яблочным уксусом из расчета 1 столовая ложка уксусной кислоты на 1 л воды, после чего мыть голову дегтярным мылом. Повторять процедуру раз в неделю.

При педикулезе

Мокрые волосы намылить дегтярным мылом и держать его на волосах минут 15–20, после чего смыть. После этого вычесывать волосы мелким гребешком.

Дегтярное мыло убивает паразитов и гнид, успокаивает зуд, подсушивает ранки.

Лечебная мазь от псориаза

100 г дегтярного мыла измельчить и растопить на водяной бане, добавить 100 мл рыбьего жира и 50 г медного купороса, довести до кипения и варить 5—10 минут. Хранить в холодном и темном месте. Мазь наносить один раз в день на проблемные участки кожи.

Для лечения грибка ногтей

На ночь намылить ногти дегтярным мылом, затем присыпать их солью и заклеить пластырем. Утром все смыть. Процедуру проводить несколько дней подряд.

Эфирное масло березы

Об этом масле знают немногие, а оно существует и очень полезно в лечении урологических и мышечных заболеваний, а также обладает сильным согревающим и активизирующим обмен веществ эффектом.

Из каждого вида березы можно получить свое эфирное масло. Основным считается масло северо-американской вишневой березы, масло же белой применяют в основном в косметологии.

Белая береза в основном растет в северных широтах Европы. Вишневая береза, называемая также сладкой, распространена на территории Северной Америки, а древесину из нее для промышленных и косметологических целей заготавливают в Канаде и США.

Из вишневой березы аромамасло добывают классической паровой дистилляцией, которую предваряет вымачивание очень твердой коры этого дерева в теплой воде. Из белой березы эфирное масло добывают без предварительного размачивания, не из коры, а из почек или полученного медленной перегонкой дегтя, которые подвергают обработке по технологии паровой дистилляции.

Масло из вишневой березы часто фальсифицируют химическими аналогами, поэтому приобретать его можно лишь у проверенных производителей.

Эфирное масло вишневой березы представляет собой прозрачную жидкость с легким красноватым или желтоватым отливом, с практически однородным составом из метилсалицилата.

Масло из белой березы, добываемое из почек, представляет собой вязкую, слегка желтоватую жидкость, а из дегтя – коричневатую прозрачную и маслянистую жидкость; у обоих сложный состав.

В запахе березовых масел доминируют древесные нотки. При этом у масла из березовых почек выражен приятный травянистый и сладковатый полутон, у дегтевого – яркие нюансы кожи и дыма, у масла из древесины вишневой березы аромат более сильный, древесно-сладкий.

Эти масла обладают очень сильным ароматом, который полностью перебивает дополняющие ароматизаторы. Вишневую березу можно удачно сочетать лишь с очень активными маслами – пихтой, бергамотом, елью и сосной, а вот более мягкую белую березу можно дополнить черным перцем, можжевельником, аиром, розмарином, геранью, пихтой и кипарисом.

Из базовых масел лучшей основой для разведения березовых масел считается масло виноградных косточек.

Базовые масла (масла носители, базисные масла, масла-основы, транспортные, несущие масла) – это растительные масла, которые используются для растворения эфирных масел, а также для самостоятельного применения. Базовые масла можно смешивать друг с другом и применять без добавления эфирных масел. Эфирные масла в чистом виде на коже (в косметологии) использовать нельзя, их растворяют в базовых маслах и так транспортируют через кожу.

При этом базовые масла имеют и самостоятельную ценность, они растворяют отложившиеся секреты потовых желез, удаляют с поверхности кожи грязь, пыль, косметику.

Обычно базовые масла получают методом холодного прессования из орехов, семян, косточек плодов и зерен. В роли базовых масел выступают: масло авокадо, сладкого миндаля, масло из ядер абрикосовых косточек, масло из ноготков (календулы), кокосовое масло, масло из виноградных косточек, жожоба, кунжутное, лесного ореха, масло из зародышей пшеницы и др.

В эмоциональном плане масла из всех видов березы оказывают абсолютно одинаковое воздействие. Это стимулирующие эфирные масла, которые помогают справиться с жизненными невзгодами, воодушевляют, настраивают на оптимистичный лад, устраняют подавленность и депрессивные проявления.

В лечебных целях в основном применяют масло из вишневой березы, которое обладает выраженным обезболивающим, желчегонным, заживляющим, согревающим и глистогонным воздействием. Используют его исключительно наружно.

Это одно из самых эффективных масел для решения проблем в сфере урологии, а также для эффективного облегчения симптомов травм, нарушений и хронических изменений опорно-двигательного аппарата, заболеваний мышц и суставов. Оно незаменимо при лечении подагры, артрита, отеков, ревматизма, уретрита, простатита, заболеваний и инфекций женской половой системы, для устранения мышечных болей.

Его можно применять и для устранения воспалений десен, слизистых оболочек при пародонтозе, для снятия гематом, лишая, демодекоза и фурункулеза.

Для белой березы характерны мочегонное свойство и способность стимулировать выведение мочевой кислоты при артритах и ревматических поражениях. Также оно может снимать напряжение в мышцах и оказывает жаропонижающее, потогонное, противовоспалительное, желчегонное, обезболивающее, тонизирующее воздействие.

В косметологии в основном используют оба вида масла из березы белой. Это одно из самых эффективных средств для устранения дерматитов любого происхождения, для регулярного ухода за сухой и вялой кожей, оно помогает при лечении псориаза и экземы.

Оно способно эффективно устранить капиллярный рисунок, восстановить эластичность и упругость кожи, но наиболее часто его применяют при гнойничковых образованиях, угревой сыпи, подростковых прыщах.

Аромамасло белой березы в качестве антицеллюлитной добавки считается более эффективным, чем розмарин, можжевельник и черный перец, не говоря уже о герани или маслах из цитрусовых.

Масло из вишневой березы потенциально ядовито, его применяют с осторожностью, но оно обладает еще более эффективными антицеллюлитными и усиливающими кровообращение свойствами, которые активно применяют и в косметологической сфере.

Кроме ухода за кожей, березовые масла используют и для волос. Белая береза прекрасно подходит для ежедневного ухода, а вишневая эффективна в качестве добавки, стимулирующей рост волос, способствующей их укреплению, усилению блеска и улучшению текстуры.

В быту березовые масла используют при производстве мыла и в парфюмерии как основной источник «кожаного» аромата, а также как неизменный компонент средств после бритья.

Масла из почек или дегтя из белой березы применяют исключительно наружно, при разведении базовым маслом и в концентрации, не превышающей 2 %.

Применение эфирного масла из вишневой березы требует строгого соблюдения инструкций. Ведь оно практически полностью состоит из метилсалицилата, который очень опасен в большой концентрации и может вызвать серьезные отравления и неизлечимые последствия. Он слишком легко впитывается кожей, поэтому масло вишневой березы применяют в минимальных количествах, в низкой концентрации, с обязательным разведением в смягчающей основе растительного происхождения в концентрации не более 1 %.

Использовать березовое масло рекомендуется исключительно под присмотром врача или ароматерапевта. Считается, что это масло, которое используют там, где другие аромамасла не оказали желаемого эффекта и не привели к достижению нужного результата.

Рекомендуемые дозировки для использования в базовых процедурах:

- для аромаванн и сидячих ванн при воспалениях мочеполовой системы, для снятия мышечной боли – от 3 до 6 капель;

- в местном и точечном массаже, добавляя 5–7 капель на 30 мл базы (крема или другого масла);

- для компрессов, аппликаций и обертываний в концентрации 6–8 капель на стакан теплой воды;

- для процедур в сауне и бане в количестве 1–3 капель на сеанс в дополнение такого же количества двух комплементарных масел;

- для добавки в средства по уходу за волосами в качестве активного противосеборейного, борющегося с зудом, перхотью, регенерирующего средства в количестве 2–3 капель на 30 мл шампуня, бальзама, маски и в такой же концентрации для обогащения косметики.

Березовое масло категорически нельзя применять внутрь, использовать в течение беременности и при серьезном обострении хронических заболеваний.

Несмотря на то, что после нанесения масла реакция кожи нейтральная и никаких неприятных ощущений не возникает, в чистом виде это масло нельзя наносить на кожу.

Общий срок применения нужно ограничить максимально двумя неделями.

Индивидуальная непереносимость любого ароматического масла может проявляться следующим образом:

- отдышка, удушье, затрудненное дыхание;
- учащение пульса, аритмия;
- головная боль, головокружение, шум в ушах;
- аллергическая сыпь, покраснение, зуд кожи.

Чтобы определить чувствительность организма к конкретному маслу, нужно нанести несколько капель на носовой платок, стараясь как можно чаще в течение 1–2 дней вдыхать новый аромат.

При необходимости применения эфирного масла наружно проверить чувствительность на него нужно более тщательно. 10 капель подсолнечного или оливкового масла смешать с 2–3 каплями эфирного масла. Нанести утром полученную смесь на кожу за ухом, в области грудины, на локтевой или коленный сгибы. Если в течение дня в указанных местах не возникнут зуд и покраснение кожи, масло можно использовать для лечения.

Правила применения ароматических масел

- Масла не должны быть доступны детям!
- При дозировке лучше принять меньше, чем слишком много. Следует ориентироваться на свои органы чувств, масла не должны вызывать ощущение удушья.
- При лечении членов семьи или друзей дайте больному самому по запаху решить, какое из предлагаемых масел ему подходит!
- Всегда записывайте состав и процентное соотношение смесей! На бутылках со смесями помечайте цель использования, содержимое и дату.
- Нужно предохраняться от попадания масел в глаза.
- Нельзя применять на коже в неразбавленном виде.
- Масла следует хранить в плотно закрытых бутылочках темного стекла, вдали от света и тепла. Так как эфирные и растительные масла являются легковоспламеняемыми жидкостями, их использование должно происходить на безопасном расстоянии от открытого огня.
- Многие масла противопоказаны при беременности. Остальные следует применять в половинной дозировке.
- Для детей масла используют в дозе, соответствующей возрасту:
 - до 2-х лет применяют 1 каплю лаванды, розы, ромашки или мандарина, разведенной в 1 чайной ложке базового масла для массажа или ванны;
 - 2—12 лет – используют в половинной дозе взрослых;
 - подростки (старше 12 лет) – применяют дозы как для взрослых.
- Перед началом использования нового эфирного масла его необходимо проверить на наличие аллергических реакций. Для этого наносят каплю масла на внутреннюю поверхность запястья. В течение 12 часов проверяют наличие покраснения или раздражения кожи. В случае отсутствия кожной реакции масло безопасно в использовании.
- При нанесении эфирного масла на кожу возможно ощущение тепла и легкое покалывание в течение 1–2 минут. Это нормальная реакция.

Маска для укрепления волос

На 30 мл основы (масло зверобоя или гель-основа) добавить по 2 капли эфирного масла розмарина, аира, бэя и березы. Втереть в корни волос, надеть полиэтиленовую шапочку и оставить на 1–3 часа.

Массажное масло

На 30 мл масла виноградной косточки добавить по 3–4 капли масел березы, черного перца, пихты, петрушки. Тщательно перемешать, нанести легкими массажными движениями на проблемные участки. Можно использовать в виде локальных аппликаций. Применяется для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Приготовление масла из березовых листьев

Свежие листья березы промыть и просушить в темном месте. Положить в глиняную или стеклянную посуду, залить 500 мл растительного масла и настаивать в темном месте 3 недели. Время от времени встряхивать или помешивать листья, чтобы они отдали как можно больше полезных веществ маслу. Через 3 недели процедить.

Таким маслом смазывают опрелости в промежности.

Оставшиеся после получения березового масла листья не выбрасываются, из них хорошо делать припарки на поясницу или колени при радикулитных и суставных болях. Для этого листья нужно немножко разогреть. Выложить на больное место, а сверху перевязать.

Приготовление масла из березовых почек

3 столовые ложки свежих березовых почек размять до состояния зеленой кашицы. Положить в глиняный горшочек, залить оливковым маслом и настаивать 1 месяц. После процедить.

Масло применяется в косметических целях для протирания сухой или стареющей кожи лица.

Бетулин

Он был открыт Т. Е. Ловицем еще в 1778 г., но только в последние годы в мировой фармакологии и фармацевтике наблюдается небывалый всплеск интереса к нему. Бетулин еще называют березовой камфарой. Береза синтезирует это вещество для защиты от неблагоприятных факторов внешней среды и накапливает его в коре.

В народной медицине береста использовалась при различных заболеваниях (нарывы, фурункулы, расстройства желудочно-кишечного тракта, берестяным дымом стерилизовали выстиранные бинты и корпию в военно-полевых условиях), использовалась как жвачка для укрепления зубов и дёсен. Размолотая береста входила в состав хлеба у многих народов.

Сейчас в качестве пищевой и лечебной добавки разработан и выпускается «бетулинсодержащий экстракт бересты». Им обогащают продукты питания.

Этот экстракт имеет антиоксидантную активность. Кроме того, проводились клинические испытания и было доказано, что экстракт у больных сахарным диабетом снижал уровень сахара в крови, триглицеридов и перекисного окисления липидов, в итоге он был рекомендован для профилактики сосудистых осложнений у больных сахарным диабетом 2 типа.

Другие исследования показали, что экстракт бересты положительно влияет на работу печени. При поражении клеток печени токсичными веществами он восстанавливает ее проводимость, активирует ферментную систему и, таким образом, помогает клеткам печени выжить и справиться с интоксикацией.

Бетулинсодержащий экстракт имеет и антимуtagenную активность, то есть препятствует мутациям в организме. Это особенно важно для людей, живущих в загрязненных и экологически неблагополучных районах, зонах техногенных катастроф, а также работающих на потенциально опасных объектах.

В 2004 году нормы потребления бетулина внесены в Методические рекомендации, утвержденные Главным санитарным врачом РФ для биологически активных веществ. Для бетулина норма потребления составляет от 40 до 80 мг в сутки.

Причем при введении в продукты питания бетулинсодержащего экстракта бересты не только повышаются полезные свойства продуктов, но и продлевается их срок годности за счет антиоксидантного и консервирующего действия бетулина.

Исследования показали, что при введении бетулинсодержащего экстракта в масложировые и косметические продукты, такие как сливочное масло, майонез, спреды, маргарины, косметические крема, шампуни, мыла и зубные пасты, не изменяются их органолептические свойства, но замедляются процессы окисления жиров и подавляется микробный рост, что способствует удлинению сроков хранения готовой продукции.

Этот же экстракт может добавляться в тесто при приготовлении хлебобулочных изделий из пшеничной муки. Исследования показали, что при этом повышается объемный выход хлеба и пористость мякиша, задерживается развитие картофельной болезни в хлебе.

Сейчас бетулинсодержащий экстракт бересты добавляется в хлеб, хлебобулочные изделия и печенье как для питания здоровых людей, так и для больных диабетом 2 типа.

Бетулин востребован и в косметической промышленности. Предложены косметические композиции, действующие на морщины, целлюлит и дряблую кожу. Омолаживающее действие основано на стимулировании синтеза коллагена в коже.

Бетулин в косметических продуктах действует следующим образом:

- замедляет действие фермента эластазы, которая отвечает за потерю упругости эластичными волокнами кожи;
- стимулирует синтез коллагена и останавливает воспалительные процессы в коже;
- отбеливает кожу.

При включении бетулина в кремы он продемонстрировал солнцезащитное действие (УФО-фильтр), что защищено патентами США, Польши и других стран.

У бетулина есть противовирусная активность, особенно в отношении всех форм вируса герпеса, и противогрибковое действие, так что он может применяться для профилактики и для лечения микозов кожи, ногтей и волос.

Учеными США и Японии доказана противомеланомная активность самого бетулина.

Березовый щёлок

Щелок – это производное из золы, настоянной на воде. Он может использоваться для купания и стирки.

Раньше вместо мыла использовали березовый щелок: мыли голову и тело. Кроме того, он полезен для приема внутрь при различных заболеваниях, например при метеоризме, коликах в желудке, повышенной кислотности желудочного сока и в особенности при отравлениях ягодами и бактериальными токсинами, а также способствует ускоренному выведению радиоактивных изотопов из организма.

В основном щелок состоит из карбонатов калия и натрия и имеет сильнощелочную реакцию. В хозяйстве он использовался также для стирки вместо мыла и для выделки кож.

Вываривая щелок, получают шадрик, который очищается и перекаляется на поташ.

Приготовление щелока холодным способом: насыпать древесной золы 2/3 ведра, налить почти доверху воды, перемешать, убрать крупные куски мусора, оставить отстаиваться на 3 дня (больше не перемешивать). Через 3 дня в верхней половине ведра будет прозрачная жидкость, это и есть щелок, на ощупь он мыльный. Дальше перелить эту прозрачную жидкость, не взбалтывая. Получится концентрированный щелок. Для использования его разбавляют водой в соотношении 1:10. Если стирать сильно концентрированным щёлком, то одежда будет быстро снашиваться.

Чага

Другое название гриба – трутовик скошенный. В основном он поражает березу, иногда другие деревья. Но именно березовую чагу имеют в виду, когда перечисляют лечебные свойства этого гриба.

Он вырастает из маленькой споры, но только в том случае, если попадает на поврежденную кору. Нарост может разрастись до полуметра в диаметре и 15 см в толщину. Дерево начинает с ним бороться сразу после заражения, поэтому в березовой чаге скапливаются элементы, которые оно выделяет для того, чтобы избавиться от нароста. Все эти вещества содержат серьезные стимуляторы иммунной системы.

Польза чаги для здоровья человека известна с древних времен. Сейчас известны антибактериальные, противовоспалительные, обезболивающие, антигрибковые, адаптогенные свойства.

Всю пользу от трутовика можно получить через напиток, приготовленный из него. Чай из чаги снижает уровень холестерина, останавливает развитие атеросклероза. Имеет мочегонное и желчегонное действие. Оказывает общеукрепляющее и тонизирующее воздействие. Нормализует работу нервной системы и восстанавливает деятельность желудочно-кишечного тракта. Повышает сопротивляемость организма атакам вирусов.

Ряд исследований показал, что чай из чаги снижает давление и частоту пульса, увеличивает активность мозга, уменьшает количество сахара в крови, защищает от радиационного воздействия. Все это подтверждено клинически.

Чага противопоказана при дизентерии; хроническом колите; высокой нервной возбудимости. Ее нельзя применять вместе с внутривенными инъекциями глюкозы, антибиотиками. Курение и алкоголь нейтрализуют полезные свойства гриба.

При приеме чаги лучше убрать из питания мясо, острые и консервированные блюда.

Трутовик собирается только с живых берез. На погибшем дереве находится уже совершенно бесполезный гриб. Оптимальное время – поздняя осень и ранняя весна. Для сбора используется нож или топор, которым подрезают гриб у основания, отделяя малополезную желтоватую часть, более мягкую. Высохший гриб становится почти каменным, поэтому необходимо сразу после сбора разрезать его на мелкие куски. Средний слой гриба – бурого цвета с зернистой структурой – крошат и сушат. Для этого необходимо разрубить его на куски, высушить на открытом воздухе или в печке с температурой до +60 °С. Хранить в сухом месте в емкости с плотной крышкой, оберегая от сырости.

Напиток из чаги готовят различными способами. Иногда в него добавляют лекарственные травы для усиления лечебного эффекта.

Базовый способ приготовления чаги

Помыть подготовленные куски чаги, залить кипяченой водой комнатной температуры и настаивать в течение 7 часов, пока гриб полностью не размякнет. Для настаивания больше подойдет керамическая посуда. Потом размякший гриб достать из воды, отжать и прокрутить на мясорубке. Подогреть до +40 °С воду, в которой отмокал гриб, и залить ею прокрученную чагу в пропорции 1 часть гриба к 5 частям воды. Затем настаивать полученную смесь 2 дня. Настойку отфильтровать и отжать через марлю, затем долить воду до исходного объема.

Приготовленный таким образом настой максимально сохранит полезные целительные свойства компонентов гриба. Хранить его нужно в холодильнике под крышкой и употребить отвар в течение 4 дней, дольше гриб не хранится. Пить по полстакана 3 раза в день перед едой.

При лечении сердечно-сосудистых заболеваний настой из чаги принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 месяцев, затем делают перерыв на 15 дней и лечебный курс повторяют.

Быстрый способ настаивания чаги

Чагу помыть, разрубить на маленькие кусочки, настаивать в 5 частях кипяченой воды около 7 часов, настой отфильтровать, отжимая массу через марлю, профильтрованный настой употребить в течение 3 дней.

Помогает для регуляции кислотности желудка и нормализации работы кишечника. Для этого настой пьют по 1/4 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды в течение 2 недель.

Приготовление чая из чаги

В кипящую воду высыпать измельченную чагу в пропорции 1 к 4, прокипятить отвар 15 минут, охладить и пить как обычный чай. Чтобы чай получился более целебным, измельченный гриб заливают кипятком, но не кипятят, и настаивают не менее полутора часов. Еще более насыщенный полезными свойствами напиток получится, если гриб заварить в термосе и настаивать 12 часов. Можно добавить в термос травы для более яркого аромата и употреблять такой чай с ложечкой меда.

Общеукрепляющая ванна

- Полтора стакана чаги заварить в 1 литре кипятка, настаивать 2 часа, добавить настой из листьев березы и черной смородины. Принимать такую ванну нужно по полчаса несколько раз в неделю.

- Чагу измельчить, залить кипятком в соотношении 1 часть гриба – 5 частей воды. Настаивать 2 часа. При желании можно добавить лимонный сок или лимон дольками, мед и травы.

- 1 чайную ложку чаги и 1 чайную ложку травы омелы заварить 1 стаканом кипятка и настаивать 3 часа, потом смесь процедить. Пить настойку при гипертонии по 1/4 стакана до еды 3 раза в день в течение 3 недель.

- 3 чайные ложки чаги вместе с 1 чайной ложкой листьев черной смородины поместить в термос, залить 500 мл кипятка, настаивать 30 минут, затем процедить и пить как обычный чай при воспалительных процессах в печени, почках, мочевыводящих путях.

- Полстакана размельченного гриба засыпать в термос, залить 500 мл кипятка и настаивать 6 часов, затем профильтровать и накладывать примочки на зараженные участки при псориазе. Процедуру проводить 2 раза в день 2 недели. Также больным псориазом хорошо помогают ванны с таким настоем, принимать их необходимо до улучшения самочувствия.

- Приготовить настой из чаги быстрым способом, как описано выше, затем измельчить луковицу, половину головки чеснока и 30 г репы. Эти ингредиенты смешать с растопленной

пачкой сливочного масла. Пить по 3 столовые ложки настоя вместе с 1 столовой ложкой масляной массы 3 раза в день за 15 минут до еды при кашле.

- При гинекологических заболеваниях (эрозия шейки, миома, кисты) можно использовать как прием настоя чаги внутрь, так и закладывание тампонов, пропитанных настоем, во влагалище. Тампоны закладывают на ночь через день в течение 2 месяцев.

- 20 г сухой чаги залить 200 мл воды температурой +50 градусов, подсластить 2 чайными ложечками меда. Одним стаканом такого чая заварить прополис (1 шарик). Этот напиток помогает похудеть. Выпивать его утром на голодный желудок, при этом соблюдая вегетарианскую диету.

- Кожные заболевания лечат настоем чаги, смешанным с отваром листьев подорожника. Готовым составом смачивают марлю и прикладывают ее на пораженные участки кожи на 30 минут. Можно просто увлажнять больные участки кожи лечебным настоем, оставляя их влажными.

- Сухой гриб залить кипятком (на 1 часть гриба по весу 5 частей воды). Настаивать не меньше 6 часов. Пить по 1 стакану 3 раза в день при гастрите с пониженной кислотностью.

Лекарственные средства из березы в домашних условиях

При приготовлении натуральных лекарств в домашних условиях важно сознание того, что это сделано своими руками, из своего сырья, а значит человек уверен в его содержании и лечебном действии. Препараты, выделенные из животного и растительного сырья, называются галеновыми как дань уважения великому Галену (131–201 гг. н. э.). Это он привнес в систему огромный материал о ядах, противоядиях, отдельных лекарствах, их действии на человека.

Практически эта методика получения лекарств осталась неизменной до наших дней. К первым препаратам относятся вытяжки из сырья растительного и животного происхождения, получаемые с помощью вина, масел, жиров. После того как были выявлены консервирующие свойства меда и уксуса, стали получать лекарственные меды и лекарственные уксусы. При перегонке эфирномасличных растений начали производить ароматные воды, а из соков растений – эссенции. Это были первые водные экстракты. Ароматные спирты и ароматные эссенции – настойки душистых растений на спирту. Так появились новогаленовые препараты.

Собранный, высушенный или свежий исходный материал, из которого будет изготовлено лекарство, называется сырьем, а входящие в его состав компоненты – ингредиентами.

Производство из сырья готового продукта – лекарства – включает несколько технологических процессов. Из собранного материала приготавливаются настои, отвары, настойки, масла, сиропы, мази.

Лекарственные сборы

Сбор представляет собой смесь изрезанных или истолченных в крупный порошок частей лекарственных растений. Иногда в такие смеси добавляют эфирные масла или соли.

Сборы – наиболее простая форма использования лекарственных растений и применяется для приготовления в домашних условиях различных настоев и отваров, полосканий, припарок, ванн. Это недозированная лекарственная форма. Обычно количество сырья отмеривается столовой ложкой.

В связи с этим в состав сборов никогда не должны вводиться ядовитые и сильнодействующие лекарственные растения, если они используются без согласования с врачом.

В сборы части растений вводят: 1) в целом виде – мелкие листки и цветочные корзинки (ромашка, бузина, тысячелистник и т. п.), иногда семена и ягоды; 2) в изрезанном или раздробленном виде – корни, корневища, кора, трава, крупные листья, некоторые цветы (липовый цвет); 3) в истолченном или крупно-измельченном виде – плоды, семена, мелкие и хрупкие листья (толокнянки). Сырье, входящее в состав сбора, измельчают по отдельности, после чего осторожно и тщательно смешивают для получения равномерной смеси.

Если в состав сбора входят эфирные масла, то их вводят в спиртовом растворе путем опрыскивания полученной смеси; если соли, то их растворяют в минимальном количестве воды и также опрыскиванием вводят в сбор. После этого увлажненный сбор необходимо подсушить.

Настои и отвары

Настои и отвары представляют собой водные вытяжки из лекарственного растительного сырья, приготавливаются при нагревании и различаются между собой только по срокам термической обработки.

Измельченное лекарственное растительное сырье помещают в фарфоровую, эмалированную или из нержавеющей стали посуду. Обливают водой комнатной температуры, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане при частом помешивании: отвары – в течение 30 минут, настои – 15 минут. После этого сосуд снимают с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре: отвары – 10 минут, настои – не меньше 45 минут. Далее те и другие процеживают, отжимая остаток сырья, и добавляют воду до предписанного объема вытяжки.

Следует отметить, что короткого времени настаивания на водяной бане недостаточно для полного экстрагирования веществ. Поэтому последующее охлаждение необходимо для полноты извлечения. Однако отвары процеживают горячими, так как после охлаждения они быстро мутнеют.

Настои и отвары могут быть основой, в которую добавляют разнообразные лекарственные средства, такие смеси можно назвать микстурами. При их приготовлении важно учитывать совместимость добавляемых лекарственных средств с веществами, извлеченными из растительного сырья.

Все настои и отвары употребляют свежеприготовленными. Признаками порчи водных извлечений являются изменение цвета, муть, образование пленки, появление осадка и необычного, чаще кислого, запаха.

Отвары хороши тем, что, кроме простоты приготовления, они медленно всасываются организмом и действуют более продолжительно. Однако они содержат слишком много посторонних веществ, ослабляющих влияние действующих.

В этом отношении настои предпочтительнее, так как, являясь более чистыми, хорошо всасываются и оказывают быстрое действие.

Настойки

Так называют спиртовые, спирто-водные и спирто-эфирные извлечения действующих веществ из растительного сырья, которые получают без нагревания и без удаления экстрагента. В основном это темноокрашенные жидкости.

Для приготовления настоек в домашних условиях используется основной способ – настаивание или мацерация. Измельченное сырье с рассчитанным количеством экстрагента помещают в закрывающийся сосуд и настаивают при комнатной температуре 7 суток, периодически взбалтывая или перемешивая. После настаивания вытяжку сливают, остаток отжимают, промывают его небольшим количеством экстрагента, снова отжимают. Отжатую вытяжку прибавляют к слитой вытяжке, после чего объединенную вытяжку доводят экстрагентом до требуемого объема.

Настойки из свежего сырья получают методом настаивания.

Обычно из 1 части не сильнодействующего сырья получают 5 частей настойки, а из 1 части сильнодействующего – 10 частей. Измельченное сырье заливают крепким спиртом (90°), настаивают 14 суток, извлечение отделяют, сырье отжимают. Настойку отстаивают 7 суток при температуре не выше +8 °С и фильтруют.

Настаивание можно проводить в любых сосудах, начиная от широкогорлых бутылей до специальных баков из алюминия, нержавеющей стали, вылуженного железа, деревянных бочек. Основная трудность операции извлечения – необходимость перемешивания набухшей растительной массы.

Полученные мацерацией настойки представляют собой мутные жидкости с большим или меньшим количеством взвешенных частиц. Для последующего осветления их необходимо вначале отстаивать несколько дней при температуре не выше +8 °С (в холодильнике). После отстаивания осадок отделяют фильтрованием или центрифугированием.

Все настойки, кроме некоторых (эфирно-валериановая и др.), приготавливаются на спирте. При этом качество настоек определяется концентрацией применяемого при экстрагировании спирта. Для выбора крепости спирта должны учитываться растворимость действующих веществ, количество и характер сопутствующих веществ. Например, действующее вещество хорошо и быстро извлекается 40 %-ным спиртом. Но при этой концентрации спирта в вытяжку переходит очень много сопутствующих балластных веществ, которые будут обуславливать нестойкость препарата при хранении и дезактивацию действующих веществ. Видимо, в этом случае при удобстве использования 40 %-ного спирта целесообразно использовать спирт более высокой концентрации. Чаще всего используется концентрация спирта 70 %.

Настойки должны сохраняться в хорошо закупоренных бутылках или пузырьках при комнатной температуре в защищенном от света месте. На свету многие настойки меняют цвет – светлеют. С течением времени в них появляются осадки – настойки «стареют».

«Серебряная» вода

Приготовить «серебряную» воду в домашних условиях совершенно не трудно. Для этого необходимо положить серебряную столовую ложку в двухлитровый стеклянный графин на ночь. Серебряную ложку можно заменить любым количеством серебряных предметов, главное, чтобы они по весу составляли столько же серебра, сколько весит столовая серебряная ложка (50–60 г). Однако при таком приготовлении сложно узнать, какая концентрация серебра в воде и насколько оно действенно. Сейчас проще купить в аптеке концентрат «серебряной» воды и развести его в воде в правильной пропорции (они указаны ниже). Можно использовать также родниковую воду или сырую, но обязательно очищенную с помощью фильтра, воду из-под крана.

На 100 г воды взять 1 чайную ложку (3 мл) аптечного концентрата: получится «серебряная» вода с концентрацией серебра 1,0 мг/л.

На 1 литр воды взять 1 чайную ложку (3 мл) аптечного концентрата – будет «серебряная» вода с концентрацией 0,1 мг/л.

На 100 г воды взять 1 десертную ложку (6 мл) аптечного концентрата: на выходе «серебряная» вода концентрации 2,0 мг/л.

На 1 литр воды взять 1 десертную ложку (6 мл) концентрата – получится «серебряная» вода концентрации 0,2 мг/л.

На 100 г воды взять 1 столовую ложку (9 мл): на выходе «серебряная» вода концентрации 3,0 мг/л.

На 1 литр воды взять 1 столовую ложку (9 мл): концентрация «серебряной» воды 0,3 мг/л.

Следует учесть, что для употребления внутрь серебряная вода разводится в сырой фильтрованной воде комнатной температуры, а не в кипяченой. Только при расстройствах желудка концентрат нужно разводить в кипяченой воде.

Кроме того, сейчас продаются приборы (ионаторы), которые позволяют получать дома серебряную воду в точной нужной пропорции.

Хранить концентрат или большое количество раствора нужно в закрывающейся стеклянной, обязательно светозащищенной посуде (закрытой пищевой фольгой или черной фотобумагой) не более 3 месяцев. Перед употреблением бутылку нужно взбалтывать.

«Серебряная» вода может быть питьевая – в ней концентрация ионов серебра составляет 35 мкг/литр. Такая вода по санитарным нормам разрешена для употребления в пищу (СанПиН 2.1.4.539-96 допускает содержание серебра в питьевой воде до 50 мкг/литр).

В первую очередь такую воду используют для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Также питьевая серебряная вода используется для приготовления пищи, для лучшего сохранения домашних заготовок (маринадов, варений и солений). Очень хорошо обрабатывать ею детские игрушки и посуду для защиты их от бактерий. Она используется также в настоях лекарственных трав, которые будут приведены ниже.

Концентрат «серебряной» воды – это вода, в которой концентрация ионов серебра составляет 10000 мкг/литр. Ей можно пользоваться для ингаляций при бронхо-легочных заболеваниях, а также в косметических целях для умывания.

Применение серебряной воды в медицине очень разнообразно:

– в хирургической практике (при инфекционном поражении костей, мышц, суставов, лимфатических узлов и других органов),

- в глазной практике (при конъюнктивите, блефарите, кератите, воспалении слезного мешка и других воспалительных процессах),
- в ЛОР-практике (при поражении наружного слухового прохода, воспалении среднего уха, мастоидите, фарингите, ларингите, гайморите, тонзиллите и рините, а также при различных формах ангины и гриппе),
- в педиатрии (дезинфекция воды для купания детей, дерматозы, детская экзема, ожоги),
- в лечении заболеваний внутренних органов (при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического гастрита с повышенной кислотностью, сопровождающихся изжогами, а также при лечении неврозов с увеличенным выделением желудочного сока, энтерита и колита, при эндокринологических заболеваниях и нарушении обмена веществ: диабет, диатезы),
- в акушерско-гинекологической практике (при лечении различных воспалительных процессов слизистой оболочки и трещин сосков),
- в лечении кожных заболеваний (фурункулез и грибковые поражения кожи),
- в стоматологической практике (при лечении стоматита, гингивита и других заболеваний полости рта),
- наружное применение (гнойные раны, гнойничковые заболевания кожи, ожоги, дерматозы, экзема, вульвовагиниты, геморрой).

Питьевые профилактические растворы серебра улучшают состав крови, удерживают кальций и фосфор в крови, предупреждают отложение солей на стенках сосудов и суставов, повышают иммунитет, предупреждают инфекционные заболевания.

Содержание в питьевой воде серебра регламентируется СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества» (содержание в воде серебра не более 0,05 мг/л) и СанПин 2.1.4.1116-02 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости. Контроль качества» (содержание в воде серебра не более 0,025 мг/л). Равноценный класс вредности имеют растворенные в воде никель и хром.

Для бактерицидного действия серебра требуются достаточно большие концентрации (около 0,015 мг/л), а при малых концентрациях оно оказывает только бактериостатическое действие, то есть останавливает рост бактерий, не убивая их. Однако споры микроорганизмов к серебру практически нечувствительны. То есть грязную воду серебро не очистит, оно может сохранить только чистую изначально воду от заселения микробами.

И еще: без надобности пить серебряную воду не следует. Серебро – тяжелый металл, стоит в одном ряду со свинцом, кобальтом, мышьяком и другими веществами. Как и другие тяжелые металлы, серебро способно накапливаться в организме и вызывать серьезные отравления (аргирозы).

- Для профилактики внутренних болезней нужно сделать «серебряную» воду концентрации 0,1–0,5 мг/л. Пить по 100 мл 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 3 месяцев.

Для лечения внутренних болезней применяется концентрация «серебряной» воды 0,5–5,0 мг/л. По 100 мл принимают 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс – 3 месяца. Применяется при пищевом отравлении, метеоризме, при послеоперационных рецидивах в почках, печени, кишечнике (свищи). При тяжелых формах этих заболеваний концентрация раствора увеличивается до 5–10 мг/л.

- При лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических гастритов с повышенной или пониженной кислотностью, энтеритов, холецистита, эндокринных заболеваний, диабета, диатеза, экзем первые 10 дней концентрация «серебряной» воды – 10 мг/л, следующие 3 недели – 5 мг/л. По 100 мл принимают 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс – 3 месяца.

- Для профилактики заболеваний перед и во время эпидемий гриппа, в периоды сильных стрессов нужно пить самый слабый раствор «серебряной» воды за 20–30 минут до еды.

• При гастрите: чагу сразу после сбора высушить при температуре около +50 °С. Высушенный гриб для размягчения залить на 4 часа «серебряной» водой, затем пропустить через мясорубку или натереть на терке. Для приготовления водного настоя: 1 стакан измельченного гриба залить 5 стаканами теплой «серебряной» воды и настаивать 2 суток. Настой слить, остаток отжать через марлю. Принимать по 1/2 стакана 6 раз в сутки.

• Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки: настойку из 50 г березовых почек на 0,5 л водки выдерживать 10 суток. Принимать по 0,5 ч. л., запивая 1 стаканом «серебряной» воды 3 раза в день, за 20 минут до еды.

Лечебные ванны

Ванна с эфирными маслами или лекарственными травами может оказывать расслабляющее или успокаивающее воздействие, стимулирующее, тонизирующее, согревающее или охлаждающее.

Перед принятием такой ванны следует вымыться под душем, при этом лучше использовать вместо мыла горчичный порошок, овсяные хлопья, отруби или яичный желток. Мыло, шампунь, моющий гель для растворителя использовать нежелательно: они снижают эффект воздействия ароматических масел на кожу.

Оптимальная длительность ванны составляет 15–20 минут, а первая ванна – не более 8–10 минут. По окончании принятия ванны вставать из воды надо медленно, аккуратно; кожу высушивают легкими касательными движениями мягким полотенцем. Ополаскивать тело водой после процедуры не обязательно. Потом нужно около часа полежать в постели.

Вода для ароматической ванны должна быть теплой (+35–38 °С), а не горячей, так как потоотделение может помешать впитыванию кожей эфирного масла. Разные температуры воды имеют разное воздействие на организм:

- 30 °С – тонизирующее действие,
- 32 °С – адаптогенное действие,
- 40 °С – успокаивающее действие,
- 40 °С и выше – лечение от простуды, при физических нагрузках.

Общие ароматические ванны – очень сильные процедуры. Для профилактических целей процедуру проводят 1 раз в неделю, с лечебной целью – 2–3 раза в неделю, не чаще чем через день.

Ни в коем случае не следует принимать ароматическую ванну сразу после еды, в состоянии алкогольного опьянения, при температуре тела выше +37,3 °С.

В некоторых случаях наличие серьезных заболеваний является **противопоказанием для ванны**: это острые воспалительные заболевания, некоторые поражения кожи, болезни сердца, хронические заболевания почек, печени, тромбоз, сахарный диабет, эпилепсия, онкологические заболевания. Поэтому всегда необходимы консультации с врачом перед началом процедур.

Рецепты с препаратами березы при различных заболеваниях

Настой березовых почек

Для его получения необходимо 2 ч. л. сырья залить стаканом крутого кипятка и, когда смесь остынет, процедить.

Полученный отвар содержит много витаминов, способствующих укреплению иммунитета, поэтому полезен в период обострения простудных заболеваний и гриппа.

При остром и хроническом тонзиллите им полоскают горло. Благодаря его антисептическим свойствам устраняется влияние болезнетворных микроорганизмов, вызывающих воспаление слизистой миндалин.

Отвар из березовых почек для наружного применения

2 ч. л. сырья залить 1 стаканом кипятка и настаивать на водяной бане 15 минут, затем, когда смесь остынет, процедить.

При язвах, ожогах и ранах на теле прикладывают компресс, смоченный этим отваром.

При заболеваниях кожи, вызывающих нестерпимый зуд, принимают ванны с отваром. Он оказывает успокаивающее действие.

При стоматитах, воспалениях и кровоточивости десен отваром полощут ротовую полость. Это способствует снятию воспаления и заживлению язв.

Отвар используют для ополаскивания волос.

Отвар березовых почек

10 г сушеных березовых почек заварить 200 мл кипятка. Кастрюльку поставить на медленный огонь и проварить при слабом кипении полчаса. Снять с плиты и дать постоять 10 минут, затем профильтровать. Пить по 1 ст. л. 3–4 в день как мочегонное, дезинфицирующее, отхаркивающее средство.

Настойка из березовых почек

Полстакана сырья залить 0,5 л водки и поставить смесь в темное теплое место на 2 недели. Потом настойку отфильтровать через несколько слоев марли и пить по 1 чайной ложке перед приемом пищи, разбавив водой.

Настойка на водке помогает при лечении гнойных ран, пролежней, язв, ссадин, экзем. Травмированные участки кожи регулярно смазывают полученным лекарством.

При язве желудка средство принимают внутрь по 10–15 капель, размешав с водой.

При отите в ухо закапывают 2–3 капли настойки и дают полежать.

При артрите болезненную часть тела растирают с настойкой почек березы.

Настойка на спирту

Березовые почки измельчить в ступке и залить спиртом в соотношении 1:5. Настаивать в темном месте 3 дня. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день.

Помогает при туберкулезе легких, язвенной болезни, мигренях.

При простуде настойкой можно растереть тело, а для усиления эффекта приготовить чай из березовых почек.

Настойка на основе растительного масла

1 стакан почек залить 600 мл растительного масла и настаивать в темном месте 40 дней. Потом нужно добавить в заготовку 50 г цветков ромашки, 50 г травы зверобоя и оставить еще на 21 день. Периодически смесь встряхивать. После этого настойку прокипятить 30 минут на слабом огне и оставить еще на 3 дня.

При геморрое 2 раза в день делают микроклизмы с полученным масляным настоем. Внешние узлы смазывают настойкой 2 раза в сутки.

Мазь из березовых почек

Нужны 0,5 кг сливочного масла или свиного смальца и 250 г березовых почек. В эмалированную посуду положить слой масла толщиной 2 см, потом такой же слой почек и так далее, пока не используется все сырье. Накрыть кастрюлю крышкой и поставить на ночь в печь или духовку, разогретую до +100 °С. Утром теплую смесь процедить и оставить для застывания.

Мазь применяют при ревматизме и экземе, каждый вечер втирая в пораженную часть тела.

Настойка для укрепления волос

1 ч. л. березовых почек залить 100 мл спирта и оставить на 10 дней. Для приготовления маски смешать 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. настойки и несколько капель эфирного масла (лавандового, розмаринового или пихтового). Средство втереть в корни, замотать голову пленкой и укутать полотенцем. Выдерживать 30 минут, после чего смыть с шампунем.

Эликсир с березовыми почками

Смешать по 100 г почек березы, зверобой, бессмертник и ромашку. Заварить 1 ст. л. смеси в 500 мл кипятка. Настоять 30 минут и профильтровать. Пить перед сном по 250 мл, добавляя чайную ложку меда, и утром за полчаса до еды, до тех пор пока эликсир не закончится. Курс 1 раз в 5 лет.

Его применяют для выведения токсинов из организма, нормализации обмена веществ, укрепления сосудов, улучшения работы желудка, почек и печени. Рекомендуют пить людям, желающим сбросить лишний вес, улучшить зрение.

Водный экстракт березовых листьев

Готовят его из молодых листочков. 50 г свежих листьев залить 400 мл охлажденной до 45 градусов кипяченой воды. Оставить на 5 часов. Слить полученный раствор и листья вновь залить таким же количеством воды. Оставить на 6 часов. Процедить и смешать с первой жидкостью.

Принимают водный экстракт при расстройствах нервной системы, как стимулирующее средство, при почечных коликах, витаминное и противовоспалительное средство. Пьют по 100 мл 3–4 раза в день.

Отвар листьев березы

30 г листьев березы заварить 400 мл кипятка и проварить на слабом огне 15 минут. В профильтрованный отвар добавить 1/4 чайной ложки пищевой соды.

Такой отвар можно пить как желчегонное и мочегонное средство, делать примочки при порезах и абсцессах, в виде ванночек применять при экземе. Пить по 100 мл 3–4 раза в день.

При ишиасе или радикулите полезно принимать березовые ванны. Для приготовления отвара используют молодые веточки березы вместе с листьями.

Такой же отвар можно применять при экземе на руках. В приготовленную ванночку опускают руки и держат полчаса. Для достижения стойкого результата делать такие ванночки 2–3 раза в день.

Настой из березовых листьев

1 ст. л. сухих листьев березы заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать от 15 до 30 минут, процедить и пить как мочегонное, потогонное средство, можно использовать как примочки при ранах, экземе, подойдет для ополаскивания волос после мытья головы, для замораживания кубиков льда для лица.

Спиртовая настойка почек или листьев

15 г почек березы залить 500 мл водки или 70 %-ным медицинским спиртом. Поставить в темное место на 3–4 недели. Ежедневно встряхивать. По истечении срока настаивания процедить и хранить в бутылке из темного стекла в прохладном месте.

Настойку принимают при заболеваниях почек, мочевого пузыря, язвенной болезни желудка, от глистов по 20–25 капель, разбавленных водой.

Применяют ее для лечения пролежней, протирания проблемной кожи, угрях, фурункулах, для растирания больных суставов.

Аналогично готовится настойка из листьев березы.

Чай из листьев березы

Взять небольшие свежие зеленые листочки. 4–5 листочков заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать 5—10 минут и пить по 3–4 стакана в день при камнях в почках и мочевом пузыре, подагре и артрите, ревматизме, как мочегонное средство при цистите, как потогонное средство.

Из чая можно делать примочки при псориазе и экземе, герпесе, использовать как тоник для лица, для ополаскивания волос.

Масло на березовых листьях

Собрать весной или в начале лета листья березы яркого зеленого цвета. Промыть и обсушить. Положить в банку и залить маслом, чтобы листья были полностью закрыты. Банку накрыть салфеткой и закрепить ее резинкой. Поставить в теплое место, можно на солнце, на месяц. Регулярно перемешивать масло чистой деревянной ложкой. Готовый масляный экстракт профильтровать, перелить в чистую сухую банку и дать отстояться. Если в листьях присутствовала вода, она опустится на дно банки. Перелить в бутылку из темного стекла и закрыть крышкой. Хранить в прохладном темном месте.

Масло можно использовать для массажа от целлюлита, для растирания при мышечных болях, при ревматизме, экземе, псориазе.

Настой из листьев березы для очищения организма

Заварить 10 г сухих или 15 г свежих листьев березы 1 стаканом кипятка в термосе. Дать настояться 4–5 часов и пить по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

- 1 ст. л. сушеных листьев березы заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20–30 минут. Процедить и пить по 100 мл перед едой 4 раза в день при желчнокаменной болезни.

- 2 ст. л. листьев березы заварить 500 мл кипятка и настаивать 2 часа. Процедить и пить по 100 мл от 3 до 5 раз в день перед едой при гипертрофии предстательной железы.

- 10 г почек березы заварить 1 стаканом кипятка и проварить на слабом огне 12–15 минут.

После процеживания долить отвар до первоначального объема. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день при сердечно-сосудистых проблемах, заболеваниях почек или авитаминозе.

- При воспалительных процессах кожи, зуде, экземе, раздражении:

- 1 стакан почек заваривать 1 стаканом крутого кипятка 15–20 минут. После остывания процедить. Протирать лицо ежедневно;

- 1 ч. л. почек залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут и процедить. Принимать по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день.

- При кашле: 2 ст. л. березовых почек смешать с 70 г сливочного несоленого масла, поставить на огонь, довести до кипения, но не кипятить. Томить на малом огне или в духовке 40–60 минут. Остудить, теплым процедить и отжать. Почки выбросить. Прибавить 200 г меда и хорошо размешать. Принимать эту смесь по 1 ст. л. 4 раза в день.

- Травы спорыша (горец птичий) – 20 г, трава зверобоя – 20 г, трава душицы – 20 г, трава чистотела – 10 г, трава и корень цикория – 20 г, березовые почки – 20 г, цветки цмина (бессмертника) – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, цветки ноготков – 20 г. 3 ст. л. сбора варить 10 минут на медленном огне в 3 стаканах воды, настаивать 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в теплом виде 1–2 месяца при гепатите.

- При отеках сердечного происхождения березовые почки или листья можно заваривать как чай: 1 ч. л. листьев или почек на 1/2 стакана кипятка. Эту порцию выпивать за день в 3 приема.

- При ангине можно 2–3 раза в день жевать молоденькую кору березы или березовые почки.

- 50 г молодых сухих березовых веточек (вместе с почками) порезать как можно мельче, залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать, укутав полотенцем, около часа, процедить. Пить по 1 стакану несколько раз в день при ангине.

- Березовый деготь принимать по 5—10 капель 3 раза в день на теплом молоке при заболеваниях горла.

- При ангине полезно полоскать горло настоем, приготовленным из следующего сбора: листьев эвкалипта прутовидного — 1 часть, листьев березы обыкновенной — 1 часть, листьев шалфея лекарственного — 1 часть, цветков календулы лекарственной — 4 части. Поместить 1 ст. л. сухой смеси в термос, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1,5–2 часа, процедить; полоскать горло 8 раз в день.

- Взять листья березы белой и крапивы двудомной, траву фиалки трехцветной и корни петрушки огородной в равных пропорциях. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 30 минут, после чего процедить. Пить по 1/2—3/4 стакана 3–4 раза в день в теплом виде при подагре или ревматоидных артритах.

- Листья березы бородавчатой, цветки терна, цветки бузины черной, траву крапивы двудомной смешать поровну. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды, прокипятить 7—10 минут и процедить. Пить по 1–2 стакана утром натощак при подагре, артритах.

- Листья березы белой, листья крапивы двудомной, траву дрока и траву фиалки трехцветной взять в равных частях. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать до остывания под крышкой. Пить по 2 стакана в день при артрите.

- Настой листьев березы применяется при ревматизме. Свежие, измельченные до 0,5 см листья промыть холодной кипяченой водой, воду слить, снова залить кипяченой водой температуры 40–50 °С, настаивать 3,5 часа, слить, отжать листья, затем настой отстаивать 6 часов, осадок удалить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

- Взять 1 кг измельченной коры осины, 1 кг измельченной коры березы, 100 г измельченной коры дуба, приготовить смесь. 20 г смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15–20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день при болях в суставах. Лечение длительное, в начале лечения боли могут усиливаться, затем наступает улучшение.

- Взять траву дрока красильного, траву иван-да-марьи, почки березы и листья крапивы двудомной в равных частях. 2 ст. л. смеси настоять в 250 мл кипятка, процедить. Пить при артрите, подагре и ревматизме.

- Взять соцветия календулы, листья крапивы, кору ивы, листья березы поровну. Все смешать, 2 ст. л. сбора залить 1 литром кипятка, настаивать ночь. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день при артрозе. Курс лечения 2–3 месяца.

- Смешать поровну листья березы, крапивы двудомной и траву фиалки трехцветной. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка и прогреть на водяной бане 15 минут. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день при артрозе.

- Взять в равных долях соцветия календулы, плоды можжевельника, кору крушины, листья крапивы, траву хвоща полевого, кору ивы, листья березы. Измельчить их в кофемолке или мясорубке и тщательно перемешать. Взять 2 столовые ложки смеси и засыпать в термос. Залить 1 литром кипятка и оставить на ночь настаиваться. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день при ревматизме. Курс лечения составляет 2 или 3 месяца.

- В 0,5 л водки поместить 50 г измельченных березовых почек, настаивать 10 суток в темном прохладном месте, иногда взбалтывая. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную

бутылку с плотной пробкой. Принимать с водой по 1 ч. л. 3 раза в день за 15–20 минут до еды при ревматизме.

- Эссенция березовых почек: ранней весной собрать едва раскрывшиеся почки, расстелить тонким слоем на солнце, часто помешивать до полного высыхания. Взять 1 стакан березовых почек, залить 2 стаканами спирта, влить в бутылку, обернув бумагой. Выставить на солнечном окне на 2 месяца, взбалтывая время от времени. Через 2 месяца процедить через фланель в другую посуду. К 2 стаканам эссенции прибавить 10 г аммония. Когда он совершенно растворится, добавить 30 г камфоры. При ревматизме растирать больные места рукой, смочив ее эссенцией.

- Взять 35 г порошка растертых почек березы, 35 г порошка корня лопуха, 10 г порошка стручков красного перца, залить 0,5 л водки, настаивать 2 дня, затем добавить 1 стакан меда, перемешать. Использовать для растирания больных мест при ревматизме, невралгиях.

- Мед (желательно липовый) – 1 кг, мелко нарубленные листья алоэ – 200 г, оливковое масло – 200 г, березовые почки – 150 г, липовый цвет – 50 г. Перед приготовлением промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное темное место. Затем растопить мед и положить в него измельченные листья алоэ, смесь хорошо пропарить. Отдельно в 2 стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет, кипятить 1–2 минуты, процедить. Этот отвар влить в смесь меда с алоэ, размешать, добавить оливковое масло и разлить в бутылки. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при длительном кашле, пневмонии, туберкулезе и перед употреблением взбалтывать.

- 1 стакан меда смешать с таким же количеством нутряного свиного жира, добавить 1 ст. л. почек березы, перемешать, растопить смесь на слабом огне, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при туберкулезе легких.

- В бутылку 0,5 л налить 200 мл 40 %-ного спирта, положить 1 ст. л. измельченных березовых почек, 1 стакан меда, плотно закрыть пробкой, хорошо размешать и 9 дней настаивать в темном месте. Процедить, хорошо закрыть пробкой. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой при туберкулезе.

- При туберкулезе легких хорошо принимать по 1 капле березового дегтя 3 раза в день до еды, запивая соком моркови.

- Березовый сок пьют в чистом виде или в виде сиропа при бронхитах, бронхоэктазах и как укрепляющее средство по 1 стакану 2–3 раза в день.

- Сбор для аппликаций: травы сушеницы топяной – 3 части, травы ромашки аптечной – 3 части, листьев смородины черной – 3 части, листьев и цветков девясила высокого – 2 части, листьев березы бородавчатой – 2 части, веточек можжевельника обыкновенного – 2 части, травы тимьяна ползучего – 2 части, травы полыни обыкновенной – 2 части, травы хвоща полевого – 2 части, травы донника лекарственного – 1 часть. Этот сухой сбор тщательно измельчить и перемешать, необходимое количество смеси поместить в предварительно прогретую посуду и залить небольшим количеством крутого кипятка, запаривать под крышкой, хорошо укутав, не менее получаса; затем извлечь запаренную массу из воды, отжать и выложить на льняную ткань или марлю, сложенную в два слоя; накрыть растительную массу другим слоем льняной ткани или марли и поместить на лицо – на область проекции гайморовых пазух, нос и переносицу (больной в это время лежит на спине). Продолжительность процедуры – 15 минут. После процедуры места, на которые накладывалась фитоаппликация, следует тщательно протереть влажной тканью и омыть теплой водой; затем отдохнуть в постели несколько часов.

- Сбор: ягод можжевельника обыкновенного – 1 часть, листьев березы бородавчатой – 1 часть, корня одуванчика лекарственного – 1 часть. Залить 1 ст. л. этой смеси 1 стаканом кипятка

и настаивать 15 минут, процедить; настой принимать по 1 стакану 2 раза в день за 30 минут до еды при эмфиземе легких.

- При нормальном артериальном давлении, когда мучают головные боли и шум в ушах, рекомендуется принимать теплые общие ванны из травы душицы, шалфея, березы с листьями и ветками. Каждого ингредиента взять по 10 г на 2 литра кипятка, парить 2 часа, процедить. Добавить достаточное количество теплой воды в ванну. Принимать от 5 до 15 минут. Ванны оказывают успокаивающее действие и улучшают сон. Принимать их следует 2 раза в неделю.

- Если у больного с выраженным атеросклерозом и нормальным артериальным давлением имеются головные боли и шум в ушах, рекомендуется 20 г соцветий клевера лугового с кисточками настоять в течение 10 суток на 500 мл водки. Принимать по 20 мл 1 раз в сутки перед обедом или перед сном. Лечение проводят в течение месяца.

Если после месячного лечения не наблюдается улучшения, переходят к лечению настоем из следующих трав: береза белая (почки) – 5 г, береза белая (лист) – 10 г, роза белая (лепестки) – 10 г, донник лекарственный (травы) – 10 г, мордовник обыкновенный (плоды) – 10 г, солодка голая (корень) – 10 г, лен посевной (семена) – 20 г, малина обыкновенная (плоды) – 20 г, душица обыкновенная (травы) – 20 г, мать-и-мачеха (лист) – 20 г, подорожник большой (лист) – 20 г, хвощ полевой (побеги) – 30 г, шалфей лекарственный (травы) – 30 г, сушеница лесная (травы) – 30 г, буквица лекарственная (травы) – 30 г, укроп огородный (травы с семенами) – 30 г, анис (плоды) – 30 г, шиповник (плоды истолочь) – 50 г, бессмертник песчаный – 30 г. 1 ст. л. смеси заваривать в 500 мл кипятка, томить 30 минут и принимать по 150 мл 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Последнюю дозу можно пить перед сном.

- При невралгии делать на больные места компрессы с водочной настойкой березовых почек: 2 ст. л. свежих или сухих почек березы бородавчатой залить 1 стаканом водки и настаивать несколько суток.

- При остеохондрозе или люмбаго обкладывать больные места толстым слоем свежих листьев березы, обернув сверху клеенкой и теплым шерстяным материалом. Листья держать 1–2 часа, меняя их 2–3 раза в сутки.

- 2 ст. л. сухих измельченных молодых листочков березы бородавчатой залить 1 стаканом теплой кипяченой воды и настаивать под крышкой не менее 5 часов, процедить; выпить настой теплым в течение дня в 2 приема при невралгии.

- Полезны при радикулите листья березы бородавчатой. Предпочтение отдается молоденьким клейким листочкам (можно использовать как свежие, так и сухие запаренные листочки). Вначале нужно обдать листочки кипятком, затем обложить горячими листочками больное место, накрыть вощеной бумагой и зафиксировать все несколькими оборотами бинта.

- 50 г березовых почек измельчить, поместить в стеклянную бутылку, залить 0,5 л вина (лучше сухого, виноградного), плотно закрыть пробкой и настаивать в темноте 8 дней. Затем процедить, отжать сырье. Хранить в темной стеклянной бутылке с плотной пробкой в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды при радикулите.

- 20 г сухих измельченных березовых почек поместить в стеклянную бутылку, залить 100 мл 96 %-ного спирта, закрыть пробкой и настаивать в темном месте 7 суток. Хорошо взболтать, процедить, отжать сырье. Хранить в темном месте с плотной пробкой. Втирать в больные места при радикулите, затем тепло укутывать.

- Истолченный в порошок древесный уголь тополя, березы или липы принимать по 0,5 ч. л. на прием, запивая теплой кипяченой водой, при метеоризме, поносе.

- Взять поровну корень окопника, корень валерианы, корень алтея, корень солодки, листья мяты перечной, листья березы, плоды аниса. 2 ст. л. смеси 15 минут варить в 500 мл кипятка, настоять до остывания, процедить. Выпить в течение дня в 3–4 приема при гастрите.

- Куски высушенной чаги для размягчения залить на 4 часа «серебряной» водой, затем пропустить через мясорубку или натереть на терке. Для приготовления водного настоя 1 стакан измельченного гриба залить 5 стаканами теплой «серебряной» воды и настаивать 2 суток. Настой слить, остаток отжать через марлю. Принимать по 1/2 стакана 6 раз в сутки при гастрите.

- Смешать в равных частях плоды барбариса, листья березы белой, плоды можжевельника, траву полыни горькой, траву тысячелистника. Полную чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять 30 минут, процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану настоя при холецистите и холангите.

- Сушеную чагу измельчить до порошкообразного состояния, затем взять одну часть этого сырья и залить десятию частями 70 %-ного этилового спирта, настаивать в прохладном месте несколько дней, процедить через несколько слоев марли или мелкое ситечко. Пить по 20 капель настойки в четверти стакана кипяченой воды 3 раза в день за полчаса до еды при полипах желудка или кишечника.

- Стакан измельченной чаги залить 5 стаканами теплой (40–50 °С) воды, настаивать 2 суток, процедить через 3–4 слоя марли. Осадок отжать в настой через ту же марлю, добавить воду до первоначального объема.

Если куски сухого гриба не измельчены, гриб следует помыть, подержать предварительно в холодной кипяченой воде 4–5 часов, затем измельчить в ступке или на терке или пропустить через мясорубку. Воду, в которой замачивался гриб, использовать для приготовления настоя.

Пить настой по 1/2 стакана 6 раз в день перед едой при язвенной болезни желудка или 12-перстной кишки. Принимать пищу следует не раньше чем через 30 минут после приема настоя. Настой хранить в прохладном месте не более 3–4 дней.

При лечении чагой следует придерживаться молочно-растительной диеты. Нельзя есть острые и пряные блюда, копчености, консервы. Принимать чагу можно длительное время.

- Чаги (березового гриба) – 7 частей, травы зверобоя продырявленного – 1 часть, травы тысячелистника обыкновенного – 1 часть. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде 20 минут, процедить. Пить настой по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды при полипах желудка.

- Настойку из 50 г березовых почек на 500 мл водки выдерживать 10 суток. Пить по 0,5 ч. л., запивая стаканом «серебряной» воды, 3 раза в день, за 20 минут до еды при язвенной болезни.

- При мочеполовых заболеваниях приготавливают смесь: цветы таволги – 10 г, лист толокнянки – 15 г, травы грыжника – 10 г, кукурузных рылец – 15 г, створок бобов фасоли – 15 г, корня бузины травянистой – 15 г, березовых почек – 15 г, хвоща полевого, травы спорыша и лепестков василька по 10 г. Все смешать, взять 4 ст. л. смеси, залить с вечера 1 л воды, утром кипятить 5–10 минут. Потом дать постоять 30 минут, процедить и отжать. Пить теплым в 6–7 приемов в течение дня.

- При хронических гломерулонефрите и пиелонефрите: трава крапивы двудомной – 10 г, трава золотарника – 10 г, корень стальника – 10 г, трава тысячелистника – 10 г, плоды фенхеля – 10 г, трава хвоща полевого – 20 г, листья березы белой – 30 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов, затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов.

- Листья земляники лесной – 10 г, листья крапивы двудомной – 10 г, листья ежевики – 10 г, листья березы белой – 20 г, льняное семя – 50 г. Полную столовую ложку смеси настоять на

стакане холодной воды в течение 6 часов, затем кипятить 15 минут. Процедить, принимать 1–2 стакана в день при нефрите.

- Цветы мальвы лесной – 5 г, плоды петрушки – 5 г, корень аниса дикого – 10 г, плоды шиповника – 10 г, корень любистка – 10 г, листья толокнянки – 15 г, листья березы белой – 15 г, корень стальника – 15 г, корневище пырея – 15 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов, затем кипятить 15 минут. Процедить, принимать 1–2 стакана в день при нефрите.

- Льняное семя – 40 г, корень стальника – 30 г, листья березы белой – 30 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов, затем кипятить 15 минут. Процедить, принимать 3 раза в день при нефрите.

- Взять в равных частях траву вероники, траву дрока, траву спорыша, траву приворота, листья березы белой. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять, процедить. Принимать в день по 2–3 стакана при нефрите.

- Взять в равных частях ягоды можжевельника, листья березы, корень одуванчика, измельчить, смешать. 1 ст. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать до охлаждения. Процедить, пить по 1 ст. л. 3 раза в день при нефрите.

- Взять цветы таволги – 10 г, лист толокнянки – 15 г, травы грыжника – 10 г, кукурузных рылец – 15 г, створок бобов фасоли – 15 г, корня бузины травянистой – 15 г, березовых почек – 15 г, хвоща полевого, травы спорыша и лепестков василька по 10 г. Все смешать, взять 4 ст. л. смеси, залить с вечера 1 л воды, утром кипятить 5–10 минут. Отстаивать 30 минут, процедить и отжать. Пить теплым в 6–7 приемов в течение дня.

- Настойку березовых почек: готовят на 85–90 % спирте в соотношении сырья к спирту 1:5. Настаивать в темном месте 14 дней. Пить по 1 чайной или 1 столовой ложке на прием как желчегонное и мочегонное средство.

- Положить 10 г березовых почек на 1 стакан воды, кипятить 15 минут, потом остудить и процедить через марлю, принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день при пиелонефрите или гломерулонефрите.

- Во время приступов почечной колики делают ванны с травой болотной сушеницы, душицы, ветками березы, цветами липы, травой шалфея и ромашки – по 10 г каждого ингредиента на ванну. Все указанные растения заварить 3–5 л кипятка, томить 2–3 часа (если приступ острый – полчаса), процедить в наполненную ванну.

Принимать ванну после гигиенического душа, область сердца должна быть над водой. После ванны отдыхать в постели не менее 1,5–2 часов. Ванны оказывают противоспастическое и обезболивающее действие. Курс лечения от 8 месяцев до 1 года.

- Сделать сбор трав: плоды петрушки – 5 г, ягоды можжевельника – 5 г, плоды фенхеля – 5 г, цветы майского ландыша – 30 г, листья березы – 30 г. Заварить 1–1,5 ч. л. 1 стаканом кипятка, выпить в течение дня в 3 приема при почечнокаменной болезни.

- Залить 20 г березовых почек, коры или листьев осины 1 стаканом кипятка, кипятить 7–10 минут, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день при цистите.

- Взять по 50 г березовых почек и березовых листьев. 2 ч. л. смеси залить 250 мл кипятка, настаивать в термосе час. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при цистите.

- Настой почек березы бородавчатой: 2 ч. л. сухих березовых почек поместить в предварительно прогретую посуду, залить 1 стаканом кипятка и настаивать, тщательно укутав, час, процедить. Выпить в несколько приемов за день.

Средство обладает мочегонным, потогонным, противовоспалительным действием; в народной медицине традиционно применяется при лечении воспалений почек и мочевого пузыря, при лечении неврозов и ночного энуреза у детей.

- Для повышения иммунитета 2 ч. л. нарезанных листьев березы повислой залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Добавить на кончике ножа питьевую соду. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день между приемами пищи.

- 1 ч. л. березовых почек залить 1/2 стакана кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Стимулирует активность лимфоцитов, оказывает противомикробное, противовирусное, мочегонное, потогонное, противовоспалительное, обезболивающее, ранозаживляющее действие.

- Взять в равных частях траву зверобоя, бессмертника, ромашку, березовые почки и лист земляники. 2 ст. л. смеси залить 400 мл кипящей воды и настаивать ночь в термосе. Принимать по 1 стакану настоя за 20 минут до еды при начальных стадиях гипертонии. Курс лечения 50 дней. Проводится один раз в год.

- 3 ст. л. высушенных почек березы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 6 часов, процедить. Выпить в течение суток при диабете.

Приготовление дегтярного мыла

Для производства мыла дома надо иметь не так много вещей: посуду, формочки, в которые будет разливаться мыльная масса, саму мыльную массу-основу или мыльную стружку и всякие добавки, ради которых, собственно, и варится мыло. Еще пригодятся овсяные хлопья, кукурузная мука, сухие лепестки цветов.

Мыло можно варить из мыльной основы, которая продается в специализированных магазинах. Она бывает из разных стран. Самая известная – из Бельгии, Англии, Германии, Латвии и Китая. Можно смешивать разные основы, важно, чтобы совпадала их жирность. Мыльная основа – это по идее то же самое мыло, но без цвета и запаха, в него при варке и будет добавляться все, что захочется.

Основа может быть прозрачной и белой. Если на ярлыке основы стоит буква Т – то это прозрачная основа, если W – то белая. В белую основу добавляют белила. Также существует основа, созданная на основе ПАВ (лаурила сульфата натрия). Этот самый ПАВ сушит кожу, но зато мыло с ним сильно пенится. Бывает еще органическая (натуральная) основа. Она застывает немного медленнее и меньше пенится, однако она намного полезнее для кожи. У нее легкий кремовый оттенок.

Можно также использовать и готовое мыло, если купить какое-нибудь обычное, без отдушек и добавок и все добавлять при варке. Такое мыло просто натирают на терке или режут на куски (чтобы быстрее было) и растапливают на водяной бане, а потом добавляют то, что указано в рецепте или что самой захочется. Можно также для производства мыла использовать и обмылки, а почему нет? Поле для экспериментов обширно.

Когда мыло нагревается на водяной бане, его нельзя мешать, чтобы избежать пузырей. Если появляется пена, ее надо обязательно снять ложкой, иначе мыло не будет прозрачным. Ни в коем случае нельзя доводить его до кипения. В этот момент можно добавить краситель по желанию и убрать чашку с водяной бани. Слегка остудить. Добавить ароматическое масло и перемешать. И сейчас же добавлять остальные ингредиенты: сухие лепестки, овсяные хлопья или кукурузную муку.

Чтобы самодельное мыло было двуслойным: и белым, и прозрачным, надо налить белую мыльную массу до половины формы. После того как масса застыла, добавить прозрачную массу вместе с ароматическими добавками.

В самодельное мыло можно добавлять все по желанию: молотый кофе – тогда получится мыло-скраб; молотый геркулес (также скраб); вместо воды добавить лимонный сок. Можно варить из детского мыла на ромашковом отваре, и на розовом настое, и с маслом ростков пшеницы, и с соком апельсина, и со свежесжатым яблочным соком, и с пюре авокадо. Бока

формочек можно обсыпать свежемолотым кофе – тоже получится мыло-скраб. Можно посыпать и молотой овсянкой, а детям-аллергикам – манкой. Белое мыло можно делать на рисовом или овсяном отваре и даже на молоке.

Срок хранения мыла ручной работы – около 3 месяцев, потом разрушаются витамины и выветриваются эфирные масла.

Основной рецепт домашнего мыла

Мыльную основу или детское мыло растопить на водяной бане, постоянно помешивая, чтобы лучше плавилось и была однородная масса, добавить 200 мл горячей воды и 1 ч. л. глицерина. Воду можно заменить сливками, молоком, отваром трав и т. п. В итоге растопленное мыло должно иметь консистенцию сметаны.

Если появляется пена, ее надо снимать ложкой. Снять с огня и хорошенько перемешать. Сразу добавить ароматизаторы и красители по выбору. Разлить или ложкой разложить в формочки и оставить на 2–3 дня в помещении при комнатной температуре.

Далее можно использовать, а можно оставить вылеживаться еще дней 10, чтобы оно стало более плотным.

Дегтярное мыло с эфирными маслами

Состав: 100 г детского мыла, 5 мл эфирного масла, 10 г дегтя.

Детское мыло растопить на водяной бане до полного растворения, добавить эфирное масло по желанию и деготь, перемешать и разлить по формам. Использовать после полного застывания.

Дегтярное мыло со смесью масел

Состав: 100 г масла какао, 80 г кокосового масла, 150 мл оливкового масла, 50 мл масла виноградных косточек, 40 г дегтя, 170 мл воды.

Все компоненты растопить на водяной бане и продержать так 20 минут, не доводя до кипения. Залить в формы и дать остыть. Дополнительным ингредиентом в этом рецепте может быть отвар ромашки. Таким мылом можно проводить ежедневное умывание.

Дегтярное мыло с медом

Состав: 100 г детского мыла, 20 г меда, 10 г дегтя, 5 мл масла жожоба, 5 мл кедрового масла.

Детское мыло натереть на терке или разрезать на мелкие кусочки и варить на водяной бане до полного растворения, а затем добавить остальные компоненты. Размешать до образования однородной массы, после разлить по формам.

Дегтярное мыло с оливковым маслом

Состав: 150 г мыльной основы, 20 мл оливкового масла, 10 г дегтя, 10 мл масла чайного дерева.

Мыльную основу растопить на водяной бане и добавить масла. Варить 10–15 минут, потом разлить по формам. Использовать можно после полного застывания.

Березовый деготь против вредителей в саду

Он поможет против многих вредителей, и особенно его оценят те садоводы, кто не любит применять для обработки химические препараты.

К числу вредителей, чувствительных к составляющим дегтя, относят даже таких зловредных и не поддающихся истреблению паразитов, как колорадский жук и проволочник. Применение дегтя в саду и на огороде позволит защитить растения от следующих вредителей:

- луковая муха,
- капустная муха,
- бабочка-капустница (белянка),
- крыжовниковый пилильщик бледноногий,

- яблонная плодоярка,
- вишневая плодоярка,
- сливовая плодоярка,
- морковная муха,
- морковная листоблошка,
- крыжовниковая огневка,
- землянично-малинный долгоносик,
- ростковая муха,
- облепиховая муха.

Березовый деготь поможет в борьбе с колорадским жуком не только на картофельных кустах, но и перечных и даже баклажанных грядках. На 10 литров воды нужно 10 г дегтя и 50 г хозяйственного мыла. Все размешать и опрыскать посадки картофеля до начала цветения, во время появления бутонов и в период интенсивного цвета. Составом обрабатывают плантации баклажанов, овощного перца и томатов в тех случаях, когда колорадский жук появился на этих растениях.

Этот же раствор результативен против морковной мухи. Достаточно перед удалением лишних саженцев моркови при прореживании опрыскать составом плантацию из пульверизатора и пролить лечебной смесью грядки.

Помогает обработка данным средством тыквенных культур против ростковой мухи, сливы от сливовой плодоярки, яблонь в период цветения против яблонной плодоярки, вишни от вишневого пилильщика, крыжовника и смородины от огневки (до начала цветения).

- Для защиты от луковой мухи нужно обработать перед посадкой лук-севок. За 30 минут до посадки саженцев необходимо луковички поместить в целлофановый пакет и добавить туда деготь, тщательно его при этом перемешав с луковичками. Это делается из расчета 1 столовая ложка березового дегтя на 1 кг луковичных саженцев. Если же лук уже посажен, то его прямо в почке можно обработать специальным составом. Нужны 1 столовая ложка дегтя, 30 г мыла, 10 л воды. Готовым раствором полить грядку с молодым луком. Через пару недель процедуру повторить.

- Для защиты от капустницы можно расставить вдоль капустных грядок небольшие деревянные колышки, обмотанные тряпками, смоченными дегтем. Это позволит отпугнуть бабочек.

- Проволочник – один из злейших врагов почти всех корнеплодных культур. Чтобы устранить его с грядки, нужно смочить картофельные клубни перед посадкой в предварительно подготовленном дегтярном растворе: в ведре воды разболтать 1 столовую ложку дегтя и настаивать час. Клубни в нем замочить на 60–90 минут. Если посадка картофеля осуществляется семенным способом, то подготовленным раствором достаточно полить посадочные лунки.

- Для борьбы с капустной мухой нужно сделать такой же раствор: в ведре воды разболтать 1 столовую ложку дегтя и настаивать час. Им поливают опилки, которыми мульчируется почва.

- Деготь поможет защитить яблоневое дерево от плодоярки и бабочки боярышницы. Зимний период гусеницы плодоярки проводят под корой дерева, а в период цветения, уже превратившись в бабочек, начинают кладку яиц в нижней части листьев. Вылупившиеся из них плодоярки питаются плодами, на 25–30 % снижая урожай яблок. Пока бабочки еще не вылетели, нужно нанести на дерево и вылить на почву под ним водный раствор с содержанием мыла и дегтя: на 10 л воды кладут 1 столовую ложку дегтя и 40 г мыла.

- Боярышница действует схоже с плодояркой, только зимует она в гнездах, расположенных на яблоневых листьях, которые предварительно обматывает паутиной. Эти гнезда удаляют в первую очередь. Затем грунт и само дерево обрабатывается дегтярным раствором: на 10 л воды кладут 1 столовую ложку дегтя и 40 г мыла.

Так же обрабатывают и грушевые деревья.

- Вишню кроме сливовой плодовой и боярышницы, с которыми борются так, как описано выше, может повреждать еще один вредитель – черемуховый долгоносик. Это жук длиной около 5 мм, имеющий серый окрас. Он не только питается листьями, но и повреждает молодые побеги, бутоны, завязи и соцветия. А после созревания плодов поедает не только ягодную мякоть, но и косточки. Чтобы этого не происходило, дерево надо обработать этим же дегтярным раствором при появлении первых листьев. Повторное опрыскивание вишни осуществляется, когда она закончит цвести и на ней появятся первые завязи.

- Для защиты от парши плодовые деревья обрабатывают таким же раствором в период появления молоденьких листочков. Процедуру повторяют через неделю.

- Деревья сливы очень часто подвергаются атакам сливовой плодовой и боярышницы. Дерево надо обработать этим же раствором дегтя до того момента, пока бабочки не вышли на свет.

- Малину от паутинного клеща и малинно-земляничного долгоносика обрабатывают этим же дегтярным раствором до момента появления первых бутонов.

- От мышей плодово-ягодные деревья можно защитить при помощи опилок, смоченных дегтярным раствором (это нужно сделать до прихода осенних холодов). Их необходимо использовать для мульчирования почвы. А от зайцев поможет избавиться особая побелка, состоящая из 10 кг коровяка, 1 кг побелки, 50 г дегтя и такого количества воды, чтобы полученный раствор имел густую сметанообразную консистенцию.

Приложение

Типы кожи и правила нанесения масок

Прежде чем применить какой-либо рецепт по уходу за лицом, неплохо бы узнать тип своей кожи.

Нормальная кожа имеет бежево-розовый оттенок, она мягкая, гладкая, эластичная, умеренно матовая, без прыщей и угрей. После умывания с использованием мыла такая кожа не стягивается и не шелушится. С возрастом в коже уменьшается выделение кожного сала и влагообмен и она может становиться либо сухой, либо более жирной.

Сухая кожа имеет розово-желтоватый цвет. Она нежная, тонкая, с маленькими порами, склонная к шелушению. На ней легко появляются мелкие морщинки и глубокие складки. При такой коже лучше не умываться с мылом, иначе появляется ощущение стянутости. При холоде и ветре может возникнуть покраснение и шелушение. За сухой кожей нужен тщательный уход, при этом если уход будет неправильный, то кожа будет выглядеть еще хуже. Из-за склонности к преждевременному старению ей нужно регулярное увлажнение. Однако если постоянно использовать жирные и тяжелые кремы, то кожа быстро привыкнет к ним и перестанет самостоятельно увлажняться и выделять жир.

Жирная кожа встречается у молодых людей во время полового созревания и примерно у 10 процентов взрослого населения. Она имеет желто-серый цвет, кажется блестящей и жирной. Чаще всего это видно в «Т-зоне»: лоб, нос, подбородок. На ней видны расширенные поры, склонна к высыпаниям. На ней часто появляются различные уплотнения и гнойные прыщики и угри. Но с годами из-за избытка кожного сала кожа долго предохраняется от высыхания и максимально долго остается гладкой и эластичной. У людей с жирной кожей морщины и другие признаки старения появляются гораздо позже, чем у других.

Тип кожи также можно определить с помощью бумажной салфетки. Утром до умывания нужно приложить ко всему лицу салфетку и немного прижать. Если на салфетке останутся пятна посередине, соответствующие лбу, носу, подбородку, то скорее всего кожа смешанная. А если есть еще пятна в области щек, то кожа жирная.

Комбинированная (смешанная) кожа сочетает в себе сухую (иногда даже нормальную) кожу в области щек и более жирную в Т-зоне (лоб, нос, подбородок). Этот тип самый распространенный. Такая кожа выглядит здоровой, достаточно ровной, но ухаживать за ней нужно как за двумя типами. Большое различие между сухими и жирными зонами приводит к

проблеме выбора средств по уходу. К зрелому возрасту она может измениться в сторону нормальной.

Стягивающие маски рекомендуются при жирной и комбинированной коже лица. Они хорошо подсушивают кожу, убирают излишки жира, она перестает блестеть, очищается и отбеливается, расширенные поры сужаются. Чаще всего они приготавливаются на основе яичного белка или глины. Держат их на лице не больше 2–3 минут. Как только они подсохнут, их нужно смывать.

Питательные и увлажняющие маски применяются при нормальной, сухой, комбинированной и морщинистой коже. Они помогают избавиться от ощущения стянутости кожи, смягчают, насыщают влагой, увлажняют и питают ее, помогают разгладить морщины. В основном в приготовлении используются такие продукты, как яичный желток, молоко, творог, сметана, растительное масло, мед, различные овощи и фрукты.

Отбеливающие маски помогают немного осветлить кожу лица, сделать менее заметными пигментные пятна и веснушки, иногда даже избавиться от них. Такие средства рекомендуется применять вечером, чтобы не нужно было выходить на солнце после процедуры. При их регулярном использовании нужно пользоваться фотозащитными кремами. Чаще всего они готовятся на основе кисломолочных продуктов, лимонного и огуречного сока, петрушки, некоторых трав и ягод.

Домашние маски с эффектом лифтинга предназначены для подтягивания зрелой кожи с признаками обвисания для повышения ее эластичности и упругости, а также для корректировки поплывшего овала лица. В основном они делаются на основе косметического парафина и глины, лечебных грязей, сырого белка, меда и т. п. Эти маски обладают стягивающим воздействием, поэтому, если кожа сухая, перед их нанесением и после смывания лицо нужно обязательно смазывать увлажняющим кремом.

Тонизирующие и освежающие маски, как видно из названия, освежают кожу и повышают ее тонус.

Перед тем как нанести абсолютно любую маску, лицо надо очистить. Нужно смыть всю декоративную косметику, если она нанесена, и протереть лицо каким-либо средством: молочко, лосьон, тоник. Можно умыться с пенками и гелями, при жирной коже можно умыться и с мылом. При сухой коже можно умыться просто теплой водой.

Чтобы приготовить маску дома, нужна мисочка и ложечки. Иногда может понадобиться толкушка, соковыжималка и миксер – в зависимости от рецепта. Маска должна делаться в таком объеме, чтобы ее сразу использовать, домашние маски лучше не хранить. Их ценность именно в том, что они делаются из свежих ингредиентов и сразу используются.

Маски на лицо наносятся достаточно тонким слоем по массажным линиям, начиная от шеи или подбородка и до лба. Чтобы волосы не мешали, можно повязать косынку или применить обруч или заколки. Маски не наносятся на область губ и область вокруг глаз, кроме тех случаев, когда это указано в рецепте.

Маску держат 15–20 минут, если в рецепте не указано иное время. Лучше спокойно лежать, а не заниматься домашними делами.

Некоторые маски, особенно на основе фруктов и ягод, могут растекаться, поэтому нужна соответствующая одежда, можно защитить голову шапочкой для волос, а на плечи накинуть полотенце. Также нужно подумать и о месте, где вы будете лежать – постелить там какую-нибудь не новую простынку.

Если вдруг маска начала очень сильно стягивать кожу или есть какой-либо другой дискомфорт, лучше сразу идти ее смывать.

Смываются маски в основном водой, без использования мыла или других средств для умывания. При жирной коже лучше умываться прохладной водой, при сухой коже – теплой. Маску нужно смывать очень тщательно. После этого лицо желательно смазать увлажняющим кремом.

Русская баня

Известный русский историк Н. И. Костомаров писал: «Баня была самым главным лекарством от всех болезней: коль скоро русский почувствует себя нездоровым, тотчас идет в баню париться». Баня помогает здоровым людям поддерживать жизненный тонус, закаляться, изгонять болезни. Но помогает баня и больным. «Народный лекарь» – так исстари называют

русскую баню. Народная мудрость гласит: «Баня правит – здоровье дарит», «В который день паришься, в тот день не старишься».

Первые общественные бани принадлежали частным лицам и были построены по указу царя Алексея Михайловича в XVII веке. Эти одноэтажные постройки обычно возводились на берегу реки и имели три помещения – парное, мыльное и раздевальное. Отапливались общественные бани дровами.

Русская баня издавна использовалась с лечебно-профилактическими целями при простуде, ревматизме, радикулите, заболеваниях кожи, ожирении и др. Научные статьи о пользе бани появились в 40-х годах XIX столетия. Русские бани начали использовать при заболеваниях пищеварения и дыхания, при подагре, ревматизме, болезнях глаз и ушей, при ожирении, неврозах, артериальной гипертонии и других заболеваниях.

Сеанс в русской бане способствует улучшению бронхиальной проходимости, что благоприятно сказывается при лечении больных хроническим бронхитом и хронической пневмонией. Однако использовать бани при этих заболеваниях можно только в период затихания заболевания при отсутствии гнойных осложнений. Хороший лечебный эффект оказывают банные процедуры при бронхиальной астме с легко протекающими приступами. Под влиянием бани приступы бронхиальной астмы или исчезают, или становятся значительно реже. Такие нарушения периферического кровообращения, как варикозное расширение вен, облитерирующий эндартериит, являются показанием к лечению в русской бане.

После русской бани полезно употреблять не белки или жиры, а разнообразные углеводы. На столе после баньки должны стоять мед, чай и настои различных растений, богатые углеводами, а также хвойные экстракты. Полезно смазывать кожу настоями трав. При этом происходит восстановление и синтез новых защитных комплексов. Употребление в этот момент высокобелковых или высокожировых продуктов может причинить вред – вызвать головокружение и даже потерю сознания.

Вся банная процедура не должна занимать более 2,5–3 часов. На пребывание в парной отводится при этом не более 30 минут независимо от количества заходов. Для начинающих же парильщиков и для людей с выраженным атеросклерозом достаточно одного захода на 5–10 минут. Эффективность русской бани значительно возрастает, если использовать целебные растения.

Часто прибегают к помощи бани, чтобы избавиться от лишнего веса. Здесь есть несколько особенностей, которые необходимо иметь в виду. Во-первых, не следует охлаждаться, пить холодную воду, даже в самых малых количествах. По той же причине отдыхать лучше в мыльном отделении, подальше от сквозняков. Хорошо отдыхать и в раздевалке, накрывшись махровой простыней, чтобы сохранить тепло и продолжить выделение пота, которое наблюдается еще некоторое время после выхода из парной. Замечено, что при одном и том же суммарном времени пребывания в парной вес быстрее убавляется при большем количестве заходов. И не следует при этом непременно забираться на верхнюю полку, достаточно находиться на нижней. Веником каждый раз париться не обязательно, можно просто полежать в парной. Тучным людям лучше после бани вовсе не пить час или два. Тогда в кровь будет поступать так называемая эндогенная вода, в больших количествах содержащаяся в жировой ткани, что и приведет к некоторому уменьшению последней. Конечно, для этого придется немного потерпеть.

Если же задачи похудеть нет, то после бани хорошо выпить горячего чая с травами, медом, вареньем. В Белоруссии, а также в Финляндии, Канаде любимым напитком после бани является березовый сок. Местные жители утверждают, что чем медленней его пьешь, тем больше прибавляется сил. Некоторые предпочитают после жаркой бани полакомиться клюквой или брусникой.

Кроме чая и травяных отваров можно использовать различные виды кваса, но не холодного. Можно употреблять напитки из боярышника с овсом, из брусники, из девясила, из клюквы с яблоками и т. п.

Следует еще сказать, что в бане очень необходим самоконтроль. Если после бани без видимых причин появляются головные боли, бессонница, вялость, раздражительность, снижается аппетит, значит, вы неправильно пользовались баней или не учли каких-то особенностей своего физического состояния. В этом случае необходимо посоветоваться с

врачом, который поможет изменить методику и дозировку банной процедуры. Если же после бани самочувствие отличное, повышенная работоспособность, хороший аппетит, крепкий сон, значит, все в по порядке, – баня пошла па пользу.

Общие показания к банным процедурам в лечебных целях:

- склонность к хроническим простудным заболеваниям, хронические неспецифические заболевания дыхательных путей,
- вегетативные расстройства сердечно-сосудистой системы, гипотония и начальная стадия гипертонической болезни,
- хронические расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта, нарушение жирового обмена,
- хронические заболевания кожи,
- хронические воспалительные и дегенеративные заболевания опорно-двигательного аппарата,
- хронические воспалительные заболевания мочеполовых органов,
- яичниковые дисфункции у женщин, климактерический синдром (при переносимости гипертермических процедур).

Относительные противопоказания:

- возраст свыше 60 лет (если человек ранее не посещал баню),
- хронические воспалительные заболевания с опасностью их обострения и частыми рецидивами,
- хронические заболевания в стадии декомпенсации,
- гипертоническая болезнь с систолическим артериальным давлением свыше 220 мм рт. ст. и диастолическим давлением свыше 120 мм рт. ст. без органических изменений со стороны сердца,
- мочекаменная болезнь и мочекаменный диатез.

Абсолютные противопоказания:

- страх и негативное отношение к посещению бани (сауны),
- все острые и сопровождающиеся повышением температуры заболевания,
- декомпенсация хронических заболеваний,
- общий атеросклероз с органическим повреждением различных органов,
- стойкая артериальная гипертония с давлением свыше 200 мм рт. ст. и органическими изменениями со стороны внутренних органов,
- инфекции и заболевания, передающиеся через контакт с людьми,
- туберкулез в активной фазе,
- склонность к появлению сильных кровотечений,
- выраженная форма сахарного диабета,
- хронические заболевания почек,
- повышенная функция щитовидной железы (тиреотоксикоз),
- вторичная глаукома,
- психозы и психопатия, эпилепсия, тяжелые вегетативные расстройства,
- онкологические заболевания,
- ишемическая болезнь со стенокардией, инфаркт миокарда, митральный стеноз, легочное сердце.

В парной используют несколько лекарственных растений, составляя своего рода «букет», чтобы отвар из них обладал разными свойствами: антисептическим, отхаркивающим, тонизирующим, успокоительным, потогонным, ароматизирующим. Всего понемножку, но в разумных пропорциях (примерно 70—100 г на таз горячей воды). Стоит перейти меру и появится за пах гари.

Отвар готовят так: в большую эмалированную кастрюлю высыпают смесь раз личных трав и листьев. Все это заливают крутым кипятком и ставят на сильный огонь. Как только начинается кипение, огонь убавляют до минимума, кастрюлю плотно закрывают крышкой, а сверху обматывают тряпкой. Таким образом травы кипятят на медленном огне, практически томят. После этого кастрюлю снимают с огня и остужают отвар, не открывая крышки. Когда отвар остынет, травяную массу отжимают, раствор процеживают через марлю и, для лучшей сохранности, разливают в бутылки, которые плотно закупоривают. Хранят их в темном

прохладном месте, поскольку при каждой поддаче на камни требуется всего 70—100 г на таз горячей воды и отвар может остаться и на следующий раз. При этом хранить его больше месяца нецелесообразно.

Следует знать, что большинство отваров (за исключением эвкалиптового и мятного) сильного аромата не дают. Но они насыщают парную биологически полезными веществами, очищают воздух. Любители более острых ароматов добавляют в отвар немножко (примерно 1/2 стакана) пива или домашнего хлебного кислого кваса.

Можно для усиления аромата подлить в отвар 1 чайную ложку аптечной настойки эвкалипта.

Если камни в банной печи достаточно горячи, светятся, то концентрацию снадобья и тазу с горячей водой надо снижать до 50–70 г. Чтобы масса пара, полученная из воды, выплеснутой на камни, быстрее уносила пары отвара, следует «забрасывать» воду со снадобьями в самую верхнюю часть каменки, но, разумеется, не попадая на кирпичи. Струя воды должна идти широко, как из пульверизатора, тогда пар будет в меру влажным, не сгорят и отвары.

Сначала надо плескать на камни просто горячую воду. Камни на какой-то миг остудятся, и тут же поддать горячую воду с порцией отвара. А затем снова «забросить» 2–3 порции чистой воды и после опять со снадобьями. Каменка сполна выдаст полезные ароматы. Лучше все это делать не одному, а вдвоем. Один поддает чистую воду, второй, следом за ним, – со снадобьями. Перед этим действием можно насытить парную полезными ароматами: положить на полки свежесрубленный еловый лапник. И еще один способ ароматизировать парную: в таз со снадобьями окунуть веник и энергично размахивать им на полке так, чтобы ароматная влага разбрызгивалась в разные стороны. Сразу же чувствуется благодатный дух.

Большое значение в бане имеют веники. Они могут быть комбинированными – из нескольких видов веток деревьев и растений, но чаще применяют связанный из прутьев одного вида растений. У каждого веника свое целебное действие:

- березовый – его листья содержат витамины С, А, дубильные вещества и эфирные масла. Он хорошо очищает кожу, ускоряет заживление ранок и гнойничков, снимает физическую усталость, оказывает успокоительное воздействие на нервную систему, очищает бронхи и легкие;

- дубовый – содержит большое количество дубильных веществ. Поэтому его хорошо использовать при жирной коже. Оказывает целебное действие на сосуды. Выделяющиеся при запаривании дубового веника вещества способны снижать давление при гипертонии;

- липовый – усиливает потоотделение, помогает избавиться от головных болей, оказывает жаропонижающее и успокаивающее воздействие. Так же, как и березовый, обладает ранозаживляющим эффектом;

- кленовый и рябиновый – снимают стресс, успокаивают нервную систему, благотворно влияют на работу сердца;

- еловый, можжевельниковый, пихтовый, сосновый – обладают эффектом микромассажа, усиливают потоотделение, содержат смолы и эфирные масла. Особенно хороши при болезнях позвоночника, остеохондрозах, подагре, простудах.

Когда заготавливают березовые веники

На заготовку березовых веников отводится не так уж и много времени: максимум неделя. Нужно успеть заготовить ветки березы, когда лист уже стал зеленым, а не салатным, но до того момента, как распустятся сережки. Листики на ощупь должны чуть клепаться. Если заготавливать позже, то листья становятся жесткими и сильно в бане опадают.

Листья должны иметь густо-зеленый цвет, пластинка их должна быть ровной. Ни тли, ни других вредителей или болезней быть не должно. И сережек на ветках быть не должно. А для большего эффекта нужно резать березовые ветки на веник в указанный промежуток, но после дождика. Только береза уже должна быть сухой, иначе при запаривании лист потемнеет и свернется.

Для березовых веников лучше выбирать молодые деревья, растущие на солнце на пригорке или возле водоема.

С липкими листочками получается «мыльный веник». Кожа после его воздействия становится шелковистой и мягкой, но покрывается слизью. Не всем это нравится.

Заготовленные в мае березовые веники пахнут иначе, чем летние: в них добавляется запах, очень похожий на запах прополиса. В это время на кожице веточек есть светлые полосы, которые и выделяют этот аромат. Такие полосы есть не на всех ветках. Если провести по такой ветке рукой, то чувствуются бугорки – это и есть те самые смолистые пахучие выделения.

Некоторые любители бани особенно ценят веники из березы, которые росли возле воды – речки или озера (но не на болоте). У таких растений ветки длинные, эластичные и гибкие. Хороши веточки, растущие от корней или пней берез. Они гибкие, упругие и нежные.

Ветки для веника должны иметь два-три ответвления.

На деревьях самыми лучшими считаются нижние плетистые побеги. Их и нарезают для веника. Одинарные молодые без боковых веток лучше не срезать даже несмотря на большой, красивый и плотный лист: получается кнут.

Если дерево молодое, срезать больше двух-трех штук не нужно – можно навредить растению.

Лучше всего веники получаются с тех деревьев, у которых береста на стволе как бы немного блестит. Причем пятна на бересте не серого, а скорее коричневатого цвета. Веники получаются совершенно особенные.

Листья березы при заготовке веников должны быть плотной и гладкой. Кто-то советует попробовать березовый лист языком. Если он шершавый, ветка не годится, если гладкий и бархатистый – отличное сырье.

Можно ориентироваться по ножке молодого березового листа. Если уже стала красноватой – можно резать, а если зеленая – рано.

Наиболее подходящее дерево для заготовки веника – плакучая береза, она высокая, а ветви ее гибкие и не ломаются. Самые полезные веники делают из молодых деревьев, которые еще не цвели.

Сначала нужно неплотно связать заготовленные ветки и повесить пучки под навес на сквозняке. Ни в коем случае не под солнечными лучами. Так ветви должны провисеть неделю и хорошо высохнуть. После этого их связывают, теперь уже плотно, и складывают на ровную поверхность в сухом проветриваемом месте. Если сразу связать ветви плотно, листья, находящиеся в центре, потеряют окраску – «перегорят». У таких веников нет характерного аромата, а пользы от них намного меньше.

Когда заготавливают березовые веники, придают им форму веера или метлы. Первый вариант предпочтительнее. Для формирования веерообразного веника его в свежем виде кладут на пол и каждый день переворачивают до полного высыхания.

Если соблюсти все условия заготовки, то они будут выглядеть следующим образом: все листья одинаковой окраски (матовые и зеленые), веник пахнет березовым маслом, причем запах резко усиливается при распарке.

Издавна веники заготавливали на праздник Святой Троицы, то есть на 49-й день после Пасхи. Если в эти дни дождливо, можно подождать несколько дней. Собирают ветки до обеда, но роса должна сойти. Перед тем как вязать веник, то место, где будет ручка, очищают от сучков и листвы. Более толстые ветви укладывают внутрь, а более тонкие вокруг. Это обеспечит венику плотность, в результате чего его можно будет использовать несколько раз.

В деревнях веники часто хранят прямо в стоге сена, а заготовленные ветки березы иногда формируют в один большой сноп, от которого по мере надобности отделяют нужное количество ветвей.