

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

Уникальный ■■ целитель

БЕРЕЗА

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



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

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27439806

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

Константинов Ю.: Центрполиграф; Москва; 2018

ISBN 978-5-227-07955-8

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, поглощающий токсины, добывают берёзовую камфору – бетулин. А уж как хорош берёзовый веник в русской бане! Хотите знать всё об целебных свойствах этого растения – читайте книгу!

Содержание

Предисловие	5
Общие сведения о березе	7
Полезные свойства березы	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

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 обраща-

лись 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 полез защитных полос, а также в декоративном садоводстве. В медицине применяют почки и листья березы, паразитирующий на ней грибок 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 сегодняш-

него 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 гнивает 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 при-

менялась в народных промыслах для изготовления туесков, корзиночек, коробок, 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. Почки содержат 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 исполь-

зуется 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 Jungii*) – 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 исполь-

зовались 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 разло-

жить 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 balsamicким 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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