

Н. И. ДАНИКОВ

# ЦЕЛЕБНАЯ БЕРЕЗА

---



ЭКСМО  
МОСКВА  
2013

---

УДК 615.89

ББК 53.59

Д 18

Консультации Н. И. Даникова можно получить по телефону  
8-903-283-8749  
или на сайте <http://www.mosznahar.ru/>

Д 18      **Даников Н. И.**  
Целебная береза / Даников Н. И. — М. : Эксмо,  
2013. — 288 с. — (Я привлекаю здоровье).

ISBN 978-5-04-120039-8

В этой книге известный врач-фитотерапевт Николай Даников рассматривает уникальные лечебные свойства березы. А с помощью ее лекарственных свойств можно снять депрессию, укрепить иммунную систему и здоровье внутренних органов, очистить кожу, избавиться от бессонницы и многое другое. А что самое ценное — целебные продукты из березы можно использовать круглый год. Эта книга откроет секреты молодости и красоты для вас и ваших близких!

УДК 615.89  
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-120039-8

© Даников Н. И., 2013

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2013

## *Содержание*

|  |     |
|--|-----|
| ОТ АВТОРА .....  | 6   |
| БЕРЕЗА — ЧУДО ЗЕМЛИ .....  | 10  |
| БЕРЕЗА — ЛЕКАРЬ НА КРУГЛЫЙ ГОД   |     |
| Зимний березовый лес — целебный эликсир для здоровья .....                   | 23  |
| ЦЕЛЕБНЫЕ БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ .....   | 29  |
| ПОСЛЕ ПЕРВЫХ ОТТЕПЕЛЕЙ: БЕРЕЗОВЫЙ СОК —                                      |     |
| ВОЛШЕБНЫЙ ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ .....   | 56  |
| ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ   |     |
| Алкоголизм .....   | 107 |
| Аллергия .....   | 108 |
| Амнезия (потеря памяти) .....  | 108 |
| Анемия (дефицит гемоглобина в крови) .....                                   | 109 |
| Анорексия (потеря аппетита) .....  | 110 |
| Артериосклероз (сужение артерий) .....                                       | 111 |
| Атония мочевого пузыря .....   | 111 |
| Бели .....   | 112 |
| Бессонница и хроническая усталость .....                                     | 112 |
| Боли в горле .....   | 112 |
| Водянка (отекание) .....   | 113 |
| Головокружение .....   | 113 |
| Диспепсия (несварение) .....   | 113 |
| Жалобы при беременности .....  | 114 |
| Жар (временное повышение температуры) .....                                  | 114 |
| Желтуха (воспаление печени) .....  | 115 |
| Желчного пузыря заболевания (воспаление желчного пузыря/желчные камни) ..... | 115 |
| Затрудненное дыхание .....   | 116 |
| Зрения дефекты (близорукость) .....  | 116 |
| Импотенция (нарушение эрекции) .....   | 117 |
| Инфекция мочевых путей .....   | 117 |
| Истерия (невротические расстройства) .....                                   | 118 |
| Кашель .....   | 118 |
| Колит (воспаление толстой кишки) .....                                       | 118 |
| Коронарные сердечные заболевания (заболевания коронарной артерии) .....      | 119 |
| Корь (сыпь на коже и повышенная температура) .....                           | 120 |
| Менструация (обильные выделения) .....                                       | 120 |
| Метеоризм .....  | 120 |
| Метеочувствительность .....  | 120 |
| Мигрень (сильная головная боль) .....  | 121 |
| Нарушения пищеварения .....  | 121 |
| Насморк .....  | 122 |
| Нервный тик .....  | 122 |
| Ожирение (избыточный вес) .....  | 122 |
| Отрыжка .....  | 123 |
| Охриплость .....   | 123 |
| Очищение от шлаков .....   | 124 |

|   |            |   |     |
|---|------------|---|-----|
| Переутомление .....   | 124        | Стресс (нервное напряжение) .....   | 127 |
| Переутомление зрения .....  | 124        | Тонзиллит (воспаление<br>миндалевидных желез) .....                               | 128 |
| Пиорея (загноение десен) .....  | 124        | Туберкулез (болезнь Коха) .....   | 129 |
| Пневмония (воспаление<br>легких) .....  | 125        | Холера (водянистый<br>стул/обезвоживание) .....                                   | 130 |
| Подагра (болезненные,<br>окостеневшие суставы) .....  | 125        | Холестерина избыток (избыток<br>холестерина в крови) .....                        | 130 |
| Простуда (вирусная инфекция<br>глотки) .....  | 126        | Цинга (недостаток витамина С) .....   | 130 |
| Ревматизм (воспаление и боли<br>в суставах, мышцах/тканях) .....                                | 126        | Цирроз печени<br>(отвердение печени) .....  | 130 |
| Сердцебиение сильное<br>(учащенные/сильные<br>удары сердца) .....                               | 127        | Эпилепсия (падучая) .....   | 131 |
| Раннее старение .....   | 127        | Березовые онконапитки .....   | 131 |
| Раны и заживление ран .....   | 127        | Общеукрепляющие<br>и иммуностимулирующие<br>березовые напитки .....               | 135 |
| <b>АПРЕЛЬ-МАЙ: БЕРЕЗОВАЯ ПЫЛЬЦА.....</b>  | <b>139</b> |   |     |
| <b>ВЕСНА/ЛЕТО: ЦЕЛЕБНЫЕ БЕРЕЗОВЫЕ ЛИСТЬЯ.....</b>   | <b>141</b> |   |     |
| Листья березы – прекрасное<br>средство повышения иммунитета<br>организма .....                  | 147        | Кишечная инфекция .....   | 171 |
| Иммунная система человеческого<br>организма .....   | 147        | Простудные заболевания .....  | 171 |
| Чай от простуды .....   | 150        | Повышенное кровяное<br>давление .....   | 172 |
| Наружное применение .....   | 151        | Хронические запоры .....  | 172 |
| Повышение температуры –<br>естественный процесс .....   | 152        | Аллергия .....  | 172 |
| Обертывание икр .....   | 152        | Проблемы с глазами .....  | 173 |
| Питье при повышенной<br>температуре .....   | 153        | Предменструальный синдром ..  | 173 |
| Мероприятия по повышению<br>температуры тела .....  | 153        | Стресс .....  | 173 |
| Естественный процесс лечения<br>простудных заболеваний .....                                    | 154        | Тип человека, страдающего<br>мигренью .....                                       | 174 |
| Насморк .....   | 154        | Чай против мигрени .....  | 176 |
| Бронхит и кашель .....  | 156        | Наружное применение .....   | 176 |
| Ангина, хрипота, ларингит .....   | 158        | Комбинированное<br>применение .....   | 176 |
| Воспаление среднего уха .....   | 161        | Если не обезболивающие<br>средства — тогда что? .....                             | 176 |
| Листья березы – целебный эликсир<br>для нервной системы .....                                   | 161        | Листья березы – целебное<br>средство для сердца и системы<br>кровообращения ..... | 177 |
| Нервные недуги .....  | 162        | Болезни сердца .....  | 177 |
| Тревожные состояния .....   | 164        | Высокое кровяное давление ..  | 179 |
| Головная боль, ее многочисленные<br>причины, и как при этом могут<br>помочь листья березы ..... | 170        | Нарушения в системе<br>кровообращения .....                                       | 180 |
|   |            | Нарушения периферического<br>кровообращения .....                                 | 181 |

|   |     |
|---|-----|
| Листья березы — целебное средство для пищеварения . . . . .   | 183 |
| Главные причины нарушения пищеварения . . . . .   | 183 |
| Четыре группы недугов . . . . .   | 184 |
| Рвота и понос — естественные реакции организма . . . . .  | 185 |
| Если у детей болит живот . . . . .  | 186 |
| Точный диагноз . . . . .  | 186 |
| Первая группа недугов:<br>заболевания желудка . . . . .   | 186 |
| Изжога и гастрит (воспаление слизистой оболочки желудка) . . . . .  | 186 |
| Язва желудка . . . . .  | 187 |
| Вторая группа недугов:<br>слабость пищеварительного тракта . . . . .  | 188 |
| Камни желчного пузыря . . . . .   | 190 |
| Печеночная колика . . . . .   | 191 |
| Меры, предупреждающие возникновение камней в желчном пузыре . . . . .   | 192 |
| Метеоризм . . . . .   | 192 |
| Третья группа недугов: поносы . . . . .   | 194 |
| Четвертая группа недугов:<br>запоры . . . . .   | 194 |
| Опасности, связанные с применением слабительных средств из трав . . . . .                                       | 195 |
| <br><b>ЦЕЛЕБНЫЕ СБОРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ<br/>ЛИСТЬЕВ БЕРЕЗЫ</b>  |     |
| Сборы, применяемые при заболеваниях почек и мочевыводящих путей . . . . .                                       | 227 |
| Мочегонные сборы . . . . .  | 227 |
| Сборы для лечения почек и мочевого пузыря . . . . .   | 230 |
| Заболевания органов пищеварения . . . . .   | 234 |
| Заболевания эндокринной системы . . . . .   | 236 |
| <br><b>ДРЕВЕСНЫЙ УКСУС И ДЕГОТЬ</b> . . . . .   | 253 |
| <b>БЕРЕЗОВОЯ ЗОЛА, УГОЛЬ (КАРБОЛЕН)</b> . . . . .   | 270 |
| <b>Указатель</b> . . . . .  | 283 |
| Листья березы — прекрасное средство решения проблем, связанных с простатой, мочевым пузырем и почками . . . . . | 197 |
| Гипертрофия простаты . . . . .  | 197 |
| Воспаление почек и мочевыводящих путей . . . . .  | 200 |
| Лечение вымыванием при ревматизме . . . . .   | 205 |
| Листья березы и женские болезни . . . . .   | 207 |
| Спазмы при менструациях . . . . .   | 209 |
| Предменструальный синдром . . . . .   | 210 |
| Бели . . . . .  | 210 |
| Проблемы климакса . . . . .   | 210 |
| Помощь при родах . . . . .  | 211 |
| Кормление грудью . . . . .  | 211 |
| Наружное применение листьев березы . . . . .  | 212 |
| Применение в косметике . . . . .  | 212 |
| Помощь при проблемах с кожей . . . . .  | 215 |
| Уход за грудными детьми . . . . .   | 216 |
| Проблемы с ногами . . . . .   | 216 |
| Флебит . . . . .  | 217 |
| Геморроидальные шишкы . . . . .   | 217 |
| Пролежни . . . . .  | 218 |
| Другие наружные применения листьев березы . . . . .   | 219 |
| Заболевания сердечно-сосудистой системы . . . . .   | 237 |
| Заболевания органов дыхания . . . . .   | 242 |
| Артриты, ревматизм, болезни вен . . . . .   | 243 |
| Болезни зубов . . . . .   | 245 |
| Кожные болезни . . . . .  | 246 |
| Онкологические заболевания . . . . .  | 249 |
| Глазные болезни . . . . .   | 251 |
| Головные боли . . . . .   | 252 |

*С глубокой благодарностью  
моему сыну, Дмитрию,  
который помогает мне в работе,  
посвящаю.*

## *От автора*

Наша жизнь неразрывно связана с окружающей Природой, и прежде всего с миром Растений, уникальным представителем которого является БЕРЕЗА. Для русского человека нет ближе и роднее дерева, чем береза — одно из самых красивых наших деревьев.

Время от времени наряжается березка по-новому, и всегда красиво.

Зимой на ней строгое серое платье из гибких безлистных веточек. Издали оно будто волшебное облачко, которое летело-летело по небу, да и опустилось на красивый белый ствол.

Сколько радостных, чудесных дней могут подарить вам березовые рощи зимой. Вы никогда не пожалеете, побывав несколько часов в студеные короткие дни рядом с березками.

В яркий зимний день, покрытые пушистым инеем, неописуемо хороши березы. Словно погруженные в глубокий сон, стоят они, не шелохнувшись, голубые и розовые искры вспыхивают на них. Розовато-белые стволы с поперечно выгравированными на них темными метинами-«перепелинами» радуют, веселят человека. А сверху на березы падает в кружевной наледи ливень тонких, крапчатых, хрустально звенящих под ветром веток. Есть в облике белорадостной березы какая-то трепетная женственность, поэтичность, особая привлекательность.

Всего несколько дней чаруют нас эти милые деревья такой красотой: подует ветер, и серебряный иней, сверкая на солнце, посыплется с них. Но в зиму несколько раз покрываются инеем березы и радуют нас своим сказочным нарядом.

А как хорош березовый лес, когда он пробуждается после зимы! Издали видно, как березняк наливается коричнево-розовым цветом, потом в нем из расколовшихся почек начинает проклевываться зелень. Очень быстро зеленые клювушки превращаются в маленькие, похожие на смолистые грошки листочки. Проходит несколько дней, и вот уже совсем развернулась береза и горьковато-свежий аромат стоит в лесу от ее молодой листвы. На голубой эмали неба так красив весенний наряд березы. А молодые березки с белыми стволами похожи на девушек в белых платьях, с зелеными косами, вступивших в раннюю и благоухающую пору своей жизни.

Весной на березке нежно-изумрудный девичий наряд из легких кружев, летом — цветом потемнее и поплотнее, темно-зеленый.

Радостнее всего смотреть на березу ранней весной, когда Природа еще только просыпается от зимнего сна, а воздух так чист и прохладен, что пьешь его, словно воду из родника. Тогда начинаются у березки самые важные, весенние заботы.

Молодые деревца прихорашиваются, сбрасывают потемневший верхний слой коры, одеваются в снежно-белый с черной отделкой шелк. Чуть повеяло теплом, и заготовленные еще прошлым летом сережки на концах веточек начинают оживать. Мгновение, и уже превратились они в нарядные золотые подвески. Подхватил ветерок их легкую пыльцу, понес к зеленоватым и незаметным женским сердечкам. Там зародятся и вырастут крылатые семена, а из них когда-то вырастут прекрасные снежно-белые рощицы белоствольных красавиц-березок.

Поддаваясь теплу, начинают набухать, расти остроконечные листовые почки. Вот они выставили свои зеленые «ушки»: «Где там тепленькие весенние денечки?» Не спешат они покинуть свои уютные домики, не дают выйти «на улицу» спрятавшимся в домиках следующим листочкам. Нагрянут частые в эту пору холода, погубят нежные листочки. Только когда наступят настоящие теплые денечки, станут почки раскрываться быстрее. И вот уже будто густой рой изумрудных бабочек со сложенными крыльишками повис на тоненьких ниспадающих веточках березки. Потом как-то сразу начнут раскрываться ароматно пахнущие зубчатые треугольнички листочков. Березка подает свой магический знак — наступили настоящие теплые денечки! И чем раньше березка наденет свой чудесный изумрудный наряд, тем теплее будет лето. Прелестная, с нежно-зелеными листочками, береза — одно из лучших украшений нашего весеннего леса.

Летом ярко и весело в березовом лесу. А на старую плакучую березу можно долго смотреть, не отводя от нее восхищенного взгляда. Будто зеленые кудри спускаются ее тонкие ветви, и будто струятся они под дуновением легкого ветерка. Тихий шелест листьев доносится от нее, что-то хорошее, задушевное шепчет плакучая береза, а что шепчет — не понять. Да и не нужно понимать — одного ее шепота достаточно, чтобы тепло стало на сердце.

Летом рядом с березками всегда светло, уютно, просторно Душе, легко дышится, спокойно думается. Березки свободно пропускают к земле солнечные лучики, не скрывают чудесную голубизну неба, только приятно прикрывают зеленую травку около себя в знойные дни, мягкий отраженный свет исходит от чистых, беленьких стволов.

Трудно сказать, когда красивее березовый лес: весной, летом, осенью или зимой. В каждом времени года береза дарит человеку свою красоту, но ярче всего она бывает в середине осени, в листвопад, когда березняк, пронизанный светом, сверкает теплыми-tonами желтых, багряных, палевых красок. Осенью, с наступлением пасмурных дней, надевает березка, как воспоминание о светлом лете, солнечного цвета платье. Начинают покидать наши края

перелетные птицы, высоко в побледневшем небе потянут с севера на юг журавли. При виде все более и более обнажающихся берез, при виде улетающих журавлей невольно вспоминаются есенинские строчки:

Отговорила роща золотая  
Березовым, веселым языком,  
И журавли, печально пролетая,  
Уж не жалеют больше ни о ком...

Настанет время, когда замолчат голоса деревьев и только ветер будет шипеть и свистеть в обнажившихся ветвях берез.

Осенью пушистый цветной ковер опавших листьев и удивительная светлость березовых рощ успокаивают человека.

Осина, почти всегда сопутствующая березе, вкрапливает в эти тона свои алые и карминовые лоскутья. Красиво, когда среди сплошь золотых молодых березок стоит алая осина, а если неподалеку темнеют елочки, то их темно-зеленый наряд еще больше подчеркивает теплоту и яркость осенних платьев березок и осинок.

Смотришь на это половодье красоты и думаешь: если бы не было березы, как потускнели бы картины художников-пейзажистов! Сколько красоты и яркости принесла береза на полотна Левитана, Поленова, Куинджи, Нестерова и многих, многих других!

Грустно становится, когда с каждым днем редеет этот радостный и яркий наряд, все больше и больше обнажаются ветки, а листья покорно ложатся у подножий деревьев. Печален обнаженный березовый лес. В голых его ветвях кое-где трепещут под ветром еще не упавшие листья, напоминая о буйном пиршестве осенних красок. А потом холодные северные ветры сорвут и эти последние листья, и будто замрет береза, оцепенеет, дожидаясь зимы. Потом придет зима, украсит, укутает снегом лес и лесные поляны, тихо и глохну станут на земле...

Целебная Магия Березы...

Когда вы наслаждаетесь приятным бальзамическим ароматом распускающихся почек и листочков березы, ее таинственной, удивительно сокровенной неповторимой красотой, вы одновременно прикасаетесь к бесконечной Любви к вам Неба, Земли, Солнца, Луны, Планет, Звезд бескрайнего загадочного Космоса...

Небо дает белостольной красавице живительные дожди, обла-ка-охранители...

Земля — благотворные туманы, росы, мягкий покров снежного одеяла, подземные воды, волшебные, неповторимые звуки чудеснейшей Жизни, питательные вещества...

Всепроникающая сила Луны вызывает таинственное, волшебное движение животворящих соков...

Солнце ласковой теплотой своих лучей согревает березку потоками целебной энергии...

Удивительно красивые Звезды своей магической, мерцающей, всегда притягивающей к себе загадочностью окутывают ее в прекрасные мгновения добрых Ночей...

И благодаря этим бесценным Дарам Человечество соприкасается с уникальнейшей целебной силой березки.

Преклоните свою главу перед этим бесценным Даром человечеству Космоса! Остановитесь!

Соприкоснитесь своей Душой со сверхдоброй Душой березки!

Почитайте и уважайте Матушку-Природу, в арсенале которой есть такое прекраснейшее дерево, как Береза. Она отблагодарит вас крепким здоровьем, избавлением от многочисленных недугов и сделает жизнь прекрасной и счастливой. Береза сама отдаст вам все необходимое при проявлении к ней любви, уважения и бережного отношения.

## *Береза — чудо земли*

Наверняка нет такого дерева, которое было бы столь тесно связано с образом Родины, и нет другой древесной породы, к которой бы русский человек относился с такой поэтической любовью и благодарностью. Не перечислить всех песен, стихов, сказок, пословиц, поговорок, примет, связанных с березой. Ибо:

В ее красе сурово-нежной  
Природа русская смогла  
Соединить и холод снежный,  
И зелень летнего тепла.

И это воистину так.

В мире народных загадок существует такая: «Есть дерево об четыре дела: первое дело — мир освещает; другое дело — крик утишает; третье дело — больных исцеляет; четвертое дело — чистоту соблюдает».

А разгадка — это всеми любимая береза.

В «Лесном словаре» прошлого века о ней сказано: «Есть растения, приносящие нам в хозяйственном отношении гораздо больше пользы, чем береза, но ни одно из них разнообразием предметов употребления не может сравниться с сим деревом».

Народные целители — ведуны лекарственных растений говорили:

«Красавица-береза потому и нравится, что нет ее нежней да нужней.

Ты к красавице-березе с любовью подходи, у нее здоровьяя попроси.

Красавица прелестная — людям полезная, у домов растет — здоровье стережет.

Мудрый народ во всем толк найдет:

И листочки, и сок, и почки, и кора, и деготь, и уголечки —

Всему свой черед. Все в дело пойдет!»

Согласно медицинской астрологии, оно благоприятствует людям, родившимся под созвездием Рака, то есть с 22 июня по 23 июля. Береза усиливает сопротивляемость организма этих людей к различным духовным и физическим недомоганиям.

Древние греки считали березу священным деревом и применяли при ритуалах поклонения богине Диане и богу Тору.