

з д о р о в ь е и к р а с о т а

Л. Жалпанова

БЕРЕЗА

*рецепты
лекарственных
средств*



**РИПОЛ
КЛАССИК**

УДК 615.89
ББК 53.59
Ж24

Жалпанова, А. Ж.

Ж24 Береза. Рецепты лекарственных средств / А. Ж. Жалпанова.— М.: РИПОЛ классик, 2007.— 64 с.: ил.— (Здоровье и красота).

ISBN 978-5-7905-4255-8

Береза издавна ценится за свои целебные свойства. В народной медицине применяются фактически все части растения: почки, листья, ветви, кора, корни и даже гриб, паразитирующий на березе и вобравший в себя ее целительную силу. В данном издании собраны рецепты народной медицины, которые станут хорошим подспорьем при лечении различных заболеваний. Однако следует помнить, что применять их можно только по рекомендации врача.

**УДК 615.89
ББК 53.59**

*Практическое издание
Серия «Здоровье и красота»*

Жалпанова Линиза Жувановна

**БЕРЕЗА
Рецепты лекарственных средств**

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *К. А. Ляхова*
Художественное оформление: *Е. А. Амитон*
Художник *Е. В. Евлампиева*
Компьютерная верстка: *А. В. Попова*
Технический редактор *Е. А. Крылова*
Корректор *А. Ю. Нерода*

Издание подготовлено при участии ЛА «Софит-Принт»

ISBN 978-5-7905-4255-8

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ
классик», 2007

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

Лекарственные свойства березы

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

Береза — дерево, высотой не превышающее 20 м. Ствол березы прямой, белый и гладкий, с черными линиями на коре, нижняя часть ствола черная. У молодых деревьев кора коричневатая. Ветви тонкие, со смолистыми бо родавками, густые и хорошо развитые. У старых деревьев ветви повислые (рис. 1).



Рис. 1. Береза повислая

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

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

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

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

Плоды созревают в августе-сентябре. Одна сережка содержит около 500 семян. Плод представляет собой односемянный плоский орешек подолговато-эллиптической формы, с 2 крыльшками, которые в 2–3 раза больше самого орешка (рис. 2, д). Семена переносятся ветром и хорошо приживаются, попав на сухую или ув-



Рис. 2. Березовые сережки, цветки и семена: а — женские сережки; б — мужские сережки; в — женские цветки; г — мужские цветки; д — семена

лаженную, песчаную, суглинистую, черноземную или каменисто-щебнистую почву. Растет дерево быстро, прекрасно возобновляется порослью и самосевом.

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

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

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

Состав растительного сырья

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

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

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

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

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

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

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

Заготовка лечебного сырья

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

Почки следует собирать зимой (январь–февраль) во время рубки леса или ранней весной во время их набухания (март–апрель), до распуска-

ния листьев. Ветки с почками срезают и связывают в пучки, которые затем сушат на открытом воздухе в течение 4–5 недель.

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

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

Листья заготавливают в мае-июне, когда они еще молодые, душистые, клейкие, а не огрубелые. Их обрывают прямо с веток. Сушить листья следует в прохладных, темных и хорошо проветриваемых помещениях, разложив слоем в 3–5 см и перемешивая 2–3 раза в течение дня.

Листья можно обрывать также в течение всего лета, иногда в сентябре. Для приготовления лекарственных средств годятся только развитые прикорневые и стеблевые листья, не объединенные насекомыми и не пораженные грибами.

Сохранять сухие листья можно в течение 2 лет. Их хранят в матерчатых или бумажных мешках, а также в стеклянных банках.

Наружный слой коры березы (бересту) можно отдирать с растущих или срубленных деревьев, а также валежника. Для этого надо острым инструментом сделать надрез на верхнем