

БЕРЕЗКЕ ПОКЛОНИШЬСЯ - ОТ ХВОРИ ИЗБАВИШЬСЯ

*Я навек за туманы и росы
Полубил у березки стан,
И ее золотистые косы,
И холщевый ее сарафан.*

Гениальные строчки Сергея Есенина о березе наверняка помнят все. Но многие чтут это дерево не только за красоту. Испокон веков с лечебной целью использовали кору, листья, почки и сок березы.

В народной медицине всегда была популярна настойка из березовых почек, которая называлась «Березовкой». На бутылку водки брали полбутылки почек и настаивали их в течение месяца. Разбавленную водой настойку применяли для заживления свежих ран, даже глубоких, а также для уничтожения гнойничковой сыпи на коже, пролежней и экземы.

Нераспустившиеся березовые почки собирали со старых деревьев в апреле. Сушили в тени или в сушилке при температуре 25-30 градусов. После сушки почки околачивали и досушивали.

В наши дни березовые почки применяют при отеках сердечного происхождения в качестве мочегонного средства (если нет недостаточности функции почек), при заболеваниях печени и желчных путей, как отхаркивающее средство при бронхитах.

Для приготовления отвара берут столовую ложку сухих почек на стакан воды и кипятят под крышкой в течение 10-15 минут. Потом настаивают до остывания и процеживают. Принимают по столовой ложке три-четыре раза в день.

Настойку почек на спирту готовят в соотношении 1:5. Назначают по чайной ложке на прием два раза в день как желчегонное и мочегонное средство.

Наружно настойку применяют при миозитах, ушибах, артритах, пролежнях для втирания и компрессов.

Береза начинает наполняться соком уже в марте, а в апреле готова отдать его всем желающим. Однако к этой доброте надо относиться бережно, чтобы не погубить благодатное дерево. Следует иметь в виду, что сок поднимается, как из колодца, по лубяным сосудам, которые находятся между корой и древесиной. Значит, углублять отверстие особенно не следует. Делается оно непременно с южной стороны дерева. Как только появится сок, сразу вставляют пластмассовую трубочку, шариковую ручку без стержня или желобок, по которому сок будет стекать прямо в стеклянную банку, непременно накрытую марлей, чтобы избежать попадания насекомых. Как только сбор сока будет закончен, отверстие в дереве необходимо замазать садовым варом или масляной краской.

Березовый сок содержит до 2 процентов сахаров, органические кислоты, соли калия, кальция и железа. Проверено на практике, что этот приятный освежающий напиток не только нормализует обмен веществ, но и является мочегонным средством, изгоняет глисты, избавляет от песка в мочевых путях и помогает при чесотке. Ежедневно промывая лицо соком, можно избавиться от пятен и веснушек. Поэтому почки и сок целебного дерева используют в парфюмерной промышленности при производстве кремов и лосьонов. Но главное назначение березы определяется пригодностью ее для выгонки дегтя, который обладает дезинфицирующим свойством, входит как обязательный компонент в состав различных заживляющих мазей,

к примеру, мази Вишневского.

В Восточной Сибири, Приамурье, на Сахалине и Курильских островах растет береза плосколистная. На этих деревьях паразитирует гриб чага – плодовое тело, которое широко используется в народной медицине для лечения желудочно-кишечных заболеваний. В научной медицине чагу применяют для улучшения самочувствия и усиления сопротивляемости организма при злокачественных опухолях, хотя непосредственно на опухоль препараты из этого гриба не действуют.

Настой чаги на водке в старину применяли в качестве растирания при ломоте в суставах.

Листья березы заготавливают во время цветения, в мае, пока они молодые и клейкие. Сушат в тени. Применяют их как мочегонное и потогонное средство. Отваром листьев моют голову при выпадении волос. Свежие, ошпаренные кипятком листья применяют для компрессов при ревматических болях в суставах. При потливости ног пальцы и ступни обкладывают на ночь свежими листьями.

Березовыми вениками парятся в бане, укрепляя здоровье. Угли от березовых дров забирают все дурные запахи в доме. Березовые дрова считаются лучшим топливом благодаря высокой теплотворной способности и ровному горению без искр и копоти.

В наши дни из древесины березы получают уксусную кислоту, метиловый спирт и деготь, а также активированный уголь с высокой адсорбционной способностью, который используется для осветления и фильтрации жидкостей, в противогзазах, а также как лечебное средство.

Татьяна ЧИРКОВА

Каких только ванн принадлежностей сейчас нет на прилавках! Существуют даже специализированные магазины. Однако даже там вы не найдете мочалки из бересты, которая предпочтительнее всего для нашей кожи.

БЕРЕСТА И ДУШУ ЛЕЧИТ

Дело в том, что под воздействием горячей воды и пара береста активно выделяет бетулин – мощное лекарственное вещество, великолепно очищающее кожу. Кроме того, особенности строения волокон бересты позволяют превратить обычное мытье с помощью мочалки в эффективный самомассаж. Благодаря этим особенностям нормализуется давление, снимается усталость ног, головные боли, уменьшается целлюлит.

Такую мочалку легко сделать самим. Отправляйтесь в лес в первые 10 дней после появления на березе листы. Бересту от ствола надо отделять осторожно, не повреждая камбия. Сначала делается вертикальный небольшой надрез, потом два горизонтальных. Со здоровой березы можно снять до шести метров бересты, которая впоследствии восстанавливается. Но если срезы сделаны неправильно, дерево заболевает. Имейте в виду: береста со срубленного дерева целебной силы не имеет.

Собранную бересту надо просушить под досками, как бы под маленьким прессом, в течение месяца. Мы получим так называемую рубашку. Режем ее вручную на ленты длиной 200 мм и шириной 5 мм, собираем их в пучок желтой стороной внутрь, сматываем концы очень плотно льняной веревкой и опускаем на несколько минут в крутой кипяток, после чего мнем и придаем мочалке любую форму.

Теперь бересту складываем в картонную коробку, оставляем, например, в кладовке: пусть береста успокоится и даст усадку. Произойдет это ближе к осени.

Лучше всего такую мочалку использовать в бане или сауне. Предварительно запариваем ее в кипятке в течение 10-15 минут. Применять ее можно и как березовый веник, и как обычную мочалку. Причем намыливать совсем не обязательно: береста сама очистит и оздоровит кожу.

Михаил ПАВЛОВ

Не зря говорят, что если после посещения врача больному не стало лучше, то это плохой врач. В свое время я привозила старушку-матушку к хирургу на консультацию (предыдущий врач ей предложил оперироваться). После беседы с ним мама впервые за долгое время стала улыбаться. Следуя его советам, она прожила еще много лет без хирургического вмешательства. «Как это объяснить?» – поинтересовалась я у заведующей кафедрой Мос-

ковской медицинской академии им. И.М. Сеченова профессора Надежды Дмитриевны ТВОРОГОВОЙ. Она ответила, что этот врач скорее всего – «терапевтическая» личность, обладающий не только профессионализмом, но и талантом к оказанию помощи. А еще этот случай говорит о возможностях психологического воздействия на организм человека. Что это за сила? Об этом беседа нашего корреспондента с Н.Д. Твороговой.

Надежда Дмитриевна, хорошо известно, что здоровье человека связано с особенностями нервной системы, психики. В то же время не преувеличиваем ли мы их значения?

К сожалению, надо говорить о том, что многие люди это недооценивают. Например, гипертония, сахарный диабет, бронхиальная астма являются классическими психосоматическими заболеваниями. Они обусловлены не только предрасположенностью организма, экологией окружающей среды, но и складом личности пациента, уровнем переживаемого им эмоционального напряжения, внутренними конфликтами, нередко возникшими еще в детстве, отношением к социальным факторам. Даже отношение к другим людям может породить страх, обиду, гнев, вину и другие, как говорят медики, «токсичные» хронические переживания, которые отзываются на всем организме. Мало кто из медиков сомневается, что длительная депрессия может привести к раку. Поэтому сегодня успешное лечение может быть только комплексным. Оно включает не только медицинские средства, но и предполагает улучшение экологии окружающей среды, социальной обстановки, изменение образа жизни пациента, психотерапию, психологический настрой пациента. Увы, люди не всегда понимают, что если многие годы обижаться на кого-либо, злиться, ревновать, постоянно испытывать страх, то в первую очередь это нанесет вред собственному здоровью.

Но ведь сама жизнь создает стресс...

Конечно. Очень часто результатом стресса является, скажем, язвенная болезнь. Недавно мне пришлось оказывать помощь мужчине, который получил эту патологию после увольнения с хорошо оплачиваемой работы. Он больше не мог, как раньше, содержать семью и стал иждивенцем. Никто его этим не попрекал – он сам не мог про-

ЕСЛИ ЭМОЦИИ - ЯД



стать себе это. Надо сказать, очень часто, когда глава семьи оказывается не у дел, а исправить ситуацию не в силах, у него возникает тяжелая депрессия. Он начинает пить, у некоторых даже появляются мысли о самоубийстве.

Как справиться с таким состоянием? Прежде всего надо попытаться изменить саму ситуацию к лучшему. Однако иногда это невозможно, и тогда ее нужно принять: «да, моя карьера закончилась», «да, муж алкоголик»; «да, близкий мне человек больше никогда не будет рядом со мной...» Путь мудрости, духовного развития помогает взглянуть на мир с позиций веками отработанных ценностей, выбрать приоритеты, извлечь уроки из прошлого и продолжить жить в новой для себя ситуации, иногда изменив образ жизни.

В стране сейчас немало людей, которые были участниками военных кон-

фликтов, оказались жертвами терактов и других чрезвычайных ситуаций... Многие стали инвалидами. Как им обрести психическое здоровье?

Инвалидность – в первую очередь феномен психики, а не тела. Поэтому инвалидам надо помочь не быть таковыми и в психическом плане, дать почувствовать, что они не утратили свою способность творить и работать, быть полезными и другим. После Великой Отечественной войны в нашей стране появились специальные артели, благодаря которым люди с ограниченными возможностями получили шанс трудиться, обеспечивать семью, делать карьеру, быть уважаемыми другими... Они оказывали психологическую поддержку друг другу, дружили, создавали семьи, рожали детей. У них было осознание, что они на многое способны, хотя и отличаются немного от здоровых людей.

А сейчас, в мирное время, инвалиду устроиться на работу чрезвычайно сложно. Когда говорят об их проблемах, упор делают на необходимость обеспечения лекарствами, протезами, приспособлениями в их квартирах, общественном транспорте... Конечно, это важно. Но еще важнее помочь им найти в себе ресурсы, чтобы жить дальше, а не дожидаться помощи. Для этого требуется психологическая поддержка семьи, сослуживцев, друзей, помощь реабилитологов, всего общества.

Какого человека вообще можно считать здоровым?

В Уставе Всемирной организации здравоохранения записано, что здоровье – это состояние телесного, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. То есть здоровье – явление комплексное. Если человек,

например, не ощущает социального благополучия, это скажется и на его физическом состоянии. В свою очередь социальное благополучие напрямую связано с тем, умеем ли мы общаться. Например, эмоция гнева, спровоцированная вашим знакомым, может побудить вас к ответной агрессии. Но возможно и другое развитие ситуации: когда воспитание, социальное окружение подавляют внешние проявления агрессии, тогда она может стать подавленной, хронической или трансформироваться в аутоагрессию. А это в свою очередь, если состояние внутренних органов оставляет желать лучшего, может спровоцировать заболевание сердечно-сосудистой системы. Если человек несдержан, некультурен и открыто выражает свои отрицательные эмоции, то он разрушает социальные связи, ссорится с людьми, становится изгоем, что скорее всего станет для него причиной тяжелых переживаний и нездоровья. Именно поэтому западные люди не считают зазорным посещать психотерапевтов. Эти специалисты помогают разобраться в сложившейся стрессовой ситуации и найти из нее выход без ущерба для здоровья.

Сейчас в России внимание к психическому здоровью возрастает. Создаются центры психологической помощи, появилось много частных специалистов. Можно ли считать, что и мы на правильном пути?

Действительно, только в столице сейчас около 100 учебных учреждений имеют психологические факультеты. Количество их выпускников сопоставимо с нуждами населения. Есть квалифицированные психологи, которые помогают людям справиться со многими проблемами. И это не всегда дорогая услуга. В Москве функционирует немало центров бесплатной психологической помощи населению, работают телефоны доверия, куда может позвонить каждый и получить консультацию бесплатно. Но сказать, что все работающие в этой области специалисты гарантируют своим клиентам качество оказываемых услуг, их конфиденциальность, не берусь. Увы, в этой сфере подвизалось сейчас и немало дилетантов, а то и шарлатанов. Подобные проблемы можно решить в рамках государственной программы обеспечения прав граждан на получение профессиональной психологической помощи. Необходимость в ней давно назрела.

Беседу вел
Антонина РЫЖОВА