

Н. И. ДАНИКОВ

ЦЕЛЕБНАЯ БЕРЕЗА



ЭКМО
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/>

Даников Н. И.

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

ISBN 978-5-699-66256-2

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

© Даников Н. И., 2013

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2013

ISBN 978-5-699-66256-2

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

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Листья березы — целебное средство для пищеварения . . . | 183 | Листья березы — прекрасное средство решения проблем, связанных с простатой, мочевым пузырем и почками | 197 |
| Главные причины нарушения пищеварения | 183 | Гипертрофия простаты | 197 |
| Четыре группы недугов | 184 | Воспаление почек и мочевыводящих путей | 200 |
| Рвота и понос — естественные реакции организма | 185 | Лечение вымыванием при ревматизме | 205 |
| Если у детей болит живот | 186 | Листья березы и женские болезни | 207 |
| Точный диагноз | 186 | Спазмы при менструациях | 209 |
| Первая группа недугов: заболевания желудка | 186 | Предменструальный синдром | 210 |
| Изжога и гастрит (воспаление слизистой оболочки желудка) | 186 | Бели | 210 |
| Язва желудка | 187 | Проблемы климакса | 210 |
| Вторая группа недугов: слабость пищеварительного тракта | 188 | Помощь при родах | 211 |
| Камни желчного пузыря | 190 | Кормление грудью | 211 |
| Печеночная колика | 191 | Наружное применение листьев березы | 212 |
| Меры, предупреждающие возникновение камней в желчном пузыре | 192 | Применение в косметике | 212 |
| Метеоризм | 192 | Помощь при проблемах с кожей | 215 |
| Третья группа недугов: поносы | 194 | Уход за грудными детьми | 216 |
| Четвертая группа недугов: запоры | 194 | Проблемы с ногами | 216 |
| Опасности, связанные с применением слабительных средств из трав | 195 | Флебит | 217 |
| | | Геморроидальные шишки | 217 |
| | | Пролежни | 218 |
| | | Другие наружные применения листьев березы | 219 |

ЦЕЛЕБНЫЕ СБОРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЛИСТЬЕВ БЕРЕЗЫ

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Сборы, применяемые при заболеваниях почек и мочевыводящих путей | 227 | Заболевания сердечно-сосудистой системы | 237 |
| Мочегонные сборы | 227 | Заболевания органов дыхания | 242 |
| Сборы для лечения почек и мочевого пузыря | 230 | Артриты, ревматизм, болезни вен | 243 |
| Заболевания органов пищеварения | 234 | Болезни зубов | 245 |
| Заболевания эндокринной системы | 236 | Кожные болезни | 246 |
| | | Онкологические заболевания | 249 |
| | | Глазные болезни | 251 |
| | | Головные боли | 252 |
| ДРЕВЕСНЫЙ УКСУС И ДЕГОТЬ | 253 | | |
| БЕРЕЗОВАЯ ЗОЛА, УГОЛЬ (КАРБОЛЕН) | 270 | | |
| Указатель | 283 | | |

*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, неопишимо хороши березы. Словно погруженные в глубокий сон, стоят они, не шелхнувшись, 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 клювики 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 деревья 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 рожицы 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. Нагрывают 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 крылышками 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 доносятся 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 листопад, когда березняк, пронизанный светом, сверкает теплыми тонами 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 осинки.

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 редет 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 глухо станет 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 белостальной красавице живительные дожди, облака-охранители...

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

Всепроницающая 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 голову перед этим бесценным Даром человечеству Космоса! Остановитесь!

Соприкоснитесь своей Душой со сверхдобррой 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 здоровья 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 угольки —
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.

Издревле люди заметили, что береза более сопереживает девушке, передает ей часть своей силы, наделяет девушку спокойствием, духовной светлостью.

По гороскопу друидов (галльскому гороскопу) это дерево особенно благоприятствует людям, родившимся 25 июня. В языческой традиции ночь 24 июня — самая короткая в году — праздник Ивана Купалы. В христианстве это время связано с образом Иоанна Предтечи, крестившего людей водой.

Астрологи отмечают, что многое у людей, рожденных под знаком Березы, зависит от того, ночью или днем они появились на свет. Ночное рождение наделяет их склонностью к предчувствиям, способностью предвидеть события и обстоятельства, иногда даром предсказания. Рожденные же днем, наоборот, часто имеют безмятежный нрав, довольно равнодушны к материальному благополучию, но не к проблемам справедливости.

Как правило, они щедры и вольготны в равной степени, упорны в труде и добиваются существенных результатов, гарантирующих их устойчивое будущее. Пользуясь успехом, не злоупотребляют ничьей любезностью, умеют быть деликатными и сдержанными, не навязывают своих симпатий и настроения, ничего не требуют и ничего не жалеют.

Однако их часто охватывает страх или зависть, омрачая им жизнь. Виной тому — неразборчивость в выборе знакомых, стремление все делать сообща. Этот своеобразный коллективизм проявляется в их поведении, поступках весьма заметно. Они советуются с окружающими в делах дружбы, любви и нередко страдают от своей доверчивости. К тому же некоторые пустяки в их представлении вырастают в немалые проблемы, оборачиваясь нервозностью, болезненным ощущением одиночества. Скромны они до пуританства, но всегда элегантны, полны чувства меры и терпимости и не выносят только одного — вульгарности. Роскошь и любая показуха им чужды. Женщины обладают скромным характером, что определяет их склонность к любви со спокойным течением. Бывают лояльны и верны, умеют создать дома атмосферу уюта и счастья. Случается, что в супружеские связи вступают несколько опрометчиво, но никогда не жалеют о своем выборе.

Обладая хорошим вкусом к вещам, березы любят дарить и получать подарки. Особенно они любят украшения. Душевность берез неумоима.

Наиболее отличительные для березы черты — интеллигентность, сила воображения и изобретательность, отсюда способность заниматься любым видом деятельности, хотя наибольшие успехи связаны с областью искусства. Светская жизнь, контакты с влиятельными людьми не привлекают ее внимания — ей достаточно близкой души и хорошей библиотеки.

Родившиеся под знаком березы обладают мягким характером, хорошей интуицией, богатой фантазией. Способны они к синтезу, анализу.

Известно, что люди опытные во время грозы никогда не побегут под сосну или ель, всегда укроются под березой, которая оберегает от молнии.

Знатоки леса подметили, если рядом с березой растет ель, сосна или пихта, то иголки у них повернуты в сторону, противоположную белоствольной красавице. Когда же сосна оказывается под кроной березы, то вся ее хвоя «смотрит» вниз, в землю. Почему так происходит? Оказывается, биополе лиственных пород, в данном случае березы, сильнее биополя хвойных. А когда случится пожар или лес вырубят, первыми поселятся среди пней и на выгоревших полянах береза да еще осина. Лесоводы так и называют их — «пионеры леса». Потом, уже через несколько лет, под березовой защитой начнут подрастать елочки. «Береза — словая нянька» — так еще говорят о ней.

Видеть себя во сне гуляющим в березовой роще — получить неожиданную поддержку от малознакомых людей. Женщине этот сон говорит об избавлении от дурных мыслей. Если вы видите зеленую березу, то ваши дела начнут процветать. Этот сон может предвещать также чувства любви к незнакомому человеку. Если же на березе желтые листья, то это говорит об измене партнера или хорошего друга, что повлечет за собой и другие неприятности.

Если во сне вы рубите или пилите березу, то наяву вас ждет крупный разговор по очень серьезному поводу, который обещает закончиться не в вашу пользу. Ломать во сне березовые ветки на веник — хороший знак. Вас ждет благоприятное разрешение всех спорных вопросов, в результате чего у вас появится еще один верный друг и помощник.

В настоящее время установлено, что береза является энергетическим подпитывающим источником примерно для 90—95% жителей средней полосы России. Но не каждый человек может энергетически подпитаться от березы. Только тот, кто искренне любит березу, может получить могучий заряд биоэнергии.

Для подкачки потерянной энергии используйте березу или нарежьте поперек ствола плашки толщиной 3—5 см и прикладывайте их к больному месту на 30—40 минут.

Всю деревянную утварь в доме, всю посуду делали с таким расчетом, чтобы подпитывать жильцов дома энергией березы. Ложки, кружки, тарелки изготавливались из березы. Они снимали тяжелую энергетику, накопленную утомительным трудом.

Старайтесь хотя бы раз в неделю отдохнуть в березовом лесу. Помимо чистого воздуха и прекрасных пейзажей березовый лес даст вам энергию и новые душевные силы. Особенно это относится к людям, способным почувствовать единство всего живого в мире, понимающим и любящим Природу, большие, могучие деревья, растущие вдали от человеческого уклада. Все дикое, естественное ближе к Вселенной, к ее духовному ритму бесконечности. Вот почему вы оказываетесь во власти невыразимой радости в лесу, в степи, там, где нет следа человеческой культуры. Мы впитываем целебные силы, непрерывно исходящие от деревьев, растений, рек, ручей-

ков, озер и морей, от всей бесконечной Природы. Живительной могучей силой исполнено все живое. Счастлив тот человек, кто это воспринимает, зная, что деревья, растения, птицы и звери равны ему. Только такому человеку достается их любовь.

Выйдите большую и ветвистую березу, обойдите ее, испытывая симпатию и доброжелательность к ней. Подойдите к ней, чтобы почувствовать дерево наиболее сильно. Встаньте возле березы и мысленно слейтесь с ней своим телом и душой. Представьте корни березы, движение соков из-под земли вверх по стволу, растекание их по листьям кроны. Затем прочувствуйте, как энергия Космоса спускается через воздух вниз и по листьям и стволу устремляется в корни под землю. Так совершается кругооборот между Небом и Землей и их взаимообмен. Подключитесь к этому обмену, отождествив себя с березой, и испытаете на себе движение восходящей и нисходящей энергии. Таким образом можно лечить себя не только от головной боли, но и от дрязг, забот, переживаний. У вас усилится любовная страсть, а у разочаровавшихся в любви людей появятся новые стимулы. Вы уйдете от березы «умытым» физически и психически. Почувствуйте, как ее листья гладят ваши волосы, погладьте и ее ствол рукой, прикоснитесь к нему, постоит так несколько минут, ощущая макушкой крону. Уходя, поблагодарите дерево, почувствуйте к нему нежность, как к самому дорогому для вас человеку.

При общении с березой желательно, чтобы на вас не было обуви, головного убора, одеваться следует в этом случае во все натуральное, легкое. Подходить к березе следует с надеждой и уверенностью, что она вам поможет.

Фитонциды березы прекрасно стимулируют дыхательную систему человека. Особенно полезны ее успокаивающие летучие вещества детям. Пахучие вещества молодых листочков березы прекрасно снимают перенапряжение центральной нервной системы.

Родовое название *Betula*, идущее от латинского слова *beatus* (осчастливленный, блаженный), связано, по-видимому, с состоянием человека, испившего весной живительного березового сока. По другим сведениям, происходит оно от кельтского *betu* — береза.

Из древних летописей известно, что в те времена, когда славяне верили в лесных, водяных, небесных духов, была у них главная богиня по имени Берегиня, Мать всех духов и всех богатств на земле, а поклонялись ей в образе священного белого дерева — березы.

Русское слово «береза» очень древнее. В индоевропейских языках это слово было прилагательным и значило «светлый» и «белый». По-видимому, оно является общим не только для всех славянских, но и для многих индоевропейских языков и восходит к понятию «белый» (по необыкновенному цвету коры дерева).

Наша белоствольная береза — единственная в мире растений. Ярко-белый цвет ее коре придает органический краситель бетулин. Любопытно, что береста ее состоит из клеток, так тесно спаянных между собой, что они образуют прочный, почти пробковый слой, непроницаемый для воды и газов.

Часто спрашивают, отчего на березе черные черточки? Научное название их «чечевички». Это специальные отдушины, через которые летом к внутренним тканям ствола проходит воздух. Без чечевичек дерево буквально задохнулось бы. Зимой отдушины наглухо замуровываются более плотными клетками (в это время дерево спит и почти не дышит), а весной, когда береза просыпается, они снова открываются.

Береза — один из главных образов народного творчества. В народных песнях, сказках, преданиях это символ весны и родины. Любимое дерево наделялось самыми ласкательными эпитетами. Она была стройная, кудрявая, тонкая, белая, пушистая, веселая, представляла юной девушкой в зеленой косынке, и всегда положительной героиней: то хранительницей кладов, то заколдованной красавицей, то мудрой крестьянской дочерью, побеждающей в поединке со злыми силами.

Какие прекрасные поговорки, загадки посвятил березе народ:

Береза не угроза — где она стоит, там и шумит.

Бела береста — да деготь черен.

Береза ума дает (о розгах).

Для врага и береза — угроза.

Зелена, а не луг, бела, а не снег, кудрява, а не голова.

Влезу на горушку, одеру телушку, сало в рот, а кожу прочь (березовый сок).

В древнем своде верований, обычаев и заговорных слов береза занимает особое место. В Великий Четверг (на Страстной неделе) березовым листом красят яйца. Считалось, что они помогают при худосочии, от слабоумия. На Руси издавна знали, как привлечь птиц к полям и домам. В марте развешивали по деревьям скворечники-берестянки: именно такие домики из березовой коры скворцы заселяли всего охотнее, поскольку береста хранит птиц от холода и сырости.

В старину год у славян начинался не зимой, а весной, поэтому его встречали не елью, а березой. В это время крестьяне приступали к сельскохозяйственным работам. По весне вырубали березовые рощи, и потому был «зол до берез» приход весны. Ввиду того что весна на юге и севере приходилась на разные сроки, березозолом на юге называли март, а на севере — апрель. Березозол — март — был первым месяцем года до XV века. С тех пор русский календарь перестраивался, но название это сохранилось в украинском языке, где март называют березнем.

На Руси 11 апреля выходили в леса и «слушали березу» (плели венки из свежих веток, пили березовый сок), о котором говорили: «Стоит дерево, цветом зелено. В этом дереве четыре угодя:

первое — больным на здоровье, второе — людям колодец, третье — от зимы свет, четвертое — дряхлым пеленанье».

Береза — уникальнейший энергодаритель. Недаром говорят:

«Кого береза полюбит, тот всегда возле нее станет здоровым».

Только жизнь ваша и ваши поступки должны быть добрыми. Алчных людей она не терпит.

Березовым соком поили больных, очищали им кровь, выгоняли болезни из тела.

Народные приметы тесно связали березу с сельскохозяйственными работами.

Из березы течет много сока — к дождливому лету.

Коли береза перед ольхой лист распустит, лето будет сухое, если ольха наперед — мокрое. (Считали, что ольха — березе родня.)

Коли на Юрья березовый лист в полушку, то к Успению клади хлеб в кадушку.

Когда береза станет распускаться, сей овес.

Зазеленеет, покроется клейкими треугольничками листьев береза — время раскрываться почкам и на вишне, и на яблоне, и на груше. А людям пора в огородах картошку сажать.

Береза — прекраснейший метеоролог.

Березовый сок заготавливают в апреле. Из пораненной березы сок вытекает:

мало — к сухому лету, обильно — к дождливому.

Береза зеленеет за 5—6 дней до среднесуточной температуры воздуха —10 градусов по Цельсию.

Береза распустит первые листики через 18 дней после зацветания орешника, которые спустя еще 5 дней станут настоящими листьями.

Весной береза опушилась раньше клена — к сухому лету, позже — к сырому.

У березы листья распускаются раньше, чем у клена и ольхи — к сухому и ветреному лету, позже — к дождливому и холодному.

С появлением на березе третьего листа вылетают майские жуки, в реках нерестятся окунь и плотва (при теплой погоде плотва мечет икру в три зари), в зарослях поют соловьи.

Листья березы в третьей декаде августа желтеют с верхушки — к ранним осени и весне, с низа кроны — к поздним.

Листья на верхних ветвях березы долго сохраняются зелеными, когда с нижних ветвей давно уже облетели — к зиме ранней, весне — благодатной.

В начале октября лист с березы опадет не полностью — к позднему снегу и холодной зиме.

У березы листопад ранний — к ранней зиме, поздний — к зиме суровой и продолжительной.

В октябре листья с березы опадут полностью — к легкому и урожайному году, частично — к суровой зиме.

Березовые рощи зазеленели — время распускания почек вишни, груши и яблони.

У березы сережки лопаются — пора сеять хлеба.

Березовый сок весной невкусен — к хорошему урожаю хлеба.

Березовый лес в безветрие шумит: летом — к дождю, зимой — к метели; притих: летом — к грозе, зимой — к морозу; шуршит: летом — к теплу, зимой — к оттепели; трещит: летом — к засухе, зимой — к длительным морозам.

Особый шум березового леса, происходящий от некоторых ветров, — признак непогоды.