**Хвойная долгожительница**

У сосны древняя история. Она появилась на Земле 150 миллионов лет назад. За это время неоднократно менялся лик планеты: наступали и отступали ледники, появлялись на свет и исчезали многие виды растений и животных, а их современница — сосна — преодолела время, зацепилась корнями за землю и дожила до наших дней.

Уже в Древней Греции знали о лечебных свойствах сосны, об этом писал Теофраст. Из сосновой смолы добывали скипидар, используемый в лечебных целях. В Древнем Египте смола использовалась для запечатывания саркофагов, ее использовали для бальзамирования трупов. В древние времена на Руси смолокуры из сосновых поленьев добывали деготь, уголь, смолу, перерабатываемую затем на скипидар и канифоль.

В качестве лекарственного сырья обычно используют сосновые почки, хвою и смолу. Почки собирают ранней весной в период набухания до начала их распускания (февраль — март), срезая с веток ножом или секатором в виде коронок, где вокруг центральной почки расположено несколько боковых почек (сырье - коронки с остатком стебля около 3 мм). С растущих деревьев срезают почки с боковых ветвей. Чтобы не упустить время сбора, рекомендуется проводить фенологические наблюдения за развитием почек и обращать особое внимание на верхушки их, где кроющие чешуйки почек должны быть плотно прижаты, если они уже начали расходиться, то собирать их не следует.

Сушат сырье на чердаках или под навесами с хорошей вентиляцией, на ткани или бумаге слоем толщиной 3-4 см и часто перемешивая. Нельзя сушить почки в печи, в сушилках, на чердаках под железной крышей, так как смола растапливается и испаряется, а чешуи расходятся в разные стороны. Конец сушки определяют по излому почек. Почки на изломе должны быть сухие. После сушки почки должны быть гладкими, покрытыми смолой, с закрытыми чешуйками, в разрезе зеленоватыми, с сильным смолистым запахом, на вкус горькие, напоминающие смолу. В хорошую погоду сырье высыхает за 10-15 дней. Срок хранения 2 года.

В медицине сосновые почки применяют в виде отвара, настоя, настойки внутрь как отхаркивающее, дезинфицирующее и мочегонное средство. Почки сосны обладают также мочегонным и желчегонным свойством, как и все растения, содержащие эфирные масла. В почках сосны найдены: эфирное масло (до 0,4%), смолы, горькие и дубильные вещества, следы алкалоидов, крахмал, витамины (особенно богаты почки витаминами С и К). Содержание этих веществ зависит от возраста деревьев, условий местопроизрастания и времени года. Сосновые почки благодаря противовоспалительным и антисептическим свойствам, а также способности разжижать мокроту и ускорять ее выделение применяют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей.

Отвар почек применяют для лечения водянки, ревматизма, хронического бронхита, застарелых сыпей, внутренних нагноений. Чаще всего используют при лечении легочных и простудных заболеваний, так как они способны разжижать мокроту, ускорять ее отделение, убивать различные микроорганизмы. Отвар готовят так: 25—30 г измельченных почек в течение 15 мин кипятят в 1 л воды, молока или в смеси из равных количеств того и другого, потом процеживают и пьют по полстакана 3—4 раза в день после еды. Отвар хранят в прохладном месте не более 2 суток.

При почечных болезнях отвар принимают по столовой ложке 3—4 раза в день после еды.

Для ингаляций при ангинах и катарах верхних дыхательных путей отвары почек сосны готовят из расчета 1:10.

 От кашля поможет такой рецепт. Нужно довести 0,5 литра молока до кипения, затем снять с огня и всыпать одну столовую ложку сосновых почек. Укутать и дать настояться, пока отвар станет чуть теплым. Выпить его надо за день, а затем по необходимости процедуру повторить.

Помогут почки сосны и при остеохондрозе. По весне соберите сосновые почки. Длина почек должна быть не более и не менее 1,5-2 см, остальные - менее эффективны. Промытые и обсохшие на расстеленной ткани почки пропустите через мясорубку и смешайте с крупным сахарным песком (2:1). Сложите смесь в стеклянную банку, закройте ее и поставьте на 2 недели в холодильник. Когда содержимое банки изменит цвет и из зеленого станет коричневым, лекарство готово. Принимайте по чайной ложке трижды в день и подолгу держите во рту. Храниться оно может долго, а принимать это средство рекомендуется 2-3 недели.

 Избавиться от камней в почках или желчном пузыре помогут сосновые шишки. Весной, когда шишки на соснах еще совсем маленькие, зеленые, их нужно нарвать и сложить в небольшую кастрюльку на треть объема, залив водой. Кипятить 5 минут. Когда настойка остынет, ее нужно пить по одной трети стакана три раза в день после еды. Продолжительность курса — не менее трех недель.

Очистить печень и желчный пузырь можно при помощи болтушки. Для ее приготовления нужны три предварительно вымытые щеткой зеленые сосновые шишки, кусочек сосновой смолы диаметром с рублевую монету и 0,5 л любого кипящего молока. Все это помещают в термос и настаивают 3-4 часа, затем процеживают через 6 слоев марли. Шишки снова промывают и используют еще дважды. Смолу добавляют по мере надобности, так как она постепенно от горячего молока «смыливается». Пить «сосновое молоко» надо по одному стакану утром натощак и вечером перед сном. Курс — 1-2 месяца.

Вся древесина сосны пронизана многочисленными крупными смоляными ходами, тянущимися в вертикальном направлении и сообщающимися между собой горизонтальными ходами, залегающими в сердцевинных лучах. Из естественных трещин коры и искусственных надрезов вытекает смола, заливающая нанесенные повреждения, в чем состоит ее биологическое значение. Вытекающий из раны сосновый или еловый сок называется живицей (от слов «заживлять», «исцелять»). В составе живицы до 35% ценного соснового масла, около 7% таннидов и редкие смоляные кислоты.

Собирать ее лучше во время сокодвижения в начале мая. Сделайте небольшое отверстие в стволе и вставьте трубочку как при сборе березового сока. Соберите смолу в лоточек, привязанный к дереву, а после обязательно замажьте отверстие. Можно использовать и другой способ. Для этого надо выбрать молодое хвойное дерево, аккуратно надсечь одну из толстых веток у основания и собрать живицу в баночку. Храните смолу в посуде с плотно притертой крышкой в темном прохладном месте. Перед употреблением опустите баночку с живицей в воду, разогретую до температуры 50-60 градусов, для того, чтобы смола стала жидкой.

Единственным противопоказанием к лечению живицей является непереносимость смолы. Перед началом лечения необходимо накапать 2-3 капли живицы (или препаратов из нее) на руку и втереть. Если на следующий день не появятся красные пятна, можно проводить лечение.

Смолу хвойных деревьев применяют от всяких гнойных кожных заболеваний: панариций, фурункулы и другие гнойные раны. Смола хорошо очищает от гноя и дает быстрое заживление. Механизм данного лечебного средства связан с наличием предельных углеводородов, обладающих высокими окислительными свойствами с одной стороны и более тяжелыми углеводородами, обладающими пластическими свойствами с другой.

Особенно хорошо с ее помощью залечиваются трещины на губах и сосках, свежие и гнилостные, долго не заживающие раны. Для употре6ления надо взять кусок смолы и длительно разминать тремя пальцами, поплевывая на нее и доводя до очень мягкой консистенции. Затем надо быстро сделать лепешку и положить на больное место, забинтовав на 2-3 дня. Можно повторять несколько раз. Раны очищаются и быстро заживают.

Чтобы избежать появления герпетической язвочки на губе, ватку, пропитанную смесью живицы с растительным маслом (1:2), приложите к образовавшемуся над губой уплотнению на 25 минут. Если зуд и уплотнение не пройдут в течение 3-4 часов, повторите процедуру.

При фурункулах пропитайте живицей бинт, положите на фурункул, покройте сверху бумагой для компрессов и зафиксируйте бинтом на 25-30 минут. Если это сделано на ранних стадиях фурункулеза, то для излечения бывает достаточно одной процедуры. Если язва глубокая, сверните пропитанный кусочек бинта в виде фитиля и вставьте в язву как можно глубже, но так, чтобы хвостик торчал на поверхности. Курс лечения - до полного выздоровления.

При гнойных ранах и язвах на коже применяется измельченная живица, для чего делают мазь следующего состава. Берут поровну живицу, желтый воск, подсолнечное или конопляное масло, расплавленное на огне, смешивают все и используют после охлаждения в виде мази или пластыря.

При язвенной болезни желудка или 12-перстной кишки попробуйте принимать на протяжении полутора месяцев живицу по 50 мг 3 раза в день до еды. В конце второй недели и до конца курса можно довести прием живицы до 5 г в сутки. Воду лучше пить при этом талую.

Используют живицу при лечении радикулитов. Чайную ложку живицы на масле или спирте, втирают на больную область до тех пор пока кожа не покраснеет. Затем, обернутое в марлю ржаное тесто приложить на 40-50 минут, накрыть его бумагой и толстым слоем ваты (теплым платком). Делать такие компрессы через день (можно использовать повторно приготовленную опару). Во время процедуры возможно появление чувства жжения, оно легко снимается при выпивании чайной ложки муки, разведенной теплым чаем или молоком. Можно использовать тесто без дрожжей как только оно станет кислым, взять тряпочку или марлю сложенную вчетверо и наложить на больное место, поверх нее тесто толщиной 1-2 см. В тесто должно быть добавлено 15-20 капель живицы. Проделывать ежедневно на ночь. Достаточно 10 сеансов. Можно использовать живицу и как самостоятельный компресс на больные места. Так же для профилактики радикулита используется легкий массаж с постепенным втиранием вдоль всех позвонков.

Чтобы избежать обострений полиартрита, почки и молодые веточки сосны промойте и высушите, 2-3 столовые ложки сырья заварите 4 стаканами крутого кипятка, кипятите на маленьком огне 15 минут, дайте настояться 20 минут. Добавьте отвар в ванну с температурой воды 36 градусов. После ванны втирайте живицу, смешанную с растительным маслом (1:1), в суставы. Курс лечения - 2 недели.

Если вы страдаете тахикардией, мерцательной аритмией или стенокардией, разведите 5 капель живицы в десертной ложке растительного масла и втирайте в область сердца. Для профилактики приступов такие сеансы следует проводить в течение месяца, сочетая с ежедневным приемом пяти капель живицы внутрь (смолу можно проглотить или подержать под языком 5-7 минут).

Для профилактики простудных заболеваний достаточно ежедневно один раз в день после еды сосать треть чайной ложки живицы. Этот же метод поможет прекратить ангину за 1-2 дня. Употребление живицы способствует стабилизации давления (высокое - снижается, низкое - повышается). Лечение следует начать с одноразового приема вовнутрь трех капель препарата. Затем постепенно довести до трехразового приема индивидуально приемлемой нормы. В возрасте до 40 лет курс лечения 30 дней, для лиц более зрелого возраста требуется 45-50 дней лечения с повтором через 1-1,5 месяца 2-3-недельного курса.

С успехом поддаются лечению колиты, анацидные гастриты, гепатиты, холециститы, энтероколиты и т.п. Первые 5-6 дней приема следует принимать по 5-6 капель живицы утром натощак за 15 минут до еды. Если в организме не проявилось резких отторгающих реакций, то дозу увеличивают до 10-15 капель при трехразовом приеме. Продолжительность курса лечения не менее 3-35 дней. 2-3 курса лечения помогают восстановить микрофлору кишечника и избавиться от дисбактериоза. Прием живицы ведет к оздоровлению не только желудка и кишечника, но и печени, поджелудочной железы и почек. При приеме препарата больными с повышенной кислотностью, возможно появление неприятных ощущений.

При перегонки живицы с водяным паром получают скипидар. При этом отгоняется около 25% эфирного масла (в составе которого обнаружены пинен, карен, дипентен, смоляные кислоты), называемого живичным скипидаром, после очистки которого получают масло терпентинное очищенное — скипидар. В его состав входят около 76% пинена, карен и другие терпены.

В странах Западной Европы в последнее время огромную популярность получили так называемые «белые скипидарные ванны» для лечения отложений солей, артритов, атеросклероза, ревматизма, подагры, спондилеза, полезные для общего укрепления организма. Для ванн готовится эмульсия: В эмалированной посуде растворяют 30 г тертого детского мыла в 500 мл воды, добавляют 0,75 г салициловой кислоты и кипятят на малом огне, помешивая деревянной палочкой. Горячую смесь соединяют с 0,5 кг живичного аптечного скипидара, хорошо перемешивая. Эмульсия хранится в широкогорлых бутылках или банках с притертой пробкой. Такой эмульсии хватит на 12-15 ванн. Ванны принимают 2 дня, а на 3-й день - перерыв. Продолжительность ванны - 15 минут, температура - 37-37 градусов. Обьем ванны - 150-170 л. Первые 20 ванн заливаются эмульсией в возрастающем порядке: 20,30,40,50,60,70,75,80,85, 90 мл. Остальные ванны получают по 90 мл эмульсии. Лечебный эффект очень хороший.

Скипидар очищенный (масло терпентинное очищенное) применяют для втирания в область суставов при артритах и других воспалительных процессах. Однако, при многократном употреблении скипидар может вызвать образование пузырей, нагноение и омертвение тканей, одышку, бессонницу.

У северных народов сосна считается символом жизни. Установлено, что она поднимает жизненный тонус, повышает иммунитет. Воздух в сосновом лесу полезен всем, особенно больным туберкулезом. Дымом, образующимся при горении сосны, раньше лечили глазные раны и укрепляли зрение.