

*Холли Беллебуоно*

**МАЛЕНЬКАЯ  
КНИГА  
ТРАВ**



ВСЬ

*Дорогой Читатель!*



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский

УДК 581+615

ББК 28.5+53.52

Б43

Holly Bellebuono

Llewellyn's Little Book of Herbs

Перевод с английского Ульяны Гончаровой

Дизайн обложки, внутреннее оформление

и рисунки Натальи Рыловой

Беллебуоно Х.

Маленькая книга трав. — СПб.: ИГ «Весь», 2020. — 256 с.: ил.

ISBN 978-5-9573-3662-4

Работа с растениями — чудесный способ провести время. Она воодушевляет и оказывает оздоровительный эффект на наш организм.

В центре внимания книги — травы, которые можно применять самым разным способом. Все они безопасны и просты в уходе. А советы автора по сбору и хранению помогут избежать распространенных ошибок.

Для поддержания здоровья можно употреблять растения в пищу или использовать наружно в качестве лекарственных средств. Подробные рецепты подскажут, как делать это правильно. Вы научитесь готовить настойки и бальзамы, делать компрессы и припарки, заваривать вкусный и полезный чай.

Книга станет отличным практическим руководством для полного цикла работы с растениями и источником ценных знаний для заботы о вас и ваших близких.

Тематика: Домашний круг / Красота. Стиль

SBN 978-5-9573-3662-4

ISBN 978-0-7387-6205-0 (англ.)

© 2020 by Holly Bellebuono

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа «Весь», 2020

Рецепты, идеи и предложения, представленные  
в этой книге, основаны на личном опыте  
автора и не могут заменить медицинское  
лечение. В случае проблем со здоровьем  
проконсультируйтесь с врачом.



---

**БЛАГОДАРНОСТИ**

---

Моя теплая благодарность друзьям, с которыми я много лет наслаждалась садоводством и разведением цветов: Ларисе, Зои, Лизе, Кристине, Таре и Мисси; студентам, с которыми я была счастлива поделиться увлекательными историями о травах: Эллен, Кейе, Саше, Пэтти, Дженис и многим другим, кто почтил мои сады своим присутствием и энтузиазмом.

Благодарю свою замечательную сестру Лесли за то, что всегда была рядом. Выражаю огромную любовь своим детям, Габриэль и Мадье: я так вами горжусь! Пусть ваш жизненный путь будет значительным и творческим. Также выражаю искреннюю любовь и благодарность дорогому Дэвиду, моему любящему партнеру: твоя поддержка моей работы приносит мне радость, а наша дружба имеет для меня огромное значение.

Благодарю своего агента Джоди Кан и всех из команды «Левеллин», кто приложил руку к изданию этой книги.



## Оглавление

[Введение](#)

[Часть первая. Выращивание растений](#)

[Часть вторая. Сбор урожая](#)

[Часть третья. Приготовление](#)

[Часть четвертая. Использование и обмен](#)

[Заключение](#)

[Словарь терминов](#)

[Об авторе](#)





# Введение

## Введение



Приветствую вас! Добро пожаловать в мир выращивания и применения лекарственных растений. Будь вы опытным садовником и хотели бы использовать по максимуму силу многочисленных растений или вам приходилось изготавливать мази и масла раньше, но вы никогда не пробовали выращивать травы самостоятельно — эта книга для вас. Вероятно, прямо сейчас вы оглядываете свой сад, представляя, где посадить базилик, или склонились над каталогом семян, пока за окном метет метель. А возможно, вы сидите на крыльчке или балконе и мечтаете о прекрасных растениях, цветущих в горшках. Может быть, вы только что открыли баночку с бальзамом из пчелиного воска и гадаете, как можно было бы сделать нечто похожее самостоятельно. Где бы вы ни находились, каким бы ни было ваше прошлое относительно растений, вы можете быть уверены в том, что эта книга — дружеское приглашение от травницы, которая много лет наслаждалась выращиванием растений, занималась изучением и применением их лекарственных свойств.

Растения — это очень воодушевляющее предприятие. Работа с травами — чудесный способ провести время, и она не только целительна и приятна, но и полезна, ведь в результате мы можем изготовить из растений столько необходимых лекарственных снадобий. Вам придаст уверенности понимание, что вы можете поддерживать свое здоровье с помощью растений как в качестве еды, так и в качестве лекарственных средств. Многие мужчины и женщины радуются возможности поддержать свои семьи и друзей с помощью простых снадобий, способных справиться с такими распространенными проблемами со здоровьем, как кашель, насморк, расстройство желудка и трудности со сном. Радует, что выращивание собственных растений — это не только выгодное вложение, но и понимание того, что вы можете сделать нечто полезное для своей семьи. Это невероятно вдохновляет — узнавать больше о традициях, которые мы унаследовали и которые были краеугольным камнем человеческой жизни на протяжении столетий.



## Немного обо мне

Когда я была ребенком, про меня можно было сказать, что я — настоящее дитя Природы (с большой буквы «П»). Хотя я росла в окрестностях Эшвилля, наша маленькая долина была окружена горами Голубого хребта и достаточно изолирована от внешнего мира так, что дорога, ведущая через нее, оказалась путем в одну сторону; а позади узкой полосы строений 1950-х гг. вдоль дороги раскинулись широкие поля, холмистые пастбища, где паслись

коровы, и горные склоны, которые возвышались на всем протяжении по направлению к аллее Голубого хребта. Я любила проводить время на улице и могла часами играть на заднем дворе, строила каменные крепости на речушке, которая протекала позади нашего дома, и возводила всевозможные конструкции в домике на дереве, который папа сделал для меня и брата с сестрой. Я вылавливала из реки раков, уходила далеко от дома, чтобы погладить лошадей на соседних полях, и высасывала сладкий нектар из стебельков жимолости. В старших классах мне не терпелось присоединиться к молодежной организации 4-H<sup>1</sup> и работе в саду, но у моих родителей были на меня более «цивилизованные» планы, и вместо этого я сосредоточилась на творческом писательстве, которое любила.

В итоге я стала работать в издательском доме заместителем редактора нескольких отраслевых журналов, в том числе посвященных авиации. Но долго это не продлилось: мое сердце призывало меня вернуться обратно к природе, чтобы исследовать ее более глубоко, поэтому я переехала к горам Северной Каролины — чуть дальше на север от Эшвилля, в котором выросла — и обосновалась в Буне, где получила степень магистра в Государственном университете Аппалачи. Здесь я в буквальном смысле нырнула в полевые программы по спелеологии и работе в пещерах, растворяясь в темных, извилистых подземельях, наполненных звуками каплюющей воды и свистом летучих мышей, сплавлялась по рекам Ноличаки и Нантахала и экспериментировала в саду. Работа с растениями подпитывала мое глубинное понимание энергии, женского сознания и духовной взаимосвязи всех вещей. Я быстро обнаружила, что совершаю настоящее путешествие в мир растительной медицины и лекарственных растений.



Вам понравится готовить травяные снадобья для себя и своей семьи

Если вы готовите лекарственные средства для себя или своей семьи, то в этой книге найдете практические идеи, как делать это безопасно. Этот текст станет для вас руководством к творчеству, и вы также сможете привлечь своих детей к делу естественного исцеления.

В профессии домашнего травника много преимуществ, и самое главное — это экономичный способ поддерживать здоровье своей семьи и собственное в долгосрочной перспективе. Имея возможность заготавливать свои лекарства, вам не нужно будет полагаться на аптеки или докторов в случаях наиболее распространенных заболеваний, с которыми мы все имеем дело. Кроме того, травничество развивает полезные навыки во многих жизненных сферах: ботанике, биологии, метеорологии, почвоведении, химии, садоводстве, анатомии и физиологии. Сочетание знаний из этих областей очень обогащает и останется с вами на всю жизнь.

Работа с растениями — один из самых наполняющих способов провести время, кроме того, это довольно просто. Пусть вас не смущают латинские названия трав или чувство, что это окажется небезопасным; наоборот, в центре внимания книги — многочисленные травы, которые можно выращивать, заготавливать и применять без опасений за свое здоровье. Будьте уверены, что растения, о которых пойдет речь, — прекрасный и надежный выбор, позволяющий экспериментировать и учиться.

Работа с растениями может быть очень яркой! Представьте себе, что вы присоединились к обучению, мастер-классам, онлайн-курсам или стали подмастерьем человека, который имеет за плечами годы работы с растениями. Ваше понимание, а значит, и ваше удовольствие от того, что вы делаете, стремительно вырастет. Практические занятия разовьют ваши способности и навыки в приготовлении травяных лекарств и косметики, что поддержит ваше здоровье. Найдите в своем городе травника, который дает уроки, поищите учителя в Интернете и позвольте себе роскошь путешествовать так часто, как только можно, чтобы посещать мероприятия за пределами вашего региона. Это окупится не только тем, что вы получите больше информации о растениях, но позволит вам также обрести новыми



связями, и вы получите замечательный опыт общения с группой людей, которые разделяют вашу любовь к растениям.

Не стоит недооценивать те вещи, которые вы можете делать в качестве домашнего травника: вы инвестируете в свое здоровье, рассортируете растения в вашем доме и в округе и вызовете интерес детей к Матери-природе. Вы сможете завести кладовку, где будете хранить свои лекарства, которые понадобятся в разное время года, будь то огненный сидр с пряными травами, уксус микстуры с противовирусными травами или мази первой помощи, которые вылечат и царапины, и ожоги.

Возможно, в итоге вы настолько полюбите делать лекарства из трав, что сами станете наставником и начнете делиться своими знаниями с другими, меняя жизнь в своем сообществе. Пусть эта небольшая, но полезная книга станет вашим руководством в изучении практических методов садоводства и изготовления лекарств. Помните о том, как важно дать возможность говорить своему внутреннему голосу и голосу растений, и всегда уделяйте время тому, чтобы посидеть, подумать и послушать.



### Как пользоваться книгой

Данная книга составлена таким образом, чтобы стать для вас практическим руководством полного цикла работы с растениями. В первой главе вы познакомитесь с информацией о выращивании растений: вы будете погружать руки в землю и почувствуете столь целительное для многих ощущение. Один из краеугольных камней этой книги — перечень лекарственных трав; я дам вам несколько списков растений, сгруппированных по различным категориям, чтобы вы могли выбрать, с какими травами хотите работать. Это будут растения, на свойствах которых мы сосредоточимся на протяжении всей книги. В первой главе мы изучаем простые и полезные травы, с которых вы можете начать, потому что все они безопасны, их чрезвычайно легко выращивать и из них можно приготовить простые целебные снадобья.

Кроме того, в первой главе рассматриваются необычные растения «следующего уровня», которые также безопасны и просты в использовании, и вы узнаете еще несколько способов, как приготовить из них лекарства. Некоторым из них требуется теплый климат, или теплица, или холодный парник, но большинство нижеописанных трав можно выращивать практически в любом климате, что даст вам возможность расширить свой опыт как в выращивании растений, так и в их заготовке. Далее подробно описываются полезные травы, растущие в дикой природе, и рассказывается, как их определять, возделывать и применять. Последний ознакомительный список содержит примеры растений, которые лучше не выращивать в саду и даже в горшках, потому что они могут сильно разрастись и захватить пространство. Мы также рассмотрим оригинальные способы и места для выращивания трав и все нюансы, которые необходимо учитывать в работе с растениями, такие как: их высота, требования к почве, тип растения (однолетние, двулетние и многолетние).

Во второй главе изучим различные методы заготовки этих растений. Вы узнаете о том, как синхронизироваться с лунным циклом и как заготавливать травы в разные сезоны. Вы освоите самые простые и наилучшие способы заготовки всех частей растений — цветов, семян, листьев и корней — и получите подсказки, как лучше их засушивать или использовать в свежем виде.

В третьей главе мы разберем различные творческие подходы к заготовке растений, приготовлению необходимых лекарств, косметики, а также всего того, что приносит нам радость. Вы узнаете, как приготовить чай, бальзам из пчелиного воска, лосьоны, спреи, медовые настойки, уксусы и многое другое. В этой главе много упражнений и рецептов для изготовления простых растительных лекарств, которые вы можете попробовать изготовить самостоятельно с имеющимся набором растений и открыть для себя, насколько эти травы универсальны, снова и снова находя им различное применение.



И, наконец, в четвертой главе вы получите руководство по использованию и хранению лекарств, а также творческому применению базовых рецептов. Вы узнаете, как на основе заготовок, которые вы сделали в третьей части, составить другие снадобья и расширить рецепты. Вы также получите несколько рекомендаций, как собрать подарочные корзины с готовыми лекарствами и травяной косметикой, которыми можно порадовать близких людей.

Пока вы читаете эту книгу, помните о том, чтобы замечать красоту в своем саду. Это может показаться очевидным, но иногда мы забываем, что пища и возможность производить продукцию из трав дает нам сад, прекрасный и по своему происхождению, и по своей сути. Побалуйте себя милыми вещицами в своем саду, это могут быть: кормушки для птиц, «ветерки» (ветряные колокольчики), стеклянные шары, скульптура и живописные объекты. Помните, как важно замечать мелочи, ценить маленькие «посылки» красоты, которые мы получаем практически каждое мгновение:

- пение птиц;
- ощущение сухой мягкой почвы, которая просеивается сквозь пальцы;
- блеск капель воды на листьях;
- кот, который трется о ноги, пока вы пропалываете грядки;
- рыжий цвет трактора, желтый цветок, коричневое дерево;
- ощущение солнечного тепла на шее;
- резкий или сладкий запах корней, которые выдернули из земли;
- как множество пчел может уместиться на большой головке цветка, обрамляя ее по краям;
- мятная горечь лекарственного растения на языке;
- как пустая корзина вдруг наполняется тяжестью собранного урожая.

Наслаждайтесь этой красотой и позвольте ей наполнять вас. Смакуйте такие моменты, поскольку они так же целительны, как и доза лекарства из бутылочки с лекарственной настойкой.

Давайте начнем знакомиться с растениями! Мы нырнем в сад — этот ароматный мир чудес и зелени, который будет цвести в нашей аптеке, наполняя полки снадобьями, а наши сердца и тела здоровьем, благополучием и гармонией.





часть первая

**Выращивание  
растений**

## Часть первая. Выращивание растений



Выращивать растения может быть так же просто, как выкопать ямку в земле и бросить туда семена, или превратиться в сложное предприятие, включающее в себя поиск в каталогах семян, садовый дизайн и планирование, решение вопросов с системой водоснабжения и полива, возделывание участка, применение методов пермакультуры<sup>1</sup>, введение опылителей и даже получение специальных разрешений у города, района или жилищной компании вашего дома. Предположим, что вы любитель растений, который готов выращивать съедобные и лекарственные травы, чтобы поддерживать свое здоровье. Для этого подходят самые разные места, и есть много способов это сделать.



Организуйте пространство для выращивания растений

Конкретные условия окружающей среды помогут решить, какие травы вы будете выращивать и где. Например, одни растения предпочитают солнце или тень, другим требуется определенный тип почвы, для некоторых ключевым фактором является высота, а какие-то растения живут совсем недолго, в то время как иные, посаженные однажды, могут стать частью вашей жизни на долгие годы. Примите во внимание следующие факторы, когда будете решать, какие растения выращивать.

Где выращивать?

Любой может выращивать и применять лекарственные растения вне зависимости от того, есть ли в его распоряжении акры земли или маленький двор, или же обычный балкон и даже подоконник.

Садик для лекарственных растений не должен быть большим; многим для выращивания хватает площадки размером примерно 3 на 3 метра. Этого места достаточно, чтобы вырастить целый ряд полезных лекарственных трав. Например, на таком небольшом участке вы можете вырастить мяту, кошачью мяту, два или три кустика валерианы, чудесный большой тысячелистник, немного лаванды, несколько наименований календулы, и у вас еще останется место, чтобы ходить между саженцами. Небольшой садовый участок — отличное пространство для экспериментов без серьезных затрат на такие инструменты, как плуг и культиватор; все, что вам понадобится, — лопата и грабли.

Если у вас нет сада или вы не ходите создавать такой участок, вам может понравиться выращивать съедобные и лекарственные растения в горшках. В них хорошо растут многие травы, особенно растения Средиземноморья, такие как шалфей, розмарин и фенхель, а также

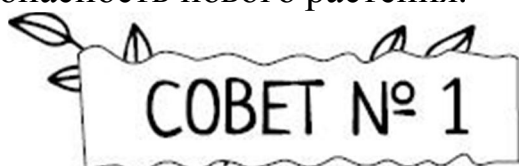


и другие, например иссоп анисовый или кошачья мята. Равномерную увлажненность почвы поддерживают пластиковые горшки; если вы предпочитаете керамические, то насыпьте сверху немного мха, перегноя и деревянных опилок, чтобы предотвратить испарение воды.

Садоводство в горшках удобно по многим параметрам: их можно переставлять, они могут служить изгородью или границей и создают пространство для экспериментов. Следите за тем, чтобы аккуратно перемещать горшки из помещения на улицу, чтобы у растений не было температурного шока, ведь разница температур для них может быть существенной. Выставляйте комнатные растения или посеы на улицу днем на несколько часов, а на ночь забирайте горшки обратно в помещение по крайней мере до тех пор, пока растение не привыкнет к новому температурному режиму.

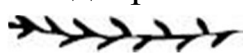
Еще один вариант для выращивания растений — присоединиться к общественному саду, где вы можете арендовать для себя место или разделить его с кем-то еще. На таких участках часто есть доступ к культиваторам и поливным шлангам, а весь сад целиком, как правило, уже окружен забором. Многие общественные сады поддерживаются программой CSA<sup>2</sup>, согласно которой вы можете оформить подписку на покупку овощей и трав, выращенных другими фермерами в общем пространстве. Обратите внимание: у таких садов могут быть ограничения. Например, запрет выращивать самозасеваемые травы вроде жгучей крапивы или травы с ползучими корнями, такие как полынь, способные легко захватить весь садовый участок.

И наконец, если у вас есть рядом с домом газон, семена некоторых растений можно разбросать вдоль его кромки, особенно возле забора или бордюра. Это аккуратный способ получить лекарственные и съедобные растения, которые потом можно срывать, без применения лопаты или необходимости разбивать садик, поскольку в некоторых районах это может не разрешаться. Разбрасывайте семена осенью или ранней весной в местах, где трава не такая густая и достаточно солнечного света; хорошим выбором станут семена календулы и фенхеля. Это однолетние растения, которые будут цвести сезон, и вы сможете заготовить их для последующего применения. Семена лучше всего забирать у этих же растений, но если вы будете их покупать, ищите семена без ГМО и собранные с растений, выращенных в органических условиях. Остатки химикатов, которыми обрабатывали ростки, чтобы убить сорняки и паразитов, сохраняются в семенах и могут повлиять на жизнестойкость и безопасность нового растения.



Собирайте травы повсюду

Одно из удовольствий от занятий садоводством — это возможность собирать травы в самых неожиданных местах, откуда угодно, например у друзей рядом с домом, или находить милые маленькие растения на рынке и затем высаживать их в своем саду. То же самое и с лекарственными растениями. Высаживайте розмарин напротив южной стены, где он сможет впитывать солнечные лучи и будет защищен от зимних ветров; фиалки можно рассадить везде, где есть тень и достаточный уровень влажности и сырости. Зверобой обыкновенный или шалфей сажайте на земляных насыпях после перекапывания земли или ландшафтных работ; кустики мяты можно разместить вдоль границ вашего сада, а растительные дары Melissa, черноголовки или базилика — на солнечных участках рядом с дорогой или на заднем дворе.



Солнце или тень?

Одним растениям требуется тень, а другие предпочитают солнце. К счастью, многие из них хорошо переносят сочетание и того, и другого и будут цвести везде, куда вы их посадите. Мелисса прекрасно растет под солнцем, но будет счастлива и в тени, где выпускает широкие темно-зеленые листья, мясистые и сочные. Бузина, большой кустарник, любит, чтобы ее корни были увлажненными, поэтому лучше всего сажать ее в заболоченную



и вязкую почву (например, под крышей дома или рядом с дренажной канавой).

Удивительное растение — мята, она растет практически везде, от пышных лугов до обочин у дороги. Обычная и перечная мята довольно хорошо себя чувствуют на открытом солнце, но мне также приходилось с удивлением обнаруживать мятные кустики, растущие посреди потока полностью в воде, где они и цвели. Также к сильной влаге стремится и бальзамин (бальзамин двухцветковый), поэтому если вы живете поблизости от влажных лесных массивов, подумайте о том, чтобы выращивать это растение.

Если вы планируете разбить сад или высадить рассаду в горшках, подумайте заранее о солнечных местах. Сторона дома, которая больше освещается утром, подходит для деликатных растений, предпочитающих тень, потому что в этом случае другая сторона дома, которая освещается послеполуденным солнцем, дольше получает солнечное тепло и обычно сильнее нагревается. Средиземноморские растения, такие как шалфей, лаванда и розмарин, сажайте на самой солнечной стороне. Если вы работаете с растениями в горшках, поднимите их на террасу, чтобы они получали больше света, или поставьте под кустарники или деревья, чтобы они охладились и побыли в тени.

Как выбрать почву?

Не будем уходить глубоко в тему минералов и других элементов, из которых состоит почва — фосфор, азот и калий, — давайте поговорим о типах почвы. Какая она: рыхлая или плотная? Удерживает воду, или вода хорошо проходит сквозь нее? Глина, как правило, удерживает воду, поэтому ее нужно разбавлять песком, гравием, компостом или суглинком. Песок же, напротив, слишком пористый, поэтому к нему нужно добавлять глину и почву.

Чтобы проверить, к какому типу почвы относится ваша, просто сожмите горсть земли в кулаке. Если все ее компоненты прилипают друг к другу, скорее всего, ей не хватает пористости. Если почва рассыпается на крошки, значит, она слишком сухая и в нее нужно добавлять суглинок или глину. Если у вас небольшой сад или вы выращиваете растения в горшках, то улучшить почву можно легко, просто смешав необходимые компоненты в тачке с помощью маленькой лопаты.

Если вы наполняете почвой горшок, поместите на дно гальку или камешки, чтобы обеспечить надлежащий дренаж воды. Убедитесь, что почва будет оставаться увлажненной, но не слишком влажной. Выбирайте горшок чуть большего размера, чем необходимо: растения быстро растут и вам не придется слишком часто их пересаживать. Это также гарантирует вам, что у растения не переплетутся корни.

Если вы живете в районе, где растет много дубов, то для почвы, скорее всего, характерна повышенная кислотность. Исправьте это с помощью добавок, которые сделают ее более щелочной: с помощью навоза или компоста. Если же вы живете на побережье, то в такой почве много песка, поэтому хорошо обогатить ее с помощью компоста или суглинка. Визит в центр садоводства поможет вам определить потребности вашей почвы. Купите в небольшом количестве все, что вам нужно, и не забывайте, что вы всегда можете добавлять в почву компост с вашей кухни, листья и другие органические компоненты — они будут очень полезны.

Высота растений

Будет полезно принять во внимание высоту растений, когда вы будете решать, что выращивать. В своем саду из трав я сделала три больших грядки, которые начинаются на террасе и продолжаются на улице. Растения, высаженные ближе всего к террасе, как правило, небольшие — высотой не более 30–60 см: я выращиваю невысокий фенхель, Melissa, орегано (душицу) и шалфей. На второй грядке растут травы, вырастающие до 120 см в высоту: лимонная мята, иссоп анисовый, тысячелистник и ваточник (ластовень клубнистый). На третьей грядке растут довольно высокие растения: витекс (прутняк), бузина и валериана. Такая организация довольно функциональна, кроме того, прекрасно смотрится.

В зависимости от вашего региона и климата определенные растения будут вырастать на разную высоту, и вы можете использовать это себе на благо. Тимьян обычно растет, покрывая землю, по нему в буквальном смысле можно ходить, и многие люди так и делают, потому что он выделяет приятный аромат. Другие растения имеют небольшую высоту;

например, чеснок — очень короткое растение, едва достигающее высоты в одно колено во время цветения. Чеснок так же, как лаванду и календулу, можно выращивать на маленькой грядке, у изгороди или в горшке. В отличие от них высота валерианы и девясила может намного превышать человеческий рост. Такие растения лучше всего высаживать напротив забора, или у ворот, или у высокого бордюра, где для них будет опора.

Однолетние, двулетние и многолетние растения

Не все растения будут расти вечно. Подумайте, какие травы вы хотите выращивать: те, что цветут и отходят в течение одного года (однолетние), или травы, которые будут расти в течение нескольких десятилетий (многолетние). Растения делятся на несколько типов, наиболее известны однолетние, двулетние и многолетние.

Однолетние (в моем часовом поясе; в вашем они могут быть другими) включают в себя фенхель, укроп, календулу и базилик. Кошачья мята (котловник) — как правило, однолетнее растение и свободно самозасеивается так же, как портулак, дикая герань и пижма. Зверобой обыкновенный ведет себя, как двулетнее растение (согласно ботанической классификации это многолетнее растение, и в теплом климате с большой вероятностью цветет год за годом), равно как и тысячелистник, хотя культивированный (садовый) тысячелистник — это многолетнее растение. Практически все овощи — однолетние, хотя многие виды капусты, включая белокочанные, снова прорастают к следующей весне. Травы, которые считаются многолетними в тропическом климате, например куркума, будут с вами всего одну зиму в таких регионах, как Массачусетс, поэтому считайте их однолетними. Это значит, что, после того как растение выкапывается и заготавливается (корнеплоды), на следующий год вы должны снова его посадить, используя семена или саженцы. Розмарин — еще одно растение, которое предпочитает теплый климат, чтобы быть многолетним; в других регионах это однолетняя трава. На моей практике были зимы, которые розмарин перенес хорошо, были и зимы, когда розмарин погиб.

Двулетними называются растения, жизненный цикл которых составляет два года. Как правило, в первый год они дают ростки и вырастают на небольшую высоту, выпуская только листья или розетки, склоненные к земле. На второй год появляется стебель с цветами, которые дадут семена. В регионе, где я живу, девясил и валериана считаются двулетними, так же как дикая морковь. Когда вы находите базальную розетку двулетнего растения, оставьте ее там, где она есть, или пересадите ее, помня, что на следующий год из нее появится стебель, который даст цветы и семена. Например, я часто поступаю так с пустырником, двулетним растением, которому я рада везде, где смогу найти. Когда это полезное растение показывает свои острые маленькие листья, я осторожно пересаживаю его туда, где хочу вырастить, зная, что оно раскроет свой потенциал позже, в этом году или в следующем. Пустырник может вырасти довольно высоким кустарником (достигает уровня плеч) и сильно разрастись, поэтому отведите ему достаточно места.

Многолетние растения — те, что прорастают снова и снова, чей жизненный цикл часто довольно длинный и достигает нескольких лет. Они регулярно возвращаются каждую весну, становясь краеугольным камнем вашего сада. Вы можете распланировать его, опираясь на многолетние растения, такие как шалфей, душица (орегано) и шиповник. Жгучая крапива — тоже многолетнее растение, и она стремительно размножается самосевом, поэтому тщательно продумайте, где вы хотите ее разместить! В радиусе до 18 метров от ваших посадок вы обнаружите новую крапиву, которая выросла сама по себе.

Бузина — тоже многолетнее растение; рядом с моим домом растет восхитительная бузина. По размеру она выше, чем обычный куст, и больше похожа на дерево, поэтому не подойдет для выращивания в горшках. Мне приходится пользоваться лестницей или я подгоняю пикап прямо к ней, чтобы дотянуться до верхних веток. Сажайте бузину в местах, где для ее корней будет достаточно влаги, а для верхушки — солнца. Хороший вариант: рядом с водоемом или у дренажной канавы. Шалфей также многолетнее растение, однако там, где я живу, он имеет тенденцию цвести в течение года, а затем становится хилым и редким. Он продолжит расти и дальше на протяжении нескольких лет, но его серо-зеленые листья никогда не станут такими же сочными, круглыми и пышными, какими они были в

первые несколько лет, при этом шалфей всегда сохраняет свои вяжущие и антимикробные свойства.

Некоторые многолетние растения любят, чтобы по прошествии нескольких лет их рассаживали, то есть вы можете выкопать их часть и пересадить. Душица, например, разрастается очень широко, формируя растительный ковер, поэтому с помощью острой лопаты легко отделить квадрат от основного растения. Например, от ковра с душицей площадью примерно 90 на 90 см я отделяю две или три части по 20 см. Возьмите лопату и всадите в землю быстрым резким движением, делая точный отрез, проходящий через растение и его корни. Выньте квадрат земли и переместите его, срезав верхний слой почвы, куда вы пересаживаете растение, и утрамбовав землю (я делаю это каблуком ботинка), что необходимо для того, чтобы вышел лишний воздух у корней. Вам нужно, чтобы новый островок земли четко вошел в свою новую ямку. Сразу же полейте его водой, и скоро у вас появится новый коврик душицы. Другие растения, от которых я отсаживала часть, — тысячелистник, лимонная мята (мелисса лекарственная), лаванда. Для этой цели подойдут и любые другие травы, которые формируют напочвенный ковер.

Все эти условия — солнце/тень, тип почвы, высота и тип растения (однолетнее, двулетнее или многолетнее) — помогут вам решить, какие травы вы будете выращивать в первую очередь. Если сомневаетесь, просто сажайте; лучше учиться методом проб и ошибок, чем вовсе ничего не начинать.



Подготовьте дом для своих растений

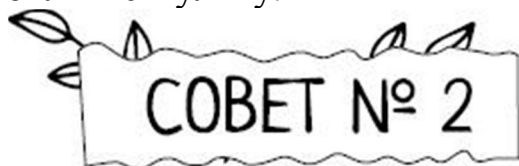


Выращиваете ли вы свои растения в горшках или в саду, эти советы помогут сохранить их здоровыми и усилить удовольствие от процесса выращивания.

Мульча

Мульча в саду — необходимейшая вещь как для здоровья растений, так и для вашего спокойствия. Утрамбуйте ее дорожки, по которым можно ходить, и грядки для борьбы с сорняками. Существуют разные виды мульчи, из которых можно выбирать: хорошо подходит свежескошенная трава, а также сено (но не солома, в которой полно семян). Я живу на побережье, здесь используют в качестве мульчи морскую траву — разновидность морских водорослей.

Для мульчирования подойдет также древесная кора, но поскольку она не полностью покрывает землю и через нее могут проклевнуться ростки сорняков, хорошо будет купить специальную ткань для покрытия земли и постелить два слоя на дорожках, а уже сверху засыпать корою. Каждые три-четыре года меняйте тканевое покрытие и регулярно обновляйте мульчу.



Заносите растения внутрь

Некоторые растения чувствительны к холоду, и зимой их нужно заносить в помещение. К таким растениям относится и розмарин, который также плохо переносит сухой воздух, поэтому важно поддерживать в помещении достаточно высокую влажность. Если он высохнет, то сбросит иголки и зачахнет. Перенесите растения на веранду, где они смогут получать достаточно естественного света, и отделите от окна полиэтиленовой пленкой, чтобы воздух вокруг них постоянно оставался достаточно влажным. Не закрывайте полиэтиленом почву в горшке, это будет способствовать росту плесени; вместо этого поддерживайте влажный климат вокруг всего растения, создав маленькую теплицу (парник). Весной осторожно возвращайте растение обратно на улицу, вынося его на несколько часов в день на свежий воздух в течение недели, чтобы избежать шока.



## Заборы и границы

Если вы живете в местности, где свободно пасутся олени, или рядом есть пастбища, откуда могут сбежать коровы и козы, вы оцените значимость крепких высоких заборов. Когда я только начинала работу на своем участке, то врыла в землю несколько небольших столбиков и сделала ограждение высотой примерно метр, которое было закреплено проволочками вроде тех, какими обычно перевязывают пакеты с хлебом. Наверное, не нужно говорить, что ограждение провалилось, столбики упали, а все травы и овощи, которые я с такой заботой выращивала, благополучно сжевало местное стадо оленей. Одолжите у друга бурмашину и потратьте время на то, чтобы сделать прочную основу для своего забора, высотой не меньше 180 см. Альтернатива забору — разбить сад рядом со стеной дома, а растениями в горшках обозначить границы с других сторон. Растения в горшках будут отпугивать собак и расширят пространство, где вы сможете выращивать травы.

## Полив растений

Если у вас есть возможность, установите в саду поливную систему для тех растений, которые любят влагу, таких как бузина, крапива, мальва (проскурняк) и клопогон кистевидный. (Поливная система будет так же полезна и для овощей.) Подберите подходящие шланги и систему полива, чтобы освежать травы, которые нуждаются в дополнительной влаге. Убедитесь, что переключатель «включить-выключить» легкодоступен, желательно, чтобы им можно было управлять из дома и вам не приходилось заходить в мокрый сад для того, чтобы его выключить. Если поливная система — не ваш вариант, сделайте так, чтобы шланг и бочка с водой были всегда у вас под рукой.

Совет: накройте емкость с водой парусиной или тентом или держите ее в сарае, чтобы туда не попадали листья, а лейка не забивалась грязью.

## Скамейки и стулья

Как же прекрасно сидеть в центре чудесного маленького сада и просто наслаждаться им. Маленькая скамеечка или стул станут долгожданным облегчением после времени, проведенного в полусогнутом положении или на коленях. Также кто-то может посидеть рядом с вами, пока вы занимаетесь прополкой. Простой способ сделать скамеечку — взять небольшую деревянную доску и поставить ее под прямым углом на два вертикальных основания. Можно поставить в саду два маленьких стула и стол, за которым удобно посидеть и отдохнуть, потягивая холодный чай в окружении зелени шиповника, мяты и иссопа. Есть особенное очарование в том, чтобы организовать жизненное пространство для людей внутри жизненного пространства для растений.

## Обычная грядка и приподнятая

Приподнятая грядка — это перекопанный и подготовленный участок земли, обнесенный небольшой стенкой. Чаще всего стенка делается из четырех простых деревянных планок, которые формируют ящик. Обычная грядка — это подготовленный участок земли без ящика. У каждого варианта есть свои плюсы и минусы; я в своем саду разбиваю и те, и другие и наслаждаюсь обеими.

Приподнятые грядки дают возможность сразу видеть, что на них растет. Они добавляют саду элемент дизайна, который в противном случае выглядел бы дикорастущим (какими в итоге становилось большинство моих садов), и создают чувство гармонии, а это очень приятно глазу, особенно в самом начале сезона, когда вы только начинаете высаживать рассаду и семена.

Приподнятые грядки могут возвышаться над землей на 30 см и выше. Однако такие грядки могут быть слишком большими; поначалу вам кажется, что так и нужно, но затем вы понимаете, что они слишком широкие и вам становится трудно дотягиваться до их центра. Я также обнаружила, что поскольку приподнятые грядки можно наполнить большим количеством земли, у меня появляется искушение посадить туда больше растений, но в конце лета я имею дело с настоящими травяными джунглями, которые перегружают друг друга и начинают расти на дорожках, мешаясь под ногами. Также стоит помнить о том, что через несколько лет использования границы грядки начинают рассыпаться и портиться, их приходится заменять.



Обычные грядки также замечательны: к ним легко подойти и они могут быть узкими или широкими настолько, насколько вам нужно, однако дорожки между грядками постепенно теряют свои границы и сливаются с ними.

Рекомендую вам разбить узкую грядку напротив внутренней стороны забора и использовать его как ограждение, не оставляя дорожку вдоль его внутренней стороны. Следите за прополкой грядки с внешней стороны забора. Это отличная возможность задействовать пространство для роста растений, поскольку забор удваивает площадь, на которой вы можете выращивать ползучие растения, например хмель, огурцы, тыкву и фасоль.

Какой бы вариант грядок вы ни выбрали, убедитесь, что оставили достаточно места для того, чтобы передвигаться между ними.

#### Теплицы и холодные парники

Если вы предпочитаете выращивать растения из семян, у вас может хорошо это получиться в теплице или холодном парнике. Теплицы могут захватить наше воображение, приглашая побывать в пространстве тепла и солнца, прямо как в соборе, где хочется устремить взгляд вверх к потолку. Теплицы — это волшебные места, где комфортно орхидеям и южным цветам, лимонам и лаймам даже суровой зимой. Или же это просто тихое место, защищенное от погодных условий, где подгреваются поддоны с семенами и где можно хранить свернутые шланги и совки.

Теплицы — великолепное изобретение. Я выросла в Эшвилле (штат Северная Каролина) и часто посещала поместье Билтмор, где мечтательно бродила по потрясающим теплицам, построенным в начале 1900-х гг., с их коваными железными рамами, в которых росли пальмы высотой с двухэтажный дом. Причудливые экстравагантные теплицы, кое-как сколоченные из первых попавшихся под руку строительных материалов, также выглядят привлекательными и гостеприимными. Кто-то вешает в теплицах картины и ветряные колокольчики, а кто-то просто натягивает пластик между двумя столбами и прикрепляет к внешней стороне дома и считает это нормальным. Так или иначе, теплица может стать священным и прекрасным местом, где из семян рождается новая жизнь.

Холодные парники — хороший выход, если у вас нет возможности построить теплицу. По размеру они намного меньше теплиц, чаще всего не более ширины окна. С более высокой задней стенкой и короткой передней холодный парник представляет собой ящик с отверстием для крышки. Часто крышку может поддерживать обычная палка. Местом для парника лучше выбирать южную сторону вашего дома. Поставьте там контейнеры с семенами, поддерживая крышку открытой, если позволяет погода, чтобы семенам было достаточно тепло. Помните о том, что семена нужно заносить внутрь, если ночью ожидается похолодание, и быть аккуратными с бьющимся стеклом. Альтернативой стеклянной крышке может стать пластик, натянутый поперек рамы или прозрачный полистирол.

Не переживайте, если у вас нет возможности посеять семена в теплице или холодном парнике. Вы можете высадить семена в лотки, расставленные на газете перед большим светлым окном. Очень удобные пластиковые крышки для лотков можно купить в магазинах для садоводов, главное убедитесь, что ставите контейнер на плоскую поверхность, регулярно поливаете семена и поворачиваете его раз в несколько дней, чтобы новые ростки хорошо прорастали. Через несколько недель ростки можно будет пересаживать в грунт.

#### Решетки

Решетки могут стать простым и функциональным выходом для выращивания самых разных растений. Большинство привыкло думать о решетках в связи с овощами и цветами, но они могут очень выручить и в случае с травами, особенно если это хмель или шиповник, а также высокие растения, которым необходима поддержка, например мальва (алтей), гибискус и валериана. Решетку просто сделать из деревянного вертикального короба с соотношением длины два к четырем и леской (струной), которая будет проходить зигзагом вверх и вниз так, чтобы травам было за что зацепиться. Если решетка будет прочной, вы сможете использовать ее из года в год для вьющейся фасоли (лимская фасоль), огурцов и тыквы. Хмель — лекарственное растение, известное своими седативными свойствами,

улучшающими сон, а также содержащее горечь, способствующую пищеварению, — будет расти и обильно плодоносить в первый год, а затем его лозы отмирают, и он прорастает на следующий год из новых лоз, поэтому решетки необходимо ежегодно очищать. Это будет легко сделать, если вы использовали леску (струну).

Решетка может стать центральной точкой вашего сада, привлекающей внимание, и замечательным способом добавить травы в овощной участок или овощи — в травяной. Так или иначе, это хорошее вложение как в плодородие вашего сада, так и в его внешний вид, поскольку решетка становится вертикальным элементом в преимущественно горизонтальном садовом поле.

Будьте целеустремленными

Создавая пространство для выращивания растений, будь то сад или небольшое крыльцо (терраса) с цветочными горшками, или даже солнечный подоконник, будьте настойчивы в своих намерениях. Не спешите и насладитесь процессом, чтобы садоводство становилось не просто рутинной работой из важного списка дел, а было спокойным временем для отдыха, деятельностью, которую вы цените и которой вам нравится заниматься. Пусть ваш сад станет священным местом, где вы сможете посидеть рядом с растениями и любимые цветы будут у ваших ног, а вы будете наслаждаться солнечными лучами на своем лице. По возможности ходите в саду босиком. Взращивать свой сад и испытывать радость от процесса садоводства не меньше, чем хороший забор или решетка, вам поможет осознанность.



### Упражнение № 1

#### Создание пространства для выращивания растений

Шаг 1: видение и назначение пространства для выращивания растений, которое вы создаете. Будет ли это сад из трав для вашей кухни? Или сад, в котором будут расти травы для изготовления лекарств? Будут ли туда прилетать бабочки? Хотите ли вы разбить сад преимущественно для того, чтобы у вас были свежесрезанные цветы? Или будете выращивать овощи, чтобы добавлять в свои блюда продукты и травы из этого сада? Определитесь, что для вас имеет наибольшее значение. Лекарственные травы можно выращивать вместе с овощами, но поскольку многие травы являются двулетними или многолетними, а большинство овощей — однолетние растения, имеет смысл выращивать их в разных частях сада. По этой причине у меня есть сад с лекарственными травами, в котором нет забора, а на отгороженной территории я выращиваю овощи.

Шаг 2: затем определитесь с дизайном вашего сада. Есть множество идей, из которых можно выбрать: вы можете создать сад в форме гигантской замочной скважины, креста, полумесяца и т. д. Я знаю женщину, которая посадила сад Артемиды, в котором росли исключительно травы из семейства полыни (*Artemisia L.*) — это растение с серебристыми листьями, которому приписываются определенные магические свойства. Другая женщина разбила сад в форме спирали, тематикой которого были различные жизненные этапы, и он включал в себя цветы и травы, которые их символизировали. Одна моя подруга выращивала «пиццу-сад», наполненный травами и овощами, которые она добавляла в свою пиццу. Даже просто несколько растений в горшках всевозможных размеров, расставленных у вас на крыльце или на балконе, может стать достойной и красивой альтернативой саду.

Шаг 3: подготовьте пространство, семена и рассаду. Перекопайте грядки, раскапывая землю настолько глубоко, насколько возможно, или подготовьте горшки необходимых размеров. Семена фенхеля, крапивы, кошачьей мяты, календулы, базилика священного и валерианы найти легко, и эти травы хорошо прорастают. Другие растения, такие как пустырник, тимьян, орегано, иссоп анисовый и Melissa, легче всего взять ранней весной в виде рассады у своих друзей. Поскольку эти травы стремительно самозасеваются, они производят большое количество «деток», которые легко выкопать с помощью маленького совка. Посадите их в горшки или на грядки по вашему выбору. Такие растения, как шиповник, розмарин или лаванда, лучше всего покупать в садовых питомниках. Выбирайте самые маленькие саженцы, так как они очень быстро растут.

Шаг 4: и наконец, сами травы! Что вы хотите посадить? Существует в буквальном смысле сотни съедобных, лекарственных, декоративных и редких трав, из которых можно выбирать, но я рекомендую начать с нескольких, которые вас привлекают больше всего, или с тех, которые вам уже знакомы. Начав с выращивания пяти-шести растений, вы дадите себе время лучше узнать их и понять, как они растут в вашем регионе, как их нужно собирать, какие они на вкус и как пахнут, и как проявляют себя в лекарствах, которые вы будете делать. Есть ряд замечательных трав для новичков, которые познакомят вас с растительной медициной и садоводством быстро и почти без усилий, в то время как есть и те, для которых потребуются больше упорства в изучении. Но все они прекрасны! Наслаждайтесь процессом изучения трав и позвольте вашему внутреннему исследователю взять инициативу в свои руки.



### Списки трав

Предлагаю вам несколько списков популярных трав по категориям, которые облегчат выбор и помогут понять, какие из них подойдут вам больше всего. В первом списке представлены полезные и неприхотливые в выращивании растения, с которых легче всего начать, — это самые распространенные и популярные виды для неопытных садоводов.

Затем идет перечень не самых привычных трав, с которых можно начать заниматься садоводством. И перечислены дополнительные варианты, если вы чувствуете в себе азарт и хотите вырастить несколько полезных лекарственных трав.

В следующем списке вы найдете растения, которым желательно позволить расти свободно, поскольку сбор дикорастущих трав — отдельное удовольствие; эти «сорняки» в избытке растут во дворах, на лугах и в диких местах и достаточно полезны, так что если позволить им разрастаться, вас обязательно ждет награда.

И наконец, вы познакомитесь с перечнем растений, которых лучше избегать ради благополучия вашего сада. Это замечательные растения, которые легко захватывают пространство, быстро разрушая всякую надежду на то, чтобы иметь чистый, организованный или хотя бы пригодный для прогулок сад. Некоторые из них можно выращивать в горшках или в дальних частях садового участка, но будьте бдительны: их необходимо держать под контролем. В этот список также попали растения, которые вы никогда не захотите посадить, потому что они быстро разрастаются и их очень трудно искоренить, что в итоге может разрушить сад.

После списков вы найдете таблицу со свойствами растений, которая поможет вам окончательно определиться с тем, какие травы вы будете высаживать.



### Простые и полезные травы, с которых можно начать

Мы начнем с основ, которые хорошо бы попробовать всем начинающим садовникам. Основные критерии, по которым эти растения попали в список, довольно просты:

- их легко выращивать в большинстве регионов, и многие из них прекрасно чувствуют себя в горшках и на подоконниках;
- они безопасны для большинства людей, а в случае противопоказаний я обязательно вам об этом скажу;
- из них можно приготовить простые лекарства для самых распространенных проблем со здоровьем. Большинство из нижеописанных трав можно заваривать в виде чая и принимать от кашля, насморка, расстройства желудка или для заживления ран;
- эти травы помогут вам быстро, легко и творчески познакомиться с замечательными съедобными и лекарственными растениями.

Если вы будете выращивать всего пять или шесть трав из этого списка, у вас в саду, на крыльце или на балконе появится функциональная медицинская аптечка и вы сможете справиться со многими болезнями, поддержать большинство систем организма, что принесет пользу и вашей семье, и сообществу, в котором вы живете.

В данный список вошли: иссоп анисовый (лофант), календула, кошачья мята, ромашка, бузина, фенхель (сладкий укроп), чеснок, лаванда, мелисса, крапива, орегано (душица), шиповник, розмарин, шалфей, мята, чабрец (тимьян), валериана и тысячелистник.

Иссоп анисовый (лофант)  
(*Agastache foeniculum*)



Вид: многолетнее.

Высота: от 120 до 180 см.

Запах: сладкий, душистый, солодковый.

Цвет: серо-голубой, светло-зеленый; цветы фиолетовые или розовые.

Особенности: иссоп анисовый размножается самосевом и распространяется, как пожар. Его просто пересадить, пока он молодой, и легко определить по толстым ароматным сине-зеленым листьям.

Съедобное: да, листья можно замешивать в салат или жевать свежими, а лепестками посыпать салат сверху или добавлять к заправке.

Лекарственные свойства: иссоп анисовый и лекарственный иссоп (иссоп обыкновенный) — это разные растения, хотя оба входят в семейство мятных (*Lamiaceae*). Иссоп анисовый также называют гигантским иссопом или лавандовым иссопом, он очень высокий и древесный, его легко выращивать. Весной вы заметите его побеги повсюду в саду, их легко выкопать и пересадить туда, куда вам нужно.

Как ароматное растение, анисовый иссоп надежно поддерживает как минимум три системы организма: дыхательную, пищеварительную и нервную. Обладает отхаркивающими свойствами, что делает его превосходным средством от кашля. Для этих целей вам нужно заготовить листья и заваривать из них крепкий чай, сделать медовые пастилки или капли от кашля. (Хорошо засушить листья на зиму, когда кашель наиболее вероятен.) При вялом пищеварении используйте иссоп, заварив его в горячей воде как чай, растворив в меде для получения сиропа, или приготовьте настойку на хлебном спирте для получения экстракта — это активизирует желчный пузырь, облегчит диарею и кишечные колики. Для нервной системы: добавляйте иссоп в лекарства, чтобы облегчить депрессию, раздражительность и усилить концентрацию. Анисовый иссоп также эффективен для местного лечения ран и может добавляться в снадобья; состав его терпенов (эфирных масел) помогает в борьбе с инфекциями.

Заготовка: заготавливайте отдельные листья по мере необходимости.



Календула  
(*Calendula officinalis*)



Вид: однолетнее.

Высота: от 30 до 60 см.

Запах: слабый.

Цвет: зеленые листья и желтые или оранжевые цветы.

Особенности: календула растет на отдельных стеблях и дает один или несколько цветков на стебель. Высаживайте ее рядами или плотно засевайте в маленькой клумбе, где легко сможете дотянуться до цветов.

Съедобное: да, лепестки цветов можно добавлять в салат.

Лекарственные свойства: у календулы длительная история использования, особенно в европейской традиции травничества. Она ценится как целебное средство для кожи, и я получала прекрасные результаты при лечении ею экземы, псориаза и других кожных заболеваний. Цветки календулы, настоянные на масле, становятся ярко-золотыми и могут применяться как есть или в теплом виде с пчелиным воском для приготовления бальзама. Наносите масло календулы на ожоги, раны, чувствительную, сухую или раздраженную кожу, аллергическую сыпь, а также на детскую попку. Календула обладает противомикробными свойствами и помогает бороться с инфекцией, она превосходно дополнит вашу аптечку первой помощи. Настойку календулы можно принимать при гриппе и других заболеваниях, когда требуется дополнительно поддержать иммунную систему.

Заготовка: снимите пальцами отдельные соцветия, но будьте аккуратны: руки станут очень липкими. Отделите лепестки от цветочной головки, положите в банку и залейте маслом или этиловым спиртом.

Кошачья мята  
(*Nepeta cataria*)



Вид: двулетнее.

Высота: от 60 до 120 см.

Запах: мятный.

Цвет: серо-зеленый, серебристый.

Особенности: кошачья мята растет в виде кустика стебельков, имеет тенденцию расти вертикально вверх, но может «лениться» и расти горизонтально и по диагонали, если дать ей такую возможность.

Съедобное: да, но эта трава слишком сухая и мучнистая, для того чтобы быть вкусной.

Лекарственные свойства: кошачья мята — одно из моих любимых растений, при том, что оно игнорируется многими травниками. Многим людям это растение хорошо известно именно под таким названием — кошачья мята, поскольку оно возбуждает кошек. (Это название носят и другие растения, однако именно *Nepeta cataria* так любима семейством кошачьих.) Кошек стимулирует запах кошачьей мяты, и они обожают бегать за стебельками, если использовать их как приманку, или отбивают лапами игрушки, набитые сушеными листьями растения. Довольно странно, но поедание листьев (а не просто вдыхание запаха мяты), наоборот, успокаивает кошек. Точно так же употребление в пищу кошачьей мяты или чая, приготовленного из нее, успокаивает и человека, поэтому используется в традиционной фитотерапии как очень мягкое седативное средство. У этого растения запоминающийся мятный аромат, немного мускусный и сладкий. Кошачья мята имеет очень мягкие, небольшие листья, поэтому ее легко собирать детям, и для меня это одно из тех растений, которое я чаще всего использую для детей. Оно очень безопасно, из него получается изысканный чай, который хорошо успокаивает нервную систему.

Кошачья мята, календула и ромашка — самые популярные травы, которые я рекомендую беременным женщинам и мамам с детьми. Они безопасны, многофункциональны и эффективны для широкого спектра проблем как для мамы, так и для малыша. Кошачья мята, представитель мятного семейства, особенно хороша для тех, кто испытывает трудности с засыпанием, так как она успокаивает и является мягким седативным средством. Из кошачьей мяты, смешанной с календулой, можно приготовить прекрасный чай, чтобы давать детям перед сном. Кроме того, это одна из тех трав, которые легко собирать, поэтому дети так любят участвовать в сборе листьев, а потом готовить из них свое собственное лекарство.

Кошачья мята также обладает мягкими заживляющими свойствами, и из нее можно делать полезные настойки для промывания детских ранок и порезов: у младенцев отрастающие ногти становятся очень острыми, тогда они начинают царапать себя тонкими

пальчиками. Простая примочка из процеженного настоя кошачьей мяты (календулы, шалфея или бузины) быстро залечит ранку, особенно если она на лице ребенка. Кошачья мята — также очень пахучая, а значит, хорошо поддерживает пищеварение, дыхательную функцию и нервную систему. Применяйте ее при расстройстве желудка, тошноты во время беременности, при газах, запорах, кашле и застойных явлениях в верхнем и нижнем отделе дыхательной системы.

Заготовка: выдерните растение полностью и подвесьте, чтобы подсушить, или срежьте веточки, оборвите листья и сложите в мешочек. Используйте как листья, так и цветы, но успевайте заготовить листочки до того, как они сморщатся ближе к концу сезона.

Ромашка

(*Matricaria recutita*)



Вид: многолетнее.

Высота: от 30 до 60 см.

Запах: пьянящий, ароматный, душистый.

Цвет: зеленый или серо-зеленый стебель; пучки белых цветов на плотных ножках.

Особенности: ромашка любит расти кучно, в группах; она образует плотную клумбу из множества растений, расположенных близко друг к другу.

Съедобное: в качестве пищи — нет, но из нее получается прекрасный чай.

Лекарственные свойства: ромашка давно известна своей безопасностью, это нежное, очаровательное растение часто используется как успокоительное или седативное средство для тех, кто не может уснуть. Любимая на протяжении столетий за свой приятный вкус, богатый и насыщенный, если заваривать ее как чай, неприхотливость в разведении, а также аромат. Ромашку очень любят дети; я сочетаю ее с кошачьей мятой, заваривая успокаивающий чай перед сном.

Поскольку ромашка связана с амброзией, будьте аккуратны, если вы страдаете поллинозом или у вас аллергия на амброзию.

Заготовка: сорвите цветки; используйте их свежими, заварив чай, или высушите на подносе или в электросушилке.

Бузина

(*Sambucus nigra*, *S. Canadensis*)



Вид: двулетнее.

Высота: от 2 метров 40 см до 6 метров.

Запах: незаметный до тех пор, пока не потрешь листья — от них исходит неприятный запах.

Цвет: листья темно-зеленого цвета, цветы сливочно-белого. Садовая бузина бывает разных цветов, например у японской бузины темно-фиолетовые листья и розовые цветы.

Особенности: бузина — это большой кустарник или маленькое дерево, ее корни любят влагу, а ветви — солнце. Бузина растет в болотистых местах рядом с заливами, болотами и пляжами, довольно часто — в рощах. Ствол может достигать довольно большого диаметра, у этого крепкого дерева много веток, поддерживающих множество цветов и плодов. До маленького дерева легко дотянуться; для более высоких потребуется лестница.

Съедобное: да, бузина известна своими вкусными ягодами и чудесными съедобными цветами. Плоды очень вкусные, если их приготовить; в сыром виде ягоды бузины не слишком приятные. В сочетании с голубикой из них получаются замечательные пироги и коблеры<sup>3</sup>. Из ягод можно приготовить различные сладости. Целые цветочные головки можно обмакнуть в масло и обжарить. Они станут прекрасным дополнением к чаю, кубикам льда, салатам и десертам, где их сливочный цвет и волшебные свойства будут оценены по достоинству.

Лекарственные свойства: бузина — очень древнее дерево, которое долгое время занимало значительное место в традиционной медицине разных культур. С бузиной связано много чудесных историй и охотничьих мифов, в скандинавской мифологии ее называли Hulda Mutter (Старшая матушка). Люди знали, что должны спрашивать разрешения у дерева, прежде чем собирать урожай. Другие истории подсказывают, что вы можете узнать, где живет ведьма, по тому, что возле ее дома будет расти бузина, в то время как согласно другим преданиям советуют сажать бузину за порогом дома, чтобы отпугивать ведьм. Бузина растет как в Европе, так и в Северной Америке и на протяжении сотен лет использовалась с разными целями.

Давайте начнем с цветков бузины: весной белые цветы формируют головки — зонтики, — которые свисают вниз и их легко сорвать пальцами. Соберите эти головки и наполните баночки для настоек свежими цветками. Соцветия обладают противовоспалительным и успокаивающим действием на разгоряченной воспаленной коже (например, при ожоге ядовитого плюща) и традиционно используются для лечения инфекций верхних дыхательных путей, синуситов и лихорадки. Они невероятно нежные и очень безопасны, что делает их идеальным лекарством от простуды и лихорадки для детей. Мне нравится комбинировать цветки бузины с тимьяном, кошачьей мятой, календулой и шалфеем, чтобы



получить смесь от простуды и гриппа, которая благотворно повлияет на устранение таких симптомов, как насморк, заложенность носа, боль в ухе или ушная инфекция.

Ягоды у бузины развиваются после того, как она отцветет, как у всех плодовых деревьев. Они также используются для лечения дыхательной системы, особенно для легких, нижнего отдела дыхательных путей. Бузина всегда ценилась в форме сиропа от кашля, поскольку она обладает отхаркивающими свойствами и противовоспалительным эффектом, а также успокаивает легкие, раздраженные сухим кашлем. Ягоды бузины также поддерживают иммунную систему в борьбе с инфекцией.

Ягоды бузины легко собирать (сорвите головку целиком, а затем уберите черешки пальцами, если считаете нужным). Для приготовления настойки можно оставить на ягоде часть стебля и черенок, но для коблера придется максимально удалить все лишнее. Раздавите ягоды обратной стороной ложки. Можно руками выдавить из ягод сок, чтобы приготовить настойку или сироп (инструкции вы найдете в третьей главе). Чтобы приготовить лекарство от кашля, я добавляю к бузине тимьян, чеснок, ваточник, коровяк, девясил, иссоп анисовый или шалфей.

И наконец, листья бузины можно использовать для изготовления бальзамов для местного лечения. Заготовьте свежие листья в любое время в течение сезона, крупно порежьте, положите в стеклянную банку для консервации, а сверху накройте листьями оливы. Оставьте их настаиваться на полке в темной прохладной кладовой на две-четыре недели, затем процедите и принимайте как есть или добавьте четверть чашки пчелиного воска (в виде стружки) на каждую чашку масла, медленно нагрейте и разлейте в банки для бальзама. Это прекрасное средство для лечения ожогов, порезов, синяков и любых повреждений кожи. Чтобы приготовить средство первой помощи, вы можете добавить в банку к листьям бузины такие травы, как листья тысячелистника, шалфей, мяту, иссоп анисовый, подорожник, дикую герань, листья и цветки зверобоя.

Заготовка: снимите (пальцами) целиком цветочную или ягодную головку. Цветы или ягоды можно засушить для дальнейшего использования, ягоды — заморозить или использовать все компоненты свежими. Листья снимают с веток руками и сразу же используют.

Фенхель обыкновенный  
(*Foeniculum vulgare*)



Вид: многолетнее (в зависимости от климатической зоны).

Высота: от 120 до 180 см.

Запах: приятный, сладкий, лакричный.

Цвет: листья могут быть зеленого или бронзового цвета, цветы обычно желтые.

**Особенности:** в теплом климате фенхель хорошо разрастается и растет в дикой природе, в более прохладном он ведет себя, как однолетнее растение, и часто намного ниже, чем дикий фенхель. Собирайте семена фенхеля в конце сезона и разбрасывайте их, чтобы увеличить урожай в будущем году.

**Съедобное:** да, фенхель считается овощем и пряным растением с луковицей, листьями и семенами, которые используются для приготовления блюд по всему миру. Цветы также применимы в качестве приправы.

**Лекарственные свойства:** фенхель обладает ветрогонным действием, что делает его прекрасным средством для лечения заболеваний пищеварения, таких как несварение желудка, кишечные колики, газы и вздутие. Он имеет также противовоспалительный эффект, облегчает застойные явления в области малого таза, снимает другие внутренние и внешние воспаления. Во многих культурах семена фенхеля принимают после еды, чтобы облегчить процесс пищеварения. Используйте листья и семена фенхеля для приготовления лекарств для дыхательной системы, в качестве мягкого отхаркивающего средства, комбинируя его с тимьяном и бузиной. Фенхель также способствует выработке молока, увеличивая лактацию и улучшая качество молока у кормящих мам.

**Заготовка:** соберите листья и порежьте их или снимите цветочную головку целиком, как только она наполнится семенами. Для лучшего эффекта раздавите семена, прежде чем добавить в настойку.

Чеснок  
(*Allium sativa*)



**Вид:** однолетнее, иногда прорастает повторно.

**Высота:** от 60 до 120 см.

**Запах:** слабый; слегка чесночный, если потереть.

**Цвет:** зеленые листья, цветочная головка белого или крапчатого цвета.

**Особенности:** луковицы выпускают прямые, длинные тонкие листья, а затем дают стрелки. Стрелка — это стержень, который будет поддерживать цветок, но перед цветением он мягкий и мясистый и превосходно подходит в пищу, равно как и зелень, в виде обжарки или перетертый в песто. Как только стрелка становится твердой, зелень уже не годится для использования, это значит, растение скоро зацветет. Стрелку нужно срезать, если вы хотите, чтобы чеснок направил всю свою энергию в луковицу. Луковица состоит из отдельных долек (зубчиков), каждая из которых завернута в плотную кожицу, которую необходимо снимать

перед использованием. Дольку чеснока можно посадить в землю, чтобы появилось новое растение.

Съедобное: да, луковица (в сыром виде или приготовленная), зелень и стрелка (перетертая в песто или обжаренная). Лепестки цветков чеснока можно добавлять в салаты и т. д.

Лекарственные свойства: чеснок веками использовался в самых разных целях. В медицине он применяется для лечения ряда заболеваний и инфекций, в кухнях народов мира в качестве пищи, в перетертом виде считается специей или приправой, которой посыпают блюда для придания аромата. Чеснок может быть сложно выращивать, поскольку луковицы могут сгнить или не вырасти достаточно большими, а если вы вовремя не срежете цветущие стрелки, то вообще не получите луковицу, потому что вместо нее растение отдаст всю свою энергию цветам. Однако чеснок стоит того. Основное лекарственное свойство чеснока — антимикробное; чеснок борется с грибковыми, бактериальными, вирусными и паразитарными инфекциями. Используйте как луковицу, так и цветущие стрелки для приготовления лекарств, добавляя уксус или воду, но избегайте настоек для местного или внутреннего применения, так как, по моему опыту, она быстро прогоркнет, может обжечь кожу или вызовет недомогание. В качестве лекарства чеснок лучше всего использовать свежим. Для приготовления некоторых средств, например лекарства от гриппа, многие травники рекомендуют принимать чеснок внутрь вместе с соком. Это значит, что вам нужно хорошо покрошить свежий чеснок и добавить чуть-чуть (примерно четверть чайной ложки) в стакан сока, возможно, вместе с другими компонентами, яблочным уксусом или щепоткой кайенского перца, и все это выпить маленькими глотками. Так чеснок не обожжет горло и не будет раздражать желудок. Вы также можете приготовить уксусную настойку или оксимель с чесноком (см. третью главу). В иных случаях просто употребляйте в пищу блюда с чесноком — это наилучший способ переварить чеснок в лечебных целях.

Заготовка: срежьте стрелку ножницами; прощупайте стержень, в каком месте он мягкий, а где становится тверже, — вам нужна только мягкая часть. Чтобы достать луковицы, выкапывайте чеснок осенью, после того как все наземные части растения отойдут, и храните в темном прохладном месте.

Лаванда  
(*Lavandula* spp.)



Вид: многолетнее.

Высота: от 30 до 45 см.

Запах: приятный, ароматный, пьянящий.

Цвет: серо-зеленые листья, иногда с голубым или серебристым отливом; цветы от светло- до темно-фиолетового.

Особенности: растет невысокими густыми группами и дает колоски, которые могут быть как короткими, так и очень длинными. Кустики лаванды можно отделять друг от друга.

Съедобное: да, но поскольку она довольно жесткая, то не очень хорошо усваивается. Попробуйте заваривать из лаванды чай, добавлять в качестве приправы к пище, например смешивая с сахаром, медом, уксусом или молоком. Немного лаванды можно добавлять в салаты и запекать в хлебе и кексах. Вы также можете добавлять ее нежные цветки в свежеприготовленную гранолу и посыпать ими вафли или блинчики (совсем чуть-чуть).

Лекарственные свойства: во многих странах и культурах история применения лаванды насчитывает столетия. Благодаря своему приятному аромату лаванда считается романтическим растением, также ею часто ароматизируют различные предметы домашнего обихода. Лаванда содержит сапонины, которые превращаются в пену при взаимодействии с водой; само слово «лаванда» родственно слову «прачечная»<sup>4</sup>. Она успокаивает кожу и может применяться при ожогах. С медицинской точки зрения лаванда считается растением, успокаивающим нервную систему, и многие люди подтверждают, что вдыхание аромата лаванды расслабляет и снимает тревожность. Другие же находят аромат лаванды слишком возбуждающим, способным вызвать у них головную боль. Я люблю добавлять немного сухой лаванды к чайным сборам, которые содержат крапиву, мелиссу, мяту, имбирь и кошачью мяту. Ее аромат становится яркой нотой напитка, а красочные цветы прекрасно смотрятся в сухих чаях и ароматических смесях. Из лаванды получается превосходная медовая настойка, ее аромат быстро и легко впитывается медом, если оставить их на ночь в закрытом горшке. Добавляйте процеженный мед в чай, намазывайте на печенье или тосты.

Заготовка: срежьте стебель растения у основания кустика, затем пальцами оборвите листья и цветы. Листья лаванды очень смолистые и жесткие, их сложно срезать.

Мелисса

(*Melissa officinalis*)



Вид: многолетнее.

Высота: от 30 до 45 см.

Запах: лимонный, цитрусовый, свежий.

Цвет: листья мелиссы умеренно зеленого цвета, цветы нежные, светло-голубые. На ярком солнце листья, как правило, очень маленькие и имеют желтоватый оттенок; если мелисса растет в тени, то ее листья становятся более широкими и приобретают глубокий насыщенный зеленый оттенок.



Особенности: мелисса растет низкими густыми группами, размножается самосевом и прорастает буквально повсюду.

Съедобное: да, молодые нежные листья можно добавлять в салат или заваривать в виде чая.

Лекарственные свойства: мелисса — чудесное растение в аптечном деле. Листья мелиссы имеют широкое применение, оказывая необходимую поддержку при тревожности и стрессе; мелисса успокаивает, не вызывая седативного эффекта, хотя очень крепкий чай с мелиссой может сработать как успокоительное, особенно в сочетании с другими травами аналогичного спектра действия: такими как валериана, хмель или кошачья мята. Мелисса традиционно используется для того, чтобы снизить реакцию психики на стресс. Многие люди отмечают, что это растение помогает им концентрироваться, а люди с СДВ/СДВГ (синдромом дефицита внимания/синдромом дефицита внимания с гиперактивностью) подтверждают ценность мелиссы, которая помогает сконцентрироваться или игнорировать фоновые раздражители, что позволяет им активнее присутствовать в настоящем. Принимайте мелиссу в виде изысканного чая (отвара), медовой настойки, в капсулах, в виде укуса, сиропа, кубиков льда, добавляйте в ванну (как сделать все эти средства, за исключением капсул, будет описано в третьей и четвертой главах). Мелисса также эффективна для заживления ран, ее часто используют для этих целей, добавляя в бальзамы и средства первой помощи. Мелисса обладает противовирусными свойствами и является хорошим дополнением в бальзамах для губ в качестве средства от простого герпеса. Помните, что мелисса может быть противопоказана людям с гипотериозом. Если у вас гипотериоз или пониженное артериальное давление, применяйте мелиссу с осторожностью или исключите ее вовсе.

Заготовка: срежьте стебель и оборвите пальцами листья от верхушки до основания, стебель можно выбросить, а листья нарезать для использования.

Крапива  
(*Urtica dioica*)



Вид: многолетнее.

Высота: от 120 до 240 см.

Запах: слабый.

Цвет: темно-зеленый.

Особенности: распространяется посредством семян и корней; разрастается стремительно. При контакте обжигает, поэтому сажать крапиву лучше в тех местах, где ее будет сложно задеть. Следует соблюдать осторожность с детьми.

Съедобное: да, крапива — прекрасный источник питательных веществ. Листья можно приготовить как зелень репы: обжарьте их на сковороде с маслом, солью и перцем. Потушите или сварите листья, чтобы добавить их в суп, к тушеным блюдам и лазанье, или положите горсть листьев в кухонный комбайн и сделайте соус с плавленым (сливочным) сыром и чесноком. Выложите свежие листья крапивы на пиццу, перед тем как поставить ее в духовку, для получения хрустящей корочки. Попробуйте смешать листья крапивы с сельдереем и базиликом, чтобы приготовить песто. Также в песто нужно будет добавить оливковое масло и чеснок, а листья крапивы лучше высушить или потушить. Семена можно собрать и подсушить на противне для выпечки, а затем посыпать ими салат, гранолу, овсяную кашу или овощи.

Лекарственные свойства: слово «крапива» происходит от слова «игла»<sup>5</sup>. Растение покрыто крошечными, острыми, полыми иголочками, которые соединены с мешочком, полным гистаминов и муравьиной кислоты, такую же кислоту используют огненные муравьи при своих укусах. Когда вы задеваете растение, мешочек сдавливается и выделяет гистамины и муравьиную кислоту через полые иголки, чтобы ввести их в вашу кожу. Так срабатывает защитный механизм растения. Чтобы использовать крапиву в пищу, нам нужно обезвредить жало. Это можно сделать двумя способами: приготовить или высушить листья. Свежие листья мы есть не сможем. К счастью, как только мы высушили или приготовили листья, крапива становится невероятно питательной пищей, богатой минералами (включая железо, кальций и фосфор) и витаминами (особенно витамином А). Она особенно полезна при дефиците микроэлементов, существенно повышая их содержание в крови у тех, кто испытывает их нехватку из-за болезни, беременности, стресса или по причине обедненной почвы и сельскохозяйственных условий.

С медицинской точки зрения крапива — это минеральная и витаминная электростанция, и она крайне полезна в определенных случаях. Например, благодаря высокому содержанию железа она незаменима при анемии, которая часто бывает у женщин с обильным менструальным циклом или эндометриозом. Крапива очень богата витамином К, поэтому от нее необходимо воздерживаться примерно за неделю до хирургического вмешательства и еще около недели после.

Крапива обладает легким послабляющим эффектом, что делает ее идеальным средством для беременных женщин, для всех, у кого ленивый кишечник. В случае если у вас, наоборот, диарея, стоит избегать употребления крапивы. Крапива также является диуретиком, так что убедитесь, что вы предупредили людей, которые пьют чай или другие лекарства из крапивы, что у них может возникнуть срочная необходимость посетить туалет. Многими исследованиями подтверждается очевидная польза семян и корней крапивы при лечении доброкачественной гипертрофии предстательной железы и увеличении простаты у мужчин.

Из крапивы получается восхитительный нежный чай, шелковистый на вкус с насыщенным ароматом зелени. Он хорошо сочетается с мятой — для улучшения пищеварения, с мелиссой — для успокоения нервной системы, с люцерной, фиалкой, овсяной соломой (высушенными стеблями овса) или овсом молочной спелости — для укрепления костей, волос и зубов.

Заготовка: см. [упражнение № 2](#).

Орегано (душица)

(*Oreganum vulgare*)



Вид: многолетнее.

Высота: от 30 до 45 см.

Запах: древесный, смолистый, мятный.

Цвет: темно-зеленые листья с шипами крошечных фиолетовых цветов.

Особенности: орегано растет кучками и распространяется сплошным слоем, как ковер, то есть это плотная травяная популяция, а не отдельно растущие растения. Орегано выпускает мягкие гвоздики цветов, которые похожи на облако, парящее над зеленым ковром. Исходя из особенностей роста душицы, ее хорошо сажать рядом с каменной стеной, лестницей или забором.

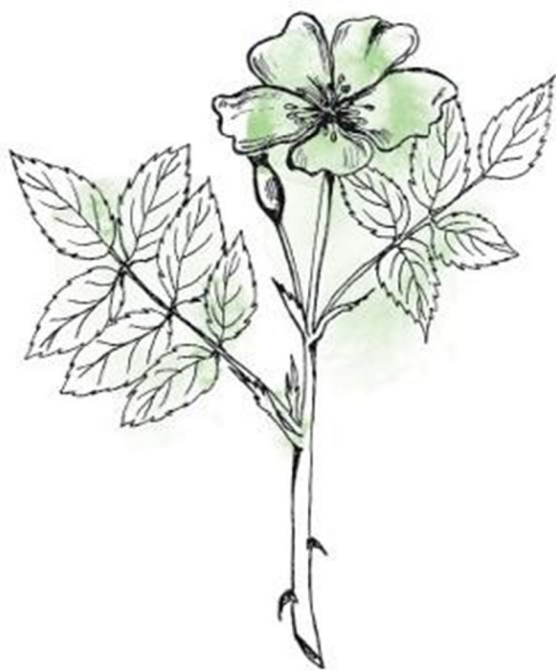
Съедобное: да, орегано часто засушивают и используют в качестве кулинарной специи. Свежие листья и бутоны можно есть, но, если высушить орегано, то растение полностью раскрывает свой аромат.

Лекарственные свойства: очень схожи с аналогичными у тимьяна (см. ниже). Душица применяется для лечения инфекций, борьбы с бактериями и в качестве отхаркивающего средства в микстурах от кашля. Мне нравится использовать душицу в мазях для оказания первой помощи, поскольку она прекрасно залечивает раны. Эта травка также сдерживает инфекцию и может быть добавлена в мази, припарки и компрессы.

Заготовка: соберите руками столько стеблей, сколько сможете, и срежьте ножницами под корень. Уберите стебли в корзину, затем переверните каждый стебель вверх ногами, чтобы оборвать листики. Листья и бутоны используйте для приготовления лекарств, а стебли можно выбросить.

Шиповник (морщинистый)

(*Rosa rugosa*, *R. spp.*)



Вид: многолетнее.

Высота: от 120 до 180 см.

Запах: сладкий, ароматный.

Цвет: листья обычно темно-зеленого цвета, цветы могут быть белыми, кремовыми, розовыми, красными и т. д. После того как шиповник отцвел, лепестки опадают, обнажая растущий плод. Это небольшая, круглая ягода, темно- или ярко-красного цвета.

Особенности: шиповник имеет склонность расти большими группами или кустарниками; мне доводилось видеть дикие кусты шиповника высотой с дерево. Побеги шиповника будут использовать другие деревья и растения в качестве опоры. Кусты шиповника в саду необходимо подрезать, не забывая о том, что у них обычно есть шипы. Обрезайте ветки или побеги, которые растут близко к земле, каждую осень.

Съедобное: да, лепестки шиповника и ягоды (плоды) являются съедобными. Так же, как яблоко вырастает на яблоне после того, как отцвели цветы, плод созревает на кусте шиповника после того, как опали его лепестки. Плоды шиповника богаты витамином С и, как правило, имеют ярко выраженный кислый или терпкий вкус; многие люди ценят варенье из шиповника. Ягоды нужно настаивать в течение 10–12 минут; тогда чай из шиповника становится очень терпким, поскольку в напиток выделяется аскорбиновая кислота. Джем из лепестков шиповника также очень любят ценители варений: он очень нежный и считается деликатесом. Из лепестков шиповника получается и прекрасный чай.

Лекарственные свойства: я считаю шиповник лекарством для сердца, часто дарю его друзьям и клиентам, которые переживают горе, травму или потерю. Шиповник снижает тревожность, эффективен при сердечно-сосудистых заболеваниях, если у человека больное сердце или слабые сосуды и артерии; при этом он обладает мягким действием. В целом шиповник отлично влияет на эмоциональную сферу, помогает человеку укрепить «сердце» через самоопределение, уверенность в себе и способность прощать. Шиповник успокаивает горячие головы и тех, кто чувствует гнев, помогая им «остыть» и прийти в себя. Это прекрасное средство для детей, которые испытывают боль, переживают потерю, горе или травму. Шиповник используется как средство ароматерапии в домах престарелых и в клиниках для тех, кто проходит лечение от зависимости. Из лепестков шиповника можно заваривать чай, делать отвар, кубики льда, мед, сиропы; их можно есть с овсяной кашей, посыпать на тосты, запекать в кексах и хлебе, добавлять в пудинги из риса и тапиоки, а также применять местно в качестве лосьона, крема, пасты или маски для лица. Свежие лепестки можно бросить в воду во время приема ванны, а сухие добавлять в благовоние. Из плодов шиповника можно приготовить джемы и варенья, а также настойки.

Заготовка: снимите с кустарника лепестки и/или ягоды, используя перчатки.

Розмарин

(*Rosmarinus officinalis*)





Вид: многолетнее.

Высота: от 60 до 240 см.

Запах: мятный, опьяняющий.

Цвет: светло-зеленый, серо-зеленый.

Особенности: в теплом климате растет большими группами или кустами, в более прохладном кустарники вырастают меньшего размера.

Съедобное: да, но неприятный на вкус, так как розмарин больше, чем просто специя. Стебли розмарина используются в качестве шампуров для приготовления овощей и мяса на гриле.

Лекарственные свойства: на протяжении столетий розмарин использовался для самых разных целей. Он ценится как «травя, обостряющая память», и это на самом деле так, поскольку его аромат не только поднимает настроение, но и напрямую влияет на память и ясность мышления. По этой причине розмарин очень ценится в ароматерапии, и обычная чашка розмаринового чая, особенно заваренного с базиликом, вернет вам бодрость и энергию. Розмарин также обладает фунгицидными (противогрибковыми) свойствами, поэтому станет ценным средством в аптечке первой помощи. Спреи на основе розмарина могут использоваться не только для кожи, но и в качестве чистящего средства для дома. Розмарин противопоказан при беременности и кормлении грудью.

Заготовка: срежьте стебель целиком и снимите с него листья.

Шалфей лекарственный  
(*Salvia officinalis*)



Вид: многолетнее.

Высота: садовый шалфей достигает высоты от 60 до 120 см вместе с цветочными колосками.

Запах: резкий, мятный, сильный.

Цвет: серо-зеленый, серебристо-зеленый с фиолетовыми цветами.

Особенности: растет в группах среднего размера, имеет пышные, толстые листья. Во время цветения он немного открывается, становится более вытянутым и менее густым. Его цветочные колоски тянутся вверх, лепестки имеют розовый или фиолетовый цвет. К зиме шалфей отмирает, а весной вырастает вновь.

Съедобное: да, добавляется в небольших количествах в пищу или смешивается с маслом.

Лекарственные свойства: обладает ярко выраженными вяжущими и подсушивающими свойствами. Используйте шалфей для заживления мокнущих язв и для других подобных состояний, например при ожогах ядовитого плюща, экземах и для лечения гнойных ран. Внутрь эту траву применяют при диарее, даже небольшое количество дает длительный эффект. Шалфей в сочетании с базиликом — хорошее тонизирующее средство для женщин; с куркумой — тонизирующее средство для мозга; в сочетании с тысячелистником — средство для лечения мочеполовых инфекций как местно, так и в виде спринцевания.

Заготовка: снимите листья со стебля, пальцами оборвите цветки. Пропустите листья через мясорубку, чтобы сделать припарку или настоять на растительном масле, хлебном спирте или уксусе.

Мята колосистая  
(*Mentha spicata*)



Вид: многолетнее.

Высота: от 30 до 60 см.

Запах: мятный, сладкий.

Цвет: светло-зеленый, серо-зеленый.

Особенности: растет в небольших соцветьях или отдельными маленькими «вспышками»; размножается через корневую систему.

Съедобное: да, мяту можно жевать в свежем виде или добавлять в салаты и зерновые блюда.

Лекарственные свойства: мята очень ароматное растение, что указывает на ее применение при лечении заболеваний дыхательной, пищеварительной и нервной системы. В качестве отхаркивающего средства мята способствует выводу слизи из легких. В качестве настойки или чая применяется для лечения верхних дыхательных путей при инфекциях и синуситах, при насморке или заложенности носа, а также при ушных инфекциях. Для этих же целей подойдет мятный бальзам, нанесенный под нос или на грудь, поскольку аромат мяты по-настоящему целительный. Мята обладает ветрогонным действием, помогая при расстройстве желудка, диспепсии, метеоризме, запорах и пр. Благодаря высокому содержанию эфирных масел из мяты получается изысканный чай (быстрое заваривание), но она не подходит для настоев/отваров (долгое заваривание). Принимайте мяту, чтобы успокоить расшатанные нервы, улучшить концентрацию и повысить энергию без кофеина или просто приготовить чудесный утренний напиток для детей. Комбинируйте мяту с крапивой, имбирем и ромашкой. Мята колосистая прохладнее и слаще, чем перечная мята, которая, как правило, более пряная и жгучая. Мята колосистая оказывает основное воздействие на центр тела (желудок и легкие), в то время как перечная больше работает с конечностями (руками, стопами и головой).

Заготовка: срежьте стебель растения и оборвите листья.

Тимьян обыкновенный

(*Thymus vulgaris*)



Вид: многолетнее.

Высота: растет низко к земле, часто вьется.

Запах: лесистый, мятный, свежий.

Цвет: листья от светло- до темно-зеленого, цветки светло- или темно-фиолетовые.

Особенности: тимьян формирует низкие группы растений с нежными листочками и дает маленькие нежные ростки светло-фиолетового цвета на древесных веточках. Тимьян, как и орегано, выпускает цветочные колоски, но цветы тимьяна не так легко разделить, как у орегано.

Съедобное: да, но слишком жесткий, чтобы быть аппетитным.

Лекарственные свойства: тимьян — сильное противомикробное средство, известное своей способностью убивать бактериальные и грибковые инфекции. Листья и цветы прекрасно исцеляют раны, поэтому их стоит включить в список мазей первой помощи, мазей для ран и растворов для полоскания при лечении инфекций. Добавляйте тимьян к составам для лечения респираторных заболеваний, так как он очень эффективен при лечении синуситов; также тимьян прекрасное лекарство от кашля и застоя мокроты в бронхах. Из тимьяна получается вкуснейшая и полезная медовая настойка, также он хорошо настаивается на уксусе из яблочного сидра. Я люблю добавлять тимьян в жгучие уксусные настойки к чесноку, хрену, луку, кайенскому перцу, куркуме и другим специям и пряным травам. Если у вас есть дистилляционное оборудование, из тимьяна можно приготовить замечательную суспензию и эфирное масло.

Заготовка: собирайте тимьян перед цветением или во время цветения. Срежьте стебель у основания и снимите с него листья и цветы, чтобы использовать для приготовления лекарств.

Валериана обыкновенная  
(*Valeriana officinalis*)





Вид: двулетнее.

Высота: от 120 до 180 см.

Запах: ароматный, сладкий (только у цветов), корни пахнут невымытыми ногами.

Цвет: зеленая листва со сливочно-белыми головками цветов.

Особенности: валериана растет в высоту из единственного стебля с несколькими веточками, на которых держатся многочисленные цветочные головки. В первый год жизни валериана дает множество удивительных зубчатых листьев, а на второй у нее появляются стебли, которые часто достигают высоты человеческого роста.

Съедобное: нет.

Лекарственные свойства: помимо того, что валериана красивое и ароматное растение, она обладает двумя ключевыми свойствами, которые широко применяются в медицинской практике. Во-первых, это седативное средство: корни валерианы издавна использовались в качестве лекарства, обеспечивающего здоровый сон. Из-за неприятного запаха корней из валерианы получается не самый лучший чай. Однако цветки валерианы также обладают легкими седативными свойствами, и они пахнут хорошо; добавляйте их в чай к ромашке, хмелю или мелиссе. Во-вторых, корни и цветы валерианы обладают сильными противовоспалительными свойствами. Цветы очень ярко проявляют это качество, из них получается превосходное обезболивающее масло, которое эффективно при артритах, боли в мышцах и скованности в суставах. Я получала очень хорошие результаты, комбинируя цветки валерианы с клевером и лавандой для лечения ревматических проблем. Также настаивала валериану на масле и делала бальзам, который можно втирать в болезненные участки суставов.

Заготовка: цветы собирать легко: оборвите их пальцами или срежьте специальными ножничками и настаивайте в масле. Корни можно выкапывать осенью, после того как опадут цветы, промойте их водой из шланга (они будут похожи на спагетти, тонкие и многочисленные). Измельчите корни и оставьте просохнуть, прежде чем замачивать в масляной основе, например в оливковом масле.

Тысячелистник обыкновенный  
(*Achillea millefolium*)



Вид: многолетнее.

Высота: от 30 до 45 см.

Запах: слегка резкий, приятный, ярко выраженный.

Цвет: у дикого тысячелистника обычно ярко-зеленые листья и белые цветы. Садовое растение может быть разных цветов; у моего садового тысячелистника серебристо-серые листья и желтые цветы. Из других оттенков встречаются розовый, фиолетовый и красный.

Особенности: прямые стебли жестко держат сухие цветочные головки. Листья мягкие и вялые и в первый год формируют низкую густую завязь, на второй появляются стебли. Отдельно растущий тысячелистник легко пересаживать: завязи выкапываются и делятся. Он не обязательно будет засеиваться сам, обычно растение остается там, где вы его посадили. Дикий тысячелистник — это маленькое, веретенообразное растение, пробивающее себе пространство среди других, более крепких трав в полях или на обочинах. Культурный тысячелистник склонен бурно и густо разрастаться, его можно делить примерно раз в год и пересаживать, куда вам нужно.

Съедобное: да, листья съедобные, но горькие, поэтому за один раз можно съесть совсем немного. Вкус обычно слишком сильный, для того чтобы употреблять тысячелистник в пищу.

Лекарственные свойства: тысячелистник — это мощное лекарственное средство с широким спектром действия, можно сказать, что это целая аптека в одном растении. Это хороший диуретик (увеличивает объем мочи), потогонное (усиливает потоотделение), противомикробное средство (в самом широком смысле: антибактериальное, противогрибковое, антипаразитарное, противовирусное), содержит горечь и другие компоненты. Принимайте тысячелистник при инфекциях мочевых путей, как обезболивающее или чтобы снять воспаление.

Благодаря горечи эта трава стимулирует процесс пищеварения, облегчает вздутие живота, запоры и помогает при метеоризме. Хорошее потогонное средство, особенно если пить его в виде горячего чая, помогает при простудах и для облегчения лихорадки. Тысячелистник — это исключительное антибактериальное растение, уничтожает микробы как внутри, так и снаружи, а поскольку он также сильный диуретик (усиливает позывы к мочеиспусканию и увеличивает объем мочи), то отлично помогает при инфекциях мочевых путей.

Используйте тысячелистник в качестве местного ранозаживляющего средства, в мазях первой помощи и растительных маслах. Листья тысячелистника обладают кровоостанавливающими свойствами (это очень сильное лекарство для остановки кровотечений), особенно на поверхности кожи. Он хорошо подсушивает, поэтому подходит

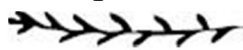
для лечения самых разных ран, мокнущих язв, ожогов ядовитого плюща, в качестве примочки для промежности после родов, для промывания пупочной ранки после отсечения пуповины (см. упражнение № 28 и упражнение № 30). Добавляйте тысячелистник в свою аптечку первой помощи, настойки от простуды и гриппа и в сидячие ванны для восстановления в послеродовой период.

Заготовка: оборвите листья со стебля растения или сорвите стебель целиком, переверните его и затем оборвите листья и цветы. Я обнаружила, что листья более эффективны для приготовления мазей и масел, а в настойки я добавляю как листья, так и цветы.



### Три самых простых растения

Если вы только начинаете заниматься садоводством и чувствуете избыток информации, вам поможет вышеприведенный список простых и полезных трав, с которых можно начать. Но если вы хотите еще больше конкретизировать этот список, тремя главными растениями в нем будут: мелисса, мята и тысячелистник. Если вас волнует безопасность выращивания лекарственных трав, эти три растения — самые безопасные из всех. При этом они также многофункциональны, каждое из них можно применять как внутрь, так и в качестве лекарства для наружного использования. Кроме того, эти три многолетних растения очень легко выращивать: в горшках или в саду — они приживутся и там, и там.



### Необычные травы, с которых можно начать



Как только вы наберетесь опыта в выращивании и применении трав, таких как кошачья мята, мелисса и мята, вас могут заинтересовать менее известные и распространенные лекарственные травы. Многие из них вроде мальвы, клопогона кистевидного и бурачника (огуречной травы) отлично конкурируют с красивыми цветами и разнообразят и ваш сад, и ряд растений, высаженных в горшках.

Эти необычные травы разбудят в вас энтузиазм травника, так как из них можно приготовить лекарства от самых разных болезней или состояний. В отличие от большинства простых растений, которые являются легкими тонизирующими средствами, эти травы немного сильнее и могут справиться с широким спектром проблем. Например, пустырник — горькая трава, которая прекрасно улучшает пищеварение, а также поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы и облегчает состояние тревожности и страха. Клопогон кистевидный радует глаз уже одним своим эффектным прямым цветочным стеблем, но это также традиционное лекарство для женщин, проходящих период менопаузы; его корни можно настаивать. В Китае это растение известно под названием донг квай.

Наслаждайтесь выращиванием и использованием этих растений, многие из них могут стать вашими фаворитами на долгие годы. Итак, в этом списке: дудник, клопогон (воронец) кистевидный, черный тмин, бурачник (огуречная трава), конопля, девясил, имбирь, гибискус, базилик обыкновенный, хмель, мальва, черноголовка и куркума.

Дудник (ангелика)

(*Angelica archangelica*, *A. sinensis*)



Вид: двулетнее.

Высота: от 120 до 240 см.

Запах: слегка ароматный.

Цвет: темно-зеленый или фиолетовый стебель и листья, фиолетовые или же розовые цветы.

Особенности: дудник обычно высокий и прямой, растет как прямостоящий стебель с большими броскими листьями и огромными зонтиками.

Съедобное: да, у дудника долгая история употребления в пищу. Многие части этого растения съедобны: стебель и черешки листьев можно порезать и обвалить в сахаре, чтобы получился леденец. Листья можно есть сырыми и нарезать в салат, цветы также можно добавлять в салаты или запекать в кексах. Семена дудника можно грызть в свежем виде, как семечки, добавлять в салаты или делать из них конфеты.

Лекарственные свойства: будучи ароматным растением, на дудник можно рассчитывать в трех ситуациях, касающихся здоровья (это свойственно всем ароматным травам): при респираторных заболеваниях, расстройствах пищеварения и нервной системы.

Дудник помогает при сухом и влажном кашле (особенно в форме чая) и при застойных явлениях в верхнем и нижнем отделе дыхательной системы. Добавляйте дудник к лекарствам от синуситов и заложенного носа (или насморка), он поможет и при застойных явлениях в бронхах. Эфирные масла нужно вдыхать, поэтому подмешивайте его в любую пасту или мазь, которой можно натирать грудь или губы. Дудник хорошо сочетается с бузиной и ее плодами, листьями фиалки и тимьяном — используйте такие смеси при заболеваниях дыхательных путей.

При заболеваниях пищеварительной системы, будь то газы, запоры, диарея, изжога или боль, принимайте чай или настойку с дудником, для того чтобы улучшить состояние. В случае с заболеваниями пищеварительной системы дудник хорошо сочетается с ромашкой, мятой, мелиссой, цветками валерианы, кошачьей мятой, пустырником и имбирем. Для лечения нервной системы дудник применяется в качестве успокаивающего и оживляющего средства, которое мягко облегчает депрессию, снимает чувство подавленности или ступора. Дудник можно сочетать со зверобоем, мелиссой, лепестками шиповника и фенхелем.

Заготовка: самые сильные лечебные свойства содержатся в корнях растения; выкапывайте его на первом году жизни или на втором, как только отойдут цветы и семена. Очистите, измельчите корни и сразу же делайте настойку. Также можно поэкспериментировать со стеблем или черешками, порезав их и опустив в сахар — это традиционная сладость, которая подойдет в качестве леденца от кашля или средства для улучшения пищеварения.

Клопогон кистевидный



(*Actaea racemosa*, или *Cimicifuga racemosa*)



Вид: многолетнее.

Высота: от 120 до 240 см.

Запах: слабый.

Цвет: зеленая листва со сливочно-белыми цветами.

Особенности: клопогон растет на длинных стеблях из широкой, пышной основы. Он легко вырастает выше среднего человеческого роста, а его тонкие цветки зацветают, а потом увядают, придавая небрежный вид в другое время аккуратному растению. Его можно делать центральным элементом клумбы или сажать вместе с другими высокими растениями, например фенхелем, мальвой (просвирником), валерианой и высокими разновидностями лимонной мяты. Клопогон любит насыщенную влажную почву, его естественная среда обитания — лесная местность, поэтому он предпочитает тень, но будет хорошо себя чувствовать и на солнце при условии, что будет расти на хорошей почве и его будут часто поливать.

Съедобное: нет.

Лекарственные свойства: корни клопогона содержат биологически активные вещества, которые применяются для лечения женской репродуктивной системы. Корни клопогона обладают подсушивающими и противовоспалительными свойствами, также это отхаркивающее средство; из клопогона получается ценное лекарство для стимуляции матки во время родов (по этой причине его следует избегать беременным женщинам, у которых срок родов еще не подошел). Клопогон также традиционное средство для облегчения состояний в период менопаузы. Многие женщины подтверждают эффективность настойки из корней растения для облегчения приливов и уменьшения других симптомов, сопровождающих менопаузу. Если женщина не беременна, настойку из клопогона можно принимать как средство от влажного кашля.

Заготовка: выкапывайте растения, которым не менее трех лет, очистите и измельчите корни, затем приготовьте настойку.

Черный тмин

(*Nigella sativa*)



Вид: однолетнее.

Высота: от 15 до 20 см.

Запах: незаметный.

Цвет: цветы ярко-голубого или белого цвета.

Особенности: засеивается самостоятельно и легко распространяется, дает перистые листья на миниатюрных стеблях.

Съедобное: созревшие семена в стручках являются съедобными.

Лекарственные свойства: черный тмин, называемый также чернушка посевная, дает семена с высоким содержанием жирных кислот омега-3. Семена можно давить или употреблять целиком, добавлять в смузи, овсяную кашу и другие блюда; его также включают в косметические средства, например в масло (тмин настаивают на масле, а затем процеживают).

Заготовка: когда стручок растения высыхает и можно услышать, как внутри гремят семена, это значит, что он созрел. Семена тмина невероятно крошечные.

Бурачник (огуречная трава)

(*Borago officinalis*)



Вид: однолетнее.

Высота: от 20 до 35 см.

Запах: измельченные листья пахнут огурцом.

Цвет: цветы могут быть белого, фиолетового, розового или голубого цвета.

Особенности: растет, как маленькое отдельное растение, дает множество цветов.

Съедобное: да, листья, цветы и семена являются съедобными в сыром виде, они сладкие и огуречные на вкус. Многим нравится добавлять красочные цветки в форме звездочек в кубики льда, а из листьев получается успокаивающий чай.

Лекарственные свойства: огуречник традиционно считается цветком смелости, который на протяжении столетий включают в рецепты, чтобы обрести уверенность в себе. По этой причине его часто добавляют в ликеры, а также потому, что он имеет легкий сладко-огуречный вкус. В качестве местного лечения листья и цветы применяются в форме компрессов или в составе масел и мазей, являясь хорошим ранозаживляющим средством. Однако листья бывают ворсистыми, поэтому компресс — наиболее оптимальная форма применения огуречника.

Заготовка: снимайте пальцами листья и цветки по мере необходимости.

Конопля

(*Cannabis sativa*, *C. indica*)



Вид: однолетнее.

Высота: от 1 м 20 см до 3 м 60 см.

Запах: сильный, ароматный, заметный.

Цвет: все растение обычно серо-зеленого, иногда серебристого цвета. У разных сортов листья и цветы бывают разного цвета: голубого, серебристого, оранжевого, золотистого или фиолетового.

Особенности: конопля обычно растет строго вверх, имеет прямой стебель, но если ее подстригать, тогда она приобретает форму куста.

Съедобное: да, однако, как правило, ее не употребляют в пищу.

Необходимо уточнить в местных и государственных органах власти легальность выращивания конопли.

Лекарственные свойства: если выращивание и применение конопли законно в том регионе, где вы живете, считайте ее целительным лекарством. Конопля — одно из наиболее сложных из известных нам растений как в отношении химического состава, так и в ботаническом, культурном, историческом смысле. Оставив в стороне историю конопли и политический контекст, окружающий ее в связи с тем, что в ней содержатся вещества, вызывающие галлюцинации, мы сосредоточимся исключительно на ее лекарственных возможностях.

Конопля традиционно используется в качестве спазмолитического и противовоспалительного средства, хорошо известен ее благотворный эффект на

спазмированные мышцы и нервное напряжение. Конопля помогает людям с эпилепсией и подобными приступами, облегчает контроль над мышцами, тем самым являясь поддержкой страдающим болезнью Паркинсона. Она оказывает противовоспалительное действие на затекшие мышцы, раны (при местном применении) и при угрозе внутренних воспалений (несварении желудка, эндометриозе, миомах (фиброзных опухолях) фиброзной ткани, а также артритах).

Конопля является успокоительным средством для нервной системы, однако здесь возникает сложность: с одной стороны, это растение — превосходный релаксант, но в то же время очень сложно отделить благотворное действие конопли на нервную систему от ее галлюциногенных свойств. В настоящее время развиваются технологии по гибридизации, заготовке и переработке растений, позволяющие отделить и разграничить эти свойства.

Заготовка: для приготовления спазмолитического средства собирайте ростки и/или листья конопли и настаивайте их на масляной основе (например, на оливковом масле).

Девясил

(*Inula helenium*)



Вид: двулетнее.

Высота: от 150 до 210 см.

Запах: незаметный.

Цвет: зеленые листья, иногда с серебристым или голубым оттенком, желтые цветы.

Особенности: девясил растет, как пышное соцветие из длинных листьев, в первый год дает высокие стебли и цветы на второй год жизни. Иногда он пускает сразу несколько стеблей и тогда имеет склонность стелиться и ветвиться. Цветы девясила похожи на маленькие яркие желтые подсолнухи.

Съедобное: нет.

Лекарственные свойства: наиболее ценная в лечебном смысле часть растения — это корни, однако можно использовать и цветы. Если вы будете собирать корни, дождитесь окончания сезона цветения, когда цветы уже отойдут. Девясил ценится как лекарство от кашля, в особенности как спазмолитик, уменьшающий надрывный кашель и облегчающий дыхание. Я обнаружила, что девясил наиболее эффективен в ночное время: настойка девясила помогает остановить сухой, надрывный кашель и тогда ребенок или взрослый могут спокойно уснуть. Когда я пью его сама, то чувствую, как легкие буквально расслабляются, а позыв к кашлю уходит. Это довольно странное чувство, особенно если вы все еще чувствуете скопление мокроты в легких, но при этом кашель прекращается. Вы можете поспать, а утром принять отхаркивающее средство, например ваточник, чтобы снова активировать легкие и освободить их от слизи. Это действенное лекарство часто спасало

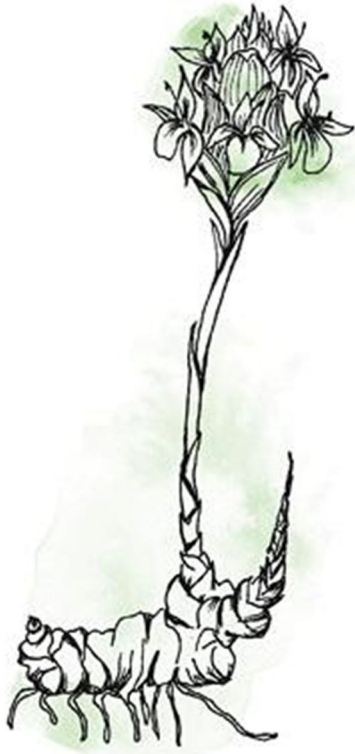


меня и моих детей, позволяя всем, кто жил в доме, обрести столь долгожданный и необходимый сон и быстро оправиться от простуды или гриппа.

Вы можете применять девясил разными способами: в качестве водочной настойки или настойки на белом вине, яблочном сидре или меде. После того как измельченные корни настоятся, вы увидите, что они приобретут белую кристаллическую структуру — это нормально и этого стоит ожидать. Выдержите настойку как минимум в течение двух месяцев, прежде чем использовать ее.

Заготовка: выкапывайте растение на первый или второй год, после того как отошли цветы. Идеальное время для заготовки корней — конец вегетационного периода в новолуние.

Имбирь  
(*Zingiber officinale*)



Вид: многолетнее в тропическом климате, таком как Гавайи или Южная Флорида.

Высота: от 60 до 120 см.

Запах: незаметный.

Цвет: ярко-зеленые листья с желтыми цветами, внутренняя часть корней ярко-желтого цвета.

Особенности: относящийся к семейству куркумы, имбирь растет в теплом тропическом климате; это садовое растение может разрастаться до небольшого кустарника.

Съедобное: корень или корневище используется в качестве приправы в кулинарии по всему миру. Он употребляется в свежем или высушенном виде, как специя, измельченный или натертый добавляется в сладости и другую пищу. Известен своим потрясающим свежим вкусом и остротой.

Лекарственные свойства: в качестве пищи или лекарства имбирь популярен во многих культурах на протяжении столетий. Его ярко выраженный вкус ценится в соусах, карри, основных блюдах, и он один из основных продуктов питания на многих рынках и в супермаркетах. В медицинском смысле имбирь — безопасное и широко известное лекарство, часто применяется для облегчения тошноты и болей в желудке, его можно употреблять даже детям и беременным женщинам (в очень маленьких дозах). Имбирь добавляют в лекарства от кашля, потому что хорошо известно его свойство стимулировать циркуляцию и движение веществ, что особенно ценно при застойных явлениях, таких как скопление густой слизи в верхних или нижних отделах дыхательной системы. (По этой причине чрезмерное употребление имбиря может повлиять на действие антикоагулянтных препаратов, например варфарина и аспирина.) Люди, употребляющие имбирь для лечения

артрита, принимают его как внутрь в виде чая или настойки, так и наружно в виде компресса, поскольку он согревает кожу и проникает глубоко в мышцы.

Заготовка: выкапывают корневище после того, как наземная часть растения полностью зачехнет в конце сезона; имбирь ошпаривают, чтобы предотвратить повторное прорастание, затем очищают и нарезают. Промышленные производители отваривают корни, высушивают, а затем растирают в порошок. Садоводы употребляют имбирь свежим, высушивают его, делают отвар, настаивают на хлебном спирте, уксусе или другой жидкости. Если вы захотите настаивать имбирь в масле, имейте в виду, что свежий имбирь содержит много воды; дайте нарезанному корневищу немного увянуть, разложив его на газете, прежде чем настаивать.

Гибискус

(*Hibiscus sabdariffa*, spp.)



Вид: многолетнее.

Высота: от 1 м 20 см до 4 м 80 см.

Запах: цветочный.

Цвет: цветы ярко-красного цвета, в зависимости от сорта могут быть также белыми, розовыми, красными и др.

Особенности: прямостоящий цветочный стебель.

Съедобное: да, чашелистики гибискуса используются в качестве приправы или ароматической добавки.

Лекарственные свойства: из *H. Sabdariffa* делают восхитительный терпкий напиток, который называется розелла (или каркаде), его пьют, чтобы взбодриться и восстановить силы. Цветы и плоды растения заваривают, чтобы получить напиток такого же терпкого кисловатого вкуса, как у щавеля. Поскольку гибискус традиционно применяется для снижения артериального давления, некоторые травники используют это растение в сочетании с такими гипотензивными средствами, как чеснок, боярышник и овсяная солома.

Заготовка: промышленные производители собирают чашечки вручную, не забывая и о стебле, который ценится как пищевое волокно (клетчатка).

Базилик священный

(*Ocimum tenuiflorum*, *O. sanctum*)



Вид: многолетнее в теплом климате, однолетнее в более прохладном (таком, как в Новой Англии).

Высота: от 60 до 120 см.

Запах: очень ароматный, мятный.

Цвет: зеленые или фиолетовые листья, незаметные цветки белого или лилового цвета.

Особенности: у базилика тонкий ветвящийся стебель; это тонкое, древообразное растение с маленькими листьями. Оно легко размножается самосевом и его просто выращивать из семечка.

Съедобное: да, листья базилика можно добавлять в салаты.

Лекарственные свойства: базилик священный — совершенно другое растение в отличие от кулинарного базилика, распространенного в Средиземноморском регионе. Базилик священный произрастает в Индии и известен как туласи, или тулси. В индийской религии и культуре это растение считается священным и широко используется в церемониях. Базилик священный — особенное растение и в лечебной традиции Аюрведы, древнеиндийской системе естественной медицины, которая в своих терапевтических подходах учитывает образ питания, растительные препараты, йогу и состояние психики человека. Базилик традиционно применяется для лечения широкого списка недугов, включая проблемы с бронхами, пищеварением и нервной системой. В западной фитотерапии дикий базилик известен как успокаивающее и расслабляющее средство, которое добавляют в чай, чтобы снять тревожность.

Заготовка: срежьте стебель, переверните его и одним движением сорвите листья и цветы, соберите их в сумку; используйте в свежем или высушенном виде.

Хмель обыкновенный

(*Humulus lupulus*)



Вид: многолетнее.

Высота: хмель — вьющееся растение, которому нужно за что-то цепляться, поэтому необходима решетка или забор, которые позволяют ему вырасти на высоту от 1 м 80 см до 3 м.

Запах: слабый.

Цвет: зеленая лоза с коричнево-красными полутонами, зеленовато-желтые шишечки.

Особенности: вьющийся, со свисающими шишечками. Стебель хмеля очень цепкий, имеет волоски, которые цепляются за заборы и даже за другие растения. Хмель пускает побеги, которые оборачиваются вокруг растущих рядом растений; вам придется распутывать стебли хмеля и пересаживать их или даже отрезать. Хмель обновляет свой рост на новых побегах каждую весну, поэтому старые стебли можно убирать.

Съедобное: нет.

Лекарственные свойства: хмель обладает многими целительными свойствами, среди которых седативное (поддерживает сон) и молокогонное (увеличивает количество грудного молока у кормящих женщин). Хмель обладает приятной горечью, которая облегчает проблемы с желудком. Комбинируйте хмель с другими седативными травами, например валерианой или ромашкой. Хмельная горечь делает его популярным сырьем для производства пива; применяйте хмель для решения проблем с пищеварением, сочетая его с пустырником, тысячелистником или календулой, а также с ветрогонными травами: мятой, кошачьей мятой и фенхелем. Это растение, способствующее выработке молока, с мягким действием; хорошо комбинировать хмель с фенхелем, укропом и горечью молочного чертополоха (расторопшей), одновременно с этим выпивая большое количество воды и увеличивая частоту кормлений.

Заготовка: когда шишечки хмеля приобретают светло-желтый цвет и пушистость, их можно снимать с лозы. Они немного липкие и после сбора эта желтая липкая субстанция останется на ваших пальцах. Весной, когда из земли начинают прорастать новые лозы, их можно выкопать и пересадить.

Алтей лекарственный (аптечный)  
(*Althea officinalis*)





Вид: многолетнее

Высота: от 60 до 120 см.

Запах: слегка ароматный.

Цвет: ярко-зеленые мягкие листья, белые или розовые цветы.

Особенности: небольшие прямые стебли, растущие малыми группами.

Съедобное: да, на протяжении веков цветы, листья и корни алтея употреблялись в пищу (в свежем, жареном, сваренном и др. виде); нежные молодые листья так же, как и цветы, можно добавлять в салаты. Корни можно нарезать и сварить, поскольку это натуральный источник лакомства, которое мы называем зефиром.

Лекарственные свойства: алтей лекарственный — смягчающее и успокоительное средство, оно успокаивает и охлаждает ткани как внутри, так и снаружи. Являясь прекрасным смягчающим средством, листья, цветы и корни алтея можно обработать (нарезав и сделав компресс) и приложить к коже, залечивая ожоги, порезы и воспаления. Как внутреннее успокоительное средство, крепкий чай из листьев или корней алтея можно принимать, чтобы облегчить и смягчить симптомы, вызванные язвой, изжогой или расстройством пищеварения. Также это растение помогает при спастическом кашле и жжении (воспалениях) в горле. Корни алтея можно добавлять в сироп или леденцы для облегчения боли в горле.

Заготовка: листья алтея собирать очень легко. Снимите их пальцами и насладитесь мягким шелковистым ощущением на коже. Корни можно выкапывать (и заготовить растение целиком), очистить и порезать. По возможности используйте алтей в свежем виде.

Пустырник

(*Leonurus cardiaca*)



Вид: двулетнее или многолетнее в зависимости от климата.

Высота: от 60 до 180 см.

Запах: незаметный.

Цвет: зеленые листья, бледно-фиолетовые цветки.

Особенности: пустырник растет обособленно, похож на куст. Его легко пересадить, пока он маленький, а узнать можно по зубчатым листьям. Выкопайте растение, стараясь, насколько возможно, сохранить корневище нетронутым, и пересадите туда, куда вам нужно.

Съедобное: листья пустырника съедобны. Я люблю пожевать его крошечные листья, когда работаю в саду. Кому-то они покажутся горькими, даже несъедобными, но мне нравится их горечь, я нахожу ее освежающей. Цветы пустырника можно добавлять в салаты, однако я не считаю, что они придают какой-то особенный вкус.

Лекарственные свойства: пустырник — целый сундучок с лекарствами, это простое, но в то же время сложное растение, обладающее множеством полезных свойств. Вы можете применять его в трех конкретных случаях.

Во-первых, как горечь, стимулирующую пищеварение; из пустырника легко сделать настойку, сироп или оксимель для улучшения пищеварительной функции. Слишком горький, чтобы добавлять его в чай, пустырник прекрасен в спиртовой или уксусной настойке, и простота употребления делает его незаменимым при внезапном несварении, газах, вздутии, в особенности несварении на почве нервного стресса, возникающего из-за тревожности и страха. Если вы общаетесь с кем-то, кто испытывает проблемы с желудком, пустырник может стать хорошим решением, прежде чем человек решится на неприятные процедуры (пройти соответствующие медицинские тесты и т. д.). Он превосходно помогает женщинам во время менструального цикла, когда пищеварение становится вялым или нерегулярным. Из-за горечи эту траву стоит избегать во время беременности, хотя она и называется «материнской»<sup>6</sup> (но рекомендована к применению женщинам уже после рождения ребенка).

Во-вторых, пустырник — это успокоительное средство, облегчающее состояние тревожности и паники. Его название говорит о том, что он помогает матерям, которые переживают стресс в заботах о маленьких детях, нуждаются в дополнительной энергии, переживают приступы паники по целому ряду причин. Несколько капель настойки пустырника (капнуть на язык) или кусочек свежего листа хорошо снимают чувство стресса и сдавленности в груди, которое возникает на фоне тревожности. Сочетание пустырника со зверобоем, ромашкой, кошачьей мятой или шиповником хорошо помогает при нервном истощении.

И наконец, пустырник укрепляет сердце, поддерживая и усиливая сердечную функцию. Латинское название растения переводится как «сердце льва», и традиционно пустырник

используется для поддержания сердечной силы. Эта трава — средство для краткосрочного применения, которое может поддержать сердце в период сильного стресса, приступов страха, паники или неуверенности. Принимайте его в течение максимум двух недель в комплексе с боярышником, шиповником, липой, чесноком и овсом, чтобы поддержать здоровье сердца.

Заготовка: срывайте листочки вручную по необходимости. По мере созревания растения у него начинают появляться острые колючки вдоль стеблей, которые формируются в группы, поэтому вам могут понадобиться перчатки. Молодые листья более нежные, а зрелые становятся жестче; и те, и другие применяются в медицине.

Черноголовка обыкновенная  
(*Prunella vulgaris*)



Вид: многолетнее.

Высота: от 10 до 15 см.

Запах: незаметный.

Цвет: темно-зеленые или фиолетовые листья, светло-фиолетовые цветы.

Особенности: черноголовка растет близко к земле, формируя ковер (полянку) или небольшие группы, которые распространяются по территории двора или сада.

Съедобное: крошечные листья можно срывать и добавлять в салат, цветочные лепестки также съедобны.

Лекарственные свойства: черноголовку часто называют панацеей от всех бед, ее второе название — «исцеляющая все», так как она помогает и при кашле, и при застойных явлениях, и при несварении, и при головной боли. Она действует как вспомогательное растение, усиливая влияние других трав, поскольку не очень сильна как самостоятельное лекарство. Ее можно добавлять в мази для ран при оказании первой помощи (при глосситах, ссадинах, царапинах, укусах насекомых и сыпи), в чай или настойки от простуды, поскольку она известна своим мягким действием как на влажный, так и на сухой кашель.

Заготовка: листья и цветы можно срывать вручную; если растение скосить, то вскоре черноголовка снова вырастет и даст новый урожай.

Куркума  
(*Curcuma longa*)



Вид: многолетнее в тропических регионах, таких как Гавайи или Южная Флорида.

Высота: от 30 до 60 см.

Запах: незаметный.

Цвет: ярко-зеленые листья с цветами яркого цвета, цвет внутренней части корня ярко-оранжевый.

Особенности: родственница имбиря, куркума растет в теплом, тропическом климате в виде небольшого кустарника или как садовое растение.

Съедобное: корень растения используется в качестве приправы. Его также можно употреблять в свежем виде, на вкус и по текстуре он похож на морковь.

Лекарственные свойства: согревающая и горькая, куркума — очень древнее растение, которое когда-то называлось terra мерита, «хорошая земля», или более точно «почтенная (ценная) земля». Широко используемая как краситель и приправа; куркума также известное средство, облегчающее боль и снимающее напряжение в мышцах при артритах (ревматические боли). Последние исследования показывают, что куркума тонизирует мозг, а куркумин, который содержится в корнях, поддерживает естественный процесс защиты и питания мозговых клеток или нейронов. Он также укрепляет миелиновую оболочку: жировой слой, окружающий аксон нейрона, который позволяет функционировать калийнатриевому электрическому заряду. Без миелина у человека развивается болезнь (боковой амиотрофический склероз, рассеянный склероз и болезнь Паркинсона). В связи с этим куркума может оказаться лекарством от этих болезней, а также от болезни Альцгеймера и других деменций.

Заготовка: выкапывайте корень после того, как остальные части растения отойдут по завершению сезона, очистите их и порежьте. Промышленные производители отваривают корень, высушивают и перетирают в порошок. Садоводы могут использовать корень в свежем виде, высушивать или делать из него настойки или отвары на масляной основе.



Растения, которым лучше позволить расти свободно



Независимо от того, насколько активно вы занимаетесь садоводством, очень вероятно, что вы встретитесь с большим числом диких растений, которые прорастают в вашем дворе или в месте посадок. Часто это полезные лечебные растения; вместо того чтобы их вырывать, позвольте им цвести и собирайте в сезон. Вы получите в награду красоту, пищу и лекарство — все в изобилии и совершенно бесплатно.



Собирайте такие растения внимательно в местах, не загрязненных химикатами, избегайте обочин и ферм, где на всходы распыляют химические препараты. Также избегайте мест под электропроводами, телефонными линиями и силовыми кабелями. Вдохновите своих соседей и владельцев домов по соседству избегать химических удобрений, а вместо них использовать натуральный перегной и другие органические средства, например конский навоз. Для борьбы с вредителями применять такие методы, как чередование культур (севооборот), совместные посадки (разных растений-компаньонов) и спреи из растительного сырья.

Существуют сотни красивых и полезных диких растений. Чтобы помочь новичку познакомиться с ценностью трав, растущих буквально под вашими ногами, предлагаю вам список некоторых таких растений, в который вошли одуванчик, бальзамин, подорожник, ваточник, красный клевер, зверобой обыкновенный, фиалка и лопух.

Одуванчик  
(*Taraxacum officinale*)



Вид: многолетнее.

Высота: от 15 до 30 см.

Запах: незаметный.

Цвет: темно-зеленые листья с красноватыми непрозрачными стеблями и ярко-желтыми цветами.

Особенности: одуванчик — это растение, которое любит землю; он начинает свой рост из базальной розетки и выпускает полый стебель с ярко-желтым цветком. У одуванчика нет волосков, это помогает легко его узнать — у цикория и других похожих растений на стеблях и листьях есть волоски. Одуванчик выпускает в землю стержневой корень и часто растет в обедненной почве. Одуванчики очень любят пчелы; это замечательное растение и можно позволить ему расти самостоятельно, поскольку оно поддерживает местную популяцию пчел.

Съедобное: да, все части растения съедобные и питательные. Бутон можно есть сырым или сделать из него вино; листья богаты калием и другими минералами, их можно есть в сыром или приготовленном виде; корень богат железом, его можно порезать и обжарить.

Лекарственные свойства: одуванчик — кладезь целебных свойств, несмотря на то, что с виду похож на сорняк. Листья одуванчика обладают диуретическими свойствами, из-за чего их называют *pis-en-lit* (фр.) или «мокрая постель»; одуванчик можно добавлять в рецепты для сердечно-сосудистой системы, когда требуется диуретик. В нем также имеется горечь, стимулирующая пищеварение, и он полезен в «горьких» рецептах, а железо, которое содержится в корнях, делает его ценным средством при анемии и менструациях. Мне нравится настаивать все растение целиком (листья, корни и цветки) в яблочном уксусе,

настойку можно принимать саму по себе; добавлять как заправку в салат или приготовить из нее оксимель с медом (см. упражнение № 20).

Заготовка: сорвите отдельные листья или воспользуйтесь лопаткой, чтобы выкопать корень.

Бальзамин  
(*Impatiens* spp.)



Вид: однолетнее.

Высота: от 60 до 180 см.

Запах: незаметный.

Цвет: цветы оранжевые или желтые, листья серебристо-зеленые или ярко-зеленые.

Особенности: бальзамин растет во влажной, плодородной почве, часто в заводях или на берегу, где он находится во влажной и прохладной среде. Растет на отдельных длинных стеблях с длинными цепкими красноватыми корнями, которые выглядывают из земли, делая нижнюю часть растения похожей на когти.

Съедобное: да, особенно свежие ростки по весне. Первые два листочка можно снять, чтобы съесть сырыми, они очень вкусные и сладкие. Соцветия тоже съедобные, но немного обжигают язык.

Лекарственные свойства: бальзамин — хорошо охлаждающее, смягчающее средство для кожи и традиционное лекарство от высыпаний и зуда, вызванного, например, ядовитым плющом. Его также называют недотрогой (если прикоснуться к распустившимся цветам, из них высыпаются семена). Главные лечебные свойства сосредоточены в стебле бальзамина. Внутри стебель полый, и если растение достаточно большое, его окружность может достигать нескольких сантиметров. Если стебель открыть, то внутри обнаружится жидкость, которая исцеляет сыпь и зуд. Для быстрого воздействия намажьте соком непосредственно кожу или порежьте стебель и измельчите в блендере, а затем процедите жидкость. Удобно сделать из жидкости бальзамина кубики льда, чтобы, если случится, к примеру, ожог ядовитого плюща, они были у вас наготове. Также я люблю порезать стебель на кусочки и приготовить из них настойку на гаммелисе, которую затем процеживаю; на кожу ее наносят ватным тампоном там, где это необходимо. В настойку также можно добавить и листья бальзамина.

Заготовка: осторожно вытяните растение из земли (целиком) и используйте стебель.

Подорожник  
(*Plantago officinalis*; *P. lanceolata*)



Вид: многолетнее.

Высота: от 15 до 45 см.

Запах: незаметный.

Цвет: темно-зеленые листья, коричневые семена на высоких стеблях, едва заметные цветки.

Особенности: подорожник по всему миру считается сорняком; его также называют «ногой англичанина», он быстро разрастается и его можно найти везде: на пустошах, обочинах, во дворах и парках. Подорожник растет очень близко к земле и имеет маленькие жилистые листья, которые формируют розетку, однако в обогащенной почве листья будут более широкими и размашистыми, а стебель может вырастать до 45 см в высоту. Подорожник не дает плодов, которые мы могли бы распознать; напротив, это низко растущий сорняк, который легко проглядеть, и от него, к сожалению, чаще всего, избавляются, выкашивая со двора.

Съедобное: да, молодые листья ранней весной съедобны, однако они довольно жесткие и жилистые. Семена съедобны и содержат много клетчатки.

Лекарственные свойства: подорожник очень ценен по разным причинам. Это растение в буквальном смысле вытягивает из кожи ненужные вещества, поэтому он идеально помогает от пчелиных укусов. Если пожевать маленький лист подорожника, а затем приложить его к месту укуса, можно ощутить, как лист нагревается. После этого нужно приложить новый разжеванный лист, затем еще один. Жало выходит после наложения около 20 листьев. (Будьте осторожны: сначала убедитесь, что у человека нет угрожающей жизни аллергии на пчелиный яд, поскольку этот метод предназначен лишь для симптоматического лечения.) Мазь из подорожника станет прекрасным дополнением вашей аптечки, поскольку хорошо исцеляет раны. Семена подорожника — хороший источник пищевых волокон (клетчатки), их можно применять для облегчения симптомов диареи и поддержания здоровья пищеварительного тракта.

Заготовка: сорвите по отдельности каждый лист из центра розетки, вы обнаружите, что они очень волокнистые. Чтобы собрать семена, выдавите их из стебля и посыпьте овсяную кашу или другое блюдо.

Ваточник

(*Asclepias tuberosa*)



Вид: многолетнее.

Высота: от 30 до 90 см.

Запах: слабый.

Цвет: ослепительные оранжевые цветы на темно-зеленом стебле с темно-зелеными листьями.

Особенности: ваточник, который также называют сорняком бабочки, родственен молочаю; оба — распространенные растения на пастбищах и лугах, однако некоторые считают их бесполезными для животноводства. Ваточник входит в список исчезающих видов растений, что означает, что эта трава в дикой природе потенциально нуждается в сохранении. Как только его высаживают в саду, он быстро размножается самосевом и легко возобновляет свой рост. Растение растет вертикально, но имеет тенденцию наклоняться, тогда его ветки провисают и падают в стороны, иногда ломаясь.

Съедобное: нет, но и не ядовитое. Однако фермеры считают его токсичным для скота.

Лекарственные свойства: ваточник ценится своими корнями, которые являются лекарством для легких. Он традиционно используется для облегчения сухого и влажного кашля, спазмов в легких и застое в бронхах. Многие травники используют его для лечения кашля, астмы, застойных явлений, простуды и гриппа и других подобных острых состояний.

Заготовка: выкопайте корень и соберите растение целиком; тщательно промойте корни из шланга, затем измельчите и приготовьте спиртовую настойку.

Клевер луговой

(*Trifolium pratense*)





Вид: многолетнее.

Высота: от 10 до 40 см.

Запах: сладкий, ароматный, медовый.

Цвет: розовые или красные бутоны, зеленые листья.

Особенности: клевер луговой может быть растительным покровом или прорасти в виде дикого отдельно цветущего растения с длинным стеблем.

Съедобное: да, цветы съедобны, ими можно посыпать салат или заваривать в чай.

Лекарственные свойства: богатый кальцием, луговой клевер хорошо добавлять в богатые минералами настойки (отвары); это ранозаживляющее средство, а значит, его хорошо иметь среди мазей первой помощи, кроме того, клевер смягчает, увлажняет и охлаждает кожу.

Клевер луговой (в отличие от белого клевера) содержит фитоэстрогены и применяется для поддержания женской гормональной системы, особенно в период менопаузы.

Заготовка: сорвите руками цветочную головку целиком, включая бутон и верхние листики.

Зверобой обыкновенный (продырявленный)

(*Hypericum perforatum*)



Вид: многолетнее.

Высота: от 30 до 90 см.

Запах: незаметный.

Цвет: темно-зеленые листья, цветы ярко-желтого цвета с мелкими черными или красными точками.

Особенности: хотя зверобой обыкновенный (продырявленный) считается агрессивным сорняком, я привожу его в этом списке для культивирования или свободного роста, так как он очень полезен в медицинском смысле. Зверобой растет на лугах, на полях, по обочинам дорог, на лесных опушках и в садах. Это пряморастущее растение, которое выпускает веточки, но немногочисленные, оно довольно прозрачное, то есть некустистое. Поэтому его легко проглядеть, если только оно не цветет.

Съедобное: листья, цветы и семена зверобоя являются съедобными, из них можно заваривать чай, посыпать ими салаты, хотя они и не считаются «пищей», а фермеры полагают, что он может навредить скоту.

Лекарственные свойства: зверобой обыкновенный — весьма почитаемое лекарственное растение, особенно в Европе, где его продают для лечения легкой и умеренной депрессии. В традиционном применении зверобой считается растением, поднимающим настроение, оно облегчает тревожность, освобождает от тоски (особенно сезонной) и лечит депрессию. Его не следует принимать вместе с другими фармацевтическими антидепрессантами, поскольку это может привести к повышению уровня серотонина в организме до опасного уровня. Но

сам по себе зверобой обыкновенный — безопасная альтернатива антидепрессантам. В качестве местного применения эта трава полезна в составе мазей и бальзамов первой помощи для лечения ран. Зверобой дает масло или настойку с красноватым оттенком из-за наличия в его цветах и листьях масляных желез, содержащих гиперин — вещество красного цвета.

Заготовка: срежьте стебли у основания или в районе «локтя», где стебель начинает разветвляться. Переверните стебель и оборвите листья одним движением. Соберите листья в сумку. Вы заметите, что ваши пальцы окрасятся в красный цвет — это нормально. Сразу же используйте листья и цветы, поставив настаиваться их в спирте или масле.

Фиалка душистая  
(*Viola odorata*)



Вид: многолетнее.

Высота: от 15 до 20 см.

Запах: слегка ароматный.

Цвет: темно-зеленые или фиолетовые листья; светло-лиловые, розовые или белые цветы.

Особенности: фиалки растут малыми соцветиями, часто формируя растительный покров. Они счастливы в затененных и влажных местах и будут цвести, если воздух прохладный, а вода вокруг них чистая и прозрачная. Молодые листья мягкие и сочные, их можно употреблять в пищу, а цветочки могут легко собирать дети, ведь они любят тащить в рот сладкие, красочные бутоны. Фиалки появляются весной и отходят поздним летом; насладитесь ими в раннюю пору.

Съедобное: да, как листья, так и цветы.

Лекарственные свойства: фиалки можно применять в самых разных случаях; подобно черноголовке они усиливают свойства других растений. Используйте листья и цветы фиалок для лечения дыхательной системы с помощью сиропов от сухого кашля, а цветы — для промывания глаз или полосканий. В качестве местного средства они оказывают прекрасное ранозаживляющее действие, поэтому их можно добавлять в мази первой помощи.

Заготовка: снимайте свежие, маленькие листья вручную, цветочки собирайте по отдельности.

Щавель курчавый/большой лопух (репейник)  
(*Rumex crispus/Arctium lappa*)



Вид: двулетнее.

Высота: от 1 м 20 см до 3 м 60 см.

Запах: незаметный.

Цвет: листья щавеля курчавого имеют темно-зеленый цвет летом, но быстро становятся желтыми и коричневыми, цветы и семена коричневого цвета, листья большого лопуха (репейника) серо-зеленые, а семена коричневые.

Особенности: оба растения выпускают высокие стебли, которые дают малозаметные цветки и плодородные семена.

Съедобное: да, корень лопуха считается овощем в восточной кухне, его тушат или варят.

Лекарственные свойства: оба растения ценятся за свои корни и семена. Все виды щавеля (включая щавель курчавый и щавель туполистый) традиционно используются для поддержания в организме уровня железа (например, при анемии или потере крови). Большой лопух считается печеночной травой, поддерживающей способность печени перерабатывать продукты распада в организме. Оба вида растения традиционно применяются для очищения печени и крови. Используйте корни и семена для приготовления лекарств, а семена для изготовления краски для ткани.

Заготовка: корни растения невероятно цепкие и требуется приложить усилие, чтобы их извлечь. Выкапывайте их, когда земля влажная и мягкая. Корни необходимо хорошо очистить, порезать и настоять в уксусе, который является прекрасным растворителем для извлечения минералов.



Травы, которых нужно избегать ради благополучия вашего сада



Некоторые травы распространяются естественным образом и быстро захватывают ваш сад. Каждый год очень разный; в один сезон в моем саду бурно разрослась дикая герань, в другой это была дикая морковь, а в третий — выросло больше мелиссы, чем я могла бы обработать. Даже по-настоящему замечательные и высокополезные травы имеют тенденцию быстро разрастаться, если за ними не следить: это крапива, кошачья мята и анисовый иссоп — отъявленные «захватчики».

Однако даже эти травы не доставят вам столько головной боли, сколько обеспечат растения из списка ниже. Таких самозасеивающихся сорняков вам точно не захочется выращивать, потому что иначе весь ваш сад будет под угрозой в течение нескольких лет.

Убедитесь, что вы вырываете их при каждой возможности, не давая им шанса прорасти в вашем саду:

будра плющевидная • вьюнок • полынь • перечная мята • кислица • пижма • дикая герань



### Свойства растений



Теперь, когда у вас есть базовое понимание о сорока основных травах, о которых идет речь в этой книге, вы все еще можете задаваться вопросом, какие же из них вам хотелось бы вырастить в первую очередь. Таблица ниже должна помочь вам в этом. В ней представлены свойства растений: какое воздействие они оказывают на тело и какими полезными лечебными свойствами обладают. Например, лаванда часто применяется для того, чтобы улучшить сон, и в таблице вы найдете ее напротив свойства «седативное».

Сверяйтесь с таблицей, когда будете решать, какие растения посадить. Например, если вам нужно приготовить бальзам для оказания первой помощи, то потребуется высадить травы, обладающие ранозаживляющими свойствами.



## ТАБЛИЦА СВОЙСТВ РАСТЕНИЙ

Свойства	Название растения
Анальгетик (уменьшает боль)	Зверобой обыкновенный Конопля Куркума Лаванда Одуванчик
Ароматное (сильный аромат)	Дудник Иссоп анисовый Кошачья мята Лаванда Мелисса Мята обыкновенная Розмарин Ромашка Фенхель Шалфей Шиповник (роза)
Ветрогонное (успокаивает желудок)	Дудник Имбирь Иссоп анисовый Кошачья мята Лаванда Мята обыкновенная Ромашка Фенхель
Вяжущее (подсушивающее)	Розмарин Тысячелистник Шалфей
Горькое (стимулирует пищеварение)	Календула Куркума Одуванчик Пустырник Ромашка Тысячелистник Шишки хмеля Щавель курчавый

Свойства	Название растения
Молокогонное (способствует лактации)	Дудник Клевер луговой Крапива Фенхель
Отхаркивающее (способствует отделению мокроты)	Бузина Ваточник Дудник Имбирь Иссоп анисовый Кошачья мята Орегано (душица) Тимьян Фенхель Чеснок
Противомикробное (борется или убивает патогенные организмы)	Бузина Ваточник Имбирь Иссоп анисовый Календула Кошачья мята Лаванда Мелисса Мята Орегано (душица) Розмарин Ромашка Тимьян Тысячелистник Фенхель Чеснок Шалфей

Свойства	Название растения
Ранозаживляющее (залечивает раны)	Алтей Бальзамин Бузины листья и цветы Бурачник (огуречная трава) Валериана Зверобой обыкновенный Иссоп анисовый Календула Клевер луговой Кошачья мята Лаванда Мелисса Мята Одуванчик Орегано (душица) Подорожник Розмарин Тимьян Тысячелистник Фиалка Черноголовка Черный тмин Шалфей Шиповник
Седативное (улучшает сон)	Валериана Кошачья мята Лаванда Ромашка Хмелья шишки

Свойства	Название растения
Смягчающее	Алтей Базилик священный Бальзамин Бузины цветки Бурачник (огуречная трава) Зверобой обыкновенный Календула Клевер луговой Лаванда Мелисса Подорожник Фиалка Черноголовка Черный тмин Шиповник (роза)
Средства от кашля	Алтей Бузина Ваточник Девясил Иссоп анисовый Фиалка
Укрепляющее нервную систему	Базилик священный Бурачник (огуречная трава) Валериана Зверобой обыкновенный Конопля Кошачья мята Крапива Лаванда Мелисса Пустырник Ромашка Шиповник



Свойства	Название растения
Укрепляющее сердце	Базилик священный Бурачник (огуречная трава) Гибискус Пустырник Чеснок Шиповник (роза)
Успокоительное средство (для внутреннего применения)	Алтей Базилик священный Гибискус Клевер луговой Крапива Мелисса Подорожник Фенхель Фиалка Черноголовка





Часть вторая

**Сбор урожая**

## Часть вторая. Сбор урожая



Пришло время собрать урожай изобильной и щедрой сезонной энергии. Травы и деревья изобилуют цветами, листьями, плодами и ягодами, стеблями, семенами и корнями, которые можно принимать в пищу и использовать как лекарство. В этот момент легко сорвать ягодку и насладиться ее вкусом, но если вы готовите партии лекарственных средств для себя, своей семьи или друзей, существуют экологичные и эффективные способы собирать урожай так, чтобы ваши снадобья обладали большей силой, а растениям при этом не причинялся вред.

Давайте начнем с нескольких философских подходов, которым желательно следовать во время сбора урожая.



### Позволение и благодарность

Если работа с травами вам знакома, возможно, вы уже заметили, что каждое растение обладает своей индивидуальностью, особой «личностью». За несколько десятилетий работы с ними понимание того, что растения — это организмы, обладающие своей собственной энергией, стало для меня ключевым уроком. Уже давно я начала спрашивать растение, хочет ли оно, чтобы его собрали для приготовления определенного лекарства. Сначала я спрашивала об этом громко, вслух, но, выросшая в обществе, которое смеялось над такими проявлениями, я чувствовала себя довольно глупо. Я не могла справиться с этим чувством, поэтому начала обращаться мысленно, и тогда ощущения были намного лучше. Моя энергия общалась с энергией растения, и это работало. Многие травники разговаривают и поют своим растениям — как это делают в благотворительном фонде Финдхорн в Шотландии, — но про себя я поняла, что я — намного более замкнутый и спокойный травник, который соединяется с травами через свое сердце и сознание. В любом случае вы спрашиваете у растения разрешения, поэтому просто обратитесь и слушайте.

Другой урок — это благодарность. Выражайте признательность своим всходам, и ваша работа с растениями будет только радовать вас. Есть несколько способов, как это можно сделать:

- поблагодарите: можно произнести благодарность вслух, можно про себя.

Прочувствуйте смысл своих слов;



- предложите что-то взамен: насыпьте сушеного табака или календулы, немного своих волос, семена новых растений из пакетика... все, что вы выберете, чтобы выразить признательность за ценность того подарка, которое растение отдает вам;
- научите этому других людей и разделите вашу благодарность.



### Сбор дикорастущих растений

Прежде чем мы перенесемся в прекрасный сад, за которым вы ухаживаете, давайте поговорим о сборе дикорастущих трав. Сбор трав, растущих в дикой природе, — это особое искусство, ведь вы не сажали их и не заботились о них. Но при этом они полны витаминами, минералами, различными вкусами и лекарственными свойствами, которыми можно насладиться и добавить их в свои микстуры.

Изучите все, что возможно, о диких растениях, учитывая, что в каждом регионе мира у них есть свои особенности. Найдите хороший справочник по травам, произрастающим в вашей местности, и сходите на прогулку с местным травником, чтобы узнать, какие растения растут рядом с вами. Исследуйте леса, заводи, пруды и луга, и, скорее всего, вы найдете изобильный источник диких, сильных и очень полезных лекарственных растений, таких как подорожник, зверобой обыкновенный (продырявленный) или бузина. Перед тем как приступить к сбору диких трав, учтите нескольких важных моментов:

- убедитесь, что ареал произрастания трав не обрабатывался гербицидами и пестицидами. Эти химикаты остаются в растениях и в почве и могут быть опасны для вашего здоровья;
- получите разрешение на сбор трав, особенно если вы находитесь на частной территории;
- соблюдайте правило 1:10 — собирайте не больше одной десятой части растений, которые видите перед собой. Например, если вам встретилась полянка со зверобоем, не вырывайте все растения и даже половину из них. Собирайте самое большее — одно из десяти растений и только те, которые вам действительно нужны. Многие ареалы обитания и популяции находятся в зоне риска; это особенно касается растений, которые выкапывают вместе с корнями. Если приходится выкапывать растение с корнями, постарайтесь пересадить хотя бы некоторые из них, или узнайте, возможно ли восстановить популяцию с помощью семян;
- посоветуйтесь с Объединением защитников растений (United Plant Savers); миссия этой некоммерческой организации — защита и сохранение лекарственных трав в дикой природе. У них можно найти списки растений, которые находятся в зоне риска или могут таковыми стать из-за чрезмерного сбора, потери ареала обитания, загрязнений, агрессивных выпасов и слишком стремительной застройки с сопутствующими коммуникациями и парковочными местами. Рассмотрите возможность поддержать сообщество защитников растений и следуйте их рекомендациям по сбору трав, находящихся в зоне риска;
- надевайте защитную одежду и приготовьтесь к смене погоды. Находясь в дикой природе, включайте здравый смысл и не подвергайте себя опасности;
- помните, что дикие травы не обязательно произрастают в глубокой глуши в сотнях километров от вашего дома; они могут расти совсем рядом, буквально вдоль забора. Эти травы дикие, свободные, изобильные и эффективные.



### Сбор трав согласно лунному циклу

Луна оказывает значительное влияние как на природу, так и на человека; она контролирует приливы и отливы всех океанов на Земле, и считается, что полная луна



поднимает у человека глубинные эмоции и влияет на наши взаимоотношения. Больше детей появляется на свет именно в полнолуние, в этот период совершается больше преступлений, и мы, как правило, чувствуем себя более активными во внешнем мире именно в полнолуние. Эмоции поднимаются на поверхность, из самой глубины нашего существа, и мы ощущаем прилив энергии. Подобным образом полная луна увеличивает и энергию растений. Традиционно считается, что цветы, для которых характерен нормальный уровень энергии в середине месяца, набирают более сильный целительный потенциал в полнолуние.

Собирайте цветы, листья и семена в полнолуние, но дождитесь новой луны, чтобы выкопать корни, поскольку в это время влияние луны на растения минимально, а их энергия мягко концентрируется в земле.

Означает ли это, что вам нужно выходить на улицу в полночь, чтобы собрать наземные части растений? Совершенно необязательно, однако многие травники делают именно так, ведь так красиво находиться в саду ночью, при свете полной луны. Сбор лунных трав, например серебристой и отражающей свет полыни, может стать настоящим ритуалом, который внесет дополнительную вибрацию радости и значимости в ваши лекарственные средства.

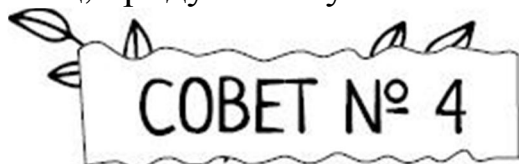


#### Сбор трав в течение сезона



Поэкспериментируйте с разными интересными способами сбора урожая в течение вегетационного периода. Некоторые растения, например крапиву и мяту, можно собирать, когда они достигают пика своей сочности, а потом оставить их расти дальше, пока длится сезон. Чуть позже, к наступлению осени, они вырастут достаточно, чтобы снова их срезать. Определенно стоит использовать это преимущество и научиться замечать признаки, по которым вы определите, можно ли собирать растение дважды. Обычно, если оно вырастает снова после сбора первого урожая — это многолетнее растение, надо учитывать, что оно не разрастется слишком сильно ко второму сбору. Если вы планируете пересаживать растение, убедитесь, что вы предоставили ему дополнительный объем перегноя, чтобы оно могло напитаться к новому циклу роста.

При сборе наземной части растений (это те части, которые растут над землей: листья, цветы, стебли и семена) и при сборе подземной части (корней) также стоит учитывать время года. В начале сезона, особенно вдоль Восточного побережья (для США), листья и цветы получают всю энергию растения, становясь толще, пышнее и сочнее. Это не то время, когда можно собирать корни, ведь они отдадут свою энергию наземным частям организма. Позже осенью, когда листья потемнеют или опадут, а цветы станут семенами — и даже после того, как семена разлетятся или опадут, — вот тогда настанет время для корней забирать положенную им энергию растения. Корни начнут накапливать сахара, готовясь к зиме, и, наконец, придут к пику своих лекарственных свойств.



#### Корзины и сумки

Вместо того чтобы хранить экипировку для сбора урожая снаружи, найдите ей постоянное место в доме и приучите себя возвращать ее туда всякий раз, когда закончите работу. Корзины можно повесить на крючок от стропил или на стену — так вы сможете похвастаться симпатичной и функциональной вещью.



#### Сбор цветов и листьев

---

Если вы испытываете любовь к растениям, то наверняка весной и летом, собирая урожай, кладете в салат сочные молодые листья фиалки, заправляете в кукольные кровати для фей шелковистые листья алтея лекарственного, а из ярко-зеленых листьев мелиссы делаете лекарственные сиропы и настойки. Вы собираете пушистые листья тысячелистника и снимаете с его стебля мягкие кусочки прямо на разделочной доске. Вы будете обрывать целые гроздья листьев с кустов бузины и собирать цветы всех оттенков, которые только можно себе представить: сливочно-белый тысячелистник, лиловый шалфей, лимонную мяту багряного цвета и расцвеченные солнцем лепестки календулы. Во время сбора урожая следуйте этим советам, чтобы получить наибольшую пользу от листьев и цветов:

- учитывайте фазу луны и собирайте наземные части растения, такие как листья, цветы и семена, во время полнолуния, когда энергия поднимается из земли. Энергия растения в это время будет находиться в верхних частях растительного организма, в то время как в период новолуния энергия накапливается под землей;

- наилучшее время для сбора урожая, особенно в жаркую погоду, — это середина утра. Дождитесь, когда роса испарится с листьев и они станут почти сухими, но не ждите слишком долго, иначе под полуденным солнцем растение увянет и ослабнет. Сумерки — также хорошее время для сбора, но вечером вам могут помешать комары;

- собирая урожай с растений, у которых большие листья, таких как подорожник, бузина, алтей и иссоп анисовый, срывайте их по одному. Если вам нужно собрать маленькие листочки, сорвите ветку или стебель целиком и затем оборвите всю зелень сразу одним легким быстрым движением. У некоторых растений, таких как подмаренник цепкий или дикий тысячелистник, можно собирать всю наземную часть растения. Подмаренник срежьте как есть, а листья тысячелистника оборвите со стебля. Собирая кошачью и перечную мяту, срывайте одну веточку, а оставшаяся часть травы пусть растет дальше.

Обычно для сбора урожая достаточно рук и маленьких ножниц или секатора. Однако для некоторых растений вам понадобится целый арсенал инструментов, чтобы сделать всю необходимую работу. Например, для сбора крапивы вам потребуются заблаговременно все распланировать и соответствующим образом экипироваться.



## Упражнение № 2

### Как собирать крапиву

Во время сбора крапивы требуется проявлять предусмотрительность, поскольку каждая из тысячи иголок, расположенных на поверхности мешочка, наполнена гистаминами и жалящей муравьиной кислотой. Не волнуйтесь, если вдруг вас ужалила крапива; ожог держится на коже от 20 минут до нескольких часов, но он не представляет угрозы для жизни и не доставит вам большого беспокойства. Если вы обожглись крапивой, нанесите на кожу мазь первой помощи или бальзам (см. третью главу) или сорвите стебель бальзамина и натрите его соком ужаленное место. Это снимет раздражение, и воспаление спадет.

Перед сбором крапивы наденьте защитную экипировку, приготовьте легкие перчатки, кухонные щипцы, ножницы, большую бумажную сумку (пакет) для продуктов или ведро с ручкой и широкую миску. Наденьте перчатки, откройте сумку или поставьте рядом ведро, в одну руку возьмите щипцы, в другую — ножницы. Зажмите щипцами тот стебель, который вы хотите срезать, и отрежьте ножницами у основания, близко к земле. Положите стебель в сумку или ведро, согнув его у основания так, чтобы верхушка растения не смялась. Повторите процесс, пока не соберете все стебли, которые вам нужны.

Затем дома на кухонном столе или на улице на столике для пикника возьмите стебель щипцами, а ножницами срежьте листья, один за другим, позволив им падать в большую, заранее приготовленную миску. Пустите стебли на компост или приготовьте из них чай. Если вы собрали свежие, сочные молодые листья, вы можете перемолоть их в кухонном комбайне; добавьте оливковое масло и соль, чтобы получилось песто, или плавленый сыр (крем-сыр) — для соуса.

Если собранные листья крапивы уже жестковаты, возможно, лучше всего из них будет сделать чай. Засыпьте их вместе со стеблями в большой чайник с водой и доведите почти до кипения, дайте настояться в течение 12–15 минут. Теперь чай можно пить, но для получения более сильного и богатого минеральными веществами отвара закройте чайник крышкой и оставьте томиться на очень медленном огне на несколько часов или, выключив огонь, накройте чем-нибудь и оставьте на ночь. Утром процедите отвар (если в нем нет стеблей, вы можете перемолоть листья в кухонном комбайне и сделать из них соус). Подогрейте отвар, если хотите, и перелейте в термос, чтобы пить его на протяжении дня, или поставьте в холодильник, чтобы у вас получился холодный чай.



#### Инструменты или руки?

Используйте кусачки, ножницы и лопатки, когда это необходимо, но не забывайте о ценности собственных пальцев во время сбора урожая. Возможность прикасаться к растению добавит еще больше радости в вашу работу на природе. Старайтесь срывать листья и цветы пальцами, чтобы непосредственно проживать процесс сбора урожая.



#### Сбор семян



Семена — это потенциальные растения, дети вселенной, хранилище всего, что уже проявилось, и всего, чему только предстоит появиться. Семена — это банк, из которого происходит жизненная сила вкладов и из которого мы можем черпать мудрость, красоту и питание. У семян есть собственная движущая сила и энергия: они могут прицепиться к птицам, к кролику или собаке и путешествовать в разные места, разлетаться в разные стороны, плавать в водах залива, реки или океана. Вспомните о семенах репейника, который цепляется к вашим носкам во время прогулки, или о кокосовом орехе, который срывается со своей высокой пальмы и падает в бурлящие волны под ним. Семена живут своей жизнью.

Они в обилии содержат питательные вещества: минералы, витамины, клетчатку и жирные омега-кислоты, которые делают их превосходным источником микроэлементов для человеческого тела и мозга. Исследования показали, что семена крапивы защищают простату, семена молочного чертополоха заботятся о нашей печени, а семена чиа богаты белком. Многие семена, например алтея лекарственного, богаты протеинами (белками) и калием; семена фенхеля не только вкусные, но и прекрасно спасают при расстройстве желудка, способствуют нормальной работе пищеварительной системы. Семена кинзы или кориандра, как и семена тмина, способствуют пищеварению. Белый перец — это семена черного перца, перемолотые вместе с окружающим их плодом, — кулинарная приправа. Ягоды витекса (прутняка), которые часто называют Авраамовым деревом, для приготовления настойки собирают на стадии семян, когда их легко снять с ветки.

Я использую два метода для сбора семян. Первый: просто держите широкий бумажный пакет под веткой или стеблем и пальцами соберите в него семена. Этот метод подходит, например, для сбора семян витекса. Второй: сорвите сразу целую головку с семенами. Этот метод подойдет для дудника и фенхеля. Для приготовления настойки не обязательно удалять мельчайшие черешки, но если вы используете семена в кулинарии, максимально удалите все части стебля.

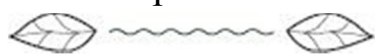


#### Сбор корней



В отличие от семян, с помощью которых растение размножается и создает новую жизнь, корни растения — это его способ заземлиться и гарантировать себе выживание. После солнечного вегетационного периода многолетнее растение позволяет своим наземным частям отмереть, чтобы в буквальном смысле направить всю свою энергию, сахара и другие питательные вещества вниз, в свои корни, где оно будет питаться этим источником энергии всю зиму. Растение будет получать все необходимое из этого энергетического хранилища, чтобы весной снова прорасти. Многие корни, например сладкого картофеля, содержат витамин А, он очень полезен для зрения, кожи и для иммунной системы. Корневая система многих растений используется в медицине: например, корни ваточника клубнистого ценятся своими отхаркивающими свойствами, они полезны при инфекциях бронхов, а корни валерианы оказывают спазмолитическое и седативное действие.

Для сбора корней по возможности выбирайте дни новолуния и осенний сезон, когда наземные части растений уже отойдут. Выкапывайте их с помощью садовой лопаты, она имеет такую же форму, как и совок, но у нее есть зубцы, как у вил. Этот инструмент может называться лопатой для копания, копальным совком или копальной вилой. Такой лопатой копать гораздо легче, поскольку через ее зубцы проходит почва, и она не такая тяжелая по сравнению с обычной лопатой, ее достаточно легко поднимать или нести на плече. Начинайте копать, воткнув лопату в землю под углом 45 градусов по направлению к корню на расстоянии примерно 15 см от центра растения. Воткните инструмент, приподнимите и немного потрясите, выньте лопату и передвиньтесь вправо или влево от себя, постепенно совершая круг вокруг растения. Копайте до тех пор, пока не завершите круг вокруг растения. Для больших растений, таких как ваточник клубнистый, это единственный способ выкопать корни из земли, поскольку приходится работать во всех направлениях. Для того чтобы выкопать корни небольших растений, например дикой герани, вполне подойдет совок.



### Упражнение № 3

#### Как собирать валериану

Валериана — высокое ароматное растение, ценится своими противовоспалительными и обезболивающими свойствами (валериана хороший анальгетик). Кроме того, это известное седативное средство. Собирайте ее цветы и корни, чтобы сделать настойку на оливковом масле (у вас получится растирание для мышц) или на хлебном спирте (получится микстура). Как собирать валериану:

Шаг 1: срежьте стебель в нескольких сантиметрах от земли, чтобы вы могли подобраться к центру растения.

Шаг 2: встаньте рядом с растением и, надавливая ботинком, всадите копальные вилы в землю под нужным углом. Вдавите ее еще немного вглубь, чтобы растение слегка поддалось, и вытяните лопату из земли.

Шаг 3: сделайте круг вокруг растения, всаживая лопату в землю, приподнимая и вытягивая обратно.

Шаг 4: ухватившись за нижнюю часть растения, вытащите его целиком. Хорошенько стряхните с корней почву, насколько это возможно (оббейте корни о дерево или забор). Пусть почва останется в саду.

Шаг 5: с помощью садового шланга аккуратно промойте корни (корни валерианы похожи на спагетти). Когда вся грязь будет смыта, положите куст на разделочную доску, желательно на летний столик.

Шаг 6: с помощью острого ножа или резака отделите корни от верхней части. Вам понадобятся только сочные, белые корни. Порежьте их на кусочки толщиной 1–2 см. Вы можете еще раз ополоснуть их в дуршлаге, если хотите.

Шаг 7: поместите корни в стеклянную банку для консервирования и залейте жидкостью, в которой они будут настаиваться. Я обычно использую для настойки водку или ликер «Эверклир» (Everclear).





## Свежее или сухое

Для большинства растительных лекарств используются свежие травы: листья, цветы и корни. Из таких ингредиентов получаются самые качественные лекарства. Бальзамы, приготовленные из свежего сырья, могут похвастаться более яркими цветами: темно-зеленые мази из тысячелистника, темно-желтые или оранжевые бальзамы из календулы. Настойки становятся ярко-красными, если настаивается зверобой, и ярко-фиолетовыми, если это свежие цветы фиалки. (Похожего эффекта можно достичь, используя и высушенное сырье, для этого нужно подержать травы в оливковом масле более длительное время.)

Высушенные травы ярче всего проявляют себя, когда из них заваривают чай. То же характерно и для отваров, настоек и декоктов (лечебных отваров): они раскрываются наиболее полно, если их готовят из правильно высушенных листьев и цветов. Заваривая чай из сухих корней, помните, что их нужно настаивать намного дольше — это называется «приготовить декокт».

Подготовьте этикетки

После того как вы собрали урожай, особенно если используете свежие растения, нужно сразу же обработать ваши травы. Если вы собираетесь делать настойку, первое, что необходимо, — это положить промытые и порезанные травы в стеклянную банку для солений и залить спиртом. Эта банка простоит у вас в кладовой или в шкафу недели, если не месяцы, поэтому очень важно ее сразу подписать. Из большой банки вы будете процеживать и переливать вашу настойку и разливать жидкость по бутылкам меньшего размера для персонального использования. Поэтому вам в первую очередь нужно научиться подписывать стеклянные банки. Это же справедливо в случае, когда вы готовите настойки на уксусе, масле для местного применения (например, масляную настойку, которую вы будете добавлять в бальзамы, мази или смеси для массажа) и многое другое. Травы будут настаиваться на спирту, уксусе или масле в стеклянных банках, и эта часть процесса требует определенного внимания.

Через несколько недель вам захочется вспомнить, что находится в тех банках, но вы легко растеряетесь, открыв кладовку и увидев там неподписанную двухлитровую емкость среди нескольких десятков других. Стикеры быстро отвалятся от стенок банки, лента высохнет или рассыплется, а чернила на бумаге сотрутся. Промаркируйте банку дважды: первый раз на крышке, используя перманентный маркер, второй — на стенке банки, приклеив бумажную этикетку крепким упаковочным скотчем. На этикетке должна быть следующая информация:

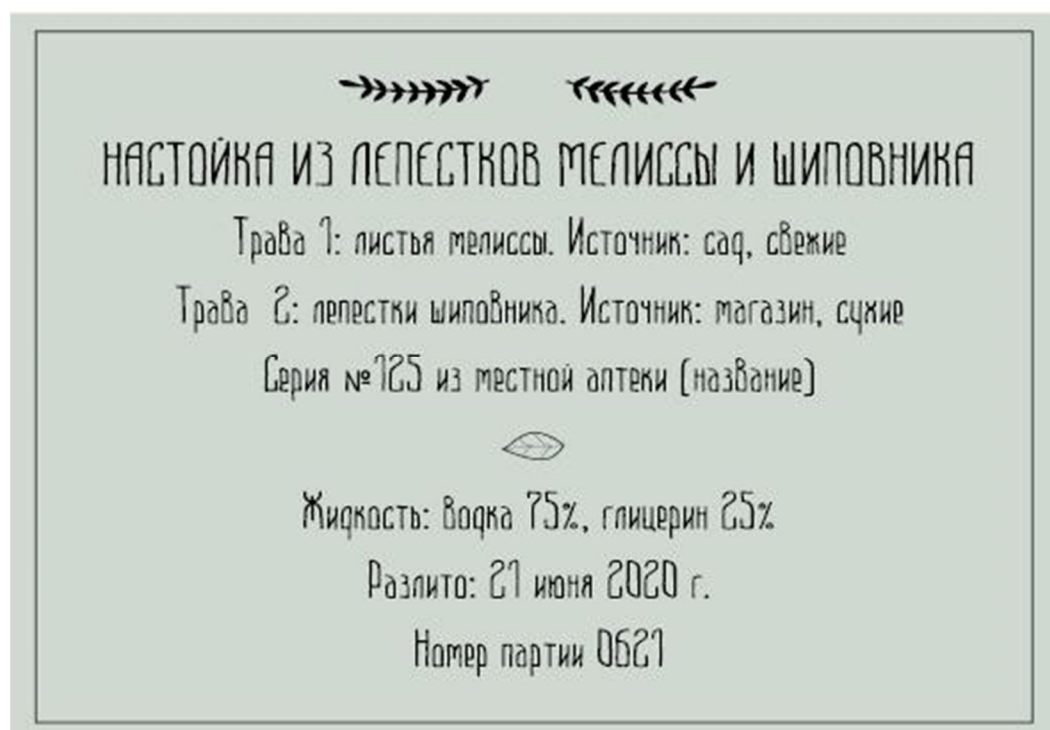
- дата;
- перечень трав;
- жидкость в банке;
- если вы собираетесь продавать свои продукты, добавьте также номер партии и сохраните эту информацию в отдельном файле на компьютере.

Возьмите за основу эти примеры:

## ОСНОВНАЯ МАРКИРОВКА



## ПОДРОБНАЯ



Маленькие баночки, маленькие партии

Если вы только начинаете заниматься травничеством, используйте маленькие баночки. Даже небольшой по площади сад может производить большие объемы растений: огромное количество зелени и длинных корней, которые прорезаются из земли, когда вы копаете. У вас может вырасти великое множество растений, с которым можно работать, всего из нескольких трав: например, можно снова и снова собирать урожай всего с нескольких кустиков Melissa. И вместо того, чтобы покупать 20–40 двухлитровых банок и расходовать целое состояние на водку, я предлагаю вам творчески задействовать все это изобилие растений. Вместо приготовления полдюжины банок, скажем, с настойкой из Melissa, вы можете:

- сделать какое-то количество чая из Melissa и перелить его часть в контейнеры для кубиков льда;
- настоять листья на различных маслах и приготовить лосьон или масло для массажа;
- высушить часть листьев, чтобы использовать их в дальнейшем;
- настоять часть листьев в масле для изготовления бальзама;
- порезать часть листьев в миску с медом и приготовить медовую настойку;
- приготовить огромную порцию чая из Melissa и вылить его в горячую, только что наполненную ванну, чтобы искупаться в ней;

● и небольшую часть урожая поместить в банки с водкой или бренди, чтобы сделать настойку.

У вас получится достаточно бальзама из мелиссы (или мяты, лаванды, котовника), чтобы свободно экспериментировать и заготовить желаемое в течение одного сезона.

Суть в том, что вы легко можете потерять себя во всех этих бутылочках, наслаждаясь блеском стекла и аккуратным видом баночек, заботливо расставленных на полках. И если вы используете их постоянно или продаете настойки, это замечательно. Но если вы делаете снадобья только для своей семьи или даже на подарки, то не стоит иметь столько заготовок, поскольку вы все равно не сможете использовать такой объем сами, например той же настойки цветов фиалки. Если в итоге у вас получится два литра фиалковой настойки, вы удивитесь и посмеетесь тому, а что вы, собственно, собирались делать с таким количеством? Настойки принимают по 1/4 чайной ложки или по 25 капель на прием, а это значит, что вы будете принимать фиалковую настойку в течение ближайших 100 лет. (В следующей главе представлена таблица различных жидких экстрактов; она пригодится, когда вы будете выбирать основу, на которой настаивать травы... Подробнее поговорим об этом позже.)

Поэтому я рекомендую начинать с небольших емкостей для настоек: к примеру, с баночек объемом 0,5 литра, и позволить себе проявить креативность, изготавливая также и другие полезные снадобья. Еще рекомендую вам покупать для этих целей новые поллитровые банки, а не использованную ранее кухонную тару. Отчасти это нужно для того, чтобы выдержать единый стиль партии, отчасти — чтобы предотвратить порчу и чтобы из банки ничего не пролилось. На новые банки легче аккуратно приклеить этикетки; банки одного объема проще организовать в пространстве и использовать.



### Как сушить травы

Свежие травы — наилучшее сырье для масел, бальзамов и настоек, а из засушенных получается замечательный чай. Вот несколько способов высушить растения:

Дегидратор (сушилка): электрический дегидратор (электрическая сушилка) — это превосходное решение для маленьких частей растений, например для лепестков шиповника; после сушки они сворачиваются и становятся хрустящими, но сохраняют свой цвет и божественно пахнут. Минусы: дегидратор работает на электричестве, и это еще один аппарат, который вам придется хранить у себя дома. Лучшие травы для дегидрации: лепестки шиповника, листья мелиссы, цветы фиалки, цветы календулы, листья фенхеля, плоды шиповника и ягоды бузины.

Газеты: очень простой способ. Расстелите несколько слоев газеты на полу, на столе, там, где их не сдует ветер и по ним не будут ходить. Чердак — идеальное место для этих целей. Разложите стебли и цветки растений в один слой; не убирайте листья, пока они полностью не высохнут.

Бумажный пакет: хотя букеты из трав, развешенные по стенам кухни, смотрятся красиво и очаровательно, в них нет настоящей силы и они больше служат украшением интерьера, нежели приносят пользу. Однако развешивать травы тоже можно, особенно если вы упакуете их в коричневый бумажный пакет и подвесите на гвоздик или крючок. Такой способ поможет сохранить цвет и мелкие частицы цветов и листьев, которые могут опадать со стебля в процессе сушки. Просто снимите пакет, когда растение высохнет, стряхните его внутрь и туда же снимите листья со стебля.

Экраны (заслоны, сетки): старые сетки от дверей или окон — прекрасное приспособление для сушки трав. Загляните в упражнение № 4, там есть инструкция, которая поможет вам легко высушить растения, разложив их на экране.



## Использование дегидрататора

Если вы собрали травы, содержащие большое количество жидкости, сначала подсушите их на экране или газете. Как только они подсохнут, переложите их в дегидратор, чтобы высушить полностью.



### Упражнение № 4

#### Сушка растений на экране

Проявите творческий подход к процессу: поместите экран на козлы, поставьте на заднее сиденье нагретой машины, или — мое самое любимое — закрепите экран между перилами лестницы и стеной. Теплый воздух будет подниматься вверх и высушивать травы. Многие травники любят теплые продуваемые чердаки: там сухо и обычно темно — два необходимых элемента в процессе сушки трав, позволяющих сохранять их целебные свойства.

Шаг 1: разместите экран. Выберите достаточно темное место, которое хорошо проветривается, но при этом там нет сквозняков. Избегайте мест, где есть влага и лишние запахи, например кухни. Несмотря на то, что верх холодильника обычно теплый, там слишком влажная и засаленная поверхность, и травы не высохнут на нем должным образом.

Шаг 2: соберите травы (стебли мяты, стебли кустарника, отдельные листья окопника, веточки мяты, цветочные головки бузины и т. д.). Разложите их в один слой на экране.

Шаг 3: подождите несколько недель. Когда травы станут совсем хрустящими, снимите сухие листья и цветы со стеблей и сложите их в контейнер. Теперь вы можете готовить из них лекарства или ароматные смеси.







часть третья

**Приготовление**

## Часть третья. Приготовление



Ручное производство — это навык, искусство, традиция. Это возможность на самом глубоком уровне прикоснуться к традиционной медицине, к тем методам, которыми наши бабушки, дедушки и прадедушки сохраняли урожай и наслаждались изобилием Матери-природы. Ручное изготовление снадобий предполагает, что вы делаете растительные лекарства из листьев, цветов, семян, стеблей и корней, которые только что сами собрали, и чувствуете благодарность за огромную ценность этих трав. Когда мы выбираем ручное производство, мы дорожим связью между растениями и нами, признаем их целительное воздействие на наши души и тела.

Травы — настоящая аптека для человека, хранилище лекарств от всех болезней и для всех потребностей, маленькая «часовня» в лесу, поддерживающая наше духовное здоровье. Деревья и травы — это живые лекарства, подаренные нам самой землей.

Но самое приятное в этом то, что ручное производство — это весело! Изготовление лекарственных средств своими руками по мере практики будет становиться все лучше и лучше, и это всегда востребовано. Ваши лекарства не обязательно должны сиять и быть красиво упакованы, норovia попасть на полку в магазине. Растительные лекарства призваны поддерживать, питать и исцелять, поэтому даже самая скромная баночка с пробкой может стать настоящим бальзамом для души.



Подключите к процессу членов семьи

Изготовить растительное лекарство достаточно просто, и к этому процессу можно подключать других членов семьи, особенно детей. Есть много вариантов, как дети могут поучаствовать в приготовлении снадобий: пусть ребенок собирает ягоды, отрывает и измельчает листья, срывает цветы или копает совочком землю вокруг растения во время сбора корней. Позвольте ему налить масло в кастрюлю, набрать воды из крана, нажать на кнопку блендера, бросить нарезанные листья в миску. Одно из моих любимых воспоминаний: когда мы вместе с маленькой дочерью делали лосьон. Начав работать утром, к полудню мы обе перепачкались им: наши кисти, руки и лица были вымазаны маслом. Руки оказались такими скользкими, что ни одна из нас не могла ничего взять.

День, когда вы делаете лекарства, можно превратить в совместный праздник. Пригласите своих соседей, даже тех, кто, как вам казалось, не интересуется травами. Возможно, вы удивитесь, обнаружив, что им любопытно, что вы делаете, и они даже ждали вашего

приглашения. Позовите детей — своих и их друзей — и одобрительно реагируйте на то, что они могут придумать (например, они оставят лекарственный мастер-класс и уйдут в лес, чтобы построить домик для феи, или возьмут мед, который вы собирались использовать, и сделают себе сэндвичи).

Не забудьте о бабушках и дедушках, а если они живут далеко от вас, то пригласите соседей. Возможно, старшее поколение не будет участвовать в приготовлении лекарства, но они с удовольствием посидят рядом и поболтают с вами, пока вы работаете. Кроме того, они будут в восторге, став счастливыми обладателями вашего мыла, лосьонов и горячего чая.

Утро — наилучшее время для приготовления лекарственных снадобий. Соберите детей и друзей, которые захотят присоединиться к сбору свежих трав. Распределите обязанности: кто расставит баночки и крышки, кто разложит травы на экране для просушки. Если вдруг вы забудете какой-нибудь ингредиент, то, начав работу утром, у вас будет время, чтобы найти его. Бальзамам иногда требуется дополнительное время, чтобы остыть и затвердеть, поэтому утренний старт гарантирует, что в процессе не будет спешки. Независимо от того, когда вы начнете, убедитесь, что у вас достаточно времени, для того чтобы процесс прошел эффективно и доставил всем удовольствие.



### Недорогие ингредиенты

Изготовление растительных лекарств не обязательно должно быть дорогостоящим мероприятием. За исключением нескольких отборных ингредиентов (пчелиного воска или оливкового масла), большинство составляющих, а также упаковочных материалов можно найти по очень приятной цене. Главное — убедиться в том, что какую бы емкость вы ни использовали, она должна быть чистой и сухой, прежде чем вы нальете туда бальзам.

Повторное использование материалов с новой целью очень экономично, так что ручное производство может стать частью вашей повседневной жизни. Например, чистые баночки от детского питания можно использовать как тару для бальзамов и мазей, газетная бумага может послужить средством для высушивания трав, чистые бутылки с чистыми крышками можно использовать для сиропов, меда, уксусов. Материалы для приготовления снадобий и сбора урожая также могут быть очень дешевыми; посмотрите, что из нижеперечисленного есть в вашем хозяйственном магазине:

- стеклянная или эмалированная миска;
- венчик для взбивания;
- ложки с длинной ручкой (предпочтительно деревянные);
- разделочные доски (не берите деревянные, они быстро приходят в негодность)
- маленькие стеклянные банки с крышками;
- керамические горшки с пробковыми крышками;
- маленькие пульверизаторы;
- стеклянные банки для консервирования с крышками;
- миски разных размеров;
- ножницы, щипцы, половники, маленькие острые ножи;
- ткань, иголки и нитки;
- бирки или декоративные стикеры;
- мерные стаканчики из стекла или пирекса (жаростойкого стекла) со сливным носиком;
- воронки всех форм и размеров.



### Жидкости для изготовления лекарств





Следующее, о чем стоит подумать, — жидкие основы для снадобий. Употребление только что собранных трав свежими означает, что их нужно есть; чтобы использовать растения в качестве лекарств, нам нужно извлечь их свойства с помощью определенных жидкостей. Таким образом мы получаем концентрат. Для приготовления лекарств можно использовать самые разные основы. Чтобы усилить силу трав, чаще всего используется вода, молоко, мед, растительное масло, уксус, гамамелис, изопропиловый и хлебный спирт.

Каждый из этих ингредиентов — распространенный продукт в домашнем хозяйстве. Вода: это может быть водопроводная вода, хотя многие предпочитают дистиллированную. Молоко может быть пастеризованным или нет, ореховым или растительным (из бобовых или злаковых). Мед постарайтесь покупать у местных пчеловодов и убедитесь, что он не обесцвечивался, не разбавлялся и что в нем нет сахара. Растительное масло выбирайте на свое усмотрение; для изготовления лекарств я предпочитаю оливковое масло высокого качества (не обязательно холодного отжима, если это будет лекарство для местного применения). В данной книге я также предлагаю рецепты с использованием масла кокоса. Уксус — имеется в виду уксус из яблочного сидра (яблочный уксус), с уксусной маткой или без нее. Гамамелис и изопропиловый спирт можно купить в любой аптеке или магазине здорового питания. Единственное, что может быть сложно найти, — это хлебный спирт; его нужно покупать в лицензированных учреждениях, например в винном магазине. В разделе [«Спиртовые настойки»](#) дается подробное описание того, как использовать спирт для приготовления настоек.

Чтобы выбрать наиболее подходящую основу для своего продукта, сверьтесь с таблицей, в которой представлена основная информация о том, как лучше комбинировать жидкости с подходящими травами, а также есть сведения о безопасности, сроках хранения и силе финального продукта.



## ТАБЛИЦА ЖИДКИХ ЭКСТРАКТОВ

Жидкость	Инструкция
Вода	Наиболее безопасная из всех; на воде можно заварить чай или сделать полоскание. Срок хранения короткий: использовать в течение дня. Отвары и лечебные настойки — самые сильные водные экстракты, их нужно принимать 1–3 раза в день.
Молоко	Мягкие части растений, например цветочные лепестки и листья, хорошо настаиваются как на коровьем, так и на ореховом молоке. Из шиповника на молоке можно приготовить пудинг, а отвар ромашки в теплом молоке принимать перед сном.
Мед	Травы можно настаивать на теплом меду, процеживать и принимать как есть. Также растертые в порошок травы можно потомить (получится лекарственная кашка) или смешать с яблочным уксусом, чтобы получить сладко-терпкий оксимель. Поэкспериментируйте с мягким и легким медом (например, из лугового клевера) и с более насыщенным (вроде темного гречишного). Каждый из них придаст готовому продукту характерный вкус и цвет.
Растительное масло	В основном используется для наружных аппликаций. Дайте травам настояться на масле, процедите и добавьте пчелиный воск, чтобы сделать бальзам. Чтобы сделать масло для массажа, настаивайте травы на легких маслах, например подсолнечном, жожоба или масле сладкого миндаля.
Уксус	Яблочный уксус предпочтительней, но, в принципе, любой уксус поможет выделить экстракт из растений. Сначала уксус надо нагреть, положить травы и дать настояться в течение двух недель, а затем процедить.
Гамамелис, изопропиловый спирт	Из трав, настоянных на медицинском спирте (изопропиловом), получается мазь. Используйте спиртовые настойки с травами как местное средство с подсушивающими свойствами для лечения мокнущих язв. Настаивать нужно в течение двух недель.
Хлебный спирт	Мягкие спиртные напитки (бренди или вино) больше всего подходят для мягких частей растений. На крепких спиртных напитках (водка, виски) настаивают корни и кору. Такие настойки имеют самый длинный срок хранения из всех жидкостей, они не портятся на протяжении многих лет. Это самые крепкие из всех экстрактов: их нужно принимать в среднем по 25 капель три раза в день.



Решите, какое лекарство вы приготовите

Теперь, когда вы вырастили нужные для себя травы, пришло время определиться с лекарством. Собираетесь ли вы сделать средство для кожи местного воздействия? Или такое восхитительно вкусное лекарство, как чай или оксимель? (Об этих двух видах лекарственных средств мы поговорим подробнее в этом разделе.) Или, может быть, вы хотите приготовить лекарство, которое принимается в небольших количествах и снимает симптомы распространенных заболеваний? Все это возможно приготовить из

представленных выше списков трав. Вы можете выбрать любые варианты (и они будут описаны ниже): различные способы заваривания чая; изготовление средств для кожи, например мази из пчелиного воска; лосьоны, кремы для лица, спреи и средства для ванн; средства для внутреннего применения: спиртовые и уксусные настойки; лекарства на основе меда. Поскольку чай это самое безопасное, простое и универсальное средство, предлагаю начать с изучения различных способов его приготовления.

#### Как заваривать вкусный лечебный чай

Чаи или травяные отвары — это самый простой и приятный способ использовать травы, которые вы вырастили и собрали. Я употребляю термин «чай» в широком смысле, имея в виду как настоящий чай (чайный куст или камелию китайскую, лат. *Camellia sinensis*), так и травяные смеси и лечебные отвары. Как бы вы их ни заваривали, растительные экстракты на водной основе прекрасны на вкус, обладают общеукрепляющими, питательными и лекарственными свойствами, а также превосходным качеством объединять людей, поскольку они идеально подходят для того, чтобы разделить их с теми, кто вам дорог.

Чаи (отвары) можно принимать в разном виде: ими можно наслаждаться в горячем или холодном виде, комнатной температуры. Они могут быть сладкими или терпкими, крепкими и насыщенными, легкими и летними, с шиповником или мелиссой. Чай может быть лечебным, исцеляющим, его можно пить просто ради удовольствия. Если у вас есть хороший термос, его удобно брать с собой, поэтому, приготовив чай с утра, вы можете пить его в течение дня, когда захотите.

Я настоятельно рекомендую чайные травяные отвары для всех возрастов, особенно для детей. Чай обладает множеством преимуществ, помимо своих питательных свойств, — он связывает нас с миром природы, особенно если ребенок лично принимал участие в сборе урожая. Растения — это также источники красоты и могут стать утешением для ребенка, который переживает тревогу или стресс. Такое простое действие, как вскипятить воду и заварить чай, может стать знакомством с красотой ритуала и значимостью чайной церемонии. Чаепитие — это также возможность для ребенка изучить разные вкусы: яркий, насыщенный, глубокий, лимонный, горький, терпкий, мятный, сладкий, жгучий (пряный), вяжущий, цветочный.

Когда вы завариваете чай, решите, как будете его принимать. Если вы хотите просто выпить его, следующее упражнение подскажет, как заваривать чай и получать от него наибольшее удовольствие. Но существуют и другие способы употреблять чай; в четвертой главе вы узнаете методы применения чая на кухне, в доме и во дворе. Приготовить чай можно по-разному: заварить горячий чай, сделать солнечный чай или чай со льдом.



#### Упражнение № 5

##### Как заварить горячий чай

Мое приобщение к миру травяных чаев начиналось, как и у многих: я кипятила немного воды и бросала туда чайный пакетик. Это работает, но вас ждет намного больше волшебства, если вы все еще на стадии «чайный пакетик в чашке»!

Во-первых, избегайте чайных пакетиков, хотя бы большую часть времени. Если у вас есть возможность заварить крупный лист растения, пожалуйста, сделайте это. Ведь в процесс чаепития включены не только травы, но и ваши чувства; купите заварочный чайник, который вам нравится (стеклянный или керамический, минимум на 4 чашки), чтобы воспользоваться всеми творческими и чувственными возможностями. Большинство пакетиков наполнено чайной пылью или мусором: теми частичками, которые отлетают от растения, когда его срезают в процессе сбора. У них нет такого вкуса, как у крупнонарезанного листа, который тщательно отбирали; если вы выращиваете свои собственные травы или покупаете крупный лист порезанных и высушенных растений, вы получаете более качественное сырье, чем то, что встречается в большинстве травяных чайных пакетиков. Кроме того, у вас есть шанс собрать целый букет из трав и заварить их в своем чайнике.



Чтобы приготовить традиционную чайную заварку, вам понадобится чайник для воды и заварочный чайник. Наполните чайник водой и поставьте на максимальный огонь. Пока греется вода, насыпьте в заварочный чайник цветы и измельченные листья. Если травы свежие, рассчитывайте исходя из следующей пропорции: полная пригоршня трав (примерно полчашки) на одну чашку воды; если травы сухие, то будет достаточно положить одну чайную ложку сбора на чашку кипятка.

Вот несколько вариантов чайных смесей:

Питательная смесь, укрепляющая кости: крапива, черноголовка, Melissa.

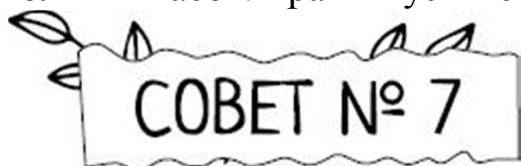
Смесь, способствующая пищеварению: кошачья мята, мята, фенхель, корень имбиря.

Смесь для поддержания нервной системы: базилик священный, крапива, шишки хмеля, бурачник (огуречная трава).

Смесь для улучшения сна: ромашка, кошачья мята, лепестки шиповника, лаванда.

В разгар лета буйно растет целое изобилие цветов и листьев, из которых можно приготовить изысканный чай: темно-красная (багряная) лимонная мята, золотистая календула, фиолетовые фиалки, пятнистый с красными точками зверобой, иссоп анисовый фиолетового цвета. Соберите фенхель, тысячелистник, цветки бузины и мяту. Оборвите листочки Melissa, кошачьей мяты, лаванды, шалфея и базилика священного. Не забудьте о лепестках шиповника и листьях крапивы (для сбора крапивы вам понадобятся перчатки).

Как только вода начнет закипать, снимите чайник с огня и залейте травы в заварочном чайнике. Накройте его крышкой и дайте чаю настояться в течение 8–12 минут. Чтобы получить более насыщенный вкус и приготовить напиток с наибольшей концентрацией минеральных веществ, оставьте чайник на несколько часов или даже на всю ночь. Такой напиток называется настойкой, и он обладает более выраженным лечебным эффектом, чем чай или отвар. Крышка чайника удерживает в напитке летучие (эфирные масла), которые выделяются при высокой температуре. При этом из растений также выделяется много пигментов и других элементов, из-за которых заваренный чай становится темнее, а его вкус насыщеннее, чем у холодного чая (см. [упражнение № 6](#)). Когда соберетесь выпить чай, добавьте в него мед или сахар по вкусу, процедите напиток через ситечко и налейте в чашки или кружки или же перелейте чай в термос, чтобы он оставался горячим в течение нескольких часов. Травы пустите на компост.



Используйте термос, чтобы сохранить чай горячим

Прелесть одновременного заваривания четырех чашек чая в том, что вы можете перелить чай из заварочного чайника в большой термос, где он останется горячим на несколько часов. Вам не придется снова и снова заваривать чай в течение дня, и у вас будет моментальный доступ к свежему, горячему чаю, полному питательных веществ, что особенно приятно в холодную погоду. Ежедневная доза чая с конкретными лечебными свойствами — от 3 до 4 чашек в день, поэтому термос этого объема идеально подойдет. Подумайте о том, чтобы приобрести такой, в котором уже есть чашка для питья, его удобно носить с собой и пить из него в течение дня. Травы из термоса пустите на компост, ополосните его, и он снова готов к приготовлению чая на следующий день.



Упражнение № 6

Приготовление солнечного чая

Соберите травы и поместите их в большую стеклянную банку объемом от четырех литров. Сначала бросьте в банку цветы, затем аккуратно вручную измельчите листья и тоже положите в банку. Наполните емкость чистой холодной водой и поставьте на солнечное место, на крыльцо или террасу, где она не сможет опрокинуться и где будет много солнечных лучей. Закройте банку крышкой или накройте тканью (полотенцем), чтобы в нее

не попали насекомые. Оставьте банку на солнце минимум на четыре часа, а лучше на весь день; время от времени встряхивайте ее, чтобы травы перемешивались.

Через несколько часов вода окрасится благодаря пигментам, выделяемым из растений, и может стать светло-красной, розовой или бледно-зеленой и приобретет приятный мягкий травяной вкус. Чтобы подсластить холодный чай, можно немного подогреть его в кастрюле и добавить мед или сахар. Если вы хотите избежать нагрева, то добавьте к травам в качестве заменителя сахара яблочный сок. Когда соберетесь пить чай, процедите настой и разлейте его по стаканам; их можно украсить кубиками цветочного льда (см. [упражнение № 22](#)) либо веточками мяты или лаванды. У вас получится чай с мягким вкусом, которым можно наслаждаться как самим по себе, так и добавить в него имбирный эль, содовую, яблочный сок или кусочки фруктов.



### Упражнение № 7

#### Приготовление чая со льдом

Чтобы приготовить восхитительный, привлекательный и вкусный чай со льдом, воспользуйтесь одним из предыдущих рецептов и позвольте напитку остыть. Уберите емкость с чаем в холодильник до полного охлаждения. Время от времени пробуйте его и по необходимости добавляйте воды. Из солнечного чая получается слегка ароматный напиток, который можно обогатить фруктовым соком или кусочками фруктов. Из свежесваренного горячего чая получается умеренно ароматный чай, который можно подсластить, добавить лимонад или дольки лимона. Чай со льдом можно подавать в стеклянной посуде, добавив туда кусочки фруктов, цветы (целиком) или кубики льда (см. [упражнение № 22](#)).

#### Дозировка для лекарственного чая

Как правило, лекарственные травы принимаются в двух дозировках: одна для взрослых, вторая для детей. Некоторые травники вычисляют точную дозировку, исходя из возраста и веса, но я предпочитаю народный метод, который подходит для большинства взрослых и детей с нормальным весом. Рекомендации такие:

- взрослые: две или три чашки лекарственного чая в день;
- дети: от половины до двух чашек лекарственного чая в день.

Совсем маленьким детям в возрасте до года нужно еще меньше, а младенцам дают крошечную дозу чая через пипетку (или лучше всего вместе с грудным молоком). Дозы настоек могут быть очень разными, потому что их делают на хлебном спирте с высокой концентрацией трав, а чаи, приготовленные на водной основе, можно пить чашками. Принимая лекарственные травы, не забывайте включать здравый смысл.



### Средства для кожи

Растительные продукты для кожи — идеальный способ начать свое путешествие в мир лекарственных растений. Средства для кожи имеют божественный аромат и их легко применять; вам не придется беспокоиться по поводу дозировки или большого числа противопоказаний. Бальзамы, притирания, мази — это все названия примерно одного и того же продукта: они достаточно густые, немного жирные, хранятся в маленькой стеклянной или жестяной банке. Лосьон и крем — приблизительно то же самое, но они имеют более легкую консистенцию, менее жирные, хранятся в маленьких стеклянных банках или бутылках с крышками. Все эти средства делаются на основе масляных настоев и предназначены для питания и увлажнения кожи, чтобы она чувствовала себя молодой. Также можно распылять на кожу ароматные спреи или всем телом погружаться в целебные водные ванны. Существует так много способов косметического применения трав, что многие травники в какой-то момент открывают собственный бизнес, выпуская средства по уходу за кожей.



Далее мы рассмотрим нескольких самых простых средств, которые легко сделать; они недорогие, безопасные и достаточно плотные и будут приготовлены на основе замечательных трав, которые вы собирали.



### Упражнение № 8

#### Изготовление бальзамов из пчелиного воска

Это один из моих любимых продуктов, поскольку он очень прост, а делать его весело, и вы быстро сможете изготовить достаточное количество бальзама, чтобы дарить его в качестве подарка (посмотрите четвертую главу, где предложены идеи подарочных корзин). В этом рецепте мы будем использовать пчелиный воск, который превосходит по качеству и дает лучшую консистенцию, чем другие воски. Травники-веганы вместо пчелиного воска могут взять кокосовое масло (см. [упражнение № 9](#)). Убедитесь в том, что вы покупаете пчелиный воск, который не обесцвечивался; лучше всего брать воск у местных пчеловодов, которых вы знаете, и в блоках, а не в шариках или гранулах, так как эта форма не подходит для бальзама.

Бальзамы намазываются на кожу в качестве увлажняющего средства; в зависимости от трав, которые вы в него кладете, они могут залечивать ожоги (лаванда, зверобой, алтей лекарственный, подорожник), раны (тысячелистник, мята, черная бузина, подорожник, красный клевер, зверобой), экзему (календула, черный тмин), псориаз (календула, красный клевер, фиалка) и др. В каждой аптечке первой помощи должен быть хороший травяной бальзам, который залечит детские ранки, поможет от укусов насекомых, ссадин и глубоких порезов. Однако будьте внимательны с проколами, так как бактерии могут попасть в более глубокие слои кожи, хотя снаружи рана может затянуться; по этой причине избегайте прикладывать к такой ране листья окопника. Возможно, вы слышали о бальзамах, которые «вытягивают» какие-либо вещества из тела. Например, подорожник может вытягивать занозы и прекрасно помогает при укусах пчел, если его наложить на место укуса.

Решите, хотите ли вы добавить в бальзам эфирные масла — это ароматные летучие вещества, которые выделяются из растения и придают ему уникальный аромат. Произведенные путем дистилляции из остальных частей растения, масла являются очень концентрированной эссенцией, поэтому их нельзя употреблять внутрь, но можно добавить несколько капель в бальзам. Добавляя эфирные масла в бальзам, мы достигаем трех целей: он приобретает аромат, эфирное масло в составе бальзама работает как консервант, продлевая срок хранения, а также действует как антибактериальное средство, убивая микробы и поддерживая целительные свойства продукта. Помните о том, что для получения эссенции путем дистилляции требуется очень большой объем исходного сырья, а на выходе получается совсем немного эфирного масла. Поэтому используйте его экономно и проверяйте, из каких растений было произведено масло, которое вы покупаете: из диких популяций трав (а потому уязвимых) или из садовых (культивируемых, а значит, возобновляемых). Не используйте гидрозоль или цветочные воды для изготовления бальзамов, потому что в них слишком высокое содержание воды, а нам нужно по максимуму избегать лишней влаги.

Подготовьте необходимую посуду и расставьте пустые стеклянные банки (в качестве тары), крышки можно положить рядом. Обычно я начинаю с трех чашек масла (предпочтительно оливкового, не подсолнечного или сафлорового), из которых получается семь или восемь баночек бальзама объемом по 60 мл. Соберите свежие травы и крупно порежьте; убедитесь, что они не слишком влажные, а, наоборот, достаточно сухие. Некоторые травы, например окопник, при нарезке выделяют много влаги: положите их на газету, чтобы они немного подсохли, прежде чем добавлять в масло.

Затем решите, какой метод для настойки вы используете: время или тепло.

#### Время

Этот метод позволяет растениям настаиваться при комнатной температуре в течение примерно двух недель. Преимущество его в том, что вы можете напитать снадобье солнечными и лунными энергиями и будете знать, что масло и травы приготовлены, как

нужно. Минус метода в том, что вам придется ждать. Чтобы приготовить бальзам таким образом, поместите нарезанные травы в стеклянную банку для консервирования, налейте в нее масло, закройте крышкой и подпишите, а затем уберите на полку в кладовой. Время от времени встряхивайте емкость, а перед употреблением процедите.

#### Нагрев

В этом методе тепло используется для того, чтобы извлечь экстракты из растений, на что уходит в среднем от 20 минут до трех часов. Плюс метода в том, что это быстрый процесс; недостаток заключается в том, что вы можете переварить травы или сжечь их. Если вы решили нагревать травы, поместите их в кастрюлю и поставьте на плиту, но будет еще лучше, если вы воспользуетесь мультиваркой. Налейте в кастрюлю масло и оставьте травы томиться на очень маленьком огне примерно три часа. Не позволяйте смеси кипеть или загореться! Перед употреблением процедите отвар.

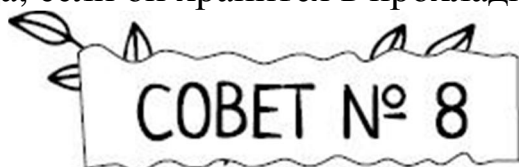
Шаг 1: измельчите травы и определитесь, какой метод вы будете использовать для извлечения их полезных свойств; приготовьте масляную настойку из трав. Когда она будет готова, процедите ее и перелейте в мерный стакан на 4 чашки, наполнив его до уровня 3 чашек.

Шаг 2: на доске острым разделочным ножом порежьте воск на куски размером с виноградину. Отмерьте с помощью мерного стакана три четверти чашки с кусочками воска, отставьте в сторону.

Шаг 3: перелейте масляную настойку в кастрюлю и добавьте туда воск. Поставьте кастрюлю на медленный огонь и нагревайте, пока весь воск не растает.

Шаг 4: теперь процесс ускорится. Когда воск полностью растает, осторожно, но быстро перелейте масло из горячей кастрюли в прозрачный мерный стакан с носиком (можно в тот же, что вы использовали ранее). Затем быстро и аккуратно наполните каждую банку бальзамом; я считаю, что удобнее всего держать банку в руках перед собой и переливать бальзам на этом уровне, нежели когда она стоит на столе: так будет меньше грязи. Будьте осторожны, пока держите в руках горячую стеклянную банку.

Шаг 5: если вы планируете добавить в бальзам эфирные масла, то капните 5–7 капель масла в каждую банку. Сразу же закройте банки крышками и отставьте в сторону, чтобы бальзам застыл. Вы увидите, когда они остывают, то начнут менять цвет с темного на светлый, начиная снизу. Подождите примерно час, и когда все банки полностью остынут, закройте плотно крышки и подпишите банки. Срок хранения такого бальзама примерно 1,5 года, если он хранится в прохладных помещениях, например в кладовой или в шкафу.



Изготовление лечебных бальзамов: все должно быть сухим

Очень важно: в процессе изготовления бальзама все ингредиенты должны быть сухими! Листья и травы, которые вы используете, должны быть подсушены и быть достаточно сухими, не сочными. Ложки, сита и емкости, которые вы используете, также должны быть сухими. Удержитесь от искушения вымыть что-либо в процессе приготовления! Держите под рукой бумажные полотенца, и ваши усилия будут вознаграждены лечебным бальзамом, который будет хорошо храниться и не потеряет свою эффективность.



#### Упражнение № 9

Изготовление бальзамов на кокосовом масле

Приготовить бальзам на пчелином воске просто, а на кокосовом масле — еще проще! Хотя я предпочитаю оливковое масло для приготовления восковых бальзамов (можно также использовать рапсовое или миндальное), у кокосового масла есть свои преимущества, и из него получается прекрасная мазь. Разница между ними в том, что бальзамы на воске остаются твердыми при высоких температурах, а на кокосовом масле — нет. Кокосовое

масло очень легко тает: в жаркий день, в нагретой машине или на полке у фермера в жару — оно всегда будет жидким. Масло снова застынет, если охладить его, но довольно хаотично.

Мне нравится, что кокосовое масло легкое, но оно немного жирнее, чем воск. Несмотря на это, вы можете использовать любые из трав для приготовления бальзама на кокосовом масле, но процесс будет на несколько шагов короче.

На кокосовом масле хорошо приготовить лепестки шиповника или кардамон. Однажды я приготовила чудесный бальзам на кокосовом масле с розовыми лепестками и назвала его «Священный бальзам», поскольку аромат был просто божественным. Из кардамона получается яркий, бодрящий бальзам, если настоять его на кокосовом масле, который может стать особенным подарком.

Шаг 1: выложите твердое кокосовое масло из контейнера в кастрюлю и нагревайте его на медленном огне, пока оно не станет жидким — это случится быстро.

Шаг 2: нарежьте травы и поместите их в контейнер, в котором было масло (если только он не пластиковый), или в любую стеклянную миску, банку или мерную чашу — туда, где травы смогут оставаться нетронутыми в течение нескольких дней.

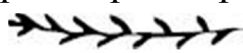
Шаг 3: когда масло станет жидким, снимите его с огня и перелейте в контейнер с травами. Они будут настаиваться именно в нем. Накройте контейнер крышкой, подпишите и приклейте этикетку с названием трав, которые вы использовали, и оставьте их настаиваться несколько дней или недель.

Шаг 4: когда придет время, снова подогрейте масло, пока оно не станет достаточно жидким, чтобы пропустить его через сито. Процедите настойку, удалив травы, по желанию добавьте в готовый продукт несколько капель эфирного масла и перелейте кокосовую мазь в маленькие баночки для бальзама. Подпишите и храните на полке в прохладном месте или в холодильнике.



#### Преимущество маленьких партий

Планируйте маленькие партии — как минимум, если вы делаете серию растительных продуктов. И малое количество дает большой результат, особенно когда вы смотрите на сад, который изобилует растениями. Используйте банки объемом 0,5 литра вместо двух банок по литру и маленькие жестяные банки объемом 100–120 мл. Если вы начинаете с малого, у вас есть больше возможностей для экспериментов и вы будете чувствовать себя более свободными, позволив себе предаться азартному и поистине безграничному творчеству. Позже, когда вы в совершенстве овладеете рецептурой и деталями процесса, вы сможете уверенно расширить объем своих партий.



#### Лосьоны и кремы



Лосьоны и кремы немного отличаются от лечебных бальзамов. В отличие от бальзамов (мазей), которые делаются из настоянных на масле трав и пчелиного воска, лосьоны и кремы содержат воду. Они могут быть изготовлены из гидрозолей (цветочных вод), обычной воды или травяного отвара (чая) и часто включают другие жидкие ингредиенты, например сок алоэ вера. Вода в бальзамах, изготовленных на основе масла, будет способствовать росту плесени, а в лосьонах и кремах она меняет ощущение маслянистого средства на кремовую текстуру, которая хорошо ложится на кожу. Из-за воды, содержащейся в кремах и лосьонах, их, как правило, нужно хранить в холодильнике, и срок их хранения короче, чем у бальзамов, — всего несколько месяцев.

Бальзамы, приготовленные на основе трав, хорошо исцеляют раны и называются ранозаживляющими. Они покрывают рану защитным слоем воска, что позволяет



растительным экстрактам справляться с микроорганизмами, инфекциями и заживлять повреждения кожи. Лосьоны и кремы, в свою очередь, меньше обладают ранозаживляющими свойствами и больше — увлажняющими, оказывающими прекрасный эффект на сухую кожу и сухие волосы.

Когда вам нужно залечить рану или справиться с инфекцией, используйте бальзам, а если требуется напитать сухую кожу, вам больше подойдет крем.

Лосьон — это тот же крем, но в него добавляют больше жидкости, поэтому он обладает более текучей структурой. Крем может быть достаточно густым, в то время как лосьон достаточно жидкий, и его можно распылять через специальную насадку. В остальном он содержит те же ингредиенты.

Для изготовления лосьона или крема используйте тот же набор кухонных принадлежностей, которые вы задействовали для изготовления бальзамов, и добавьте к ним блендер. Также вам потребуется больше времени, поскольку воскам необходимо время, чтобы охладиться, прежде чем к ним будут добавлены жидкости; вы можете положить блендер в холодильник, чтобы ускорить процесс, или заранее учитывать простой в своей работе.

Изготовить лосьон или крем самостоятельно достаточно просто. В своей основе — это вода и масло, а ингредиенты легко взаимозаменяются. Пусть в процессе приготовления лосьона царит творческий подход! Представьте, что вы можете сделать лосьон всего из двух ингредиентов: овсянки и воды (см. [упражнение № 14](#)), и вы увидите, что это действительно возможно. Хотя в целом крем и лосьоны состоят из одних и тех же компонентов, в лосьонах содержится меньше воска, поэтому он остается жидким, а для крема характерна более плотная и вязкая структура.



#### Упражнение № 10

Изготовление лосьона и крема для лица

Для изготовления лосьона или крема вам потребуется блендер. Я пробовала делать лосьоны и кремы с помощью кухонного комбайна и миксеров, но они лишь нарушают процесс. Убедитесь, что у вас под рукой есть резиновый шпатель (лопатка) на длинной ручке и по возможности морозилка; освободите в ней достаточно места, чтобы туда поместился блендер, если вы хотите ускорить процесс охлаждения горячих ингредиентов.

Это рецепт, которым я пользуюсь уже много лет и который я позаимствовала у своих коллег-травников. Он меняется каждое лето благодаря дополнениям моих студентов.

Водные компоненты:

- 2/3 чашки гидрозоли или травяного чая (чая, настоянного на травах);
- 1/3 чашки сока алоэ вера;
- 5 или 10 капель эфирного масла (розы, лаванды, мелиссы).

Масла:

- 3/4 чашки растительного или орехового масла (жожоба, сладкого миндаля или подсолнечника);
- 1/3 чашки кокосового масла;
- 3–4 столовые ложки порезанного пчелиного воска (воск не должен быть в шариках).

Шаг 1: сначала смешайте масла в кастрюле и поставьте ее на огонь; растопите пчелиный воск вместе с маслами и перелейте в блендер. Теперь нужно дать смеси остыть, это займет какое-то время. Вы можете ускорить процесс, поставив чашу блендера в морозилку примерно на 20 минут.

Шаг 2: подготовьте водные ингредиенты. Можно взять готовую гидрозоль (цветочную воду) или заварить легкий чай из лепестков лаванды и розы. Процедите чай, когда он заварится, и поставьте в сторону.

Шаг 3: когда масла остынут, включите блендер на медленной скорости и осторожно добавьте водные компоненты. Масла тут же станут светлее и приобретут кремообразный вид. Смешивайте до тех пор, пока не получите желаемую консистенцию. Подготовьте небольшое количество полурастаявшего воска: если крем покажется вам слишком жидким,



вы сможете сделать его более густым. По желанию добавьте к смеси эфирные масла, но помните, что большинство кремов для лица должны быть мягкими и нежными, а сильный запах может навредить коже и раздражать глаза.



## Спреи

Еще один способ насладиться травами — приготовить спрей или спритцер. В данном случае речь идет не об алкогольном напитке, который подают на летней вечеринке, напротив — это небольшие бутылочки с ароматной цветочной водой, которая освежает, когда ее распыляют на тело, особенно в жаркий день.

Спреи на удивление легко сделать, и это чудесное развлечение для детей — мои дочери с друзьями провели несколько дней на кухне, занятые приготовлением спреев. На это время кухня превратилась в ароматную лабораторию, заполненную бутылочками, пульверизаторами, этикетками, цветными маркерами и крошечными флакончиками с эфирными маслами. Все дети уходили домой с одним или двумя великолепно пахнущими травяными продуктами, которые они создали сами.

Поскольку спреи не нужно хранить в холодильнике, ими можно пользоваться везде: держите их в сумочке в качестве дорожного освежителя, в классной комнате, чтобы успокоить расстроенного ребенка, или в доме, чтобы распространить аромат. Я люблю хранить их в холодильнике, не потому что боюсь, что испортятся, а потому, что охлажденный спрей превосходно освежает, если распылить его на лицо и тело в жаркий день.



## Упражнение № 11

### Приготовление спреев

Для того чтобы приготовить спрей, потребуется всего два ингредиента: вода (дистиллированная или обычная), эфирные масла и по желанию гамамелис. Как я уже говорила, для получения даже небольшого количества эфирного масла требуется огромный объем растительного сырья, поэтому используйте их разумно и по возможности узнавайте, как компания-производитель собирает растения для производства масла, выбирает ли методы замещения популяции и ответственных сборщиков. Гамамелис можно купить практически в любой аптеке; имейте в виду, что гамамелис, который продается в свободном доступе, всегда содержит около 14 % изопропилового спирта, токсичного для организма, поэтому важно убедиться, что человек, который будет пользоваться спреем, знает о том, что он предназначен только для наружного использования.

Шаг 1: подготовьте бутылочки для спрея, снимите с них крышки и расставьте на столе. Определите, какие эфирные масла вы будете использовать: масло березы и перуанской смолы придают спрею чудесный лесной аромат. Кошачья мята довольно экзотичная и освежающая; лимон и апельсин бодрят; розмарин традиционно применяется для улучшения памяти; лаванда смягчает и успокаивает; роза прекрасно помогает в состоянии горя или печали, однако чистое розовое масло невероятно дорогое. Я не рекомендую использовать излишне ароматные масла, потому что в них часто добавляют консерванты или продукты переработки нефти и токсичных химикатов, которые могут попасть в легкие при вдохе или впитаться в кожу. Старайтесь покупать только настоящее эфирное масло и расходуйте его разумно.

Шаг 2: возьмите емкость на 4 чашки или мерный стаканчик, смешайте в нем воду (в количестве, которое наполнит вашу бутылку для спрея, не больше) с эфирным маслом в пропорции 4–5 капель на одну чашку воды. Взбейте. Затем добавьте к смеси одну или две чайных ложки гамамелиса и сильно встряхните еще раз. Вдохните аромат смеси и добавьте больше эфирного масла, если это необходимо.

Шаг 3: разлейте воду и смесь с эфирными маслами по бутылкам, взбалтывая в процессе, поскольку масла естественным образом поднимутся к поверхности воды. Закройте крышкой (колпачком) и подпишите бутылку.

Вместо обычной воды вы можете использовать травяной чай, но помните, что его срок хранения будет короче; держите спрей в холодильнике и проверяйте через несколько недель, не появилась ли в нем плесень.



Подарите себе травяную ванну



Время, когда вы можете побаловать себя горячей ванной, может стать по-настоящему целительным как для тела, так и для духа. Часто мы погружаем тело в горячую ванну, чтобы снять напряжение в мышцах и суставах и позволить теплой воде растворить боль. Мы можем использовать ванну для того, чтобы вдыхать прекрасные ароматы, чтобы смягчить кожу и наслаждаться ароматом свежих или высушенных растений. Приобретите целительный опыт принятия травяной ванны, опираясь на эти идеи:



Упражнение № 12

Подготовка травяной ванны

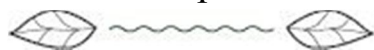
Поставьте большую кастрюлю с двумя ручками на плиту, налейте туда воды и вскипятите. (Кастрюлю с двумя ручками вы сможете аккуратно перенести в ванну.) Добавьте в воду сухие или свежие травы: например, веточку тимьяна, стебельки кошачьей или обычной мяты, тысячелистник, фенхель, розмарин, пихтовый бальзам или эвкалипт. Можно сделать смесь из розмарина, лаванды, тысячелистника, шалфея, дудника, иссопа анисового, мяты, кошачьей мяты, подорожника и лепестков шиповника. Листья и веточки черной березы обладают противовоспалительными свойствами так же, как и семена горчицы. Нарезанный корень имбиря — прекрасный компонент для снятия мышечного напряжения.

Неплотно прикройте кастрюлю крышкой и варите растения в горячей воде так долго, как только возможно, — от 20 минут до часа. А в это время наполните ванну и подготовьте пространство. Мне нравится бросить в ванну бутылку, наполненную горячей водой, которая будет служить подушкой, на которую можно откинуть голову. Вместо бутылки можно использовать сложенное и смоченное в воде полотенце, только убедитесь, что вы не расстроитесь, если оно поменяет цвет, так как травы, которые вы используете, могут окрасить ткань. (Они также могут окрасить эмаль, поэтому лучше проверить это, прежде чем наполнять ванну травами.) Подготовьте большой дуршлаг для спагетти, через который вы будете переливать травяной отвар в ванну.

Осторожно перенесите кастрюлю с отваром в ванную и вылейте его через дуршлаг. Продолжайте наполнять ванну водой и наслаждайтесь ей, пока и вода, и отвар еще теплые. Старайтесь глубоко вдыхать запах растений и от души наслаждайтесь чувственным опытом ароматных и целительных трав.

Другой вариант: возьмите две или три сеточки для чая и положите туда травы (свежие или сухие), бросьте их в ванну, пока в нее набирается горячая вода. И в том, и в другом случае аромат будет оказывать целительное действие, а травы — смягчать кожу.

Некоторые ванны, особенно фарфоровые, подвержены образованию пятен; обязательно почистите ее сразу же после использования, чтобы избежать появления загрязнений и окрашивания травяными экстрактами.



Упражнение № 13

Создайте в ванной сад

Если вам нравится идея принимать ванну вместе с растениями, просто не процеживайте их через дуршлаг. Вместо этого вылейте отвар в воду целиком. Вы можете отмокать в ванне

вместе с веточками тимьяна, стебельками розмарина и целыми кустиками кошачьей мяты. Выбирайте достаточно мягкие травы, которые можно перебирать, пока вы купаетесь в горячей воде. Не берите стебли розы, потому что на них могут быть шипы, а вот розовые лепестки подойдут прекрасно и будут прилипать к телу, пока вы принимаете ванну. Это чудесная возможность получить опыт взаимодействия с растениями; помните, что вы также можете использовать их стебли и листья для отшелушивания кожи.



#### Упражнение № 14

##### Приготовление лосьона для ванны

Используйте необработанный овес для создания смягчающего лосьона, который великолепно воздействует на кожу. В качестве быстрой восстанавливающей процедуры овес можно смочить водой и потереть им лицо над раковиной или добавить в ванну, для того чтобы полностью увлажнить тело. Положите пригоршню овса в муслиновый мешочек или в сито под бегущую струю воды. В теплой воде овес выделяет жидкий скользкий «лосьон», который хорошо увлажняет кожу. Хлопья овса можно использовать, чтобы почистить ванну; они послужат вам губкой, когда вы закончите процедуру.



#### Упражнение № 15

##### Насладитесь ванночкой для ног с английской солью и травами

Ванночка для ног — прекрасный способ получить удовольствие от целебных свойств растений. Отберите растения с сильным ароматом, такие как семена горчицы, эвкалипт, корень имбиря, листья обыкновенной или перечной мяты, розмарин, котовник (кошачью мяту) и шалфей. Покрошите их (если травы сухие) или крупно порежьте (если они свежие) и переложите в большой таз или контейнер, который послужит вам ванночкой для ног. Добавьте к травам три или четыре столовых ложки английской соли.

Когда будете готовы, налейте в таз достаточное количество горячей воды и поставьте рядом с любимым стулом, включите приятную музыку или возьмите интересную книгу, завернитесь в одеяло. Пока травы опускаются на дно, выделяя в воду полезные вещества, отдохните. Проверьте температуру воды и, если она не слишком горячая, осторожно опустите ноги в воду и сядьте на стул.

Замечательно, если кто-то из ваших близких (или вы сами) сможет помассировать вам икры, пока вы наслаждаетесь ванночкой. Все вышеперечисленные растения хорошо стимулируют кровообращение, и такая ванночка — отличная возможность глубоко подышать, размять мышцы и потянуться, сбрасывая напряжение и снимая зажимы.



#### Лекарства для внутреннего применения

Когда мы ныряем внутрь человеческого тела — в прямом и переносном смысле, — все становится намного сложнее. Наше удивительное тело состоит из тканей, органов и систем, которые взаимодействуют друг с другом самым удивительным и совершенным образом без нашего сознательного участия. Как правило, нам не нужно делать ничего, кроме как кормить свое тело и регулярно тренировать его; все остальное делается за нас и достаточно хорошо функционирует... до того момента, пока что-то пойдет не так. Мы можем получить травму или нас укусит пчела, или мы съедим слишком много сахара. Хронический стресс отражается на пищеварении, состоянии кожи и сердца, он — коварный и невидимый враг, который нарушает наши естественные ритмы, и у нас уходят недели на то, чтобы выяснить причину плохого самочувствия, найти решение и двигаться дальше.

И тут начинают блистать растения: они действуют и как питательные вещества, и как общеукрепляющие средства, если все в организме хорошо, они же становятся лекарствами, если что-то идет не так. Растительные лекарства помогают как при острых состояниях, так и при хронических заболеваниях, и многие отмечают, что они более эффективны и у них



меньше побочных явлений, чем у привычных фармацевтических препаратов. Обычно, когда мы принимаем травы в качестве лекарств, мы принимаем их внутрь в виде чая (отвара или декокта), сиропа, настойки, в капсулах или в порошке. Также травяные экстракты можно принимать внутрь в виде микстуры, уксуса, меда и молока — такое разнообразие делает их невероятно полезными для любых возрастов и для тех, кто придерживается ограничений в питании. Те, кто не употребляет алкоголь, могут пить уксусные настойки, а те, кто избегает сахара (он содержится в меде, алкоголе и молоке), могут принимать травы, растертые в порошок: в виде капсул, растворенных в воде или замешанных в овсяную кашу.

Большое разнообразие, вкус, простота использования — все это преимущества растительной медицины (фитотерапии), благодаря которым она стала основой традиционного целительства в культурах по всему миру. А если добавить к этому то, что растительная медицина — это по-настоящему народная медицина и травы растут практически везде, их легко собрать, то у нас есть метод исцеления, который заслуживает доверия, доступен и вдохновляет к самостоятельности.

Прием трав внутрь требует предусмотрительности во всем, что касается дозировок и частоты приемов. Полезно знать, в каком объеме и как часто их можно использовать, и поскольку это в большой степени зависит от растения, которое вы собираетесь принимать, следующая таблица поможет вам сориентироваться: это общее руководство по приему лекарственных трав перорально как для взрослых, так и для детей.

### **ТАБЛИЦА ДОЗИРОВОК И ЧАСТОТЫ ПРИЕМА ДЛЯ ЛЕКАРСТВ, ПРИНИМАЕМЫХ ВНУТРЬ**

Тип	Для взрослых	Для детей
	Дозировка Частота приема	Дозировка Частота приема
Чай (напиток)	3–4 чашки в день	1–2 чашки в день
Лечебный чай (отвар)	2–3 чашки в день	1/2–2 чашки в день
Настойка (спиртовая)	1/4 чайной ложки 3 раза в день	1/8 чайной ложки 3 раза в день
Уксусная настойка	1 чайная ложка 2–3 раза в день	1/2 чайной ложки 2–3 раза в день
Настойка на молоке	1 чашка 1 раз в день, на ночь	1/2 чашки 1 раз в день, на ночь
Медовая настойка	1/2–1 чайная ложка 2–3 раза в день	1/2–1 чайная ложка 2–3 раза в день
Порошок	1 чайная ложка 1–2 раза в день	1/2 чайной ложки 1–2 раза в день

Основная идея относительно жидких лекарств, принимаемых внутрь, заключается в том, что целебные свойства трав добываются путем настаивания (концентрации, экстракции) на жидкой основе. Когда вы завариваете чай, вода насыщается свойствами растения; когда травы настаивают на меду, уксусе или спирте, жидкость также впитывает их свойства. Процедив настойку, вы избавляетесь от сырья, в то время как полезные микроэлементы (флавоноиды, сапонины, полифенолы, минералы, витамины, алкалоиды, тонин и пр.) сохраняются в жидкости, которая и становится вашим лекарством.

До сих пор мы изучали лекарства для внутреннего применения, которые были приготовлены на воде, также разберем особенности снадобий, приготовленных на меду:



медовые настойки, сиропы и оксимели. Но на самом деле вариантов лекарств, которые можно принимать внутрь, намного больше. Существуют различные виды жидкостей, которые могут стать основой травяной лекарственной настойки. Травы можно настоять на воде, и тогда у вас получится чай, который также называют травяным напитком, отваром, декоктом (лечебным отваром). Травы можно настаивать на молоке, из него получается восхитительное снадобье: например, вы можете давать теплое молоко с ромашкой на ночь ребенку, который не может уснуть. Вы также можете настаивать травы на уксусе, масле (только для наружного применения, например в качестве массажного масла) и на хлебном (зерновом) спирте. (См. таблицу в разделе [«Жидкости для изготовления лекарств»](#).)



## Спиртовые настойки

Зерновой спирт — очень интересный зверь. Не путайте его с изопропиловым, медицинским спиртом, который нельзя употреблять внутрь. Зерновые спирты относятся к этиловым (винным) спиртам, которые являются основой для большинства алкогольных напитков: водки, виски, пива и вина.

Зерновой спирт — очень сильная основа для растительных лекарств (жидкость, в которую будут извлекаться полезные вещества из растений путем экстракции или настаивания). По сравнению со спиртом вода, молоко и мед невероятно легкие и срок их годности намного короче, в то время как спиртовые настойки могут храниться годами — и даже десятилетиями — без холодильника. Спирт не только извлекает из растения ценные вещества, но также является в некотором смысле антибиотиком, уничтожает микроорганизмы и защищает лекарство от порчи.

Поскольку настойки на этиловом спирте очень концентрированные и сильнодействующие, для лекарственной дозы достаточно даже мизерного их количества. Например, стандартная норма для травяного чая (напитка, отвара или декокта) — 3–4 чашки в день, а стандартная норма для спиртовой травяной настойки будет всего лишь 25 капель три раза в день.

Настаивать можно практически любое растение; я рекомендую вам начать с растений из списка простых трав и поэкспериментировать с ними, делая небольшие партии. Например, вы можете приготовить стеклянные пол-литровые банки и, следуя инструкциям по маркировке, о которой говорилось выше, собрать четыре или пять трав и приготовить из них настойку. Травы можно настаивать в одной банке, но если вы только начинаете заниматься травничеством, я все же рекомендую их разделить. Это позволит наблюдать за изменением цвета и любыми другими трансформациями, а также понять, как травы действуют на вас, когда вы будете принимать их во время болезни.



## Упражнение № 16

### Приготовление травяной настойки

Мне нравится народный способ приготовления: поместить все ингредиенты в банку и подождать, пока время сделает свою работу. Но есть и другие: например, перколяция<sup>1</sup>, или способ, при котором вы процеживаете травы, высушиваете их, сжигаете, а затем добавляете пепел в настойку, правда я никогда не пробовала так делать, но вам может быть интересно, если вы захотите поэкспериментировать с кислотами и солями. Народный метод предполагает, что вы используете минимальное количество материалов (трав, банок для консервирования и спирта) — это фундаментальная философия, которая исправно служила травникам на протяжении столетий и благодаря которой производились надежные эффективные настойки.

Шаг 1: выберите травы. Также определитесь, с какими частями растения вы будете работать. Подумайте о конечной цели: вам необходимо лекарство от заболеваний дыхательной системы, например пневмонии? Возможно, вы захотите приготовить его из

имбиря, ваточника, бузины или тимьяна. Или, если вам нужно средство от расстройств пищеварения, таких как язва желудка, газы и вздутие, вы можете выбрать ромашку, котовник, пустырник или шишки хмеля. Вы готовите настойку, которая поможет хорошо отдохнуть ночью? Тогда вам подойдет лаванда, ромашка, шишки хмеля или базилик священный. Выбор трав зависит от вашей конечной цели. (Сверьтесь с таблицей в разделе [«Свойства растений»](#), где указаны свойства растений; дополнительную информацию о том, как определять свойства трав и создавать эффективную рецептурную формулу, вы найдете в моей книге «Фармацевтический справочник травника».) Свежие травы нужно крупно порезать, или вы можете приобрести сухое сырье у проверенного продавца.

Шаг 2: выберите основу (жидкость) для настойки. Травы можно настаивать на различных жидкостях; например, вы можете вскипятить молоко с цветками лаванды, чтобы приготовить ароматный, успокаивающий напиток, который можно пить перед сном. В этом случае молоко будет основой вашего напитка. Можете настаивать корни одуванчика на уксусе из яблочного сидра, чтобы получить напиток, богатый железом, в этом случае основа для настойки — уксус. Когда вы делаете настойку, вам потребуются такие алкогольные напитки, как бренди, водка или виски. На основе спирта получают сильнодействующие лекарства высокой концентрации, имеющие долгий срок хранения. Одна доза спиртовой настойки составляет всего 25 капель (четверть чайной ложки) в отличие от травяного чая, который можно пить чашками.

Для различных частей растения подходят разные виды спирта. Этиловые спирты, например водка или виски, сильные, на них хорошо настаивать корни, твердые ветки, плотные семена и жесткие листья. Соответственно, для более нежных и воздушных цветочных лепестков такая основа будет слишком тяжелой, и для них лучше выбрать более мягкий бренди, красное или белое вино. Купите водку высокого качества для жестких трав и вино для более мягких. Помните, что срок годности винных настоек не такой длинный, как у приготовленных на более сильных этиловых спиртах. В то время как водочные настойки хранятся десятилетиями и даже дольше, винные, по моему опыту, сохраняют свои свойства лишь в течение двух-трех лет.

Другая жидкая основа, на которой можно настаивать травы — растительный глицерин. Эта густая, очень сладкая субстанция состоит из изолированных растительных жиров, это распространенный ингредиент, который добавляют в косметические и растительные препараты. Глицерин можно использовать местно, и его часто добавляют в травяные настойки, поскольку он действует как растворитель, почти так же, как спирт. Глицерин можно смешивать с алкоголем в настойке или использовать самостоятельно, однако я обнаружила, что приготовленные на глицерине домашние настойки не такие сильные, как те, что настаивались исключительно на спиртах. Глицерин имеет консистенцию сиропа, его можно добавлять в настойки для сладости и улучшения вкусовых качеств.

Шаг 3: соедините травы и жидкости. Если вы работаете со свежим растительным сырьем, наполните стеклянную банку для заготовок измельченными травами. Набросайте, сколько поместится, а потом спрессуйте и добавьте еще. Залейте травы жидкостью, которую выбрали, не доливая 0,5–0,6 см до краев банки. Это уменьшит количество кислорода в емкости и тем самым снизит вероятность того, что содержимое испортится. Закройте банку и взболтайте, откройте снова и добавьте жидкости, если требуется. Таким образом соблюдается пропорция 1:1 (1 часть жидкости на 1 часть трав). Если вы работаете с высушенными травами, то заполняйте только одну пятую часть банки, чтобы получить соотношение 1:5. Вы можете также заполнить ее наполовину, в пропорции 1:2. Поскольку сухие травы содержат меньше воды, чем свежие, они уже обладают более сильными свойствами и вам не понадобится много сырья, чтобы приготовить настойку.

Шаг 4: выждите время. Закройте банку крышкой, подпишите и оставьте на полке в кладовой, куда вы в любой момент можете зайти и взболтать ее. Проверьте, не появилась ли плесень, нет ли банок с трещинами, из которых подтекает и капает.

Некоторые травники предпочитают делать настойки, ориентируясь на солнечный или лунный цикл. Чтобы сделать также, соберите наземные части растения в полнолуние и сразу

же приступайте к приготовлению настойки; дайте ей настояться как минимум месяц, чтоб прошел еще один лунный цикл. Обычно одного месяца хватает, но иногда может потребоваться и больше: полгода или даже год. Подземные части растения (корни) собирайте в период новолуния и следуйте той же процедуре. Подобным образом, если вы хотите синхронизироваться с солнечным циклом, собирайте урожай в летнее солнцестояние и процеживайте настойки в зимнее. Такое расписание принимает во внимание энергию растений и окружающей среды.

Шаг 5:процедите и разлейте по бутылкам. Вы можете использовать специальный пресс для настоек или отжать травы вручную, выжимая из растений все до капли или оставив немного сырья. Для процеживания хорошо использовать марлю, чтобы мелкие частицы растений не попали в готовый продукт.



Подпишите банки!

Банку необходимо подписать дважды: на крышке перманентным маркером и на стенке банки, приклеив листочек бумаги к стеклу. Впишите туда всю необходимую информацию о содержимом (будь то настойка, масло или что-то другое): какие травы были использованы, дату, жидкостную основу и номер партии. Хорошо также добавить сведения о соотношении жидкости и растений (например, 1:2 или 1:5). А если у вас получилась больше, чем одна банка с конкретной смесью, напишите «Банка № 1 из 3», чтобы вы знали, что у вас есть еще две банки из этой же серии. Надписи создадут порядок в вашей кладовке, лекарства будет легко найти, а готовый продукт окажется безопасным, поскольку вы точно узнаете, когда он был приготовлен и сколько банок составило одну партию. Примеры этикеток можно посмотреть [здесь](#).



Упражнение № 17

Приготовление уксусной настойки

Хотя процессы приготовления уксусной и спиртовой настойки похожи, результат у них очень разный. В то время как спиртовая настойка очень концентрированная и ее можно использовать на протяжении многих лет, уксусная — напротив, менее концентрированная и больше подходит для употребления в пищу, срок ее годности составляет два-три года. Уксус — сильная кислота, и с ее помощью легко извлекать экстракты из разного сырья (например, есть старая традиция настаивать в уксусе яичную скорлупу или кости животных, чтобы получить из них кальций). Уксус можно использовать для экстракции кальция из листьев малины, железа из крапивы или корней одуванчика.

Принимайте уксусные настойки, если хотите избежать спирта (алкоголя) в тех случаях, когда вам нужно использовать лекарство длительное время (несколько недель или дольше). Уксус подходит для приготовления многих лекарств и блюд (например, оксимелей на основе меда или заправок для салата).

Шаг 1:выберите травы. Чаще всего на уксусе настаивают следующие растения: чеснок, пустырник, клевер луговой, бузину, фенхель, крапиву и тимьян. Лучше всего использовать свежие травы; порежьте их и положите в стеклянную банку.

Шаг 2:приготовьте уксус. Хотя в данном случае теоретически подойдет любой уксус, лучше всего выбирать уксус из яблочного сидра. Избегайте белого уксуса, а дорогой бальзамический лучше приберечь для фруктов и сиропов. Яблочный уксус содержит ферменты, питательные вещества и достаточно кислот, чтобы из него получилась настойка. Слегка нагрейте уксус в маленькой кастрюле, но не доводите до кипения. Залейте теплым уксусом травы в банке.

Шаг 3:закройте крышкой и подпишите. Закройте банки пластиковыми крышками или металлическими с подложенной вниз вощеной бумагой, поскольку уксус разъедает металл.



Подпишите банки, следуя рекомендациям, данным выше, и поставьте на хранение в прохладное место: на полку в кладовой или в шкафу. Уксус может вытекать из банки, поэтому поставьте под банку блюдце, чтобы жидкость стекала в него и не пачкала полку.

Шаг 4:выждите время. Дайте микстуре настояться в течение 4–6 недель. Когда она будет готова, процедите жидкость через сито и выбросите травы. Разлейте настойку в банки (не забудьте их подписать). Используйте стеклянные бутылки с пипеткой (капельницей), если уксус будет приниматься как лекарство, или банки для заправки салатов, если вы собираетесь добавить в него масло или специи (на одну столовую ложку масла добавьте две или три столовых ложки уксуса).



## Травы и мед

Я люблю делать медовые настойки, которые представляют собой лекарства, приготовленные путем настаивания (вымачивания, заваривания, экстракции) трав на натуральном меду. Из него получают сладкие легкие лекарственные средства, которые можно принимать по чайной ложке, размешивать в чае или намазывать на тост. Также медовую настойку можно смешать с уксусом (травяным или обычным), тогда у вас получится сладкая и терпкая смесь, которую называют оксимель.



## Упражнение № 18

### Приготовление медовой настойки

Шаг 1:выберите травы для настойки. Лучше всего подойдут ароматные: мята, базилик священный, лаванда, мята перечная и шиповник. Горькие или жгучие растения также хорошо настаиваются на меду, так как он делает их более съедобными: пустырник, чеснок, тысячелистник и шалфей. Подойдет и крапива. Я не пробовала брать для медовой настойки сладкие растения, такие как солодка (лакрица), поскольку лекарство тогда будет слишком сладким, но не стесняйтесь экспериментировать с любыми травами, которые вам нравятся. Крупно порежьте их и сложите в кастрюлю, убедитесь, что в растениях нет лишней влаги, так как вода испортит мед. Количество: вам нужно полностью закрыть дно кастрюли.

Шаг 2:выберите мед. Подойдет любой натуральный жидкий мед; избегайте чрезмерно обработанного меда, меда с водой или сахаром и густого меда, такого как гречишный. Залейте медом травы в кастрюле. Количество: вам нужно полностью покрыть медом травы так, чтобы сверху оставалось еще примерно 2,5 см меда.

Шаг 3:накройте кастрюлю крышкой и оставьте на ночь.

Шаг 4:утром поставьте кастрюлю на плиту на медленный огонь. Цель — сделать мед достаточно жидким, чтобы пропустить его через сито (дуршлаг). Не дайте меду закипеть или свариться, только немного подогрейте.

Шаг 5:пропустите мед с травами через сито; можете использовать марлю. Вам потребуется час или даже больше, для того чтобы процедить медовую настойку. Закрепите или подвесьте горшок или сито в таком месте, где гравитация все сделает за вас. Примерно через час выдавите из трав столько меда, сколько сможете. Травы пустите на компост, а мед сохраните.

Шаг 6:перелейте только что настоянный ароматный мед в подходящую емкость, например в стеклянную банку для заготовок, и подпишите ее. Поскольку в продукт не добавлялась вода, то медовая настойка должна достаточно хорошо храниться, сроком до нескольких недель. Как вариант: вы можете хранить мед в холодильнике, он будет годен к употреблению в течение трех месяцев.

Как принимать настойку из меда: ее можно есть по чайной ложке в день или размешать то же количество в вашем любимом чае. Намажьте мед на тост или печенье, используйте его



для приготовления гранолы. Взбейте примерно одинаковые части настойки с уксусом, чтобы получился оксимель (см. [упражнение № 20](#)).



### Упражнение № 19

#### Приготовление сиропа

Еще один способ соединить мед и травы — приготовить сироп. Сироп представляет собой сладкую субстанцию, например мед или сахар, смешанный с водой или травяным чаем. Я использую и кленовый сироп, но все же предпочитаю сочетания меда и воды. Вы можете настоять травы на меду или на воде, а лучше сделать и то, и другое, тогда сироп получится вкусным и лечебным, его можно принимать по чайной ложке или размешивать в чае, намазывать на хлеб или печенье.

Важно помнить, что поскольку мед смешивается с водой, срок его хранения будет очень коротким. Поэтому сироп нужно хранить в холодильнике. (Настойка из меда, не содержащая воду, хранится довольно хорошо, как и оксимель, но, добавляя воду, вы моментально сокращаете срок хранения.)

Шаг 1: соберите травы. Выбирайте свежие или сухие, сладкие или горькие, терпкие или мягкие. Для сиропа подойдут любые растения, однако я стараюсь использовать горькие или жгучие, поскольку сладкие ингредиенты смягчают горечь. Вы можете приготовить сироп из шиповника, лаванды, пустырника, мяты, чеснока — выбор огромен. Свежие травы нужно крупно порезать и наполнить ими одну чашку. Если вы используете сухие травы, понадобится половина чашки.

Шаг 2: подготовьте остальные компоненты: одну чашку меда либо сахара и одну чашку воды. Будьте готовы подогреть, а затем взбить эту смесь.

Шаг 3: приготовьте травяную настойку на меду или на воде. Если делаете настойку на воде, просто вскипятите воду и залейте ею травы в кастрюле или чайнике, заварите их, как если бы вы готовили чай. Если вы будете настаивать мед, начните это накануне, чтобы получить наилучший результат, и следуйте инструкциям из упражнения № 18.

Шаг 4: процедите отвар и/или мед, а затем объедините их в кастрюле. На очень медленном огне слабо помешивайте смесь, пока не получите консистенцию (и вкус), которая вас устроит. Если смесь слишком жидкая, добавьте больше меда; если слишком густая — больше воды. Когда вы добьетесь нужной консистенции, разлейте сироп по бутылкам, подпишите их и поставьте в холодильник.



### Упражнение № 20

#### Приготовление оксимеля из меда и уксуса

Оксимель — экзотическое на вкус и невероятно легкое в приготовлении лекарство. Одно из моих любимых, поскольку мне нравится кисло-сладкое сочетание вкусов, а это именно то, чем отличается оксимель. Он может быть комбинацией лимонного сока с сахаром или, например, меда и уксуса из яблочного сидра. Возможно, вы захотите скомбинировать кленовый сироп с чем-то кислым, например соком лайма. Важно, чтобы вы приготовили настойку из лекарственных трав либо на сладкой, либо на кислой основе. Обычно я делаю медовую настойку (из таких трав, как чеснок или пустырник), а уксусную — из мяты, валерианы, лепестков шиповника и др. — так получается двойная лекарственная комбинация.

Оксимель — тот случай, когда вы можете дать волю своему творческому гению. Вас ждет потрясающее угощение; это невероятно чувственное блюдо, которое вы можете приготовить. Под этим я имею в виду, что вы придете в восторг от пряного аромата яблочного уксуса, который будет кипеть у вас на плите, и от томной густоты меда, который вы будете размешивать. Я уже не говорю о дразнящих ароматах самих трав: попробуйте яркую мяту, которая тут же прочистит ваши пазухи, горький пустырник, который вызовет у вас слюноотделение, или пьянящую лаванду, которая наполнит вашу голову своим неповторимым сильным ароматом. Это блюдо дает возможность экспериментировать, попробовать разные травы в различных комбинациях. Попробуйте сделать что-то

изысканное, чем вы будете наслаждаться, принимая по столовой ложке по мере необходимости.

Оксимель пьют по столовой ложке в день. Небольшое его количество можно добавить в сельтерскую или минеральную воду, в рюмку ликера из бузины, чтобы получилось нечто похожее на цветочный «букет». Из оксимеля также получается изысканная заправка для салата: просто полейте им свежий салат, добавив в него капельку оливкового масла (или любого другого по вашему выбору); он особенно прекрасен во фруктовом салате и очень полезен для приготовления мясного блюда, где требуется маринад.

Шаг 1: выберите травы для оксимеля. Для него отлично подойдут травы, слишком сильные или горькие, чтобы использовать их по отдельности: чеснок, пустырник, тысячелистник или полынь. Поскольку кисло-сладкий вкус довольно яркий, то он скроет неприятный вкус других лекарственных трав. Оксимель хорошо принимать по утрам или в течение дня; из-за содержания сахара я стараюсь не пить его вечером. По этой же причине для приготовления оксимеля хорошо использовать бодрящие травы-энергетики, такие как элеутерококк (сибирский женьшень) и китайский лимонник. И наконец, я считаю, что оксимель — прекрасное средство, в которое можно добавлять растения, поддерживающие сердце, причем как те растения, что благоприятно воздействуют на кровообращение и работу сердечно-сосудистой системы, так и те, что отвечают за эмоциональное здоровье. Например, вы можете выбрать для настойки боярышник, лепестки шиповника, Melissa, чеснок, пустырник, аралию колючую и/или тулси.

Шаг 2: решите, какой будет основа настойки: сладкая (мед, сахар, кленовый сироп) или кислая (уксус, лимонный сок), или и то и другое. Если вы будете настаивать мед, следуйте инструкциям из упражнения № 18. Процедите травы и сохраните мед. Если вы настаиваете уксус, порежьте травы и положите их в маленькую кастрюлю. Налейте уксус и слегка подогрейте на плите. Не позволяйте уксусу кипеть, дайте лишь прогреться смеси в течение 15 минут. Процедите травы и сохраните жидкость.

Шаг 3: начните смешивать обе настойки в большой стеклянной миске или мерном стакане. Я предпочитаю начинать с малого: например, смешать полчашки меда с половиной чашки уксуса. Попробуйте смесь на вкус и решите, хотите ли вы сделать ее более сладкой или кислой. И, соответственно, продолжайте добавлять нужный компонент и пробовать в процессе.

Шаг 4: когда вы получите тот вкус, который хотите, разлейте оксимель по стеклянным банкам или бутылкам, подпишите их и поставьте на хранение. Поскольку в оксимеле нет воды, он может храниться при комнатной температуре, особенно если вы предполагаете употребить его в течение недели. Но, чтобы предотвратить брожение, я предпочитаю хранить его в холодильнике. У меня бывали случаи, когда оксимели начинали бродить и взрывались, поэтому хранение в холоде кажется разумным. Оксимель желательно использовать в течение нескольких недель.



### Упражнение № 21

#### Приготовление газированных напитков

Когда у вас под рукой есть растительный сироп, вы можете добавить к нему сельтерской или минеральной воды, чтобы приготовить газированный напиток. Вы можете взять сельтерскую воду с ароматом и соединить ее с подходящими травами: например, сельтерскую с лимоном можно смешать с сиропом из Melissa или из гибискуса, а темно-рыжую сельтерскую воду — с сиропом из имбиря и пустырника. К содовой можно добавить ликер или алкогольный напиток; мой любимый — ликер из цветков бузины, который удивительным образом комбинируется практически с чем угодно. Также уксусные настойки хорошо сочетаются с черничным (ежевичным), клубничным или фиговым сиропом, с сиропом из мяты, шиповника, Melissa, лимонной вербены и бузины. Ошибиться здесь сложно; просто смешивайте напитки, пока не достигнете нужной степени сладости вашей газировки.

Начните с одной чашки сельтерской воды и медленно добавьте в нее четверть чашки сиропа, пробуя на вкус, что получается. Вы можете прийти до равного соотношения частей в зависимости от того, насколько сладким хотите получить напиток. Если вы захотите добавить в напиток ликер или уксус, добавляйте по одной столовой ложке, оценивая, какой получается вкус.



Организируйте вечеринку по приготовлению растительных средств

Решите, что вы хотите приготовить, и соберите заранее все ингредиенты. Пригласите друзей и предложите легкие закуски, расставив их для удобства на разных столах. Приготовьте чашки для горячего или холодного чая и поставьте достаточное количество кувшинов и графинов для самообслуживания. Убедитесь, что заготовлено достаточно сырья (продукта), чтобы каждый смог взять домой что-то для себя. Помимо необходимых компонентов для снадобий, подготовьте ленточки, этикетки, веревку или шнур, банки, бутылки, стикеры и украшения. Например, один рабочий стол можно отвести под приготовление бальзамов (включая электроплитку и удлинитель, банки, крышки, разделочную доску для нарезки воска). На другой стол поставьте большую глубокую миску для смешивания сухих чаев, баночки или пакеты и этикетки. На такой вечеринке есть прекрасная возможность у каждого приготовить сиропы, нарезать салаты из трав и разлить по бутылочкам массажное масло.







Часть четвертая

**Использование  
и обмен**

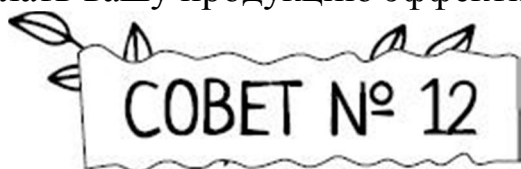




Поздравляю! Вы прошли путь от посадки растений и сбора урожая до приготовления различных средств, и теперь у вас есть прекрасные лекарства, которые вы можете использовать. Это приятная часть работы с травами — пустить ваши творения в дело и увидеть, как они действуют и какую пользу приносят.

Существует столько же вариантов применения трав и растительных лекарств, сколько и самих травников, поэтому творчество — одна из неотъемлемых характеристик травничества. Тот факт, что кто-то использует бальзам из тысячелистника для лечения ран, не означает, что и вам нужно так делать. Если хотите, вы можете применять его в качестве чистящего средства для обуви, и хотя это не лекарственное применение, оно тоже очень эффективно. У меня дома много кожаной обуви, за которой я ухаживаю с помощью масла и травяной мази из пчелиного воска. Она сохраняет эластичность кожи и предотвращает возникновение плесени или грибка на обуви, которая простояла в шкафу несколько месяцев.

Ключевое условие, для того чтобы постоянно получать радость от применения растительных средств, — это всегда держать их под рукой. Вместо того чтобы хранить продукты в ящике или в шкафу, поставьте их на открытую полку, положите в сумку или поставьте на стол на видное место и т. д. Держите снадобья там, где легко их достать, ведь вы будете часто ими пользоваться. Так вы достигнете нескольких целей: лекарства будут активно применяться и не пропадут; вам будет приятно принимать то, что вы сделали собственными руками; и вы на личном опыте узнаете, как растительные средства действуют изнутри и снаружи, что поможет в дальнейшем внести нужные корректировки, чтобы сделать вашу продукцию эффективнее и полезнее.



Как сохранить травы свежими на кухне

После того как вы собрали петрушку, укроп, фенхель, кинзу или мяту, чтобы добавлять их в блюда или лечебные препараты, поставьте их в стакан с водой — так они дольше останутся свежими. По мере необходимости снимайте листочки. Таким образом растения могут простоять свежими примерно пять дней. Другой способ: смочите водой бумажное полотенце, аккуратно заверните в него стебли растений и положите в открытый пластиковый пакет. Храните его в холодильнике и используйте в течение трех дней.





## Как использовать свежие травы на кухне

Свежие травы можно собирать в месяцы их роста. Попробуйте эти идеи, чтобы получить максимум от сезонной зелени:

- срежьте травы вместе со стеблем и держите их на столе в стакане или вазе или подоконнике над раковиной. Пробуйте свои силы в кулинарии, срывая листики кинзы, лаванды, петрушки, шалфея, кошачьей мяты и мелиссы;
- перекусывайте ими; например, я люблю полдничать листьями и семенами фенхеля;
- выращивайте травы на кухне в маленьких горшках: крапиву, котовник, мяту, ромашку и тысячелистник — в таких эти растения хорошо растут и их удобно использовать;
- старайтесь добавлять зелень в свою пищу в течение всего дня. Заведите привычку покрошить богатую витамином С петрушку в утреннюю яичницу или в ваш хумус за обедом, посыпать ею мясо и рыбу на ужин. Укроп, фенхель, мята, розмарин, тимьян, шалфей — все они добавляют блюдам особый вкус и минеральные вещества и особенно хороши в свежем виде. У фенхеля можно использовать все части растения: листья, цветы, семена и луковицы. Держите его под рукой, чтобы добавлять в блюда по вашему желанию, а особенно к сосискам и мясным блюдам.

И конечно, приготовление блюд с использованием свежесобранных трав из сада или дикой природы — это увлекательно. Если вы в этом новичок, попробуйте использовать лепестки шиповника, так как их довольно легко найти в период цветения. Только убедитесь, что их не обрабатывали никакой химией. Соберите лепестки и приготовьте с ними кубики льда (см. [упражнение № 22](#)), рисовый пудинг, покрошите в овсяную кашу, запеките вместе с гранолой, используйте в качестве сервировки. Точно так же можно попробовать использовать цветки фиалки или календулы.



## Творческий подход к применению заваренного чая

В третьей главе вы научились заваривать чай. Существует множество способов применения чая, кроме того, чтобы просто его выпить. Безусловно, вы можете его пить, наслаждаясь вкусом и ароматом, целебными свойствами, но есть и другие варианты применения травяного чая:

- поливайте растительными отварами ваши растения в горшках;
- поливайте травяными настоями растения в саду;
- приготовьте большую порцию чая в ведре и оставьте перебродить, чтобы затем использовать в качестве садового удобрения;
- искупайте вашу собаку или кота в травяном отваре (для травяного «шампуня» хорошо подойдет календула, мята, мелисса и шиповник); следите, чтобы «шампунь» не попал в глаза, и хорошо промывайте шерсть;
- используйте заваренный чай вместо воды в лосьонах (см. [упражнение № 10](#));
- используйте заваренный чай вместо воды в сиропах (см. [упражнение № 19](#));
- используйте заваренный чай для окрашивания тканей или творческих проектов, таких как роспись и окрашивание пасхальных яиц. Поэкспериментируйте с календулой, чтобы получить светло-желтый цвет, корень конского щавеля даст янтарный оттенок, бузина и цветы гибискуса — розовый, а листья крапивы — зеленый.

Еще один способ использовать оставшийся травяной отвар — приготовить кубики льда.



## Упражнение № 22

Приготовление кубиков льда

Вы можете добавлять разноцветные кубики льда в ваши разноцветные чаи! Это особенно легко сделать, если у вас есть морозилка. Просто соберите свежие цветы: например, фиалки, календулу, шиповник, маргаритки, черный тмин, бузину или лаванду. Можно также добавить листочки, например мяты. Налейте травяной чай или воду в контейнер для кубиков, чтобы жидкость заполнила ячейки наполовину, в каждую ячейку положите цветок или лист, а затем аккуратно долейте воды (или чая). Возможно, нужно будет немного протолкнуть цветы внутрь, чтобы они полностью погрузились в воду.

Поставьте контейнер в морозилку и проверьте его минут через 15; еще раз опустите цветы в глубину ячейки, если потребуется, а затем верните контейнер в морозилку, чтобы лед полностью замерз. Когда будете подавать чай, возьмите стеклянный графин или кувшин и добавьте в чай кубики цветочного льда. Можно украсить кувшин дольками лимона, лайма или апельсина и даже целыми листочками фенхеля.



Делитесь своими творениями



Создайте подарочные корзины

Растительные лекарства необходимы тем, кто болеет, травмирован или хочет сохранить свое здоровье. Хорошо заполненная кладовка или аптечка с лекарствами — сама по себе уже подарок! Растительные снадобья — прекрасный подарок по самым разным причинам: они позволяют нам проявить креативность и получить удовольствие от процесса изготовления, в то время как их адресаты получают полезный, красивый целебный продукт.

Кто-то будет благодарен вам за бальзам для губ, который вы сделали сами, а кто-то — за бутылочку уксусной настойки или саше с лавандой. Травы пригодятся буквально везде: от свечей до аптечек, от эссенций до карты желаний. Предлагаю вам несколько идей, как можно на протяжении года собирать целые корзины растительных продуктов для тех, кого вы любите.



Упражнение № 23

Летняя корзина

Летние корзины — это замечательный подарок по многим причинам. Вот несколько вариантов таких подарков, которыми бы вы могли порадовать своих близких: корзинки для гостей, которые приезжают в ваш дом летом, корзины необходимых средств для путешественников, останавливающихся в отелях и гостиницах, корзина первой помощи для туриста, ароматная корзинка продуктов для вашего пса и т. д.

Шаг 1: определитесь, кому вы будете дарить подарок? Это будет сосед, сын-подросток, отправляющийся в лагерь, или знакомый, приехавший погостить к вам?

Шаг 2: соберите и/или приготовьте содержимое корзины. Подумайте и положите в корзину предметы, которые хорошо пахнут, приятны для кожи и на вкус. Чтобы расширить ассортимент, включите в список не только растительные продукты, но и готовые полезные вещицы: например, бандану, лосьон от солнца, влажные салфетки, мыло и хорошую книгу. Идеи продуктов для самостоятельного изготовления:

- мазь первой помощи: приготовьте ее из противовоспалительных и противомикробных трав, выращенных вами, таких как розмарин, шалфей, эвкалипт, имбирь, тысячелистник, арника и подорожник. Следуйте инструкциям из упражнения № 8, где описывается приготовление бальзама на основе пчелиного воска;

- ароматный спрей: его можно приготовить из воды, добавив немного гаммелиса и эфирных масел для аромата на ваш выбор; хороший спрей получается с добавлением масел лимона или лаванды;

- лосьон для рук: он хранится недолго, поэтому нужно держать его в холодильнике. См. инструкции в [упражнении № 10](#);

•оксимель: это не только прекрасные лекарственные средства для защиты от болезней, но и изысканные пряные заправки для салатов. Следуйте инструкциям в [упражнении № 20](#).

Шаг 3:упакуйте корзину. Найдите открытую корзинку в магазине и декорируйте ее легким шарфом или скатертью, которая вдохновит получателя подарка отправиться на пикник. Сначала разложите большие предметы, а оставшиеся места заполните теми, что поменьше, а еще лучше — заверните маленькие предметы в бумагу, чтобы они не затерялись в общей массе и их не проглядели.



#### Упражнение № 24

##### Корзина для летнего лагеря

Если те, кому вы хотите подарить корзину, занимаются кемпингом или уезжают в летний лагерь, эта корзина с лекарствами из трав поможет им остаться здоровыми и счастливыми:

Шаг 1:соберите или приготовьте предметы, которые поместятся в маленькую поясную сумку, которая и будет вашей корзиной. Положите туда не имеющие отношение к травам предметы: например, бандану, полотенце, бумагу и ручку.

Шаг 2:включите в подарок полезные и натуральные средства; пребывание на природе предполагает, что человеку не захочется химии, искусственных запахов или других вредных веществ, которые могут испортить природные воды или привести к загрязнению воздуха. Вот несколько идей:

•средство от насекомых: репеллент от насекомых не должен содержать диэтилтолуамид. Вместо него вам стоит наполнить бутылку обычной водой, добавить туда немного гаммелиса и эфирных масел, которые традиционно используются для отпугивания насекомых: лимонную траву, вербену, мяту, орегано, базилик, камфору, эвкалипт и кинзу. Вместо воды можно использовать травяной отвар из розмарина и пижмы, в который добавить гаммелис и эфирные масла. Ваш турист будет прекрасно пахнуть для людей, но при этом отпугивать насекомых. Тщательно подпишите бутылку;

•мазь первой помощи: когда будете делать мазь для туриста (следуйте инструкциям в упражнении № 8), перелейте смесь из масла и воска в жестяную банку вместо стеклянной бутылки. Для мази используйте тысячелистник, розмарин, шалфей и листья бузины, чтобы сделать ваше средство первой помощи особенно сильным; все эти растения обладают противомикробными свойствами, а также анальгезирующим, противовоспалительным и подсушивающим эффектом, что очень актуально, если человек поранится или у него появится сыпь;

•бальзам для губ: когда будете делать бальзам (см. описание в [упражнении № 8](#)), перелейте смесь масла и воска в тюбик или баночку;

•настойка для укрепления иммунитета: ее готовят из эхинацеи, чеснока, лепестков шиповника и шалфея. Следуйте инструкциям в [упражнении № 16](#).



#### Упражнение № 25

##### Корзина для будущего студента

Когда дети отправляются учиться, они быстро понимают ценность заботы о своем здоровье и будут благодарны за многие рецепты из лекарственных трав, представленных в этой книге. Им подойдет все, что удобно хранить в комнате общежития или в рюкзаке. Если у них есть чайник, то чай станет прекрасным дополнением к набору в этой корзине; вы также можете положить в нее маленький термос.

Идеи для корзины студента колледжа:

•мазь первой помощи: особенно полезной будет мазь, сделанная из трав, которые лечат ожоги, например подорожник и алтей, или травы, способствующие засыпанию, такие как лаванда, их можно мягко втирать в виски или запястья перед сном. Следуйте инструкциям в упражнении № 8;

•настойка для укрепления иммунитета: ее готовят из эхинацеи, чеснока, лепестков шиповника и шалфея. Следуйте инструкциям в упражнении № 16;



•чай: для студентов подойдут следующие варианты чайных смесей (вы также можете добавить в корзину маленький термос или чайное ситечко):

успокаивающий чай перед сном: ромашка, мелисса, кошачья мята, лаванда и базилик священный;

тонизирующий утренний чай: мята обыкновенная, мята перечная, имбирь, крапива, элеутерококк (сибирский женьшень) и зеленый чай;

питательный чай, богатый минералами: крапива, люцерна, мелисса, овес, ягоды шиповника и фенхель;

чай, уменьшающий стресс и волнение перед экзаменами: мелисса, пустырник, пассифлора, базилик священный, вербена, лепестки шиповника, элеутерококк (сибирский женьшень);

•оксимель: разлитый в маленькие бутылочки по 30–60 мл с пипеткой, он легко поместится в рюкзак. Добавьте в оксимель пустырник, чтобы снять тревожность, или плоды шиповника для дополнительного источника витамина С в течение дня;

•спрей: в общежитии не всегда бывает приятный запах, поэтому отправьте вашему студенту ароматный подарок. В спреях содержатся эфирные масла, убивающие микробы, и их можно распылять как на тело, так и на поверхности (например, дверные ручки), чтобы продезинфицировать;

•бальзам для губ: который можно упаковать в привычный тюбик или маленькую баночку для бальзамов.



#### Упражнение № 26

##### Корзина ко Дню матери

Побалуйте свою маму или свекровь милыми подарками, приготовленными из трав, в которые вы вложили частичку своей души. Ей могут понравиться несколько вариантов:

в корзину «Люблю тебя всем сердцем» можно положить:

•травы, полезные для укрепления и лечения сердца, например настойку или оксимель из пустырника;

•настойку овсяной смеси;

•спрей из шиповника;

в корзину «Побалуйте себя»:

•ароматный лосьон или крем для лица; рассмотрите приятные ароматы мелиссы, шиповника, лаванды или даже кардамона;

•ароматный спрей; добавьте записку к бутылочке, которая подскажет, что спрей нужно хранить в холодильнике: так он будет прохладным, когда им захотят воспользоваться в жаркий день;

•бальзам для губ;

в цветочную корзину:

•лосьон или крем для лица из лаванды (следуйте инструкциям в упражнении № 10);

•чайную смесь из шиповника или лаванды (добавьте маленький термос, чашку для чая или ситечко);

•саше с лавандой или розой, которые можно положить в комод или в сумочку;

•ароматную смесь из розы и лаванды;

•мыло с розой или лавандой;

•спрей с розой или лавандой (следуйте инструкциям в упражнении № 11).



#### Упражнение № 27

##### Корзина «С пожеланиями скорейшего выздоровления»

Если вы хотите сделать подарок кому-то, кто был болен, провел какое-то время в больнице, получил травму, восстанавливается после болезни или приходит в себя после того, как заботился о больном человеке, то такая корзина может стать одновременно и лекарством, и утешением.

В нее хорошо положить подушечку для глаз или шеи — их можно наполнить гречкой или рисом, чтобы подогреть в микроволновке. Это поможет расслабить напряженные мышцы. Позаботьтесь о том, чтобы положить в корзину влажные салфетки, чашку для чая, подставку, термос и хорошую мочалку.

Тому, кто проводит много времени в больнице, приходится часто мыть руки, и кожа быстро высыхает; травяной лосьон и пару мягких перчаток в подарок оценят по достоинству. Можно положить в корзину хорошую книгу с закладкой и несколько свечей, если человек выздоравливает дома.

- Чай. Рассмотрите варианты успокаивающего чая с ромашкой, фенхелем, имбирем, котовником, лавандой, базиликом священным. Приготовьте смесь и подпишите ее, добавьте к ней чайное ситечко.

- Порошкообразные смеси. Поскольку порошки высокого качества сложно приготовить из растений, выращенных самостоятельно, и такие легко найти в большинстве продуктовых магазинов и на рынке, приобретите себе несколько упаковок, чтобы хранились у вас на кухне. Из порошков хорошо иметь под рукой имбирь, корицу и куркуму; их легко найти, и они доступны по цене.

Если вы выращиваете свои собственные травы, особенно те, которые легко сушить, например шиповник и мяту, то попробуйте высушить их и перемолоть в мельнице для специй. Просейте порошок, чтобы удалить комочки, и храните в маленьких стеклянных баночках.

Добавьте маленькую баночку с травяным порошком в подарочную корзину с описанием, как им пользоваться. Например, столовую ложку куркумы, корицы и т. д. можно насыпать в тарелку с кашей или в кастрюлю с соусом для спагетти. Столовую ложку порошка бузины можно размешать в банке с яблочным сидром или апельсиновым соком и пить эту смесь по утрам для поддержания иммунитета. Столовая ложка корицы, имбиря и смеси пряностей может стать готовой смесью для яблочного пирога, печенья или других вкусных лакомств.

Когда будете покупать порошки, выбирайте магазины, которым можно доверять и которые реализуют продукты высокого качества; иногда вместо настоящих трав продаются подделки и заменители низкого качества, поскольку в большом количестве лекарственные травы довольно редки или их сбор превышает разумные объемы. Покупайте порошки и сухие травы у производителей, которые гарантируют органическое происхождение и соблюдение принципов справедливой торговли — равноценных условий выращивания и сбора урожая, это поможет предотвратить заражение растений вредными веществами. Также старайтесь по возможности максимально поддерживать местных фермеров.

- Спреи. Для тех, кто восстанавливается после болезни и продолжает принимать фармацевтические препараты с возможными побочными эффектами, наслаждение запахами остается одной из немногих безопасных вещей. Адресаты ваших подарков могут обрызгивать себя и свою постель чудесным спреем, приготовленным из лаванды, розы, вербены, пачули, экологично собранного сандалового дерева или пихтового бальзама. Следуйте инструкциям в упражнении № 11.

- Массажное масло из трав. Для основы используйте масло жожоба, ореха кукуи, сладкого миндаля или подсолнечника. В большой миске с высокими краями (также подойдет большой мерный стакан из термостойкого стекла) взбейте базовое масло с несколькими каплями эфирного масла (концентрированного), например из экологично собранного сандала, пало санто, корицы, ванили, березы, пихты, перуанского бальзама, чтобы получилось массажное масло с приятным ароматом. Получатель подарка сможет сделать себе массаж стоп или ног или же массаж для него проведет кто-то еще — идеальный подарок для того, кто заботился о больном, много ходил или поднимал тяжелое.

- Бальзам первой помощи. Те, кто перенес операцию, оценят хорошую травяную мазь для оказания первой помощи, которую можно наносить на область послеоперационных швов. Мази первой помощи невероятно полезны для женщин, больных онкологией, после химиотерапии или облучения груди, поскольку они укрепляют кожу и восстанавливают поврежденные ткани. Включите в свою мазь такие лекарственные травы, как календула,

тысячелистник, подорожник, алтей, листья и цветы бузины, лепестки шиповника. Следуйте инструкциям в упражнении № 8.

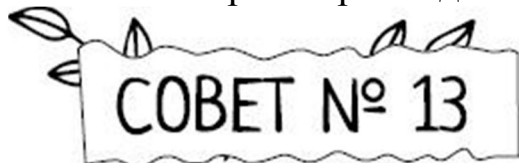
•Банное удовольствие. Когда снимают повязки и человек наконец может омыться, побаловать себя расслабляющей ванной — хорошая возможность успокоить нервы и поднять настроение. Добавьте в корзину несколько предметов, которые можно использовать в ванной:

сетчатый шарик для процеживания, который удержит травы в воде; ванна, по сути, становится большой чайной чашей, в которую получатель вашего подарка погрузит свое тело;

свежие или сухие травы, такие как тимьян, фенхель, пижма, розмарин, шалфей; их можно замочить в воде, чтобы они начали источать свой аромат;

свечи, которые можно поставить по краям ванны;

мочалка и спрей хорошо дополняют эту милую корзину.



Храните спреи в холодильнике

Если вы дарите кому-то ароматный спрей — с запахом лаванды, розы, кошачьей мяты, эвкалипта, лимонной травы или др., — сообщите получателю подарка, что его нужно хранить в холодильнике и использовать в жаркие дни. Легкие капли прохладного спрея на лице или шее подарят замечательное ощущение в летние месяцы.



Применение эфирных масел



Вместе с идеей о подарочных корзинах приходит мысль об эфирных маслах. Эфирное масло (его также называют летучим) изготавливается из определенных веществ, которые содержатся в растении, — терпенов, именно они придают ему аромат. Когда вы вдыхаем аромат стебля розмарина, мы вдыхаем эфирные масла. Они очень легкие, быстро испаряются, когда поднимаются вместе с водой в дистилляционной машине, создавая чистый продукт, который можно собрать и разлить в бутылочки. Если масло собирают вместе с водой, то такая субстанция называется гидрозолью или цветочной водой. А если масла снимают сверху и собирают отдельно, то получается эфирное масло.

Такое масло очень концентрированное. Если вам когда-либо приходилось видеть демонстрацию дистилляционного аппарата (аппарата для возгонки масел), то вы знаете, что для получения совсем небольшого количества эфирного масла требуются горсти, килограммы и даже тонны растительного сырья. Проводя возгонку в домашних условиях, вы можете переработать полные корзины растений, а получить всего несколько капель эфирного масла. Когда оно производится на продажу, производители расходуют в буквальном смысле тонны растений для получения всего нескольких литров эфирного масла. Масло разливается в крошечные бутылочки и продается весом по 1–2 грамма, 14 или 28 грамм. Это очень ценный продукт, и мы не хотим истощать нашу планету, собирая избыточный урожай для производства эфирных масел. К сожалению, именно это и происходит с самыми ароматными и ценными растениями земли, такими как сандаловое дерево и ладан. Спрос на эти удивительные ароматы настолько высок, что мы рискуем довести их до полного исчезновения. Уже только по этой причине нам стоит ограничить потребление эфирных масел и научиться разбираться в том, как осуществляется процесс их производства.

Также важно понимать, что эфирные масла оказывают очень сильное воздействие на тело человека как изнутри, так и снаружи и должны приниматься с осторожностью и, повторюсь, в ограниченных количествах. Эфирные масла обладают невероятными

противогрибковыми и антибактериальными свойствами, что делает их эффективными в бальзамах и лекарствах против инфекций. Некоторые люди даже принимают их внутрь, но я никогда не рекомендую этого делать, так как считаю, что при приеме внутрь эфирные масла оказывают токсический эффект и разрушительно действуют на печень, задача которой выводить токсины из крови. Лучше использовать эфирные масла для местного лечения, добавляя их в спреи, бальзамы/мази или мыло, но никогда не замешивайте их в настойки, отвары (чай), оксимели и любые другие средства, которые необходимо проглатывать.

По причинам, которые описала выше, я также не рекомендую вам добавлять бутылочки с эфирными маслами в подарочные корзины. Хотя желание бросить в корзину волшебное и ароматное эфирное масло, например масло лаванды, может показаться очень притягательным, я считаю, что работа с травами предполагает ответственность, информированность и заботу о безопасности растений, а отдавая бутылочку эфирного масла тому, кто не знаком с его историей, правилами использования и свойствами, вы можете создать проблему. Лучше подарите своему студенту, маме или другу одно из тех лекарств, которое вы сделали сами (с применением эфирных масел или без них), и сохраните масло для проектов, в отношении которых вы будете особенно разборчивы и внимательны.

И, конечно, упакуйте свои подарочные корзины с любовью и щедро одаривайте ими своих близких. Когда мы делимся растительными средствами и продуктами, мы не только распространяем хорошее настроение, но вместе дарим вместе с ними идею о нашей связи с растениями, которая для кого-то может стать настоящим открытием и даже историей любви длиной в жизнь.



### Свежие травы как лекарства

Применение лекарственных трав не должно ограничиваться только сухими растениями, капсулами или таблетками, которые вы покупаете в магазине. Если вы дошли до этого момента в книге, то вы уже посадили, вырастили и собрали урожай своих трав и теперь используете эти замечательные растения и лекарства из них на благо вашего здоровья и благополучия. Свежие травы можно поставить в стакан с водой на подоконник и понемногу отщипывать для приготовления пищи или можно раздавить их ложкой или пестиком в ступке и нанести на кожу лица или тела: из розовых лепестков и пахнущих огурцом цветов бурачника получается прекрасная маска для лица. Зелень можно развесить в симпатичных букетах по стенам кухни для просушки и (я делаю это больше для красоты, а если вы хотите качественно высушить травы для лекарственного применения, то см. [упражнение № 4](#)).

Еще один способ насладиться свежими растениями и их дарами, пока они свежие и сочные, — приготовить из них припарку. Припарка — это прикладывание свежих растений к коже; великолепное средство для лечения ран, помогает также от боли в мышцах. Припарка — распространенный метод первой помощи во время походов на природу, поскольку все, что для этого потребуется: свежесорванный лист (сосновые иголки, лист окопника, тысячелистника или подорожника) и вода.

Местные аппликации можно приготовить так же, как припарку, и вы можете с ними экспериментировать, даже если у вас нет ранок или ссадин, просто для того, чтобы понимать процесс и знать, что делать, когда это понадобится. Лучшие из них: припарка из слюны, компресс и обычная припарка.



### Упражнение № 28

#### Припарка из слюны

Слюна — замечательная жидкость для лечения ран, одна из древнейших тактик исцеления: сорвать листочек, пожевать его и приложить к ране. Некоторые травы оказывают смягчающее и успокаивающее действие на раны, другие борются с инфекциями, а некоторые даже вытягивают различные вещества из тела. Подорожник — именно такое растение, и я



использовала его не один раз, чтобы вытянуть пчелиный яд из места укуса. Соберите от 10 до 20 листьев подорожника и разжуйте их. Когда лист во рту станет мягким (достаточно пожевать его несколько секунд), выньте его и положите на место, которое ужалила пчела. Вы сразу же почувствуете, как лист станет нагреваться; он не только абсорбирует жар из вашей раны, но и вытянет яд. Выбросьте разжеванный лист и возьмите новый, затем приложите его к ране. После использования 10–20 листьев ужаленное место больше не должно болеть или чесаться. Этот метод хорошо помогает при порезах; для припарок из слюны можно использовать подорожник, тысячелистник или мяту.



#### Упражнение № 29

Компресс: как сделать и использовать

Чтобы сделать компресс, потребуется источник тепла и сковорода, в которую вы можете налить воды. Если вы в походе, просто разведите огонь. Если у вас есть доступ к кухне, возьмите маленькую или среднего размера сковороду с низкими бортиками. Вам также понадобятся лоскутки ткани, например обрезки хлопка или фланели, из которых можно будет сделать повязку.

Налейте в сковороду одну-две чашки воды и подогрейте на умеренном огне. Пока греется вода, порежьте травы, которые вы собираетесь использовать. Если вы делаете компресс для лечения ссадин или стертой кожи, вам помогут листья алтея, подорожника, тысячелистника, шалфея, цветки календулы, коровяк, окопник, сосновый или пихтовый бальзам, дерево болиголова, цветки лимонной мяты, цветки и листья бузины и др. Избегайте сильно пахнущих растений, таких как лимонная трава, мята или кожура цитрусовых, так как они могут обжечь свежую рану.

Добавьте травы (целиком, порезанные или измельченные) в сковороду с водой и подогревайте в течение 10–20 минут. По сути, вы готовите отвар (чай), который будет использован наружно.

Окуните ткань в воду и соберите столько «чая», сколько сможете. Слегка отожмите и приложите к потертости (ссадине). Пусть это будет выглядеть неряшливо, зато вы сразу ощутите тепло. Когда компресс остынет, опустите тряпочку в горячий «чай» еще раз и держите влажную ткань на ссадине так долго, как сможете — от 10 до 15 минут. Делайте компресс несколько раз в день.

Преимущества этого метода в том, что вы не кладете травы непосредственно на рану или ссадину, только влажную ткань. Это очень удобно, если вы работаете с детьми, которые могут бояться растений, приложенных к телу. Также компресс отлично работает в случае трав, имеющих ворсинки или другие мелкие частицы, которые могут попасть в рану. К тому же компресс легко убрать.



#### Упражнение № 30

Традиционная припарка: как сделать и использовать

Использовать компресс можно и в виде традиционной припарки. Следуйте шагам по изготовлению компресса, выбрав травы из списка в упражнении № 29 и подогрев их на воде. Но вместо того, чтобы опускать в воду ткань, выньте из кастрюли сами растения и приложите эту массу к ране. Делайте так до тех пор, пока вода остается горячей, но по-настоящему эффективным будет обернуть растениями кожу, чтобы они оставались на ней длительное время. Положите растительный материал толстым слоем на рану и обмотайте это место пленкой или тканью, чтобы растения были зафиксированы. Припарку можно оставить на несколько часов и повторять лечебную процедуру 2–3 раза в день.

Преимущество припарки в том, что человек носит лекарство на себе: оно хорошо зафиксировано и не нужно сидеть неподвижно. Также влажные теплые растения дают эффект лучшего впитывания и более глубокого целебного воздействия. Единственным недостатком может считаться то, что некоторые травы (например, коровяк или окопник) имеют крошечные ворсинки, которые могут оказаться в ране; учитывайте это, когда будете выбирать между компрессом или припаркой. Также окопник лучше не брать для компрессов

при проколах (колотых ранах), поскольку растение обладает свойством невероятно быстро заживлять поверхность кожи, оставляя открытые области под ней уязвимыми для инфекций.



## Хранение лекарств

Давайте пройдемся по списку лекарственных средств и продуктов, которые вы успели сделать, пока читали эту книгу, и уточним наилучший способ их хранения.

### Свежесобранные листья крапивы

Высушите их (как описано во второй главе) и храните в бумажном пакете, который затем нужно завернуть в пластиковый. Срок хранения листьев: один год для целых листьев, 2–3 месяца для измельченных или порезанных.

### Свежесобранные корни

Тщательно высушите корни (как описано во второй главе) и храните в бумажном пакете, который вы положили в пластиковый; также можно хранить корни в стеклянной банке с плотно закрытой крышкой. Срок хранения: один год для целых корней, 2–3 месяца для нарезанных.

### Горячий чай, солнечный чай, холодный чай

Свежезаваренный чай можно хранить в термосе в течение суток; холодный чай храните в холодильнике не более 24 часов.

### Бальзамы из пчелиного воска

Храните бальзамы при комнатной температуре (не держите их в разогретом автомобиле): подойдет полка в кладовке или в шкафу. Срок хранения большинства бальзамов из пчелиного воска: от одного до двух лет. Вы поймете, что он начинает портиться, когда потеряет свой приятный аромат, а его текстура станет резиновой вместо кремообразной.

### Бальзамы из кокосового масла

Храните их при комнатной температуре в прохладном климате и в холодильнике — в теплом. Кокосовое масло имеет естественную склонность становиться жидким; чтобы сохранить его в качестве бальзама, держите его холодным или охлажденным. Срок хранения такого бальзама: от 6 до 12 месяцев.

### Лосьоны и кремы для лица

Поскольку лосьоны и кремы содержат воду, у них достаточно короткий срок годности, от 3 до 6 месяцев. Храните их на столешке или на полке вдали от прямых солнечных лучей, а еще лучше в холодильнике.

### Спреи

Хотя спреи — это в основном вода, я предпочитаю сохранять их с помощью гаммелиса, который продлевает срок хранения. Если хранить их на полке в кладовке, они прослужат несколько лет, а если в холодильнике, то намного дольше.

### Медовые настойки

Мед обычно имеет долгий срок хранения, и даже настоянный на травах он достаточно хорошо хранится в емкости с плотной крышкой от 6 до 12 месяцев. Однако, добавляя в него воду для того, чтобы сделать сироп (или оставляя его без крышки в комнате с высокой влажностью), вы значительно сокращаете срок его годности всего до нескольких дней. Мед хорошо удерживает влагу, поэтому убедитесь, что он плотно закрыт.

### Оксимель из уксуса и меда

В уксусе из яблочного сидра (и в большинстве других уксусов) высокое содержание кислоты, поэтому он хранится долго. Срок годности оксимеля, приготовленного из меда и уксуса: от 6 до 12 месяцев, если хранить его при комнатной температуре на столе или на полке в кладовке.

### Кубики льда

Если вы делаете кубики льда из травяных отваров и не планируете сразу же их использовать, поместите весь контейнер или выдавите из него кубики в пластиковый пакет на застежке и храните в морозилке в течение трех месяцев.

#### Сиропы

Из-за содержания воды в своем составе сиропы быстро портятся. Храните их в холодильнике и используйте в течение трех дней.

#### Газированные напитки

Нужно употребить в течение 24 часов

#### Ванночка для ног с английской солью

Ванночкой нужно насладиться сразу, как вы ее приготовили; она не предназначена для повторного использования.





# Заключение



## Заключение



В холодные дни января и февраля я люблю свернуться калачиком в кровати, укрывшись теплыми одеялами, когда рядом играют дети, крутятся собака с кошкой, и изучать каталоги семян, мечтая о будущем лете в саду. Я перелистываю страницы, переходя от трав к картофелю, затем к другим овощам, снова и снова просматривая великолепные иллюстрации и восхищаясь описаниями, которые захватывают мое воображение. В марте или апреле на мое имя приходит маленькая коробочка с семенами. Я люблю ощущение бумаги и звук семян, шуршащих внутри, и предвкушаю, как выставлю лотки с ростками на крыльцо, буду поливать их, ухаживать за ними и разбрасывать солому вокруг овощей и трав, и, в конце концов, моя семья будет вознаграждена качественными продуктами и травами для изготовления мазей.

По мере того как вы продвигаетесь вперед в изучении растений, давайте себе время и пространство, чтобы выразить признательность им. Цветы источают свою магию независимо от того, настаиваете ли вы их на масле в кухне или только любуетесь ими и вдыхаете аромат. Само их присутствие уже целительно.

Опыт сбора урожая и растительные продукты, изготовленные собственными руками, доставляют настоящую радость. Недавно я участвовала в вечеринке по «приготовлению»; мы достали баночки и крышки, выставили на столы кувшины с длинными черпаками, занимались приготовлением бутылочек с растительным маслом и маслом семян, отдыхали и рассказывали истории, расспрашивая друг друга о жизненных планах и устремлениях. Травничество — это искусство и наука о растениях, но исцеление — нечто намного большее. В мире существует столько же способов наслаждаться травами и их применением, сколько существует самих трав для нашего здоровья и счастья!





---

# СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

---

## Словарь терминов

Используйте этот словарь основных терминов как руководство, пока вы изучаете терминологию науки о растениях. Приведенные здесь термины общеупотребительны и полезны (здесь даны самые распространенные из них); они станут фундаментом ваших знаний о силе, свойствах и влиянии лекарственных растений на человеческий организм.

**Анальгетик (болеутоляющее):** облегчает или снимает боль. Лаванда и валериана — анальгетики.

**Антимикробное:** общий термин, который характеризует способность растения бороться с патогенными организмами или убивать их. Может относиться к антибактериальным, противогрибковым, противопаразитарным, противовирусным свойствам. Например, чеснок и тысячелистник — травы с сильными антимикробными свойствами.

**Ароматное (душистое, пахучее):** растение с очень сильным ароматом — как правило, очень хорошее средство для нервной системы, дыхательной системы и пищеварения. К душистым травам относятся: мята, котовник, Melissa, анисовый иссоп и лаванда.

**Ветрогонное:** успокаивает желудок. Такие травы чаще всего ароматные или горькие, они помогают при газах, вздутии, несварении, диарее и запорах. Ветрогонными являются Melissa, котовник, имбирь, базилик священный и фенхель.

**Выжимка:** травы, оставшиеся в жидкости после экстракции; их можно пустить на компост.

**Вяжущее:** подсушивающее. Травы с вяжущими свойствами убирают избыточную влагу и эффективны в лечении мокнущих состояний кожи, таких как ожог ядовитого плюща. Лаванда, розмарин, тысячелистник и шалфей обладают вяжущими свойствами.

**Горькое:** обладают горьким вкусом. Травы с горечью хорошо поддерживают здоровье пищеварительной системы и применяются для облегчения газов и при несварении желудка. Горькими травами считается куркума, ромашка, пустырник, календула и одуванчик.

**Декокт (лечебный отвар):** похожий на настойку, декокт — это способ заваривания трав на воде с целью экстракции их полезных веществ. Для декакта заваривают наиболее твердые и жесткие части растений, такие как корни, ветки и семена; кастрюлю с травами закрыть крышкой, довести до кипения и кипятить в течение 20–30 минут или оставить на ночь, чтобы настоялась. Затем отвар процеживают и пьют в виде крепкого чая. Не используйте для декакта горькие травы.

**Молокогонное:** увеличивает количество и качество грудного молока у кормящих женщин. К таким растениям относятся фенхель, шишки хмеля и крапива.

**Настойка:** процесс заваривания трав на воде с целью получить полезные экстракты. Для настойки завариваются мягкие части растений, цветы и листья. В отличие от традиционной заварки, когда травы настаивают от 8 до 12 минут и затем процеживают, настойку настаивают в течение нескольких часов и часто оставляют на столе в закрытой посуде на всю ночь. Затем ее процеживают и пьют, как крепкий чай; вкус мягких трав усиливается

благодаря этому методу, а в воду из растения выделяется больше минеральных веществ, чем при обычной заварке.

**Оксимель:** лекарственная смесь кислого и сладкого — например, уксусная настойка с медом или настойка на лимонном соке с сахаром. В оксимели часто добавляют растения с сильным вкусом, например чеснок.

**Отхаркивающее:** способствует отхождению мокроты из легких. Помогает при влажном кашле. Отхаркивающими свойствами обладают бузина, тимьян, анисовый иссоп, дудник и ваточник.

**Противокашлевое:** растение, которое облегчает сухой кашель и снимает спазмы в бронхах. Такими свойствами обладают бузина, девясил, тимьян и алтей лекарственный.

**Ранозаживляющее:** залечивает раны на коже, снимает воспаление и восстанавливает ткани. Календула, лаванда, тысячелистник, подорожник и многие другие травы являются ранозаживляющими.

**Седативное:** способствует засыпанию, помогает при бессоннице и плохом качестве сна. Легкими седативными свойствами обладают лаванда и кошачья мята (котовник); более сильные седативные свойства у валерианы и хмеля.

**Смягчающее:** успокаивает и охлаждает, используется наружно. Часто применяется для лечения сыпи, экземы, псориаза и ожогов. Смягчающими свойствами обладают: роза, Melissa, лаванда, бальзамин, зверобой обыкновенный, фиалка, черный тмин, бурачник (огуречная трава).

**Укрепляющее нервную систему:** поддерживает здоровье нервной системы, снимает тревожность и стресс. Котовник (кошачья мята), шиповник, ромашка, бурачник (огуречная трава), гибискус, базилик священный, пустырник, куркума и зверобой и др. способствуют укреплению нервной системы.

**Укрепляющее сердце:** поддерживает эмоциональное равновесие и облегчает состояния печали и горя. Также поддерживает сердечную мышцу и помогает сохранить сердце здоровым. Шиповник, гибискус, пустырник и базилик священный являются общеукрепляющими.

**Успокоительное:** обладает успокаивающими и охлаждающими свойствами, принимается внутрь. Часто используется при изжогах, язвах, воспалениях. Роза, Melissa, черноголовка и подорожник являются успокоительными травами.

**Электуарий (лекарственная кашка):** травы в виде порошка, смешанные с медом. Можно есть ложкой, намазывать на хлеб и добавлять в чай.



---

**ОБ АВТОРЕ**

---

Об авторе

Холли Беллебуоно (штат Массачусетс) — травница, международный спикер, директор аптеки вот уже около трех десятилетий. Своими воодушевляющими лекциями, книгами, обучающими курсами, ретритами и мастер-классами она вдохновляет людей мыслить творчески, исследовать целительные свойства растений и преуспевать в этом. Посетите ее веб-сайт:

[hollybellebuono.com](http://hollybellebuono.com)



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ВЕСЬ»

197101, Санкт-Петербург, а/я 88.

E-mail: [info@vesbook.ru](mailto:info@vesbook.ru)

Вы можете заказать наши книги:

по телефону: 8-800-333-00-76

(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)