



СОДЕРЖАНИЕ

Список упражнений 8

Список советов 9

Список таблиц 9

Введение 11

Часть первая. Выращивание растений 23

Часть вторая. Сбор урожая 125

Часть третья. Приготовление 153

Часть четвертая. Использование и обмен 213

Заключение 245

Словарь терминов 249

Об авторе 253

Упражнения

1. Создание пространства для выращивания растений. 46
2. Как собирать крапиву 136
3. Как собирать валериану 143
4. Сушка растений на экране. 152
5. Заваривание горячего чая 164
6. Приготовление солнечного чая. 168
7. Приготовление чая со льдом 169
8. Изготовление бальзамов из пчелиного воска 171
9. Изготовление бальзамов на кокосовом масле. 177
10. Изготовление лосьона и крема для лица 182
11. Приготовление спреев. 184
12. Подготовка травяной ванны 187
13. Создайте в ванной сад 188
14. Приготовление лосьона для ванны. 189
15. Насладитесь ванночкой для ног с английской солью и травами 190
16. Приготовление травяной настойки. 196
17. Приготовление уксусной настойки 202
18. Приготовление медовой настойки 204
19. Приготовление сиропа 206
20. Приготовление оксимеля из меда и уксуса 208
21. Газированные напитки 211
22. Приготовление кубиков льда 220
23. Летняя корзина 222
24. Корзина для летнего лагеря 224
25. Корзина для будущего студента 225
26. Корзина ко Дню матери 227
27. Корзина «С пожеланиями скорейшего выздоровления» 228
28. Припарка из слюны: как сделать и использовать. . . . 236
29. Компресс: как сделать и использовать. 237
30. Традиционная припарка: как сделать и использовать 238



Советы

1. Собирайте травы повсюду 29
2. Заносите растения внутрь 38
3. Три самых простых растения 83
4. Корзины и сумки 134
5. Инструменты или руки? 139
6. Использование дегидраторов 151
7. Используйте термос, чтобы сохранить чай горячим . . 167
8. Изготовление лечебных бальзамов: все должно быть
сухим 176
9. Преимущество маленьких партий 179
10. Подпишите банки! 201
11. Организуйте вечеринку по приготовлению
растительных средств 212
12. Как сохранить травы свежими на кухне 217
13. Храните спреи в холодильнике 232

Таблицы

- Таблица свойств растений 120
- Таблица жидких экстрактов 160
- Таблица дозировок и частоты приема для лекарств,
принимаемых внутрь 193





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 крылечке 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

ных 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 стельбелков жимолости. В старших классах мне не терпелось присоединиться к молодежной организации 4-H* 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 капавшей воды и свистом летучих мышей, сплавлялась по рекам Ноличаки и Нантахала и экспериментировала в саду. Работа

* 4-H — молодежная организация в США. — Здесь и далее, если не указано иное, примеч. пер.

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 хоти-



те 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 расте-

ний — 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 пищу 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, скульпту-



ра 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.



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, солодовый.

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 гигант-



ским 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 ноготки становятся очень острыми, тогда они начинают царапать себя тонки-

ми 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 бы-

