

ЭРИН ЛОВЕЛЛ ВЕРИНДЕР

СИЛА ТРАВ

РАСТЕНИЯ И ИХ СВОЙСТВА
ДЛЯ ПРАКТИК ОЧИЩЕНИЯ, КРАСОТЫ
И ВДОХНОВЕНИЯ





Эрин Ловелл Вериндер

СИЛА ТРАВ

Растения и их свойства для практик
очищения, красоты и вдохновения

ИЛЛЮСТРАЦИИ ДЖОРДЖИИ БЛЭКИ

Перевод с английского Анны Авдеевой

Москва

«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»

2021

ВВЕДЕНИЕ 10

ГЛАВА 1

ПУТЬ ТРАВ 17

Растения для нас, мы для растений 20

Учитесь слушать: тело и сад как проекции друг друга 28

К дикой природе 32

Заготовка дикорастущих трав: золотые правила 35

ГЛАВА 2

ТРАВЯНЫЕ ЛЕКАРИ 41

Фитоаптечка 44

Чайные сборы, настои, отвары и солнечные напитки 48

Настои на масле 66

Настои на спирту 72

Уксусы и оксимели 76

Сиропы и микстуры 80

Бальзамы и кремы 86

Ванны и ингаляции 90

Пастилки и желе 94

Компрессы и примочки 98

Цветочные эликсиры 100

Благовония 104

ГЛАВА 3

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ 111

Целостный подход к траволечению 114	Крапива двудомная 143	Полынь горькая 171
Алоэ вера 119	Куркума длинная 145	Полынь обыкновенная 173
Ашвагандха 121	Лаванда узколистная 147	Пустырник сердечный 175
Бузина черная 123	Лакрица 149	Розмарин лекарственный 177
Валериана лекарственная 125	Мак калифорнийский (эшшольция) 151	Ромашка аптечная 179
Душица обыкновенная (орегано) 127	Малина обыкновенная 153	Тимьян обыкновенный 181
Звездчатка (мокрица) 129	Мелисса лекарственная 155	Тулasi (базилик священный) 183
Зверобой продырявленный 131	Мята перечная 157	Тысячелистник обыкновенный 185
Имбирь лекарственный 133	Настурция большая 159	Фенхель обыкновенный 187
Календула лекарственная 135	Овес 161	Центела азиатская (готу кола) 189
Клевер луговой 137	Одуванчик лекарственный 163	Чеснок 191
Корица 139	Пассифлора инкарнатная (страстоцвет) 165	Шалфей лекарственный 193
Коровяк обыкновенный (медвежье ухо) 141	Пижма девичья (пиретрум) 167	Шиповник собачий 195
	Подмаренник цепкий 169	Эхинацея 197

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ 200

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ И БИБЛИОГРАФИЯ 204

БЛАГОДАРНОСТИ 206

Оглавление

Посвящается многим поколениям людей, которые любили растения всем сердцем и донесли знания о них до того дня, когда я смогла к ним приобщиться; посвящается растениям, которые мудрее нас









СВЕРХУ: Созревание ягод можжевельника

СЛЕВА: Полынь демонстрирует свою силу

ВВЕДЕНИЕ

Если вас с самого детства учили распознавать лекарственные травы и пользоваться народными средствами, если вы бегали по лесным опушкам и отдыхали в тени деревьев — я за вас искренне рада, но немного вам завидую.

В современном мире большинство людей, в том числе и я, растут в бетонных джунглях в окружении электроники. Вероятно, в детстве ваш контакт с природой сводился к минимуму и вы никогда не чувствовали глубокой, естественной связи с ней. Быть может, никто не подсказал вам, как с ней общаться, и вам не хватило знаний.

Я выросла в образцово-показательном пригороде, где газоны всегда были аккуратно подстрижены, а сады тщательно ухожены, где «сорняки» вызывали лишь раздражение, а удобрения сочетались с гербицидами. На дворе были восьмидесятые, и ни о каких лекарственных свойствах «сорняков» никто не задумывался.

При этом сама я всегда чувствовала связь с природой. В детстве я отказывалась носить обувь: мне гораздо больше нравилось гулять босиком. Я не боялась ни укусов насекомых, ни колючей травы, ни раскаленного солнцем асфальта — и лишь с облегчением выдыхала, давая отдых ступням на ярко-желтой одуванчиковой поляне. Именно так я познакомилась с лекарственными растениями.

На газоне перед домом я нашла одуванчики (*Taraxacum officinale*) и узнала, что в них есть млечный сок; на соседнем поле обнаружила пушистые стебли и прямостоящие цветочные головки ланцетолистного подорожника (*Plantago lanceolata*), а в огороде у лучшей подруги — сладкий нектар японской жимолости (*Lonicera japonica*). Я открыла для себя оплетающие изгородь лозы и сияющие белизной цветки жасмина (*Jasminum polyanthum*) и удивительные, липнущие к школьной форме шарики цепкого подмаренника на стадионе.

Вопреки усилиям заядлых садоводов, а кое-где и муниципальных служб, эти «сорняки» и растения продолжают расти. Повсюду.

Осмелюсь предположить, что вы, читатель, в детстве кое-что слышали о целебных свойствах растений. Быть может, бабушка заваривала вам шалфей, чтобы прополоскать больное горло. Быть может, к садине на коленке вам прикладывали подорожник, а при болях в животе давали чай с имбирем. Эти традиции зачастую передаются из поколения в поколение и потому создают ощущение семейной заботы и кажутся

чуть-чуть волшебными. В этом и заключается дух траволечения. Увы, при современном подходе к растениям, здоровью и медицине мы забыли многое из того, что знали наши бабушки.

В современном мире мы стали недооценивать богатство природы. Естественная связь с родной землей зачастую нарушается. Мы больше не чувствуем своей принадлежности к какому-либо месту, не говоря уже о том, чтобы услышать, как бьется сердце растительного мира, и почувствовать с ним гармонию.

В то же время в обществе чувствуется стремление вернуться к простой жизни. Понять собственное тело. Сохранить внутренние ресурсы. Процветать, а не становиться жертвой повальной эпидемии тревожности, расстроенных нервов и депрессии, следствием которых становятся хронические заболевания (в том числе аутоиммунные) и полная нетерпимость к жизни на высоких скоростях в урбанистической «экосистеме». Для большинства из нас «обычный» день — это спешка, попытка все вместить, стимуляция, многозадачность, снова спешка — и так по кругу. Стресс — неизбежный побочный эффект существования в бешеном ритме. К сожалению, он вызывает множество проблем со здоровьем. Именно поэтому сейчас как никогда важно найти способ позаботиться о себе, заняться оздоровлением и восполнением сил.

Что, если вы узнаете, какие средства укрепляют организм и помогают ему? Что, если вам предложат антидот от измотанности, бессонных ночей и проблем с пищеварением? Лекарственные растения подстраиваются под наши нужды так, как может только природа, обеспечивая целительными компонентами и тело, и разум, и душу. По этой причине важно вернуться ко всему простому и природному.

Люди во всем мире всё лучше понимают, как важно заботиться о собственном здоровье. Мы стремимся улучшить себя, свое окружение и качество жизни. Чтобы понять, как и почему слабеет здоровье (и как обратить этот процесс вспять), наш изголодавшийся интеллект и истощенное тело обращаются к древним знаниям и практикам. За ответами мы приходим к растениям.

Наука постоянно подтверждает догадки любителей природы. Мы живем в образованном обществе, поэтому доверяем научным изысканиям. Благотворное влияние растений на организм, их лекарственные свойства подтверждаются множеством опытов. Ученые обнаружили, что зеленый уголок дома или на рабочем месте, а также прогулки на природе уменьшают уровень стресса и создают положительный настрой. Многие из нас без всяких научных статей понимают, что каждая клеточка тела поет, а мы ожидаем, когда выйдем на зеленый простор природы. Нужны вам научные доказательства или нет, общество наконец заново знакомится с природой, и это хорошие новости.

Траволечение приглашает вас вернуться к корням. Оно помогает перенастроить тело — да и все свое существо, уйти от чувства беспомощности в вопросах собственного здоровья и сформировать представление о том, что значит «хорошее самочувствие» лично для вас. Мы слишком часто забываем, что все люди разные. Нет общепринятого стандарта самочувствия, баланса, процветания. Что бы ни говорили специалисты по оздоровлению и исцелению, именно вы лучше всех понимаете, что вам нужно. Все мы индивидуальны и многогранны; у каждого своя история, свои критерии и условия процветания. Как фитотерапевт, я хорошо разбираюсь в лекарственных травах, а как практик — в людях. Поиск подходящих средств для клиента — прекрасный про-

цесс, и когда удастся найти идеальное решение, я считаю, что это успех. Это похоже на алхимию: состояние здоровья начинает меняться, люди идут на поправку.

На силе растений строится древнейший способ лечения. Не зря древнегреческий врач Гиппократ сказал: «Природа — врач болезней». Люди уже много веков специально выращивают лекарственные растения и собирают их в диком виде. Суть в том, что история исцеления человека начинается с растений.

Выращивать живые растения меня научил мой дядя, веселый англичанин. Он служил во флоте, но через некоторое время понял, что ему гораздо больше нравится общество пчел и трав, и начал выращивать фрукты на продажу. Он сроднился со своим садом и его плодами. Я поняла, что растения для дяди очень значимы, я видела, какую радость ему доставляет общение с ними. Он показал мне, как важно обрабатывать землю, поливать деревья и вовремя снимать урожай. Морковки, которые он выращивал, могли быть совершенно кривыми, но на вкус они были божественны. Садоводство в тот момент казалось мне лучшей метафорой уроков жизни. Я возилась на грядках и понимала, что земля мудра и полна тайн и нужно лишь немного терпения, чтобы стать к ним причастной. Это увлекло меня, и я задалась вопросом: какие еще жемчужины можно найти в грязи? Мне всегда казалось, что способы борьбы с недугами уходят корнями в почву — и как же странно было постигать невероятный зеленый мир, сидя за партой в четырех стенах и глядя на доску! Мне хотелось изучать растения вживую, а не по учебнику, узнать их характер, способности, неповторимые особенности. Так я поняла, что в клинической подготовке мне чего-то не хватает: мягкого подхода или ощущения душевной сопричастности. Таким образом, я начала заполнять пробелы, сочетать духовное с научным, народные традиции — с современной методологией.

Я уже много лет иду путем трав. Я исследовала их не только с точки зрения ботаники, но и с точки зрения фитотерапии и натуропатии, учась у прекрасных специалистов в этой области. Я рада, что в ходе лечебной практики могла каждый день наблюдать положительную динамику в самочувствии других людей и рассказывать о силе растений целым аудиториям заинтересованных слушателей. Я выращивала растения, в том числе в естественных условиях в лесу, подбирала новые сочетания трав для настоев и создавала идеальные кремы.

Я продолжаю работать на пересечении клинической натуропатии, традиционной медицины с применением лекарственных трав и экстрасенсорной медицины. По сути, я помогаю клиентам понять, что симптомы недомоганий могут стать отправной точкой для того, чтобы вместо истории болезни написать историю здоровья, и любой может сделать это, обратившись за помощью к невероятным возможностям природы.

Мы живем в эпоху, когда человек отдаляется от природы и подавляет свою вольную сущность. Изучение лекарственных растений дает прекрасную возможность заново выстроить отношения с этой частью себя, вернуть ее в свое сердце, в свою жизнь. Все мы родом с зеленых равнин; все понимаем, что человек рожден неукротенным. Одна мудрая старушка однажды рассказала мне, как наставница завела ее в лес и сказала: «Ляг лицом в землю и не вставай, пока ее запах не станет для тебя приятным».

Такому не научат в школе. Для этого нужно соприкоснуться с дикой природой. Понимание того, что лекарства кроются в земле, — это серьезный сдвиг парадигмы. Постигая целебные свойства растений, вы укрепите не только свое здоровье,

но и саму традицию траволечения и, что еще важнее, свою взаимосвязь с великой матерью-землей.

Право использовать лекарственные травы дано нам с рождения. В моду то и дело входят новая чудо-трава, чудо-пища, чудо-тоник на растительной основе. Но в действительности самые мощные средства, как правило, самые древние и проверенные.

На страницах этой книги я надеюсь донести мысль о том, что у человека есть сильные союзники — растения, за которыми зачастую не нужно далеко ходить. Я постараюсь дать вам исчерпывающие инструкции и лучшие советы, чтобы эта книга стала вашей настольной. Вступайте на путь трав: другой столь же интересной дороги вам не найти!

Советы в этой книге не заменяют индивидуальные рекомендации медицинских работников, относящиеся к вашему здоровью и самочувствию. Этот справочник по лекарственным растениям не предназначен для постановки диагнозов и назначения лечения. Прежде чем обращаться к альтернативной медицине, проконсультируйтесь со своим натуропатом или фитотерапевтом. Здоровье — огромная сложная область, и универсальных решений в ней нет.



СВЕРХУ: Зацветающий фенхель

СПРАВА: Гинкго билоба во всей своей зеленой красоте



УДК 633.88
ББК 42.143
Л68

Original title: Plants for the People: A Modern Guide to Plant Medicine

Перевод с английского Анны Авдеевой
Научный редактор Анна Гришина
На русском языке публикуется впервые

Ловелл Вериндер, Эрин

Л68 Сила трав. Растения и их свойства для практик очищения, красоты и вдохновения / Эрин Ловелл Вериндер ; пер. с англ. А. Авдеевой ; [науч. ред. А. Гришина]. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 208 с. : ил.

ISBN 978-5-00169-735-0

Природа способна помочь нам обрести гармонию и душевное равновесие, исцелить душу и тело — нужно только знать, как использовать ее дары. Вдохновляющая книга Эрин Ловелл Вериндер, травницы с многолетним опытом, научит вас этому. Вместе с автором вы сможете делать действенные чайные сборы, настои и бальзамы, а справочник цветов и трав с фотографиями и описанием целебных свойств поможет быстрее применить новые знания на практике.

УДК 633.88
ББК 42.143

Научно-популярное издание

Эрин Ловелл Вериндер

Сила трав

Растения и их свойства для практик очищения, красоты и вдохновения

Шеф-редактор *Ольга Архипова*
Ответственный редактор *Анна Гришина*
Литературный редактор *Елена Гурьева*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Мария Долгова*
Верстка *Людмила Гроздова*
Корректоры *Елена Гурьева, Евлалия Мазаник*

Иллюстрации Джорджии Блэки

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва,
Б. Козьминский пер., д. 7, стр. 2
mann-ivanov-ferber.ru
facebook.com/miftvorchestvo
vk.com/miftvorchestvo
instagram.com/miftvorchestvo



ISBN 978-5-00169-735-0

Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.

© Текст, Эрин Ловелл Вериндер, 2020
© Иллюстрации, Джорджия Блэки, 2020
© Перевод на русский язык, оформление,
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021