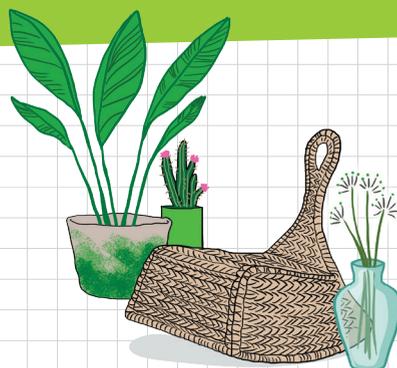


Содержание

Введение	3
Глава 1. Зеленый мир и я	7
Глава 2. Мои чудо-средства для хорошего самочувствия	14
Глава 3. Сама себе косметолог	34
Глава 4. Чтобы видеть жизнь в зеленом цвете	54
Глава 5. Назад к природе: восстановление утраченной связи	68
Глава 6. «Дети-цветы», или Растения в моем интерьере	83
Благодарности	92



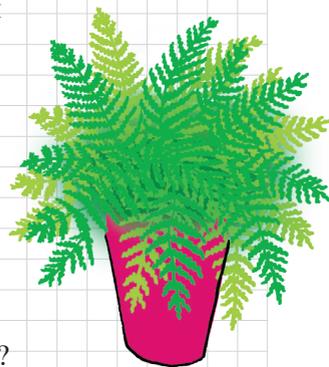
Введение



Зеленый – это больше чем цвет. Это – символ огромного мира флоры, полного неисчерпаемых источников красоты и физического и психического здоровья. Ведь растения несут в себе особую энергию. Множество разных трав, цветов, деревьев и водорослей люди научились использовать во всех областях. Описание этого опыта, применение чудосредств, ритуалы красоты, способы снятия стресса, секреты «зеленого» интерьера, а также массу идей для восстановления жизненной энергии с помощью матери-природы вы найдете в этой книге. Главное – это позитивный настрой.

Неплохо знать свойства и названия растений, но еще лучше уметь применять на практике. Соблюдая разумные меры предосторожности, можно опытным путем узнать, какие растения подходят именно вам. Внимательно прочитав эти страницы, вы научитесь грамотно смешивать и заваривать себе травы для хорошего пищеварения; откроете для себя лучшую в мире цветочную воду для бережного очищения кожи и «свое» фитосредство для расслабления (с учетом вашего настроения); оформите свой интерьер в стиле джунглей, которые будут наполнять ваш дом кислородом... Вдобавок к этому вы получите от гуру современной ароматерапии Франсуаз Куик-Маринье множество полезных рецептов средств на основе эфирных масел, дающих отличное самочувствие и красоту. Эта книга, по сути, практическое руководство для тех, кто хочет испробовать растительный мир «всеми пятью органами чувств».

Использование силы растений – это еще и особое мировосприятие: деревья и цветы могут служить примерами для подражания тем, кто стремится к гармонии, простоте, свободе и Slow life (медленной жизни)... Растения не просто приносят людям и планете пользу, а делают это мягко и изящно. «Зеленые» убеждения помогают изменять свое поведение, делая стремительную жизнь более размеренной. Представители флоры все больше и больше входят в моду – важно не попадаться в коммерческие ловушки зарабатывающих на этом брендов (долгой «зеленое» промывание мозгов!) и выбрать лучшую альтернативу – натуральные продукты и рецепты. Ну что, экодевички, начнем?



Тест: К какому типу экодевушек вы относитесь?

Вас как магнитом тянет к растениям и природе вообще... Но как вы поступаете, когда нужно подлечиться, купить что-то из косметики или подумать о проведении отпуска? С помощью небольшого теста вы определите, чего именно вам не хватает, чтобы стать настоящей экодевушкой.

Когда вашими телом и душой овладевает насморк...

- ◆ Вы завариваете себе травяной чай (фиточай) из чабреца и добавляете туда мед.
- Вы покупаете в аптеке растительные капсулы (таблетки и т. п.).
- Вы гуглите что-то вроде «насморк + фитотерапия» в поиске природных лечебных средств.



Что вы думаете про использование эфирных масел?

- ◆ Вам интересен этот новый подход в медицине и косметике, но вы храните верность травяным чаям.
- Вы любите использовать эфирные масла в ингаляторе-распылителе (или аромалампе), но не доверяете этому средству как лечебному.
- Это волшебные ингредиенты для приготовления лекарств и косметики для вас и ваших друзей.

В плане косметики вы скорее...

- ◆ Минималистка. Вы верны нескольким простым продуктам на основе растений.
- Осторожны и предпочитаете продукты с органическими ярлыками.
- Любите придумывать что-то свое.



Готовы ли вы покупать дорогую косметику?

- ◆ Зачем? Есть средства проще (например, чистые растительные масла) и дешевле.
- Да, если она действительно безопасна и экологична.
- Нет. Лучше делать косметику своими руками и, разумеется, из органических ингредиентов.

Что вы предпочитаете в еде?

- ◆ Сезонные овощи и фрукты. Что же еще?
- Готовые органические продукты: и здорово, и эффективно.
- Эконовинки типа «чаши Будды», смузи и т. п., которые можно готовить самой.

Что вы думаете про веганское движение?

- ◆ Вы, конечно, уважаете животных, но не готовы жертвовать ради них некоторыми привычными продуктами, например сыром или медом, который так любите добавлять в травяной чай...
- С экологической точки зрения это оправданно: животноводство – одна из основных причин глобального потепления.
- Вы уже купили веганскую кулинарную книгу, и вам нравится этот подход к заботе о животных.





Очутившись рядом с красивым деревом...

- ◆ Вы тут же узнаете его вид (дуб, ясень и т. д.), и оно вызывает у вас какие-то воспоминания.
- Вас так и тянет его обнять.

- Вы рассматриваете листья, кору и пытаетесь вспомнить его название.

Когда вам предстоит длительная поездка, вы предпочитаете...

- ◆ Ехать на машине, причем по небольшим дорогам, чтобы любоваться пейзажами.
- Ехать на поезде: это самый экологичный вид транспорта (к тому же во время поездки можно вздремнуть).
- Найти попутчика или водителя на BlaBlaCar: кто знает, может, пощастливится встретить интересно человека.

Ваш отпуск мечты – это...

- ◆ Отдохнуть в деревне, насобирав там чабреца, липы и т. п. на целый год.
- Устроить себе детокс-диету с йогой и другими занятиями, полезными для души и тела.
- Пройти теоретический и практический курс вегетарианской кухни.

На выходные вас пригласили на загородный девичник. Ваше первое желание по прибытию на место?

- ◆ Прогуляться по сельской местности...
- Проверить, есть ли здесь вай-фай, чтобы быстрее выложить в Инстаграме свои будущие многочисленные фото на природе.
- Ура! Наконец-то вы попробуете одно из приложений о природе, которое скачали на смартфон!



Посчитайте баллы!

◆	●	■



У вас большинство ответов со значком ◆: вы настоящая эчочародейка, которая ищет новые идеи использования растений.

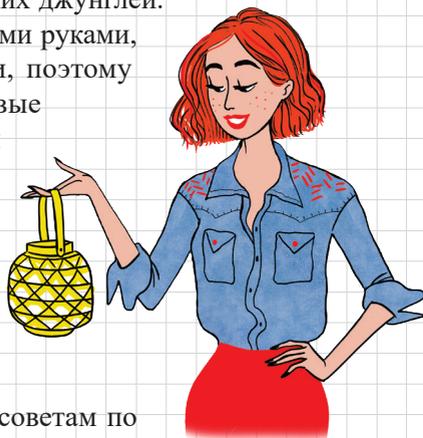
Вы с детства фанатка растений! Видно, бабушка когда-то заваривала вам липовый цвет, медовые нотки которого укоренились в вашей памяти на всю жизнь... Природа – это ваша стихия. Вы предпочитаете натуральные лечебные средства и унаследовали умение различать растения и готовить из них снадобья. Но, конечно, всегда есть чему поучиться. Пора обновить багаж знаний. В этой книге вы узнаете о новых видах фитотерапии (геммотерапии, эмоциональной ароматерапии и т. д.).

Можно попробовать пару «медленных» косметических ритуалов, чтобы быть еще красивее. И если вы так любите природу, узнайте больше о том, как лучше «погружаться» в нее в разные времена года – весной, летом, осенью и зимой.

У вас большинство ответов со значком ●: вы экогороджанка, которая стремится к более здоровой жизни.

Вы стараетесь не пускать в свою жизнь вредные вещества (пестициды, искусственные добавки и т. д.) и явно равнодушны к экостилю («I love nature!»). Растения для вас – это хлорофилл и свежий воздух, к которым вы бежите прочь от загрязненности и стрессов городских джунглей.

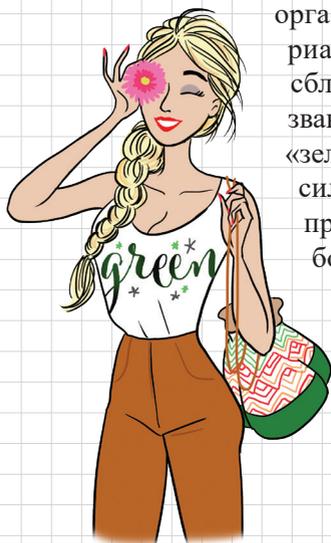
Вы не прочь изготавливать кое-какие средства своими руками, но вам не хватает уверенности в себе и времени, поэтому вы предпочитаете растительные капсулки и готовые смеси эфирных масел. Вам нужно лишь научиться отличать стоящие аутентичные продукты (местное растительное сырье в правильной дозировке) от коммерческих решений, которые не всегда эффективны. Из этой книги вы узнаете, что заварить травяной чай или использовать эфирные масла для расслабления совсем не сложно. Вашу чуткую к экологии натуру быстро соблазнит знакомство с пермакультурой. Последовав нашим советам по экодизайну, вы наполните свое жилье кислородом.



У вас большинство ответов со значком ■: вы подающая надежды экодевушка, которой интересно всё, связанное с природой.

В один прекрасный день (благодаря какому-то человеку, книге, а может, походу на природу) в вас что-то «щелкнуло» и пробудилась тяга ко всему зеленому.

С тех пор вам интересны любые экозанятия и экопокупки: органическое садоводство, комнатные растения, вегетарианская кухня, экотуризм... Вам любопытно все, что сближает с природой. Может, так вы найдете свое призвание – если не в «природной» профессии, то хотя бы в «зеленом» хобби. Узнайте же из этой книги о невиданной силе растений, которая помогает и серьезно лечиться, и предотвращать небольшие болячки. А еще о том, что богатые полезными жирами и другими биологически активными веществами растения дают великолепные ингредиенты для домашней косметики. Кстати, вы знаете о том, что цветочные эликсиры влияют на эмоции, а с помощью растений можно отправлять любовные послания?

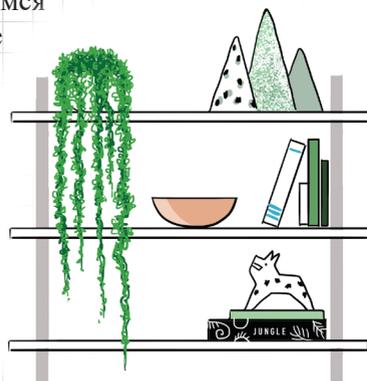


Глава 1

Зеленый мир и я

Кем бы вы ни были – начинающей или уже продвинутой эковедочкой, – ясно одно: вы любите растения. Надо сказать, что они просто очаровательны: у них можно перенять естественность и способность к «медленной жизни», ведь природа – это настоящая школа, в которой мы учимся слушать свое тело и жить не спеша. Так доставьте себе удовольствие, позволив растениям войти в ваше личное пространство! В хромотерапии считается, что зеленый цвет уравнивает и успокаивает. Вы часто ощущаете потребность быть ближе к природе? Уступите этим побуждениям и как можно чаще ходите в лес...

Экостиль многим к лицу. Не вы одна любите растения – сегодня они находят отклики в душах многих: люди интересуются экологией и испытывают потребность в натуральных, здоровых продуктах... Торговля лекарственными травами процветает, и потребителям уже мало просто покупать органическую косметику: многие хотят делать натуральные косметические продукты сами. Вы скоро убедитесь в том, что растения могут быть полезными при изготовлении множества ценных продуктов.



Что означает использовать силу растений?

Базовые принципы

Сегодня мы вновь открываем для себя силу растительного царства. В созданном нами искусственном мире мы чуть не забыли о том, что растения просто необходимы людям (а вот обратного, к сожалению, не скажешь...). И они не просто приносят пользу, а делают это изящно и красиво! «Они исцеляют, питают и украшают», – элегантно и лаконично отметил известный французский ботаник, эколог и фармацевт Жан-Мари Пельт. При регулярном «общении» с растениями у человека формируется своеобразная привязанность к этим зеленым красавцам – и малопомалу ко всей природе.



Наша мать-Земля в огне!

Мы нанесли нашей матери-Земле множество обид: глобальное потепление, сведение лесов, химические загрязнения... Использование силы растений неотделимо от экологичного поведения, ведь тот, кто любит природу, уважает ее. Сегодня эта любовь в действии становится знаком принадлежности к большому экосообществу: вегетарианская и веганская диеты объединяют настоящих приверженцев силы растений.



Сила растений у меня дома

Мой «зеленый» дом

Комнатных растений много не бывает! Орхидеи, фикусы, юкки... Эти зеленые красавцы становятся нашими верными и щедрыми спутниками, требуя взамен лишь немного внимания. Неважно, какие они – приземистые, или длинные, или вьющиеся: растения делают наши дома более уютными, наполняя их жизнью. А некоторые даже очищают воздух в комнатах.



Десять фруктов и овощей в день

Смело заполняйте свой холодильник и кухонные шкафчики различными видами салата, орехами, семенами для проращивания, качественными растительными маслами и водорослями: они чудесно заменяют продукты животного происхождения, и чем больше их ешь (при условии сбалансированного питания), тем полезнее это для здоровья. Чего не скажешь про мясные продукты. Бытует мнение, что ежедневно нужно съедать 5 разных овощей и фруктов. А почему не 10? Если они вам нравятся, вы можете употреблять их без всяких ограничений.

Я стремлюсь быть экопотребителем

Отделяем зерна от плевел!

Мода есть мода, и, к сожалению, экопродукция тоже бывает разной. С одной стороны, промышленность предлагает массовому рынку множество различных органических продуктов; с другой, растет количество альтернативных поставщиков, которые успешно конкурируют с первыми благодаря своей изобретательности (фермерские корзины, местная косметика и т. п.).



Местные и сезонные продукты

Использование силы растений – это выбор в пользу не только органических, но и местных и сезонных продуктов. Не поддавайтесь соблазнительным экзотическим штучкам, чей углеродный

след дорого обходится земному климату! Позвольте себе изредка «грешные слабости», но все же интересуйтесь методами производства и происхождением продуктов, а также максимально содействуйте утилизации отходов. Настоящая экодевичка подает своему окружению пример, подтверждая на практике свои экологические убеждения.



Я пожинаю плоды силы растений **Волшебное воздействие на тело**

С незапамятных времен известно, что растения вырабатывают биологически активные вещества, которые лечат и дарят красоту, даже если мы их об этом не просим. Пользуйтесь этим! Пусть при небольших недомоганиях вашими основными лекарствами будут травяные чаи и маленькие, но мощные пузырьки с эфирными маслами. Ваше тело предпочитает природные продукты, а не нефтехимию.

Средства от стресса

Для уменьшения стресса в вашем распоряжении – успокаивающие растительные средства (если только вы не предпочтете им лесные ванны, о которых см. ниже). Природа создала столько целебных растений, что вы быстро найдете те, которые, помимо лечебного эффекта, понравятся вам своим вкусом, цветом или запахом.

Растения и хорошее самочувствие

Применение силы растений – многовековая традиция: еще в доисторические времена женщины (которые, сами того не зная, тоже были экодевичками) использовали растения с болеутоляющими, антибиотическими и противовоспалительными свойствами. В древнем Египте составляли списки лекарственных растений, в которых уже значилось алоэ. Вообще, в истории человечества химия заняла место растений совсем недавно... Поэтому человеческое тело хорошо приспособлено к природным лечебным средствам и нередко воспринимает химические молекулы как агрессоров, даже когда те его лечат. Поэтому лучше лечиться растениями, когда это только возможно.

Как работают биологически активные вещества?

Кладовые антиоксидантов

Растения – настоящий клад полезных для здоровья веществ. В них содержится знаменитое питательное трио – белки, жиры и углеводы, а также



защитные вещества – минералы, витамины и антиоксиданты. В числе последних – полифенолы, которые нейтрализуют свободные радикалы, вызывающие преждевременное старение клеток. Помните: полифенолы содержатся только в растениях!



Аптечка – на 100% из натуральных продуктов!

Некоторые растения являются лекарственными, они образуют полезные для здоровья и красоты «активные вещества». Эти элементы включают антимикробные молекулы, антистрессовые летучие соединения, важные для кожи жирные кислоты и т. п. У одних лекарственных растений биологически активные молекулы сосредоточены в листьях (чабрец, мелисса, крапива), у других – в цветках (лаванда, мальва, боярышник). Иногда хранилищами целебных активных веществ являются корни (валериана, женьшень).

Для извлечения биологически активных веществ соответствующие части растения разогревают, прессуют или настаивают: использование силы растений в виде травяных чаев, эфирных масел или экстрактов – это целая наука.

Растения умны!

Новые открытия в биологии растений воистину революционны. Вот самое сенсационное: оказывается, растения думают! Точнее, они запоминают определенные климатические события и соответственно меняют свое развитие. В случае опасности зелень делится информацией с соседями. Они даже реагируют на звуки! Впрочем, у растений нет центральной нервной системы: они полностью, «с головы до ног» (точнее, с листьев до корней), являются собственным мозгом.



Растения вырабатывают все это только для нас?

Вообще-то, нет... Биологически активные вещества нужны прежде всего самим растениям для привлечения насекомых-опылителей, защиты от паразитов, противостояния УФ-лучам и т. п.

Используйте активные вещества осторожно

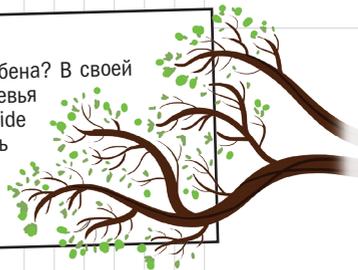
Пора напомнить о том, что растительные молекулы могут быть и ядовитыми для людей... Некоторые растения вообще непригодны для человека; другими же нужно пользоваться умеренно. Например, содержащийся в алоэ настоящий алоин (барбалоин) в небольших количествах работает как слабительное, а в большей дозе становится ядом для кишечника. В случае сомнений обязательно обращайтесь к профессионалу (фармацевту, фармацевту-травнику, натуропату и т. п.).

Полученные из лекарственных растений вещества иногда разбавляют настолько, что остается только их «энергия». По этому принципу работают мягкие, но эффективные гомеопатические препараты и цветочные эликсиры (знаменитые «Цветы Баха (Бача)»®).

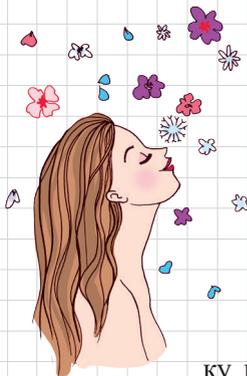


Удивительная жизнь деревьев

Вы уже стали одним из миллионов читателей «Тайной жизни деревьев» Петера Воллебена? В своей вдохновляющей книге этот немецкий натуралист и лесничий рассказывает о том, как деревья помогают друг другу, общаясь с помощью корней, объединенных в гигантскую «Wood Wide Web» (дословно «Всемирная сеть деревьев», игра слов с англ. World Wide Web, то есть «Всемирная компьютерная сеть», интернет. – Прим. перев.). Прочитав эту книгу, вы станете совершенно по-другому относиться к деревьям и поддадитесь неудержимому желанию чаще гулять по лесу, чтобы ощущать его волшебство.



Моя «зеленая команда» Какие у меня любимые растения?



Вы уже не сомневаетесь в пользе отдельных растений, но наверняка удивитесь, узнав о невероятных свойствах некоторых из ваших любимых цветов. На свете немало биологически активных растений, дающих одинаковый эффект для здоровья, красоты и хорошего самочувствия: так, для расслабления можно использовать мяту перечную или ромашку и т. д. Это позволяет вам составить персональную аптечку из растений-любимчиков. Создайте свою «зеленую команду» из трав и цветов, которые будут не только приносить пользу, но и вызывать приятные ассоциации и воспоминания.

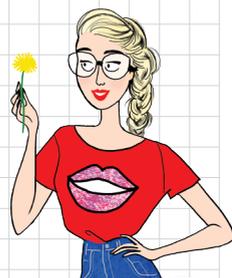
Узнайте о достоинствах членов вашей «зеленой команды»!

Из маленькой маргаритки, которая нередко погружает в детские воспоминания, можно получить масло, замечательно укрепляющее кожу.

Если вам нравится роза столистная (*Rosa centifolia*), из ее лепестков можно делать настои, снижающий чувство тревоги.

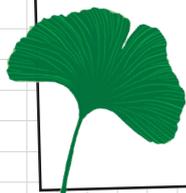
Эфирное масло бессмертника (иммортеля) – поистине волшебное средство от гематом. Сырье для него получают, в частности, в лесных зарослях Корсики, и у него ни с чем не сравнимый аромат.

Включите в свои ритуалы здоровья, красоты, снятия стресса и т. д. растения-талисманы и сочетайте приятное с полезным.



Растение крупным планом: гинкго двулопастный (*Ginkgo biloba*)

Вы наверняка хоть раз видели это дерево, выживающее даже в загрязненной окружающей среде, которое часто сажают в городах. Оно прославилось тем, что пережило даже атомный взрыв в Хиросиме! А еще это одно из самых древних деревьев планеты: гинкго пришло к нам из эпохи динозавров... Его красивые разделенные на две «лопасти» листья символизируют бессмертие. Их часто изображают в виде татуировок. В Китае это священное дерево и популярное лекарственное растение, которое усиливает мыслительные функции и сглаживает предменструальный синдром.





Мои заметки:

- Цветок детства:
- Любимый букет:
- Растительный аромат, уносящий в облака:
- Любимая ароматическая трава:
- Растение, которое символизирует отпуск:

Возвращение травников

Магазины лекарственных трав цветут и пахнут...

Сегодня легко можно купить и лекарственные растения (на развес или в пакетиках для травяных чаев), и растительные лекарства (в виде медикаментов или БАД). Эти продукты отвоевали себе целые полки в аптеках и отделах здорового питания гипермаркетов. Некоторым «травяным» специализированным магазинам (например, *l'Herboristerie* в парижском Пале-Рояле и *l'Herboristerie du Père-Blaize* в Марселе) уже не одна сотня лет. В последние годы открылось и множество новых магазинов (например, *Herbéo* в Бордо и *l'Aromathèque* в Лионе).



Консультируйтесь у профессионалов

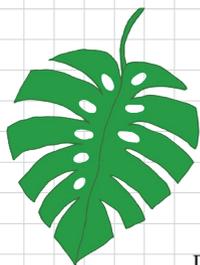


При таком изобилии растительных лекарств возникает вопрос: как найти хорошего специалиста, который ориентирует вас при приобретении чудодейственных снадобий? Во Франции официальные дипломы фармацевтов-травников перестали выдавать еще в 1940-е годы, при режиме Виши. Однако все больше и больше фармацевтов интересуются фитотерапией и получают дополнительное образование. К ним и обращайтесь за помощью.

В некоторых магазинах органических продуктов вас могут проконсультировать натуропаты. Можно также обратиться к дипломированным специалистам – выпускникам образовательных учреждений

Французской федерации подготовки фармацевтов-травников*, в которых дают очень приличное образование. Нередко для того, чтобы открыть магазин растительных лечебных средств, фармацевты получают дипломы в Лионской школе лекарственных растений. Им вы можете доверять!

А в интернете?



Будьте осторожны во время онлайн-покупок: интернет – это настоящие джунгли, в которых лучшее может соседствовать с худшим. Наряду с растениями плохого качества с другого конца Земли там могут встречаться настоящие жемчужины – например, травяные чаи так называемых фермеров-травников, которые выращивают действительно чистые растения в экологически чистых местностях, вдали от городов (их можно узнать по логотипу *Simple*[®] на упаковке).

Вы новичок в экокультуре? Ориентируйтесь на известные крупные сайты (например, во Франции это www.herboristerie.com и www.comptoirherboristerie.com, основанные настоящим фанатом растений Жаном Мезоном). Мало-помалу вы научитесь ориентироваться и на сайтах «для посвященных», на которых порой можно найти очень качественное растительное сырье из небольших частных хозяйств.

Косметика своими руками сейчас в моде Как узнать настоящего «зеленого» бьютиста?

Его (а чаще ее) салон красоты находится прямо на кухне! «Зеленый» специалист плавит пчелиный воск у себя на плите и смешивает эфирные масла и другие цветочные жидкости для получения простой, но здоровой косметики с учетом типа кожи или волос.

«Зеленый» косметик никогда не попадет на удочку токсичных продуктов – он с радостью одобрил бы их запрет, чтобы выжить самому и спасти планету!

Такой специалист уверен: никто не обслужит нас лучше самих себя. Благодаря органическим маркам и косметическим сообществам (например, французскому *Slow Cosmétique*) можно достать ценные ингредиенты, открыв себе доступ к «священному Граалю» домашней косметики.

Не хватает вдохновения? В вашем распоряжении множество блогов (например, франкоязычные *Friendly Beauty* и *Mango and Salt*), где вы найдете интересные предложения, лайфхаки и рабочие приемы.



* La Fédération française des écoles d'herboristerie. Создана в 2014 г. – Прим. перев.

Глава 2

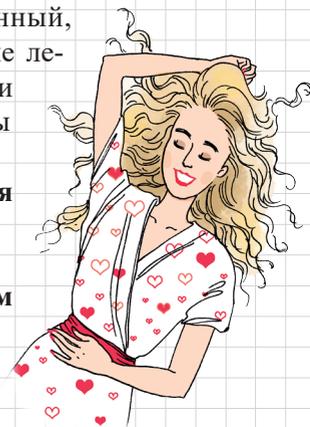
Мои чудо-средства для хорошего самочувствия

Если для вас здоровье – это не только отсутствие болезней, но и хорошее самочувствие, то вам наверняка понравится фитотерапия. Многим небольшим болячкам найдется достойный растительный ответ. А устраивая себе целые оздоровительные курсы – например, детоксикационный, витаминный или «адаптогенный», – вы делаете использование лекарственных растений частью своей жизни. Пользуйтесь этими природными сокровищами для поддержания отличной формы круглый год.

Между фитотерапией и классической медициной большая разница. При приеме лекарственного растения мы поглощаем целый набор биологически активных веществ, а при приеме лекарства, как правило, – только один вид молекул. **В этом и кроется волшебство фитолечарств:** растительные активные вещества уравнивают друг друга, поэтому нежелательные эффекты возникают редко. Однако важно все же знать базовые правила (см. ниже) и не забывать о мерах предосторожности: существуют очень сильные «зеленые» средства, которые при неправильном применении могут стать ядовитыми.

Ежедневные травяные чаи (фиточаи) привносят в нашу жизнь естественность и возвращают к природе, а нам этого так не хватает!

Сделайте фиточаепитие обязательным ритуалом. А еще составьте мини-коллекцию эфирных масел, чтобы всегда иметь под рукой свою аромааптечку. Благодаря фито- и ароматерапии вы получите большую защиту от небольших недугов.



Да здравствует современная фитотерапия!

Тысяча и 1 растительное средство

Сегодня аптеки, интернет и специализированные магазины переполнены всевозможными фитосредствами – традиционными и новомодными, концентрированными и разбавленными, вкусными и горькими. Первый шаг в фитозаботе о себе любимой – это **выбрать форму лекарственного вещества.**

Растительное сырье для травяных чаев

Самый простой вариант – это готовить себе травяные чаи, а именно заваривать в горячей воде листья, цветки или другие части растений в необработанном виде. Для этого используют высушенные растения (их продают, в том числе на развес), свежую зелень (например, можно легко найти мяту и чабрец), а также очень удобные фиточаи в одноразовых пакетиках (только не забывайте выбрать марку органических продуктов). Так, во Франции можно легко купить 148 необработанных лекарственных растений: с 2008 года их разрешено продавать не только в аптеках, но и в многочисленных альтернативных торговых точках (супермаркетах, магазинах органических продуктов, у мелких торговцев-производителей на рынках, в интернете и т. д.).



В экстрактах или капсулах?

Те же растения можно найти и в уже готовых к использованию формах: в капсулах или таблетках содержится порошок высушенного растения или травяные «вытяжки» (в которых концентрация лечебного средства максимальна).

Растительные вещества в жидком виде – это классические гомеопатические матричные настойки на спиртовой основе (этот растворитель позволяет извлечь некоторые биоактивные вещества). Существуют и более новые (и весьма эффективные) формы – стандартизированные жидкие экстракты растений с гарантированной концентрацией действующих молекул, которые продаются только в аптеках.



Растения также содержатся в кремах, сиропах и маслах (например, знаменитом масле арники).

Ароматические молекулы для концентрированного эффекта

Современная фитотерапия включает ароматерапию, то есть использование эфирных масел (ЭМ) в качестве лечебных средств. Сегодня эти концентрированные жидкости в темных пузырьках занимают важное место в фитотерапии.

Другие «зеленые» лечебные средства

Геммотерапия как способ поддержания энергии

Геммотерапия (терапия стволовыми клетками растений) – это искусство использовать зародышевые части растений (прежде всего почки) с пользой для здоровья. Ведь в почках и других зародышевых частях растений содержится информация, необходимая для развития всей планеты. Специальная технология вымачивания этих частей растений в смеси воды, спирта и глицерина позволяет высвободить содержащиеся в них активные вещества, а главное – перенять на энергетическом уровне свойства растения. Каждый из этих «глицериновых мацератов» обладает особыми свойствами:





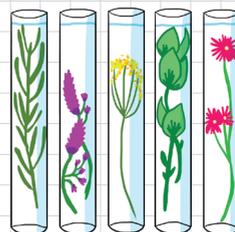
так, почки орехового дерева улучшают кишечную флору, а почки малины – женское здоровье. Они очень просты в использовании: достаточно просто растворить несколько капель геммоэкстракта в стакане воды.

«Цветы Баха»® для здоровой психики

В начале XX века неординарный английский врач Эдвард Бач занимался изучением связей между эмоциями и возникновением болезней. И нашел решение проблем в цветах! Д-р Бач стал вымачивать части растений в воде, чтобы та напиталась их «энергией». Обогащенную жидкость он впоследствии смешивал с коньяком для более длительного хранения. Полученные цветочные «эликсиры» влияли на человеческие эмоции, когда несколько (как правило, 2) капель эликсира растворяли в стакане воды и принимали внутрь. Так, например, эссенция лиственницы (*Larch*) показана при неуверенности и заниженной самооценке, а эссенция золототысячника (*Centaury*) – при неумении отказывать и ущемлении собственных интересов.

Гидролат (душистая вода) для заботы о вашей коже

Не следует забывать и о гидролатотерапии – мягком методе лечения, который стал распространяться в последние годы. Путем дистилляции из растения получают не только ЭМ, но и наполненную биоактивными веществами жидкость. Это и есть гидролат. Как и в ЭМ, в гидролатах содержатся аромомолекулы, но в очень слабой концентрации, поэтому они идеальны для таких чувствительных участков тела, как, например, слизистые оболочки. А еще гидролаты можно применять людям, которым противопоказаны ЭМ (беременным женщинам, младенцам и т. д.). Поставили на глазу синяк? Не беда: компресс, смоченный препаратом на основе бессмертника, творит чудеса! Гидролаты – это настоящие сокровища для красоты кожи...



Гидролат, полученный посредством паровой дистилляции из цветков растения, еще называют «цветочной водой».



Четыре базовых правила фитотерапии

Даже если вам не известны какие-либо побочные эффекты от привычных лекарственных растений, все же при их использовании принимайте некоторые меры предосторожности.

Ограничьте продолжительность курса лечения (оздоровления)

Одни растения – например, листья подорожника, прикладывание которых уменьшает зуд от укусов насекомых, – действуют быстро. Другим же необходимо больше времени для проявления ожидаемого



эффекта. В любом случае лечение не должно быть бесконечным: если за несколько дней растительное средство не принесло никаких улучшений, следует обратиться к другому методу лечения (классической терапии, гомеопатии и т. п.).

Курсы фитотерапии, как правило, не превышают 3 недель во избежание перенасыщения рецепторов организма и снижения эффективности лечения.

Одинокое и синергическое действие растений

При небольшом недомогании, которое вы раньше не лечили с помощью фитотерапии, используйте для начала одно растение, чтобы узнать, как на него отреагирует ваше тело. Позже начните смешивать несколько растений, чтобы вызвать синергию, то есть эффект более сильный, чем совокупность эффектов от употребления отдельных растений. Так, нередко смешивают несколько видов, показанных при лечении одного и того же

расстройства (например, при нарушениях пищеварения – перечную мяту, ромашку и розмарин). Фармацевты и травники тоже используют эффект синергии, когда «химичат» для вас свои растительные смеси.

Звербой, который вызывает подтвержденный антидепрессантный эффект, хорошо известен своим взаимодействием со многими лекарствами. Например, он уменьшает эффективность контрацептивов.



Осторожно: взаимодействие с медикаментами!

Нежелательные эффекты возникают в основном при передозировке или взаимодействии с классическими лекарствами (в частности, антикоагулянтами, противодиабетическими, гипотензивными и противораковыми медикаментами). Поэтому будьте осторожны, если вы страдаете хроническими заболеваниями: узнайте у вашего доктора или фармацевта, совместимы ли эти растительные лечебные средства с препаратами, которые вы принимаете.

Выбирайте безопасные растения

Опасайтесь предлагаемых в интернете чудо-средств из заморских краев! Будьте осторожны с коммерческими продуктами для похудения. Около десяти лет назад одна лаборатория, которая делала закупки из Китая, перепутала растение, вызывающее эффект похудения, с другим, вредным для почек. Поэтому для «фитопохудения» лучше выбирайте простые продукты местного производства.

Зеленое сырье может быть заражено пестицидами или тяжелыми металлами, так что отдавайте предпочтение растениям, биоисхождение которых гарантировано соответствующими ярлыками (или логотипами) – например, *AB*[®], *Écocert*[®], *Nature & Progrès*[®], *Demeter*[®] или *Simples*[®]. В частности, последняя марка гарантирует производство фиточаев и высококачественных продуктов из растительного сырья, выращенного на чистых территориях.



Мини-викторина: искусство заваривания травяных чаев

Травяные чаи (фиточаи) – один из лучших способов использования растений для самостоятельного лечения: помимо активных природных веществ, они дают нашему телу жидкость. Их очень просто приготовить: на чашку чая обычно надо взять 1 чайную ложку (или 1 щепотку) высушенных растений или вдвое больше свежих. Проверим, знаете ли вы некоторые тонкости приготовления этих напитков...



1 Как называется процесс, при котором растения опускают в воду, доводят воду до кипения и кипятят в течение нескольких минут?

- А Настаивание
- Б Приготовление отвара
- В Вымачивание (мацерация)

2 Смеси нескольких растений используют в травяных чаях в первую очередь для...

- А объединения их терапевтических свойств
- Б улучшения вкуса
- В оба варианта

3 Высушенные растения сохраняют свои свойства в течение...

- А 1 года
- Б 2 лет
- В По-разному

Ответы:

1 Приготовление отвара (Б). Отвары – это один из двух основных видов травяных чаев, для которых используются в основном твердые части растений: ветви, корни, кора, семена или стебли (например, у хвоща). Растение предварительно замачивают в холодной воде, затем доводят до кипения и кипятят от 5 до 30 минут для извлечения содержащихся в его волокнах активных природных веществ. Второй основной вид травяных чаев – это настои, которые делают из нежных частей растений: листьев, цветков или травянистых растений целиком. Для приготовления настоя растения заливают кипящей водой и настаивают от 3 до 15 минут, а затем процеживают.

