

О книге «Дикие травы: как найти целебные продукты и создать собственные натуральные лекарства»



Для кого эта книга? Для ищущих и жаждущих! Она настолько глубоко и интересно написана, что может стать подспорьем на всю оставшуюся жизнь, ведь Природа, с которой вы начнете взаимодействовать, бесконечна в своих открытиях. Вас ждет увлекательное путешествие в мир дикой природы, в собственном огороде или на кухне, городском саду или парках, а самое главное — внутри вас. Цель подарить себе и будущим поколениям здоровое тело, правильное мировоззрение и открытое сердце будет достигнута с помощью знаний, опыта и энергии, которыми поделились авторы.

МОЕЙ ПЕРВОЙ ЭМОЦИЕЙ ОТ ЧТЕНИЯ КНИГИ «ДИКИЕ ТРАВЫ» СТАЛИ СЛЕЗЫ.
СЛЕЗЫ ОСОЗНАННОЙ ЭНЕРГИИ, ВОДХНОВЕНИЯ И СТРЕМЛЕНИЯ К ГАРМОНИИ
БУКВАЛЬНО НА КАЖДОЙ СТРАНИЦЕ.

ГЛАВНОЕ, ЧТО ДЕЛАЕТ ЭТА КНИГА — ВОЗВРАЩАЕТ НАС К СВОЕЙ ИСТИННОЙ
ПРИРОДЕ. К ПРЯМОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ ЧЕЛОВЕКА С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ.

И ПОКАЗЫВАЕТ ЦЕННОСТЬ ТАКОГО ВОЗВРАЩЕНИЯ. НА ПРИМЕРЕ ЖИЗНИ
МАЛЕНЬКИХ ДЕВОЧЕК ЭЛЛЕН И РОЗАЛИ МОЖНО ЛЕГКО УВИДЕТЬ, КАК БЫСТРО
ЧЕЛОВЕК ВЫЗДОРАВЛИВАЕТ И ПРИХОДИТ В ГАРМОНИЮ С СОБОЙ, КОГДА
ПОГРУЖАЕТСЯ В ЖИВОЙ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР. СЕГОДНЯ ЭТО АКТУАЛЬНО
И ВАЖНО КАК НИКОГДА, ВЕДЬ БИПОЛЯРНОСТЬ МИРА НАСТОЛЬКО УСИЛИЛАСЬ,
ЧТО МЫ С ГОЛОВОЙ ПОГРУЗИЛИСЬ В ПОТРЕБЛЕНИЕ, ЗАБЫВ ОБ ИСТОКАХ.

Я ПОСТОЯННО ПИШУ В БЛОГЕ, КАК ВАЖНО НАЙТИ СЕБЯ, ВЗАИМОДЕЙСТВУЯ
С ПРИРОДОЙ, КАК ПРАВИЛЬНО ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СВОЕМУ ТЕЛУ, ВНУТРЕННЕМУ
ДУШЕВНОМУ СОСТОЯНИЮ, И ЧТО ПОМОЧЬ СЕБЕ И БЛИЗКИМ МОЖНО ЛИШЬ
ДОВЕРИВШИСЬ ПРИРОДЕ, ПОТОМУ ЧТО ОНА ВСЕ ДЛЯ НАС
ЗАРАНЕЕ ПРОДУМАЛА И ПРИГОТОВИЛА.

ЗДОРОВО, КОГДА ЧЕЛОВЕК ПРЕБЫВАЕТ В ПОИСКЕ ПОМОЩИ, И ЕСЛИ ВАМ
В РУКИ ПОПАЛА ЭТА КНИГА, ПОМОЩЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРИШЛА, ПОТОМУ
ЧТО ЗДЕСЬ ВЫ НАЙДЕТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ВАС ВОЛНУЮТ. ОНИ
КРОЮТСЯ В СИНЕРГИИ ЧЕЛОВЕКА С ПРИРОДОЙ. КНИГА РАСКРОЕТ ПЕРЕД ВАМИ
ВСЕ СЕКРЕТЫ: ОТ СБОРА ТРАВ И ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИЗ НИХ ВКУСНЕЙШИХ БЛЮД
И ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ДО ОПРЕДЕЛЕНИЯ СВОЕГО МЕСТА В МИРЕ
ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ ГАРМОНИИ И СЧАСТЬЯ.

В ДОБРЫЙ ПУТЬ! ПУСТЬ ЭТО ПУТЕШЕСТВИЕ НАВСЕГДА ИЗМЕНИТ ВАШУ ЖИЗНЬ.

— **КСЕНИЯ Туревич**, ЭКОЭКСПЕРТ, ЖУРНАЛИСТ, ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ,
ОСНОВАТЕЛЬ БРЕНДОВ **ВЕЕНЕРВ** И «ДОКТОР ПЧЕЛКИН»
[@DR_PCHELKIN](#)



**ДИКИЕ
ТРАВЫ**

ДРУГИЕ КНИГИ АВТОРОВ

Розали де ла Форе

Алхимия трав: превратите повседневные ингредиенты в блюда и средства, которые исцеляют

Эмили Хан

Напитки и коктейли из дикорастущих растений: крафтовые сквоши, шрабы, свитчелы, тоники и настои для домашнего приготовления

ДОСТУПНО НА LEARNINGHERBS®

С 2005 года LearningHerbs.com предоставляет тысячам семей возможность делать простые, безопасные и надежные лечебные средства с использованием обычных растений.

Присоединяйтесь к бесплатному онлайн-сообществу на сайте LearningHerbs.com для получения рецептов и тренингов от Розали де ла Форе и Эмили Хан.

Обучающие ресурсы

Аптека: видеокомпаньон по алхимии трав: *эта прекрасная коллекция видео, созданная Розали де ла Форе, шаг за шагом проводит вас через создание 15 основных растительных средств. Превратите вашу кухню в органическую аптеку.*

HerbMentor®: *это замечательный компаньон для всех, кто увлекается лекарственными растениями. Курсы, сообщества и курируемые ресурсы, которым доверяют самые авторитетные травники.*

Для детей и семей

Wildcraft!® An Herbal Adventure Game: *коллективная настольная игра, исследующая целебные травы, для возраста 4+.*

Herb Fairies®: *эта серия из 13 книг и обучающая система по растениям вовлекает детей в обучение путем интересных рассказов и предлагает увлекательные занятия, поощряющие приключения на свежем воздухе.*

Пожалуйста, посетите следующие сайты:

LearningHerbs: www.LearningHerbs.com®

Сайт Розали: www.HerbsWithRosalee.com

Сайт Эмили: www.EmilyHan.com

Сайт Hay House: www.HayHouse.com®



ДИКИЕ ТРАВЫ


КАК НАЙТИ ЦЕЛЕБНЫЕ ПРОДУКТЫ
И СОЗДАТЬ СОБСТВЕННЫЕ
НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА

РОЗАЛИ ДЕ ЛА ФОРЕ
И ЭМИЛИ ХАН

ХЛЕБ*СОЛЬ®

Москва 2021

Авторы этой книги ни прямо, ни косвенно не дают медицинских советов и не предписывают использование какой-либо техники в качестве формы лечения физических, эмоциональных или медицинских проблем без консультации с врачом. Цель авторов заключается только в том, чтобы предложить информацию общего характера и помочь вам в вашем стремлении к эмоциональному, физическому и духовному благополучию. В случае, если вы используете какую-либо информацию из этой книги для себя, авторы и издатель не несут никакой ответственности за ваши действия.

A young tree with vibrant green needles grows from a moss-covered tree stump in a forest. The background is a soft-focus forest scene. A green rectangular box with a faint leaf pattern is centered over the image, containing white text.

*С благодарностью тем, кто учит нас
всеобщей взаимосвязанности в мире:
прошлой, настоящей и будущей*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловиеx

ЧАСТЬ I: Освоение принципов1

Глава 1: Сила траволечения2

Глава 2: Изучение места, где вы живете10

Глава 3: Принципы сбора и заготовки дикорастущих растений 20

Глава 4: Практика сбора и заготовки дикорастущих растений 30

Глава 5: Основы ботаники 46

Глава 6: Растения на кухне 58

Глава 7: Радость воссоединения: жизнь в унисон с временами года 70

ЧАСТЬ II: Весна76

Глава 8: Звездчатка средняя 79

Глава 9: Листья и цветы одуванчика91

Глава 10: Дикие крестоцветные 103

Глава 11: Крапива 115

Глава 12: Подорожник129

Глава 13: Фиалка139

ЧАСТЬ III: Начало лета 148

Глава 14: Цветы бузины 151

Глава 15: Мальва161

Глава 16: Мята171

Глава 17: Опунция181

Глава 18: Зверобой продырявленный 195

Глава 19: Тысячелистник 207



ЧАСТЬ IV: Позднее лето.....216

Глава 20: Яблоня219

Глава 21: Ежевика и малина231

Глава 22: Ягоды бузины243

Глава 23: Коровяк255

Глава 24: Портулак267

ЧАСТЬ V: Осень.....276

Глава 25: Лопух279

Глава 26: Корень одуванчика293

Глава 27: Эхинацея301

Глава 28: Плоды шиповника313

ЧАСТЬ VI: Зима.....322

Глава 29: Цитрусовые325

Глава 30: Тополь335

Глава 31: Вечнозеленые хвойные345

Глава 32: Ива361

*Послесловие: Что, если бы каждый занимался сбором
и заготовкой дикорастущих растений?*370

Глоссарий372

Рекомендуемые ресурсы376

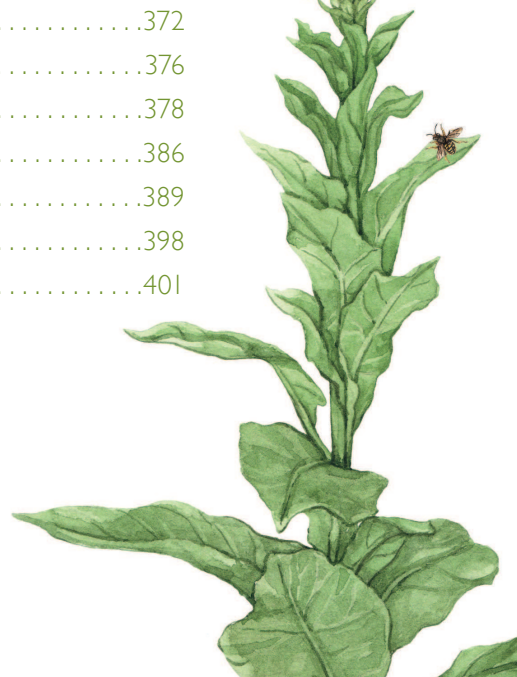
Сноски378

Индекс рецептов386

Указатель389

Благодарности398

Об авторах401



ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы когда-нибудь чувствовали себя перегруженными идеями по поводу здорового образа жизни?

Особые напитки. Травяные порошки. Мощные блендеры. Суперфруктовые коктейли. Кроссфит. Заземление. Биохакинг. Микродозинг. Бронекофе. Ложка кокосового масла... или это был яблочный уксус? Зеленый чай. Веганская диета. Палео-диета. Кето-диета. Бретарианство?

Сегодня не имеет значения, сколько гаджетов вы приобрели или сколько горстей пищевых добавок проглатываете, всегда на горизонте маячит потрясающий новый продукт, который обещает избавить вас от всех недугов. Многие из нас находятся под влиянием культуры потребления и таким образом пытаются купить себе путь к улучшению здоровья. Однако, хотя индустрия продуктов для здоровья неуклонно растет, этот рост не ведет к одновременному улучшению нашего личного самочувствия. Согласно статистике, мы все, как общество в целом, так же нездоровы, как и были.

В отчаянной погоне за дополнительной энергией, оздоровлением своей пищеварительной системы или успокоением расшатанных нервов многие из нас совершают банальнейшую ошибку: продолжают гнаться за следующим значительным новшеством, следующим большим

достижением в области здорового образа жизни, которое должно, наконец, решить наши проблемы. Однако мы не можем решить наши проблемы, используя те же инструменты, которые и привели нас в состояние, в котором мы находимся. Вместо этого нам нужно сделать шаг назад, а затем, возможно, еще десять. Или, что даже лучше, нам нужно докопаться до первопричины.

Откапывать слой за слоем до тех пор, пока наши ногти не будут забиты грязью, лица не осветятся солнцем и мы не проникнемся полнотой изумления миром природы, который нас окружает.

Это именно то, что сделала Элен, и это навсегда изменило ее жизнь.

Больше всего Элен любила ощущение океанских брызг на ее лице, когда она гуляла вдоль залива, или ветер в волосах, когда она забиралась на гребень холма в поисках своих любимых растений. Но так было не

всегда. В детстве Элен сильно болела. Она была самым младшим ребенком из шести, которых в одиночку растила ее мать с тех пор, как отец Элен умер, когда ей было всего два года. Ко времени, когда она вошла в подростковый возраст, ее аппетит снижался, а здоровье быстро ухудшалось. Наконец, друг семьи и доктор взял



Эллен под свое крыло. Он прописал ей нечто, кардинально изменившее ее жизнь.

В его рецепте не содержалось нового модного лекарства. В нем не было даже трав. Нет, то, что он прописал, было гораздо более радикальным: ботаника.

Доктор, лечивший Эллен, полагал, что изучение ботаники заставит ее проводить время на открытом воздухе в поисках растений и в то же время станет стимулировать ее ум, когда она будет сидеть в помещении, занимаясь каталогизацией и зарисовками найденных ею растений. К счастью, это был идеальный рецепт. Когда Эллен погрузилась в окружающий мир природы, ее аппетит вернулся и силы стали восстанавливаться. Эта новообретенная любовь к растениям стала ее страстью. Эллен обнаружила, что у нее есть дар находить растения в дикой природе и выращивать свой собственный сад. Ее энтузиазм и радость жизни разгорались по мере того, как укреплялись ее отношения с природой.

Если вы полагаете, что прописывание ботаники является не совсем традиционным для доктора, вы, возможно, правы. Эллен Хатчинс родилась в деревеньке Баллилики в Ирландии в 1785 году. Будучи первой ирландской женщиной-ботаником, Эллен выпустила ряд работ по определению и каталогизации морских водорослей и лишайников, которые пользуются заслуженной известностью по сей день. В музеях по всему миру регулярно выставляются ее прекрасные гербарии и акварели, и многие растения были названы в ее честь.

Понимание того, что состояние нашего здоровья и даже наши радости переплетаются с нашей связью с природой, сегодня так же важно, как и в 1785 году. Можно даже утверждать, что жизнь в бетонных джунглях и работа в закрытых помещениях сделали связь с природой еще более актуальной. Ощущение ценности мира природы и связь с ним часто являются ключевыми ингредиентами, которых не хватает в ориентированной на прибыль индустрии здоровья и здорового образа жизни.

Автор и журналист Ричард Лоув много писал и выступал с лекциями на тему, которую он называет «синдромом дефицита природы» — термин, описывающий «психологические,

физические и когнитивные издержки человека, живущего в отрыве от природы».¹ Лоув не одинок в своих теориях; растущее число исследований показывают, что недостаток связи с природой может вызывать ряд современных проблем со здоровьем, включая тревожные расстройства, бессонницу и депрессию. В 2015 году ученые Стэнфордского университета исследовали активность мозга людей, которые выбирались на прогулки по местным природным уголкам, в сравнении с мозгом людей, которые ходили по улицам с оживленным движением. Они пришли к заключению, что прогулки на природе могут приводить к снижению риска развития депрессии и иных психических расстройств.² В другом исследовании, включавшем почти 1000 жителей Швеции, ученые выявили, что чем чаще люди посещают городские природные зоны, тем реже они жалуются на заболевания, связанные со стрессом, такие как синдром эмоционального выгорания, бессонница и синдром хронической усталости, депрессия и панические расстройства.³

В то время как описанные исследования являются объективным подтверждением, основное доказательство можно получить, просто выйдя на улицу и проведя время в общении с природой, будь то парк, сад, лес или просто растения, высаженные вдоль дорожки. Доступность и регулярное посещение зеленых природных зон могут наполнять вас радостью и благоговением. Это дает более заметный эффект, чем какой-либо суперпродукт или специальная пищевая добавка.

ВАШЕ ПРИГЛАШЕНИЕ

Эта книга — ваше приглашение к жизни, наполненной радостью и мощной связью с миром. Жизни, дающей больше ощущений, при которой ваши чувства настроены на ритм времен года и вы чувствуете взаимозависимость всего вокруг. Это возможность перенастроить свою жизнь как часть природы, в которой вы играете позитивную роль.

Вы научитесь готовить свои собственные питательные блюда и растительные



лекарственные средства. Каждый день станет приносить новые возможности знакомиться с растениями вокруг по мере того, как вы будете получать сведения об их полезных свойствах. Ваш обеденный стол и растительная аптечка станут основой вашего здоровья и хорошего самочувствия. Это ваше приглашение стать хранителем нашей земли, присоединившись к сообществу таких же, как вы, и делясь своей любовью к миру природы с окружающими.

Мы не раздаем такие приглашения мимоходом. Мы живем в тревожные времена. Включите новости или пробежитесь по новостной ленте в ваших социальных сетях, и вы узнаете обо всем: о загрязнении океанов, о халатности корпораций по отношению к природе, о выбросе токсичных отходов, о небывалом уровне стресса и хронических заболеваний среди людей. Многим из нас даже не надо новостей, чтобы понять, что что-то идет не так. Мы замечаем, как все это отражается на нашем собственном здоровье и здоровье окружающих.

Быть свидетелем всех этих деструктивных явлений и проблем, с которыми мы сталкиваемся, вполне понятно, становится невыносимо. Люди зачастую чувствуют беспомощность, пытаются понять, как мы можем хоть что-то сделать, чтобы повлиять на ситуацию. Очень сложно разобраться, с чего начать. Многие

предлагаемые нам решения оставляют чувство неудовлетворенности или даже вызывают серьезные подозрения. Когда-то нам заявили, что здоровье можно будет получить в таблетке, а эксперты предлагают столь противоречивые рекомендации, что мы ходим по кругу, пытаемся в них разобраться, и в итоге остаемся с чувством неуверенности.

Мы написали эту книгу, чтобы она стала маленьким, но мощным инструментом, который можно использовать в противостоянии тем проблемам, с которыми люди сталкиваются сегодня. И хотя мы признаем тревожное положение мира, в котором живем, это приглашение не имеет ничего общего со страхом. Оно также не связано со страданиями или какими-либо лишениями. Наоборот, мы приглашаем вас освоить практики и инструментарий, которые позволят вам углубить и обогатить вашу жизнь. И в ходе такой трансформации вы примете участие в движении за преобразование наших отношений с землей и друг с другом.

То, что мы предлагаем, требует времени и сил, любознательности и серьезной приверженности. Мы не предлагаем ни чудодейственного волшебного лекарства, ни красивых слоганов, наполненных ложными надеждами. Мы здесь не для того, чтобы добавить что-либо свое к существующей сегодня головкружительной

путанице кратковременных оздоровительных фишек. То, что мы предлагаем, — это трансформационное путешествие, которое укрепляет ваши связи и ваше здоровье путем формирования глубоких отношений с миром растений. Мы верим, что именно отсутствие связи с миром природы является тем фактором, который подпитывает деструктивные явления вокруг нас. Чтобы обратить этот разрушительный путь вспять, мы должны восстановить наши отношения с землей.

Как и Элен Хатчинс, вы будете проводить время на природе и изучать растения, которые растут вокруг вас. Название данной книги — «Дикие травы» — охватывает различные, но взаимосвязанные динамики. Первая — это целебная сила пребывания в полевых условиях, проведение времени на природе. Вторая — сила тех средств, которые можно получить, собирая и используя местные растения в пищу и для приготовления лекарств, — практика, называемая собирательством или сбором и заготовкой дикорастущих природных ресурсов. Это лекарство может способствовать исцелению нас самих, наших семей и нашей планеты.

В этой книге представлены идеалы, на которых мы основываемся. По мере продвижения по главам вы будете находить информацию и упражнения, которые помогут воплотить эти важные принципы в жизнь.

КТО МЫ ТАКИЕ

Идеалы, на которых основаны «Дикие травы», сформировались исходя из нашего опыта обращения с растительными лекарственными средствами и желания установить более тесные связи с природой.

Розали заинтересовалась натуральными средствами поддержания здоровья в юном возрасте, но только после посещения школы жизни на природе идеи холистического здоровья и мира живой природы вокруг нее стали переплетаться. Во время обучения Розали погрузилась в мир растений, изучая все — от ботаники и заготовки дикорастущих растений до изготовления таких приспособлений, как веревочные

изделия из растительных волокон и корзины. Однако вскоре после начала учебы она внезапно заболела странной болезнью, которая приковала ее к постели из-за сильной боли и лихорадки. Врачи в конце концов диагностировали терминальное аутоиммунное заболевание. Так как западная наука не могла предложить ей решение проблемы, Розали обратилась к фитомедицине. После шести месяцев приема трав и изменения рациона питания она избавилась от изнурительных симптомов.

Этот опыт укрепил Розали в ее желании расширять свои знания о лекарственных растениях, а также помогать другим людям, сталкивающимся с хроническими заболеваниями. Розали много лет училась в школах лекарственных растений, изучая традиционные способы обращения с ними наряду с питанием цельными продуктами. Она стала зарегистрированным травником (RH) в Американской гильдии травников (AHG) и клиническим травником. Розали, которая всегда была учителем в душе, также начала делиться своими знаниями о лекарственных растениях с другими и в конце концов стала директором по образованию в LearningHerbs и автором книги «Алхимия трав: преобразование повседневных ингредиентов в продукты питания и лекарства, которые исцеляют».

Эмили всегда интересовалась взаимосвязью между тем, что мы едим и пьем, и миром вокруг нас. В детстве ей нравилось пропускать пальцы сквозь заросли ароматных вьетнамских трав, растущих в их семейном саду, и наблюдать за гусеницами, улитками и другими созданиями, там обитающими. Вслед за дзен-учителем по имени Тич Нат Хан Эмили практиковала осознанный прием пищи и напитков, восхищаясь тем, как простой мандарин или чашка чая могут содержать в себе целую вселенную, от солнца и почвы до пчел и фермера. За обеденным столом она впитывала концепции пищи как лекарства, которыми делились с ней родители, практиковавшие традиционную китайскую медицину. А участвуя в маршах вместе с профсоюзным лидером Сесаром Чавесом, она узнала о пагубном влиянии пестицидов на сельскохозяйственных рабочих и окружающую среду, а также осознала ценность ответственности людей друг перед другом.