

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ



«В этой практической книге Розали де ла Форе дает нам возможность увидеть в новом свете знакомые кухонные травы и специи. Рассказывая о своем личном опыте познания и использования трав, она учит, как подбирать травы для нужд конкретного человека, вместо того, чтобы использовать их в качестве альтернативы фармацевтическим лекарствам. Привлеченные обилием вкусных рецептов, вы сначала можете использовать эту книгу в качестве домашнего шеф-повара, но прочитав ее целиком, вы превратитесь в знатока трав, преобразованного силой алхимии Розали».

Гвидо Массе,
автор книги **The Wild Medicine Solution** и **DIY Bitters**

«Алхимия трав» дает вам в руки одно из самых мощных средств на планете – возможность использовать силу растительных лекарств. Эти лекарства были опробованы и испытаны людьми на протяжении тысячелетий. И теперь, объединив древнюю мудрость с современным научным пониманием, Розали де ла Форе предлагает вам использовать эту природную аптеку для улучшения своего здоровья. Нуждаетесь ли вы в активизации вашей энергии или в улучшении пищеварения, хотите ли решить проблемы со сном или мечтаете реже болеть, «Алхимия трав» даст вам знания, необходимые для восстановления здоровья и поддержания его на долгие годы. К этой книге, удивительно поэтичной и глубоко практичной, нужно относиться как к сокровищу и держать под рукой всю оставшуюся жизнь».

Оушен Роббинс,
соучредитель и генеральный директор
Food Revolution Network

«Редко можно найти писателя, который может изложить сложные идеи с такой ясностью и простотой, чтобы каждый мог их понять. Розали де ла Форе – один из таких авторов. В этой книге она в доступной форме рассказывает об энергетике и лекарственном использовании трав. Если вы когда-либо занимались подбором трав для лечения людей, вы знаете, что это непросто. Для этого нужен настоящий дар травника. А Розали дает вам ключ для понимания того, как травы могут эффективно «подтолкнуть» наклонившуюся конструкцию здоровья вашего организма обратно в состояние равновесия. «Алхимия трав» содержит подробные очерки о лекарственных травах, оригинальные рецепты и наполнена вечной мудростью растений. Такая книга должна быть на книжной полке в каждом доме, вы будете наслаждаться ею в течение многих лет и постоянно обращаться к ней за советами».

**Джульетта Бланкеспур,
травник и основатель Chestnut School of Herbal Medicine**

«Это чудесный, доступный путеводитель по использованию лечебных трав и специй в повседневной жизни. Информация в книге представлена в освежающе доступном виде, автором, который ценит травы не только за их целебные свойства, но и за ту простую радость, которую они приносят в нашу жизнь.

В книге много интересных рецептов, которые научат вас, как раскрыть целебные дары трав, используя их для приготовления вкусной и полезной пищи.

Пусть еда станет лекарством!»

**Дэвид Хоффманн,
травник и автор книги Medical Herbalism and Holistic Herbal**

«Еще одно издание, полное благословенной «зеленой» информации о пользе трав от практикующего травника. Какое удовольствие познакомиться с травами, которые любит Розали де ла Форе, и почувствовать ее страстное желание включить каждого в радостный мир познания травяной медицины».

**Сусун С. Вид,
автор серии книг The Wise Woman Herbal**

АЛХИМИЯ ТРАВ



СПЕЦИИ И ТРАВЫ
НА ВАШЕЙ КУХНЕ:
ОТ ПРИПРАВ
ДО ЛЕКАРСТВА

**РОЗАЛИ
ДЕ ЛА ФОРЕ**

УДК 641.55
ББК 36.997
Ф79

ALCHEMY OF HERBS
Rosalee de la Forêt

ALCHEMY OF HERBS Copyright © 2017 by Rosalee de la Forêt Originally
published in 2017 by Hay House Inc. USA

Форе, Розали, де ла.
Ф79 Алхимия трав : специи и травы на вашей кухне: от приправ до лекарства / Розали де ла Форе ; [пер. с англ. Н. Колесниковой]. – Москва : Эксмо, 2022. – 384 с. : ил. – (Кулинария. Вилки против ножей).

ISBN 978-5-04-091308-4

Тысячи читателей во всем мире уже стали обладателями этой потрясающей книги, а значит, обрели здоровье и красоту. «Алхимия трав», бестселлер Amazon, расскажет о том, как лечиться без помощи лекарств, но используя содержимое ваших кухонных ящичков со специями. Представьте себе, что воспаленное горло успокоит чай из корицы, хумус из чеснока укрепит иммунитет, мазь из кайенского перца поможет при растяжении суставов, а шоколадный торт с кардамоном поддержит работу сердца. Автор книги Розали де ла Форе — специалист по натуропатии, признанный эксперт, член Американской гильдии травников, — популярно объясняет, как приготовить вкусные лекарства и в чем их секрет. Автор уверена, что не бывает универсальных рекомендаций и необходим индивидуальный подход. Удивительные рецепты и полезные советы по использованию трав, приправ и специй, которые подходят именно вашему типу организма, помогут наполнить дом теплотой и приготовить для любимых вкусные блюда и напитки, которые поддержат здоровье и энергию.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-091308-4

© Колесникова Н., перевод с английского, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



АЛХИМИЯ ТРАВ





ПОСВЯЩАЕТСЯ
МОЕМУ МУЖУ ХАВЬЕРУ –
ПОСТОЯННОМУ ИСТОЧНИКУ
МОЕЙ ЛЮБВИ
И ВДОХНОВЕНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ



Отзывы о книге.....	1
Содержание.....	8
Предисловие.....	11
Введение.....	13

ЧАСТЬ I. введение в мир трав и специй..... 21

Глава 1. Полезные свойства трав и специй.....	23
Глава 2. Откуда нам известно о воздействии трав.....	27
Глава 3. Подбираем травы для вас – но не для лечения.....	31
Глава 4. Как получить максимум пользы от этой книги.....	47

ЧАСТЬ II. травы острые..... 57

Глава 5. Черный перец.....	59
Глава 6. Кайенский перец.....	69
Глава 7. Корица.....	79
Глава 8. Фенхель.....	89
Глава 9. Чеснок.....	97
Глава 10. Имбирь.....	107
Глава 11. Базилик священный.....	117
Глава 12. Лаванда.....	127
Глава 13. Горчица.....	137
Глава 14. Мускатный орех.....	145
Глава 15. Петрушка.....	153
Глава 16. Мята перечная.....	161
Глава 17. Розмарин.....	169

Глава 18. Шалфей.....	179
Глава 19. Тимьян.....	189
Глава 20. Куркума.....	197
соленые.....	207
Глава 21. Крапива.....	209
кислые	219
Глава 22. Бузина.....	221
Глава 23. Боярышник.....	231
Глава 24. Мелисса лимонная.....	239
Глава 25. Дикая роза (шиповник)	249
Глава 26. Чай.....	259
горькие	269
Глава 27. Артишок.....	271
Глава 28. Какао	279
Глава 29. Ромашка.....	287
Глава 30. Кофе	297
Глава 31. Одуванчик	307
сладкие	317
Глава 32. Ашваганда.....	319
Глава 33. Астрagal.....	327
Послесловие	335
Таблица преобразования мер и весов	336
Словарь специальных терминов (гlossарий).....	339
Рекомендуемые источники.....	346
Ссылки	348
Алфавитный указатель	371
Слова благодарности	379
Об авторе	383



ПРЕДИСЛОВИЕ



За 40 лет моей работы практикующим травником мне пришлось с радостью наблюдать, как наука о лечении травами постепенно выходила на свет из подполья. За последние десятилетия интерес к искусству и науке об исцелении растениями стремительно вырос. А ведь было время, когда эта древняя система исцеления была отвергнута и отправлена в андеграунд, и произошло это с наступлением эпохи современной фармацевтической медицины и «химических веществ». Но, выйдя из полосы забвения, траволечение теперь снова расцвело и заняло почетное место среди других лечебных методов.

Травы способны дать нам очень многое, не только в плане здоровья и исцеления, но и в качестве иного образа жизни. Они несут красоту, гармонию и здравомыслие миру, который, порой кажется, теряет равновесие. Представьте себе мир без трав... Это невозможно! Жизнь, какой мы ее знаем, без растений не могла бы существовать. Мы нуждаемся в этой богатой хлорофиллом, поглощающей двуокись углекислого газа, питательной массе из зеленой материи, чтобы дышать, жить и быть!

Подобно цепким растениям, на которых основана эта система исцеления, траволечение снова вошло в общественный обиход – и слава богу! Но вопросы и путаница также растут вместе с возрожденным интересом к травам, поскольку люди пытаются разобраться в информации о безопасности трав, узнать, как, когда и какие растения можно использовать, как их приготовить, как принимать. В конечном счете, каждый человек хочет узнать: какая трава лучше всего подойдет для него?

За тысячи лет использования трав во всем мире появлялись разные учения и методы, которые пытались объяснить способы использования трав. Лучшие учения были сохранены и живут до сих пор. Например, в Индии существует учение Аюрведа, известное как «Наука жизни», представляющее собой обобщение более чем 5000-летнего опыта применения растений для улучшения здоровья. Таким же образом в Китае несколько тысяч лет развивалась своя мудрая система исцеления. Лучшее из этой мудрости вошло в эффективную систему, названную Традиционная китайская медицина. В Северной, Центральной и Южной Америке коренным населением были разработаны свои методики лечения местными травами. Во всем мире в таких разных регионах, как Африка, Западная и Восточная Европа, Средиземноморье веками развивались свои традиции траволечения и сохранились до наших дней.

Как разобраться в этих древних, сложных, противоречивых и многогранных учениях по сохранению здоровья и исцеления с помощью трав?

Вам поможет Розали и ее удивительная книга! С помощью простого, но глубокого метода обучения Розали раскрывает сущность некоторых из этих великих лечебных традиций,

объясняет их и делает доступными для понимания, без необходимости тратить на это годы учебы! В основе ее методики стоит искусство подбора трав для людей в зависимости от типов их конституции – другими словами, она учит, как сопоставлять травы с конкретными людьми, а не с болезнями. Эту не очень простую для понимания концепцию Розали преподносит с легкостью, называя ее «золотой точкой травы».

Так же мастерски Розали объясняет и теорию энергетики растений, так что мы действительно понимаем, как травы воздействуют на наши тела и на нас, как на индивидуумов. В ее книге «Алхимия трав» мы узнаем это не путем изучения химии или биоструктуры растений, а учимся понимать с помощью чувств, ощущений и особенно вкуса. Я не знаю никого, кто мог бы научить или написать об этих сложных понятиях так же просто и ясно, как Розали.

Розали говорит нам, что нет никакого «единственного решения» для поддержания нашего личного здоровья. Это одна из главных проблем современной медицины, которая считает, что существует «волшебное средство», способное решить все проблемы. Но подход Розали совершенно другой – в нем есть все, кроме догматики. Вместо этого она предлагает нам путешествие в мир открытий и познания, где наши личные наблюдения и опыт имеют первостепенное значение для поиска средств, подходящих для нашего организма. Самое главное, что в этом путешествии мы развиваем глубоко личные отношения с растениями, которые используем, а такой подход в действительности является сердцем и душой траволечения.

В «Алхимии трав» Розали делает нечто большее, чем дает информацию для размышления; она вдохновляет нас использовать травы в повседневной жизни. Она делится своими знаниями радостно и весело, в игровой форме с практическим подходом. Она возвращает травы на кухню и приглашает нас поиграть с ними, создавая новые смеси и сочетания. Ее рецепты потрясающие, некоторые из них уже стали классикой. Она подтверждает правоту старой поговорки о том, что хорошее здоровье начинается на кухне и что пища – наше лучшее лекарство.

Лучшие учителя и лучшие книги о травах, по моему мнению, те, которые учат нас мыслить самостоятельно и верить в собственные силы. Именно это делает Розали в своих обучающих курсах и своих книгах. В «Алхимии трав» она попала в «золотую точку трав» и подарила нам сокровище из сокровищ.

Розмари Глэдстар,

*травник, автор книг и основатель
Центра траволечения Sage Mountain
Herbal Retreat Center and Botanical Sanctuary
Mountain Retreat Center в Вермонте, США*

ВВЕДЕНИЕ



Почти 2000 лет назад школа медицины Гиппократы выдвинула доктрину: «Пусть пища будет вашим лекарством, а лекарство – пищей». Эта мудрая мысль сохранила свое значение и в наши дни. К счастью, идея питаться полезной для здоровья пищей обретает все больше последователей. Включение в рацион местных, органических и богатых полезными веществами продуктов становится популярным. Число фермерских рынков в США выросло в 4 раза, начиная с 1994 года, а это значит, что все больше людей питаются выращенными в своей местности натуральными продуктами¹.

Но наблюдая, как растет интерес к полезной пище, я часто замечаю, что некоторые важные ингредиенты остаются вне нашего стола – речь идет о травах и специях.

Травы и специи могут превратить пресную и безвкусную еду в изысканную, придать ей неповторимые оттенки вкуса. Однако глубина вкуса в хорошо приправленной еде делает нечто большее, чем просто возбуждает наши вкусовые рецепторы. Читая эту книгу, вы узнаете о том, как травы и специи могут кардинально изменить ваше здоровье! Они могут улучшить настроение, уменьшить окислительный стресс, обеспечить правильное переваривание и впитывание питательных веществ из пищи и предотвратить многие хронические болезни.

Я писала эту книгу, опираясь на очень простую предпосылку: каждый человек уникален. В наш информационный век «эксперты» на каждом углу рассказывают, какие продукты есть нужно, а каких следует избегать, какие чудо-препараты могут защитить от болезней и какие травы вы должны принимать. Но правда состоит в том, что только вы являетесь лучшим экспертом, когда нужно найти средство, подходящее для вашего уникального организма. Поэтому вместо того, чтобы рекламировать очередной магический «суперпродукт», я собираюсь показать, как вы сами можете подобрать лучшие травы для лечения вашего организма, учитывая его особенности.

Хотя эта книга посвящена травам, специям и еде, обещаю вам, что речь не о диете! Вам не обязательно становиться веганом или вегетарианцем, и вам не нужно начинать есть мясо. Вам не придется брать вторую работу, чтобы позволить себе особые ингредиенты, и не нужно путешествовать в экзотические страны, чтобы найти эти целебные травы. В этой книге рассказано, как использовать силу знакомых трав и специй в повседневной жизни. Здесь вы найдете практичные и легкие рецепты блюд, напитков и даже десертов, а также простых травяных средств. После того, как вы освоите некоторые простые навыки, эта книга отправит вас в увлекательное путешествие в мир трав, где вы сделаете много открытий о себе и о травах. И это даст вам силы и преобразит ваше здоровье на всю жизнь.

СИНДРОМ ЕДИНСТВЕННОГО РЕШЕНИЯ

Современная конструкция нашего здравоохранения страдает от того, что я называю «Синдромом единственного решения». Это ложное убеждение в том, что возможно лишь одно решение для всего: одно лекарство от заболевания, один способ питания и один путь для поддержания здоровья. Еще одно распространенное убеждение заключается в том, что западная (официальная) медицина – это непогрешимая вершина науки и что традиционные и естественные методы лечения устарели. Эти две философии объясняют нынешнее состояние здравоохранения, в котором подавление симптомов с помощью лекарств является приоритетным по сравнению с нахождением первопричины болезни.

Ярким примером этого является подход современной западной медицины к экземе. Вместо того чтобы выявить факторы, вызывающие экзему, такие как окружающая среда и неправильное питание, врачи часто предписывают стероиды местного действия, чтобы ослабить симптомы. Хотя это и может дать временный эффект, долгосрочное использование этих лекарств имеет серьезные негативные последствия, не устраняя основную причину. Экзему не вылечить с помощью стероидов; ими можно подавить симптомы, в то время как базовые проблемы по-прежнему остаются.

Я считаю, что западная медицина имеет свои достоинства. Например, я не сомневаюсь, что хирурги могут помочь при серьезных травмах или острых состояниях, которые представляют угрозу для жизни. Если я сломаю руку, то обращусь в больницу, а не в аптеку местного травника. Но есть и такое понятие, как общее состояние здоровья. А оно у большинства нашего населения довольно плохое, что меня очень огорчает. По статистике, у половины населения США есть какие-то хронические заболевания, а у 25% населения – даже два или более².

Соединенные Штаты тратят очень много денег на поддержку здравоохранения во всем мире, возможно, просто потому, что многие из хронических заболеваний вызваны нашей фармацевтической промышленностью, приносящей миллиардные прибыли³. Что-то явно нарушено в поисках путей к здоровью в нашем обществе.

В то время как современная медицина продвинулась вперед в некоторых способах лечения, она не решила проблем со многими хроническими заболеваниями. Некоторые люди, возможно, горячо надеются на новые достижения в медицинских технологиях, которые помогут спасти нездоровое население, но я считаю, что мы никогда не улучшим здоровье с помощью таблетки. Вместо этого, может быть, нам стоит обратиться в прошлое, к истокам медицины и найти там что-то полезное.

ИСТОРИЯ ПРИМЕНЕНИЯ РАСТЕНИЙ КАК ЛЕКАРСТВ

Тысячи лет назад, задолго до появления интернета и книг, растения были основным источником исцеления людей во всем мире. Использование лекарственных растений, проще называемых травами, имеет столько же традиций и теорий, сколько культур на земле. Из многих традиций траволечения, существующих в мире, в медицинских вузах США сегодня преподают три основные теории – это Западная традиция, Аюрведа и Традиционная китайская медицина.

До 1900-х годов в Соединенных Штатах применение трав в качестве лекарств было обычным делом. Мало того, что эту народную медицину знали в каждом доме, но были также и врачи, обученные в колледже, называемые врачами-травниками, которые для лечения использовали преимущественно растения. Колледжи по обучению врачей-травников существовали по всей стране, они оставили много ценных трудов, основанных на обширном опыте, на которые врачи ссылаются до сих пор. Однако в начале 1900-х годов Американская медицинская ассоциация (АМА) провозгласила, что траволечение является не наукой, а «шарлатанством». С той поры травы и другие природные методы лечения стали регулярно заменяться химическими препаратами и инвазивными вмешательствами. АМА также определила, что можно и что нельзя включать в курсы по обучению врачей. В результате колледжи по обучению врачей-травников стали закрываться.

Как только в 1930-х годах были созданы антибиотики, люди стали гораздо охотнее обращаться к «улучшению жизни через науку» и чаще использовать фармацевтические таблетки для лечения болезней, чем растения. Люди были настолько впечатлены антибиотиками и отдельными химическими компонентами, такими как ацетилсалициловая кислота в аспирине, что траволечение быстро вышло из употребления. В последующие десятилетия траволечение продолжало существовать в отдельных районах по всей территории Соединенных Штатов, но было далеко от мейнстрима.

С началом движения «по возвращению к земле» в 1960-х годах интерес к травам вернулся. Именно тогда началось и возрождение траволечения. А еще через несколько десятилетий, производство трав в Соединенных Штатах превратилось в многомиллиардную индустрию.

Надеюсь, что в один прекрасный день у нас будет создана полностью интегрированная модель медицины, в которой профилактика заболеваний с помощью здорового образа жизни станет приоритетной. И когда кто-то заболевает, надеюсь, что диета, правильный образ жизни и травы будут предложены в качестве основных вариантов лечения, а фармацевтические препараты или хирургия станут последним средством.

Но эта книга предназначена не только для того, чтобы оглянуться назад в историю, и не для того, чтобы нарядить «Синдром единственного решения» в маскарадный костюм трав и пищевых добавок. Эта книга расскажет о том, как сделать травы актуальными для вас в современном мире. Эта книга приглашает вас освободиться от безумия «Синдрома единственного решения» и отправиться в свой путь личного открытия способов оздоровления, которые подходят именно вам. Надеюсь, что этот новый путь будет полон озарений, которые принесут вам практическую пользу, как это было со мной.

ОТ МОЕГО ОТКРЫТИЯ ТРАВ – К ВАШЕМУ

Применение трав для сохранения здоровья меня интересовало всегда, но всерьез я к этому не относилась. Считала, что травы полезны лишь для незначительных заболеваний. На мой взгляд, только западная медицина и врачи могли помочь при возникновении серьезных проблем со здоровьем. Однако, когда в возрасте 23 лет, мне поставили диагноз редкой аутоиммунной болезни, поиск ответов на решение этой проблемы навсегда изменил путь моей жизни.