

ЭБОНИ ГЕОРГЕ

иллюстрации
ХИЗЕР ПАУЭРС

ТРАВЫ

МАГИЧЕСКИЕ
ЗАПАСЫ



Иллюстрированное
руководство

по сбору и заготовке волшебных
растений, их полезным свойствам
и сезонным ритуалам



Москва

УДК 633/635:133
ББК 42+86.4
Г36

Ebony Gheorghe
ENCHANTED FORAGING:
WILDCRAFTING FOR HERBAL REMEDIES, RITUALS, AND A MAGICAL LIFE

Copyright © 2023 by Ebony Gheorghe
Interior and cover illustrations copyright © 2023 by Heather Powers
Cover copyright © 2023 by Hachette Book Group, Inc.

This edition published by arrangement with Running Press, an imprint of Perseus Books LLC,
a subsidiary of Hachette Book Group, Inc. USA via Igor Korzhenevskiy
of Alexander Korzhenevski Agency (Russia) All rights reserved.

Внимание! Перед практическим применением рекомендаций из данной книги обязательно
проконсультируйтесь со специалистом. Возможны ограничения и противопоказания.

Георге, Эбони.

Г36 Травы. Магические запасы : иллюстрированное руководство по сбору и заготовке волшебных растений, их полезным свойствам и сезонным ритуалам / Эбони Георге ; [перевод с английского Я. В. Тимковой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 144 с. : цв. ил. — (Викка. Сила природной магии).

ISBN 978-5-04-196604-1

Природа — это источник магических сил и хорошего самочувствия круглый год. Воспользуйтесь ее дарами, обратившись к руководству травницы Эбони Георге, украшенному иллюстрациями Хизер Пауэрс. Эта книга посвящена полезным свойствам растений, их сбору и использованию и предназначена для тех, кто хочет наладить более тесные отношения с Природой, научиться слышать и понимать голос матери-земли.

В этой книге вы найдете краткие описания полезных и съедобных растений, распределенных по сезонам в зависимости от того, когда их свойства наиболее сильны и востребованы, рецепты напитков, блюд и зелий, идеи для рукоделия, сезонные медитации, а также традиции и ритуалы разных народов.

Исследуйте природное изобилие, изучайте скрытые возможности трав и растений и погружайтесь день за днем в волшебство дикой природы.

УДК 633/635:133
ББК 42+86.4

ISBN 978-5-04-196604-1

© Яна Тимкова , перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ... 7

О ТЕРМИНОЛОГИИ ... 11



Часть первая

НАЧНИТЕ СВОЙ ПУТЬ ... 13

Советы новичкам ... 16

Определение и сбор ... 18

Самое важное о сборах ... 21

Место ... 22

Гармоничные отношения с природой ... 23



ЧАСТЬ ВТОРАЯ

СЕЗОННЫЕ СБОРЫ ... 27

ОСЕНЬ ... 28

Сезонные советы ... 30

Популярные растения для сбора ... 32

Поделки и занятия ... 43

Традиции и ритуалы ... 59





ЗИМА ... 62

- Сезонные советы ... 64
- Популярные сборы ... 65
- Поделки и занятия ... 74
- Традиции и ритуалы ... 90

ВЕСНА ... 92

- Сезонные советы ... 94
- Популярные сборы ... 95
- Поделки и активности ... 104
- Традиции и ритуалы ... 114

ЛЕТО ... 118

- Сезонные советы ... 120
- Популярные сборы ... 121
- Поделки и занятия ... 129
- Традиции и ритуалы ... 137



Послесловие ... 140

Благодарности ... 141





ПРЕДИСЛОВИЕ



Меня зовут Эбони Джордж, и я очень многогранная личность. Я жена, мать, геофизик и в настоящее время занимаюсь айкидо с мечом и другим оружием. Я также страстно люблю общаться с природой и выражать свою любовь через собирательство, работу с растениями, прогулки, чтение, а также с удовольствием участвую в семинарах, которые проводят эксперты. Изучение геологии, наук об окружающей среде и прогулки на природе изменили мое представление о нашей планете. Я стала смотреть на Землю другими глазами. Это помогло мне почувствовать себя маленькой, особенно когда я увидела, как многогранен и уникален мир вокруг нас. Ощущение малости в этом смысле было познавательным, поскольку открывало новые и иные перспективы, чтобы осмыслить мою жизнь. После этого я продолжила познавать чудо природы.

Моя биография — это долгий путь поиска себя, но кто его не проходит? С ранних лет меня тянуло к изучению земли, и помню, как выбирала те учебные курсы, которые давали любую возможность побыть на природе или поучаствовать в приключениях.

Когда я училась в колледже, моя любовь к природе росла и ширилась как в теории, так и на практике. Помню, как однажды в геологической поездке я стояла на дне койре ан т-Некада на Шотландской возвышенности. Койре — это долина, образованная ледовой эрозией, также ее иногда называют цирком. Наверх нужно было пробираться, преодолевая снежные сугробы. Мои одноклассники и я устали, но близость места назначения придавала энергии. Мы приближались и чувствовали поцелуй холодного ветра. Он поприветствовал нас ледяными объятиями. Я смотрела на прекрасный рельеф, на каменистые осыпи, на снег и лед. И почувствовала то, что никогда не ощущала раньше — покой и чувство, что мой внутренний ребенок доволен. Я хотела узнать об этом месте все, что сформировало его и что было его частью.





Я стояла у основания койре, и мир казался мне волшебным; он вдохновлял мои мысли и открывал новые горизонты моему воображению. И я не первая, кто так себя чувствовал. В разных культурах за время истории человечества люди обращались к Природе за знаниями и исцелением, считая ее священной. Для наших предков знания о Природе были не просто делом или хобби, а способом жить. (Даже в наше время это верно для некоторых людей.) Они не только собирали дары природы—цветы, листья, корни, кору деревьев и сок, смолу, ягоды и грибы, чтобы выжить, но и рассматривали Природу и с духовной точки зрения, считая, что она обладает силой поддерживать гармонию бытия способами, не доступными людям.

На предыдущих местах работы я занималась географическими информационными системами, тестированием почв и горных пород на суше и на шельфе Северного моря. Это открыло мне глаза на сложность жизненного пути, по которому мы идем, на то, насколько тонкими и запутанными являются экосистемы, как все влияет на все. Когда мы с мужем переехали в Оксфорд, я начала больше узнавать о растениях, цветах и деревьях, а также углублять отношения с природой, которые не только расширили мои научные представления, но и позволили укорениться более глубокой, более духовной связи с ней. Путешествие началось с интереса к прогулкам на природе, картографированию местности и геоморфологии (изучение форм и особенностей рельефа). Этот интерес перерос в то, что пребывание на природе и в лесу стало формой терапии и обучения изготовлению собственных средств для кожи и волос на основе растений. Там, где мы жили раньше, нас окружали трава и деревья, тропинки для прогулок и фермы. Выходя в сад, мы словно попадали в сказку: там играли кролики, фазаны и олени-мунтжаки¹. Наш сад был свободным и диким, и, к счастью, наш домовладелец также верил

¹ Олени-мунтжаки—небольшие олени, обитающие в Южной и Юго-Восточной Азии.





в то, что озеленение является очень важным делом. У нас росли тысячелистник, клевер, багульник, крапива, полынь, дикие яблони, боярышник, облепиха, рябина — вот лишь некоторые из богатств нашего сада.

По-настоящему меня привлек в мир растений и их свойств такой мощный источник энергии, как жгучая крапива (*Urtica dioica*). Узнав о ней больше, я была потрясена ее полезными свойствами не только для волос, но и для лечения аллергии. Ее природные антигистаминные и высоковитаминные свойства заставили меня изучить ее более глубоко. Мой муж родом из Румынии, а там очень любят использовать растения и грибы в пищу и для оздоровления. В сельской местности крапива, или *урзичи*, в старину использовалась для здоровья волос в качестве травяного ополаскивателя, и ее смесь с яблочным уксусом заменяла шампунь. Сегодня крапиву по-прежнему широко употребляют в пищу в виде сое, пюре и смеси с картофелем и чесноком. Таким образом, мое знакомство с удивительным миром растений произошло благодаря народным рассказам об этом природном суперфуде.

В моей собственной культуре и наследии траволечение было основой для поддержания здоровья, а также использовалось в медицинских учреждениях. Однако пока я росла в Англии, я мало что знала об этом, поскольку в нашей африканской культуре травяные средства считаются тесно связанными с колдовством, которого многие боятся или считают запретным. Но независимо от вашего происхождения и опыта, природа доступна для вас, и с ней можно работать, если только вы к этому стремитесь. В этой книге мы рассмотрим, как люди прошлого и настоящего осмысливали свою связь с Землей, но знайте, что ваша собственная связь — та, которую вы развиваете и возвращаете, надеюсь, используя некоторые советы из этой книги, — принадлежит вам, и вы сами определяете, какой она будет.

В Гане некоторые растения использовались в рамках традиционных церемоний и праздников для духовного очищения, поскольку считалось,



что они защищают от злых духов и отгоняют их. Наши отношения с природой и всем, что нас окружает, основаны на подобных знаниях предков. Стремясь восстановить связь с природой в наши дни, мы ясно видим, что эти знания не были утрачены, однако сейчас, с учетом полученной человечеством научной информации, но их нужно открыть заново. Собираательство позволило мне по-новому открыть для себя природу — соединиться с ней более осознанно и пребывать в контакте с окружающим миром во все времена года и периоды жизни. Эта древняя практика, называемая также «дикой работой», стала той нитью, которая связала воедино все мои интересы, и вместе с моим мужем и дочерью именно она является смыслом моей жизни. В наше время, когда в распоряжении людей есть наука, современная медицина и продуктовые магазины, многие могут задаться вопросом: зачем же делать бальзамы самостоятельно? Зачем собирать ягоды для варенья, если можно просто купить его в банке? Воссоздание и изучение прошлого дает возможность вырваться из суеты, чтобы перевести дух и сосредоточиться на каком-либо ремесле. Научно доказано, что такие медитативные практики, как работа руками или прогулки, способствуют улучшению психического здоровья, особенно у тех, кто страдает от тревоги, депрессии или просто ведет напряженный образ жизни.

Поэтому я призываю вас сделать шаг в сторону дикой природы и наладить контакт с окружающими вас природными ресурсами. Это не обязательно означает изменение образа жизни, но если такое вам подходит, то замечательно. Общаться с природой так же просто, как готовить собственные чайные настои время от времени для облегчения состояния, собирать ежевику в сезон или гулять, чтобы любоваться цветами, деревьями, растениями, обращая внимание на все малое и великое, что дает природа.



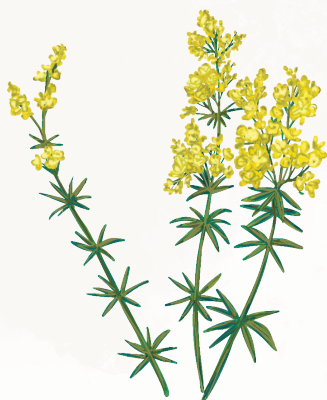
О ТЕРМИНОЛОГИИ

Собирательство, сбор—это сбор даров дикой природы. **Изготовление**—это процесс использования или создания чего-либо с использованием собранного.

Иногда эти термины взаимозаменяемы. В этой книге я буду использовать эти слова в описанном выше контексте. Когда я буду писать об изготовлении, я расскажу о различных растениях, которые можно вырастить или купить.

Растения, которые технически можно классифицировать как травы, я также буду называть дикими цветами или растениями.

Термин **травы** будет использоваться относительно травяных растений с питательными или медицинскими свойствами. В иных случаях я буду называть деревья и кусты по их именам.







ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Начните свой путь





НАЧАЛО ПУТЕШЕСТВИЯ



Прежде чем приступить к заготовке кормов, независимо от того, занимались ли вы этим раньше или являетесь новичком, необходимо учесть несколько моментов:

НИКОГДА не ешьте и не используйте то, в чем вы не уверены на 100%. Дважды и трижды проверьте, а затем проверьте еще раз, чтобы быть уверенным в том, что вы нашли. Если вы не можете определить растение, то, скорее всего, не стоит к нему прикасаться, а тем более употреблять его в пищу. Мать-Природа может быть нежным учителем, приглашающим к исследованию, но в то же время она может быть суровой и наказывающей. Помните, что есть растения и грибы, в которых содержатся лекарственные, пищевые и другие ресурсы, например эхинацея, крапива, лисички, но есть и ядовитые, например, смертоносный паслен, наперстянка, болиголов, болиголов водяной, мухомор (ядовит при употреблении внутрь), бледная поганка, паутинник и др.

Действуйте осмотрительно. Я не предлагаю начинать с семейства зонтичных (Ariaceae или Umbelliferae), потому что как минимум четыре его представителя ядовиты. У ядовитых растений и грибов воздействие может разным, от расстройства желудка и рвоты до смерти. Это очень широкий спектр. Вы, возможно, с энтузиазмом захотите взяться за собранные растения, но лучше не спешить. Знания постепенно будут накапливаться, и лучше так, чем съесть что-то, что окажется ядовитым, или прикоснуться к чему-то вредному.

Помните о возобновляемости. Собирательство становится все более популярным, и грибы и псилобицин² все чаще фигурируют в массе-

² Псилобицин — природное пролекарственное соединение, производимое более чем 200 видов грибов.



диа. Эти прекрасные представители флоры даруют пищу, лекарство, а также очищают землю. Не говоря уже о том, что они великолепные и удивительные и на них бесконечно приятно смотреть. Тем не менее, одержимость грибами привела к тому, что множество людей ринулось их собирать и делает это в большом количестве или собирает то, что они не могут правильно опознать. Не срывайте растение только для того, чтобы запостить фото в социальные сети. Необязательно присваивать что-то, чтобы этим восхищаться.

Уважайте растения и природу. Этот пункт связан с возобновляемостью. Когда вы идете собирать, помните, что это живые существа, и благодарить их — хорошо и правильно. Когда я собираю растения, я спрашиваю разрешения. Иногда я забываю, потому что я всего лишь человек. Я верю, что сказать спасибо — важно, и это завершает цикл активности, на которую вы отвели время. От вас зависит, как выразить благодарность.

Помните о законах. Важно помнить, что некоторые места не принадлежат вам. Это может быть чья-то собственность, дом или находящиеся под защитой земли. Законы разнятся в зависимости от страны, в которой вы живете. Если вы не уверены в том, какие законы применяются у вас, поищите в интернете.

Прислушайтесь к своему телу. Проверяйте все, что вы собираетесь употреблять внутрь или наружно. То, что для одного человека хорошо и полезно, может быть не столь полезно для другого, в зависимости от состояния здоровья и аллергий. Прислушайтесь к своему телу и советам врача.



СОВЕТЫ НОВИЧКАМ

Возможно, вы уже уверенно определяете по описанию некоторые распространенные растения, такие как одуванчики, маргаритки, примула или ежевика. Если нет, то это отличные примеры растений для начинающих, с которых можно начать и потренироваться в их определении. Вот несколько советов для тех, кто только начинает или все еще пополняет свои знания о растениях:

- **Обучение проходит у всех по-разному, поэтому найдите тот метод, который лучше всего подходит именно вам.** Я лучше всего воспринимаю информацию на слух и визуально, особенно когда речь идет о сборе и идентификации растений. Для начала я фотографирую растения, о которых хочу узнать больше. Затем я обращаюсь к приложениям или сайтам, посвященным идентификации представителей флоры, которые помогают определить, к какому семейству, роду и виду относится данное растение. Такие современные приложения могут быть удобны для получения представления о том, какие ядовитые двойники могут встречаться в природе. Однако эти приложения не всегда точны. Чаще всего они выдают несколько видов, к которым может принадлежать ваше растение, так что процесс напоминает поиск сокровищ. Отсюда вытекает следующий совет...
- **Чтобы подтвердить опознание растения, обращайтесь к книгам и интернету.** Очень полезны книги по траволечению, в которых лечебные свойства растений описаны более подробно, чем даже в некоторых книгах по собирательству. Если вы ищете дикорастущие съедобные растения, то некоторые книги посвящены именно этой теме и содержат рецепты блюд из них. Если у вас нет возможности приобрести книги, лучше всего обратиться в библиотеку. Они пред-