

ВВЕДЕНИЕ



На протяжении всей истории нашего существования растения играли в нем ключевую роль. Будь то продукты питания, лекарства, строительные материалы, объекты религиозного поклонения или декоративные украшения, то, как человек использует и культивирует растения, сформировало значительную часть развития человеческой культуры.

Даже сейчас, в век новейших технологий и искусственных материалов, предания и народная мудрость по-прежнему распространены. Их можно отвергнуть как обычные странности или причуды, но сколько людей все еще приветствуют одинокую сойку или бросают соль через плечо? Крестьянские корни в нашей культуре настолько глубоки, что подсознательная связь человека с природой все еще очень сильна. В нас живет потребность выращивать что-нибудь своими руками, пусть даже на кухонном подоконнике, и выезжать на выходные за город. В обществе, сосредоточенном на работе и погрязшем в индустриальной трясине, многие из нас стремятся вернуться к более простым и естественным временам прошлого.

Историю наших взаимоотношений с растениями можно проследить во всех мировых культурах. Особенно это заметно в раннем фольклоре — бабушкиных сказках и присказках о сельском хозяйстве и родной земле. Все мы в душе землепашцы. Существует мнение, что переход от собирательства к земледелию сыграл ключевую роль в нашей эволюции, позволив человеку отказаться от кочевого собирательства и создать, а затем поддерживать оседлый образ жизни. Так стоит ли удивляться, что в стольких древних системах верований растения имеют сакральное значение?

Мы всегда полагались на природу: от создания ткани из растительных волокон до открытия целебных свойств обычных трав.

Почти все первые лекарства создавались на растительной основе, и целебные свойства многих распространенных растений прочно утвердили их как жизненно важные товары. Хотя сейчас мы понимаем, что у этих целебных свойств есть научные объяснения, люди прошлых эпох приписывали их магии или божественным силам.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ

В этой книге, особенно в разделах, где описаны целебные свойства растений, указаны наилучшие способы применения каждого из них. Способов подготовки растений к использованию множество, ниже приведены некоторые из наиболее распространенных приемов.

НАСТОЙ

Чтобы приготовить настой, соберите растения в правильное время года и развесьте сушиться в прохладном темном месте. Когда они полностью высохнут, мелко порубите их. Храните их в небольших пакетиках (по 1 чайной ложке в каждом), сделанных из бумаги или мягкой хлопковой ткани. Также измельченные травы можно хранить в герметичном контейнере. Заваривайте по одной чайной ложке на маленькую кружку.

Настой из свежего сырья готовится дольше, чем чай. Заливайте горячей, но не кипящей водой, чтобы не обжечь листья, накройте тканью, чтобы сохранить аромат, и настаивайте в течение 5—15 минут в зависимости от растения.

СИРОП

Свежую кору, корни и плоды варите на слабом огне в течение 20 минут. Снимите с огня, затем добавьте листья и цветки по вкусу и настаивайте еще 10 минут. Процедите отвар через муслиновую ткань, затем смешайте с медом один к одному. Настаивайте на слабом огне, пока смесь не загустеет до вязкой консистенции.

Для большего эффекта добавьте одну часть бренди на три части сиропа. Хранить до 6 месяцев.

АЗБУКА РАСТЕНИЙ



БАЗИЛИК

Базилик обыкновенный (*Ocimum basilicum*)

Эмилия, зачем ты мне даришь букет
Из нежной резеды с душистой базиликой?
Блаженства и любви — в них символ светлоликой,
Но братства тесного любви с блаженством — нет!

Перси Б. Шелли. К Эмили Вивяни

По поводу базилика есть разные мнения: для кого-то это душистая пряность, которую приятно держать в доме, для кого-то же совсем наоборот! В большинстве стран Европы базилик считается защитником дома. Там даже существует поверье, что души хороших людей пахнут базиликом. Во времена Тюдоров гостям перед уходом часто дарили небольшой кустик





снижает беспокойство и уменьшает болевые ощущения.

Пользу от этого растения получают не только люди. Было отмечено, что запах валерианы привлекает многих животных — путешественники однажды использовали масло из валерианы и аниса, чтобы успокоить враждебно настроенных собак и лошадей, а в некоторых версиях истории о Крысолове из Гамельна говорится, что в его карманах были веточки валерианы, которые привлекали крыс, и поэтому ему удалось избавиться город от них.

ВЕРБЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (*Verbena officinalis*)

Так на камнях иссоп растет:
В скалу вгрызается корнями
И продлевает жизни ход
Он год за годом, день за днями,
И проживает боль невзгод,
Звеня пурпурными цветами.

Эмили Пфайффер. Семя песни на ветру

Еще одно растение, классифицируемое как лекарственное, — вербена. *Verbena* — римский термин, используемый для обозначения любой жертвенной травы. Вербена, о которой идет речь, в англоязычных странах известна под названиями «дикий иссоп», «радость простоты» или «святая трава» и во многих европейских языках называется «железной травой», без сомнения, из-за того, что ее очень трудно выкопать.

ВОРСЯНКА ЛЕСНАЯ (*Dipsacus fullonum*)

И камни те с лишайником, что окружают семейный склеп,
Которому короной кедр служит много лет,
Где роза чайная и дикий виноград
С ворсянкой и шиповником слились в единый ряд.

Мэдисон Дж. Кавейн. Водяная мельница

Ворсянка настолько быстро растет и легко приспосабливается к окружающей среде, что ее обычно принимают за сорняк. Когда растение цветет, его большие фиолетовые головки похожи на чертополох: каждая из них состоит из сотен крошечных цветков, собранных вместе и защищенных длинными колючими прицветниками. Колючим является не только соцветие: вдоль гребня нижней стороны листа есть шипы, которые превращают сбор или выпалывание растения в настоящее испытание. Как только сезон цветения заканчивается, засохшие цветки опадают, обнажая большой гребень яйцевидной

формы, который является наиболее узнаваемой частью этого растения. Длинные шипы слегка изогнуты по краям и собирают воду у основания, когда идет дождь. Птицы обычно садятся на эти растения, чтобы попить, откуда, вероятно, и происходит название *Dipsacus* — от греческого глагола «испытывать жажду». Считалось также, что вода из этих листьев обладает целебными свойствами, из-за чего возникло народное название «венерина миска».

В быту ворсянку применяли в производстве шерстяной ткани, так как высушенные головки идеально подходят





Красное или розовое родимое пятно у человека часто называют земляничной меткой. Когда-то она считалась колдовским знаком, и часто говорили, что это место, где ведьма вступила в контакт с дьяволом и была сожжена его пламенем. Многие женщины были осуждены из-за такого пятна. В частности, у Анны Болейн, второй жены Генриха VIII, была такая отметина на затылке, которую выставляли в суде как доказательство того, что она была ведьмой. В результате Анну обезглавили.

В домашних условиях лаванду использовали следующим образом: высушенные цветки разбрасывали по полу. Во-первых, аромат становился сильнее, когда на цветки наступали, а во-вторых, лаванда — отличный репеллент и хорошо помогала уберечь дом от блох и клещей.

Цветки лаванды использовались в качестве парфюма на протяжении веков, и считается, что лавандовые духи были одним из первых парфюмов массового производства. В 2003 г. на Кипре была обнаружена парфюмерная фабрика, относящаяся к 2000 г. до н. э., с доказательствами того, что лавандовое масло было одним из основных, которые там перерабатывали.

Лекарственное применение

В народной медицине лаванду используют преимущественно как антисептик и для успокоения головной боли. Масло, нанесенное непосредственно на виски, уменьшает мигрень и помогает расслабиться, чай из цветков обладает тем же эффектом. Говорят, что жители





Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
МАГИЯ РАСТЕНИЙ	13
КОДОВЫЕ НАЗВАНИЯ РАСТЕНИЙ.....	14
УКСУС ЧЕТЫРЕХ ВОРОВ.....	14
СЧАСТЛИВАЯ РУКА	15
ЗАЩИТА ОТ БОЛЕЗНЕЙ	16
ОБЕРЕГ ДЕВЯТИ ТРАВ	16
ЧИМАРУТА.....	18
ДЕРЕВЬЯ	21
ОГАМИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ	22
ВОТИВНЫЕ ДАРЫ.....	24
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ	27
НАСТОЙ.....	27
СИРОП	27
МАСЛА И НАСТОЙКИ	28
КОМПРЕСС.....	28
ПРИПАРКИ.....	29
АЗБУКА РАСТЕНИЙ	31
Б	
БАЗИЛИК	
Базилик обыкновенный (<i>Ocimum basilicum</i>)	31
БЕРЕЗА	
(<i>Betula</i>).....	32

БЕЛЕНА	
Белена черная (<i>Hyoscyamus niger</i>)	33
БЕЛЛАДОННА — КРАСАВКА — СОННАЯ ОДУРЬ — БЕШЕНАЯ ВИШНЯ	
Белладонна обыкновенная (<i>Atropa belladonna</i>)	34
БОЯРЫШНИК ОДНОПЕСТИЧНЫЙ	
(<i>Crataegus monogyna</i>)	36
БУЗИНА	
(<i>Sambucus</i>)	37
БУРАЧНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ — ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА	
(<i>Borago officinalis</i>)	39

В

ВАЙДА КРАСИЛЬНАЯ — СИНИЛЬНАЯ ТРАВА	
(<i>Isatis tinctoria</i>)	40
ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ	
(<i>Valeriana officinalis</i>)	41
ВЕРБЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ	
(<i>Verbena officinalis</i>)	42
ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ	
(<i>Calluna vulgaris</i>)	43
ВЕТРЕНИЦА ДУБРАВНАЯ	
(<i>Anemone nemorosa</i>)	45
ВОРСЯНКА ЛЕСНАЯ	
(<i>Dipsacus fullonum</i>)	46

Г

ГАМАМЕЛИС	
(<i>Hamamelis</i>)	48
ГОРЧИЦА	
(<i>Brassica & Sinapis</i>)	49

Д

ДУБ ЧЕРЕШЧАТЫЙ — ДУБ ОБЫКНОВЕННЫЙ	
(<i>Quercus robur</i>)	51
ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ — ОРЕГАНО	
(<i>Origanum vulgare</i>)	53

Е

ЕЖЕВИКА (<i>Rubus fruticosus</i>)	55
--	----

З

ЗВЕЗДАТКА СРЕДНЯЯ (<i>Stellaria media</i>)	58
---	----

ЗВЕРОВОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ (<i>Hypericum perforatum</i>)	59
--	----

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ (<i>Fragaria vesca</i>)	61
---	----

ЗОЛОТАРНИК КАНАДСКИЙ (<i>Solidago canadensis</i>)	63
--	----

И

ИВА – ВЕРБА – РАКИТА Ива (<i>Salix</i>)	65
--	----

К

КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, БАРХАТЦЫ ПРЯМОСТОЯЧИЕ (<i>Calendula officinalis</i> , <i>Tagetes erecta</i>).....	68
---	----

КЛЕВЕР ПОЛЗУЧИЙ (<i>Trifolium repens</i>)	70
--	----

КОЛОКОЛЬЧИК — ГИАЦИНТОИДЕС Гиацинтоидес неописанный (<i>Hyacinthoides non-scripta</i>)	71
--	----

КОТОВНИК КОШАЧИЙ — КОШАЧЬЯ МЯТА (<i>Nepeta cataria</i>)	72
--	----

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ (<i>Urtica dioica</i>)	73
---	----

Л

ЛАВАНДА УЗКОЛИСТНАЯ (<i>Lavandula angustifolia</i>)	75
--	----

ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ (<i>Laurus nobilis</i>)	77
---	----

ЛЕЩИНА ОБЫКНОВЕННАЯ — ОРЕШНИК — ЛЕСНОЙ ОРЕХ (<i>Corylus avellana</i>)	78
ЛИМОН (<i>Citrus limon</i>)	79
ЛУК РЕПЧАТЫЙ (<i>Allium cepa</i>)	80

М

МАК (<i>Papaver</i>).....	82
МАНДРАГОРА Мандрагора лекарственная (<i>Mandragora officinarum</i>)	84
МАНЖЕТКА ОБЫКНОВЕННАЯ — МЕДВЕЖЬЯ ЛАПА (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	85
МАРГАРИТКА МНОГОЛЕТНЯЯ (<i>Bellis perennis</i>)	87
МАТЬ-И-МАЧЕХА (<i>Tussilago farfara</i>)	88
МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ — ЛИМОННАЯ ТРАВА — ЛИМОННАЯ МЯТА (<i>Melissa officinalis</i>)	89
МИРТ ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Myrtus communis</i>)	90
МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Juniperus communis</i>)	92
МОРКОВЬ ДИКАЯ (<i>Daucus carota</i>)	93
МОРОЗНИК ЧЕРНЫЙ И ДРУГИЕ Морозник черный (<i>Helleborus niger</i>)	94
МОРСКИЕ ВОДОРОСЛИ.....	95
МЯТА (<i>Mentha</i>)	96

Н

НАПЕРСТЯНКА Наперстянка пурпурная (<i>Digitalis purpurea</i>)	98
--	----

О

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (<i>Taraxacum officinale</i>)	101
ОЛЬХА ЧЕРНАЯ (<i>Alnus glutinosa</i>)	102
ОМЕЛА БЕЛАЯ (<i>Viscum album</i>)	104
ОСИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (<i>Populus tremula</i>)	106
ОСОТ ОГОРОДНЫЙ (<i>Sonchus oleraceus</i>)	108
ОЧНЫЙ ЦВЕТ ПОЛЕВОЙ (<i>Anagallis arvensis</i>)	109

П

ПАДУБ ОСТРОЛИСТНЫЙ — ОСТРОЛИСТ (<i>Ilex aquifolium</i>)	110
ПАПОРОТНИКИ	112
ПЕТРУШКА ОГОРОДНАЯ — ПЕТРУШКА КУДРЯВАЯ (<i>Petroselinum crispum</i>)	113
ПИЖМА ДЕВИЧЬЯ — ПИРЕТРУМ ДЕВИЧИЙ (<i>Tanacetum parthenium</i>)	114
ПЛЮЩ ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Hedera helix</i>)	116
ПОДМАРЕННИК ДУШИСТЫЙ (<i>Galium odoratum</i>)	117
ПОДСНЕЖНИК БЕЛОСНЕЖНЫЙ (<i>Galanthus nivalis</i>)	118
ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (<i>Artemisia vulgaris</i>)	119
ПОСКОННИК ПРОНЗЕННОЛИСТНЫЙ (<i>Eupatorium perfoliatum</i>)	121
ПРИМУЛА ОБЫКНОВЕННАЯ — ПЕРВОЦВЕТ (<i>Primula vulgaris</i>)	122

ПУПАВКА БЛАГОРОДНАЯ — РИМСКАЯ РОМАШКА (<i>Chamaemelum nobile</i>)	123
--	-----

Р

РАКИТНИК ВЕНИЧНЫЙ (<i>Cytisus scorpiarius</i>)	125
РЕПЕШОК ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	126
РОЗА (<i>Rosa</i>)	128
РОЗМАРИН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (<i>Salvia rosmarinus</i>)	129
РУТА ДУШИСТАЯ (<i>Ruta graveolens</i>)	131
РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (<i>Sorbus aucuparia</i>)	132

Т

ТАВОЛГА ВЯЗОЛИСТНАЯ (<i>Filipendula ulmaria</i>)	134
ТАТАРНИК КОЛЮЧИЙ — ЧЕРТОПОЛОХ (<i>Oenopordum acanthium</i>), БОДЯК ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Cirsium vulgare</i>)	136
ТИМЬЯН ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Thymus vulgaris</i>).....	137
ТИС ЯГОДНЫЙ — КРАСНОЕ ДЕРЕВО (<i>Taxus baccata</i>)	139
ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ — ПОРЕЗНАЯ ТРАВА (<i>Achillea millefolium</i>)	140

Ф

ФЕНХЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Foeniculum vulgare</i>)	143
---	-----

Х

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (<i>Humulus lupulus</i>)	145
--	-----

Ц

ЦЕЗАЛПИНИЯ БОНДУК — ГВИЛАНДИНА (*Guilandina bonduc*) 147
ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Cichorium intybus*) 148

Ч

ЧЕРЕМУХА (*Prunus padus*) 151
ЧЕСНОК (*Allium sativum*) 152

Б

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (*Salvia officinalis*) 155
ШЕЛКОВИЦА ЧЕРНАЯ (*Morus nigra*) 157

Я

ЯБЛОНЯ
Яблоня домашняя (*Malus domestica*) 161
ЯСЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Fraxinus excelsior*) 163

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ПЕРЕВОДОВ 166

