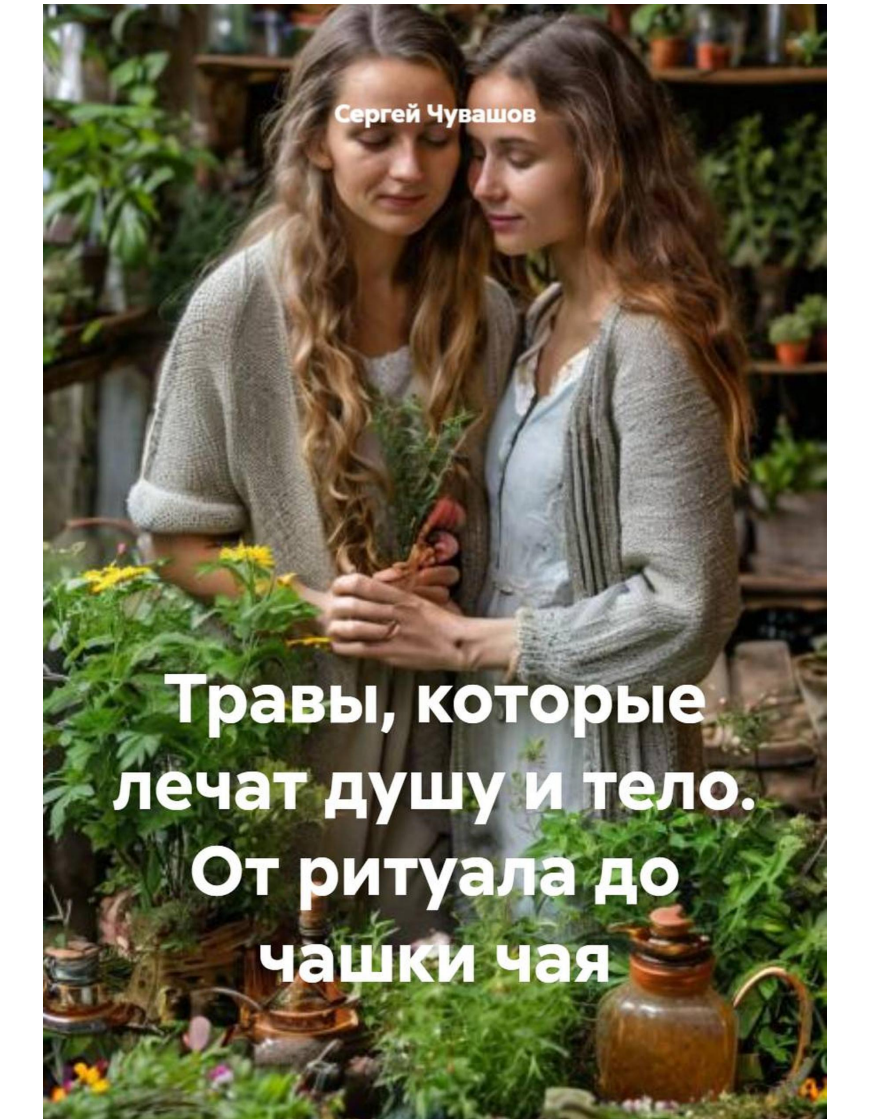


A photograph of two women with long, wavy brown hair standing in a greenhouse or garden. They are both wearing light-colored, textured cardigans over white tops. They are holding a bunch of green herbs together. The background is filled with various potted plants and shelves. The lighting is soft and natural.

Сергей Чувашов

**Травы, которые
лечат душу и тело.
От ритуала до
чашки чая**

Сергей Чувашов

Травы, которые лечат душу и тело. От ритуала до чашки чая

<https://litres.ru/73828286>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта статья — практическое руководство по фитотерапии для начинающих и продолжающих. В диалоге двух героинь, Елены и Анны, раскрываются секреты травяного искусства: от сбора растений по лунным фазам до создания домашней аптечки, травяных игрушек и ферментированных напитков. Вы узнаете, как правильно заваривать травы, какие сборы помогут при бессоннице, стрессе, простуде или упадке сил, а также как сочетать растения для усиления их действия.

Отдельные разделы посвящены детской фитотерапии, сезонным программам, травяной кулинарии и правилам безопасности. Статья учит не просто лечиться, а выстраивать отношения с природой через благодарность, ритуал и уважение к каждому растению. Это возвращение к древним традициям, где чай — не просто напиток, а лекарство для тела и тишина для ума.

Сергей Чувашов

Травы, которые лечат душу и тело. От ритуала до чашки чая

Травяные чаи как лекарство

— А травяные чаи? — интересуется Елена.

— Это целая наука, — оживляется Анна. — Каждая трава имеет свои свойства и энергетику.

Травы для разных состояний

Для успокоения нервной системы:

Ромашка — мягко расслабляет, снимает тревожность

Мелисса — успокаивает ум, улучшает сон

Лаванда — снимает стресс, гармонизирует эмоции

Пустырник — помогает при нервном перевозбуждении

Для повышения энергии:

Женьшень — тонизирует, повышает выносливость

Элеутерококк — адаптоген, помогает справляться со стрессом

Зелёный чай — мягко бодрит, содержит антиоксиданты
Имбирь — согревает, стимулирует пищеварение
Для очищения организма:

Крапива — очищает кровь, богата витаминами

Одуванчик — поддерживает печень, выводит токсины

Берёзовые листья — мочегонное, противовоспалительное

Расторопша — защищает и восстанавливает печень

Ритуал заваривания травяного чая

— Анна, а как правильно заваривать травы? — спрашивает Елена.

— Это целый ритуал, — улыбается Анна. — Сначала настройся на процесс. Подержи траву в руках, почувствуй её энергию, поблаговари растение за его дары.

Пошаговый процесс:

Подготовка воды — используй чистую, желательно родниковую воду

Нагревание — доведи до кипения, но не кипяти бурно

Настройка — подержи траву в руках, мысленно обратись к ней

Заваривание — залей горячей водой, накрой крышкой

Настаивание — дай настояться 5-15 минут в зависимости от травы

Благодарность — перед питьём поблагодари растение

История с чаем из мелиссы

— Расскажу тебе случай, — говорит Анна. — Ко мне пришла клиентка с хронической бессонницей. Врачи прописывали снотворные, но она хотела натуральное решение.

— И что ты посоветовала?

— Чай из мелиссы перед сном. Но не просто заварить и выпить, а провести полный ритуал: собрать мелиссу на своём участке, высушить с благодарностью, заваривать с молитвой.

— Помогло?

— Через две недели она спала как младенец. Причём анализы показали, что качество сна улучшилось значительно.

Сбор трав: связь с природными циклами

— А когда лучше собирать травы? — интересуется Елена.

— Это зависит от растения и лунных фаз, — объясняет Анна. — Листья лучше собирать на растущей луне утром после высыхания росы. Корни — на убывающей луне осенью. Цветы — в полнолуние в полдень.

Лунный календарь сбора трав

Новолуние — время покоя, сбор не рекомендуется

Растущая луна — собираем надземные части: листья, стебли, молодые побеги

Полнолуние — лучшее время для сбора цветов и плодов

Убывающая луна — время для корней, коры, семян

Создание домашней травяной аптечки

— Анна, какие травы обязательно должны быть дома? — спрашивает Елена.

— Начни с базового набора, — советует Анна. — Ромашка, мята, шалфей, календула, подорожник. Этого достаточно для решения большинства повседневных проблем.

Базовая домашняя аптечка

Ромашка:

При простуде — полоскание горла

При расстройстве желудка — чай

При воспалениях кожи — компрессы

Мята:

При тошноте — чай

При головной боли — эфирное масло на виски
При жаре — охлаждающие компрессы
Шалфей:

При воспалении дёсен — полоскание
При потливости — чай
При ангине — ингаляции
Календула:

При ранах — мазь
При конъюнктивите — промывание глаз
При экземе — компрессы
Подорожник:

При порезах — свежий лист

При кашле — сироп

При укусах насекомых — сок листа

Правила хранения трав

— Как правильно хранить высушенные травы? — спрашивает Елена.

— В тёмном, сухом месте, в стеклянных банках или бумажных пакетах, — отвечает Анна. — Обязательно подписывай дату сбора. Большинство трав сохраняют свойства год-два.

Техника правильной сушки

Сбор — в сухую погоду, после высыхания росы

Очистка — удали повреждённые части, не мой водой

Связывание — небольшие пучки, не плотно

Сушка — в тени, в проветриваемом месте

Проверка — трава должна шуршать, но не крошиться

Хранение — в подписанных ёмкостях

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.