

МИЛА ШЕЛЕСТ



ЗАПИСКИ  
ТРАВНИЦЫ

Правила безопасности • Сезонные ритуалы • Рецепты для семьи

# МИЛА ШЕЛЕСТ

## Записки травницы: здоровье для своих

*<https://litres.ru/74004816>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

«Записки травницы» — это практическое руководство по фитотерапии для всей семьи. Мила Шелест делится проверенными рецептами травяных сборов, правилами безопасного применения растений и сезонными ритуалами здоровья. Вы узнаете, как собирать и хранить травы, какие растения помогут при простуде, стрессе, проблемах с пищеварением, как поддержать женское здоровье и иммунитет детей. Книга учит жить в ритме с природой, превращая заботу о здоровье в приятный ритуал. Для тех, кто выбирает натуральные средства и хочет бережно поддерживать здоровье близких.

# Содержание

Глава	4
Вместо вступления: Почему я пишу эту книгу	6
Часть I. Азбука травника: правила безопасности	10
Глава 1. Первое правило травника: «Не навреди»	11
Глава 2. Где искать здоровье: экология и этика	22
Глава 3. Язык форм: н астой, отвар, настойка	28
Глава 4. Кладовая: к ак сохранить жизнь травы	35
Часть II. Дюжина верных помощников	41
Глава 5. Успокоители: м ята, мелисса, душица	42
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# МИЛА ШЕЛЕСТ

## Записки травницы: здоровье для своих

### Глава

Информация, представленная в книге «Записки травницы», носит исключительно ознакомительный и образовательный характер. Она не заменяет профессиональную медицинскую диагностику, консультацию врача или назначенное лечение.

Перед началом приёма любых травяных сборов, настоев, настоек или масел обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом или сертифицированным фитотерапевтом, особенно если вы принимаете рецептурные препараты, имеете хронические заболевания, беременны, кормите грудью или планируете лечение ребёнка.

Фитотерапия является вспомогательным методом и не предназначена для замены экстренной медицинской помощи. При острых состояниях (высокая температура, острая боль, кровотечения, затруднённое дыхание, неврологические симптомы) немедленно обращайтесь к врачу или вызывайте скорую помощь.

Автор и издатель не несут ответственности за последствия самостоятельного применения описанных в книге методов, рецептов или дозировок.

Берегите себя. Природа даёт инструменты, но разум и профессиональная медицина помогают использовать их безопасно.

# Вместо вступления: Почему я пишу эту книгу

Пахнет сушёной липой (*Tilia cordata*) и старой бумагой. Именно так пахнет моя кухня в конце лета, когда день уже клонится к вечеру, солнце уходит за горизонт, оставляя длинные золотые тени на столе. На верёвках под потолком, словно зелёные гирлянды, сохнут пучки мяты перечной (*Mentha × piperita*), зверобоя продырявленного (*Hypericum perforatum*) и душицы обыкновенной (*Origanum vulgare*). Они шуршат от сквозняка, тихо переговариваются между собой. Этот запах для меня — запах дома. Запах безопасности. Запах времени, которое замедлилось.

Здесь, среди банок с корнями и сушёными ягодами, я чувствую себя на своём месте. И я хочу, чтобы ты почувствовала то же самое.

Меня зовут Мила, и я целитель.

Я не врач в белом халате, хотя с врачами я работаю бок о бок и уважаю их науку бесконечно. Я ценю их точность, их умение спасти жизнь в острой ситуации, их знания анатомии и химии. Но я занимаю другую нишу. Я та женщина, к которой приходят за советом, когда острая фаза миновала, но осталось ощущение разбитости. Когда хочется чего-то «живого», тёплого, понятного. Когда таблетки лечат одно, но ка-

лечат другое, оставляя после себя тяжесть в желудке или туман в голове. Когда нужно поддержать ребёнка без лишней химии или помочь уставшей маме уснуть без снотворного, которое делает утро тяжёлым.

Я прошла долгий путь, чтобы оказаться здесь. Были ошибки, были моменты сомнения, были случаи, когда травы не помогали, и я училась признавать это. Я училась у старых женщин в деревнях, у книг, у природы и у собственных ошибок. И теперь я хочу передать тебе этот опыт.

Эту книгу я пишу для тебя.

Возможно, мы никогда не встретимся лично. Возможно, ты читаешь эти строки поздно ночью, когда дом наконец затих, а ты всё ещё не можешь уснуть. Или утром, пока варится кофе, украдкой листаешь страницы перед работой. Мы можем жить в разных городах, но я обращаюсь к тебе так, будто ты только что переступила порог моей кухни, стряхнула капли дождя с зонтика и села за стол. Я наливаю тебе чай, и мы говорим по душам.

Я знаю твои тревоги, потому что они когда-то были моими.

Я знаю этот липкий страх ночью, когда нужно снизить температуру малышу, и ты боишься ошибиться, боишься «недоглядеть» или, наоборот, «залечить».

Я знаю усталость от бесконечных больничных осенью, когда кажется, что вирусы преследуют по пятам, а силы на исходе.

Я знаю чувство вины, когда дом, работа и забота о близких выматывают так, что на себя не остаётся ни минуты, ни капли энергии.

Я знаю желание вернуться к истокам, к чему-то простому и настоящему, в мире, который стал слишком сложным и синтетическим.

Травы — это не магия. Это работа.

Я должна сказать тебе это сразу, чтобы не создавать ложных ожиданий. Это договор между тобой и природой, требующий внимания и ответственности. В этой книге не будет волшебных палочек. Я не напишу тебе, что подорожник большой (*Plantago major*) вылечит пневмонию без антибиотиков. Это было бы ложью, опасной для жизни, и я не могу позволить себе обманывать тебя. Я слишком ценю твоё здоровье.

Но я честно расскажу тебе о другом.

Я расскажу, как подорожник спасёт от кашля на стадии выздоровления, когда инфекция уже побеждена, но слизистая ещё не зажила.

Я расскажу, как мята вернёт сон, не выключая сознание, а мягко расслабляя узелки напряжения в теле.

Я расскажу, как крапива двудомная (*Urtica dioica*) наполнит силой уставшую кровь после зимы, когда витаминов нет даже в самых дорогих комплексах.

Я научу тебя слышать своё тело. Потому что лучшая инструкция к лекарству — это понимание того, кто его прини-

мает.

Я назвала книгу «Здоровье для своих», потому что травничество начинается с заботы.

Мы не лечим «случайных». Мы не работаем на поток. Когда ты собираешь травы для себя, для своего ребёнка, для своей мамы — ты вкладываешь в них часть своей любви. Ты выбираешь лучшие листочки, ты сушишь их в тени, чтобы сохранить солнце внутри, ты завариваешь их с мыслью о том человеке, который будет пить этот настой. Это меняет всё. Это превращает лекарство в ритуал заботы.

Мы бережём тех, кто нам дорог. И первый шаг к этой заботе — не сбор растений и не покупка банок в аптеке. Первый шаг — это понимание правил безопасности. Любовь без знаний может быть опасной. Можно случайно обжечь того, кого хочешь согреть. Поэтому я прошу тебя: не пропускай следующую главу. Не спеши сразу к рецептам.

Давай сначала научимся не навредить. Давай заложим фундамент, на котором можно построить крепкое здоровье.

Устраивайся поудобнее. Чай ещё горячий. Мы никуда не спешим.

Начнём с самого важного.

# Часть I. Азбука травника: правила безопасности

Теперь, когда ты решила довериться природе, давай сделаем первый шаг правильно.

Я не буду сразу учить тебя смешивать сложные сборы или заготавливать корни, потому что без фундамента даже самый добрый совет может обернуться ошибкой. Эта часть — твоя азбука травничества. Здесь не сотни сухих правил, а всего несколько принципов, на которых держится всё наше дело: безопасность, чистота и уважение.

Представь, что это не инструкция, а карта, на которой отмечены и тропы, и обрывы. У каждого принципа есть свой голос, свой вес и своя причина. Учиться у природы нужно с открытым сердцем, но с ясным умом.

Сегодня мы поговорим о том, как не навредить себе и земле, прежде чем начать лечить.

# Глава 1. Первое правило травника: «Не навреди»

В медицине есть клятва Гиппократата, которую врачи дают перед началом практики. Это торжественное обещание защищать жизнь. У нас, травников, нет белых халатов, нет аудиторий и нет торжественных присяг перед публикой. Но есть правило, которое выжжено внутри каждого, кто хоть раз держал в руках целебный корень, чувствуя его пульс. Оно звучит просто, почти банально, но за этими тремя словами стоят годы опыта, чужих ошибок, ночных беспокойств и наблюдений: «Если не уверен — не давай».

Не подумай, что я хочу тебя запугать. Наоборот. Я слишком дорожу твоим доверием, чтобы молчать о рисках. Когда речь заходит о здоровье близких, внимательность — это не просто техника безопасности.

## *Ловушка «Натурального»*

Когда мы видим красивое поле ромашек аптечных (*Matricaria chamomilla*) или пучок душистой мяты на рынке, нам хочется верить, что это просто «травок попить». В этом главная ловушка нашего времени. Мы привыкли делить мир на «химию» (плохо) и «натуральное» (хорошо). Но природа

не делит вещества на хорошие и плохие. Она делит их на полезные и вредные в зависимости от дозы и контекста.

Травы — это лекарства. Пусть они выросли под солнцем и дождём, впитали энергию земли, а не синтезированы в заводском реакторе, но их сила иногда превосходит силу аптечных капсул. Природа не знает понятия «слабая доза» — она знает только концентрацию жизни.

Позволь мне рассказать тебе одну историю, чтобы ты поняла серьёзность моих слов. Много лет назад, когда я только начинала, ко мне пришла подруга. У неё была простая проблема — бессонница на фоне стресса. Я, желая помочь быстрее, посоветовала ей мощный успокоительный сбор с валерианой лекарственной (*Valeriana officinalis*), пустырником сердечным (*Leonurus cardiaca*) и пионом уклоняющимся (*Paeonia anomala*). Я не учла, что она уже принимала легкие седативные препараты, прописанные неврологом. Через два дня она позвонила мне в слезах: она не могла проснуться, давление упало так низко, что она не могла встать с кровати. Мы просто усилили действие лекарств травами. Мне было стыдно. Я поняла тогда: благими намерениями можно уложить человека в постель вместо того, чтобы поднять на ноги.

В листьях наперстянки пурпурной (*Digitalis purpurea*) содержатся сердечные гликозиды (например, дигоксин) — мощнейшие сердечные средства, которые в больнице дозируют с ювелирной точностью, часто считая на микрограммы. Ошибка в дозе может стать фатальной. В знакомом многим

чистотеле большом (*Chelidonium majus*) есть алкалоиды. Пока мы мажем соком кожу — они лечат. Но стоит заварить его как чай — они становятся ядом. При внутреннем приёме печень вынуждена нейтрализовать эти вещества, и может не выдержать нагрузки. Известны случаи, когда курс длиной в несколько недель приводил к токсическому гепатиту. Печень буквально «сгорает», пытаюсь нас защитить. Даже привычный зверобой вмешивается в работу печени так, что другие лекарства перестают работать, словно их и не было.

Прежде чем заварить свой первый стакан целебного чая, пожалуйста, остановись. Отложи пакетик. Вдохни. И запомни три «Стоп-сигнала». Это твой светофор безопасности. Если горит красный — движение запрещено.

### *Стоп-сигнал 1: Аллергия. Природа непредсказуема*

Мы привыкли думать, что аллергия — это только реакция на кошек, шерсть или цитрусовые. «У меня нет аллергии, я ем всё» — часто говорят мне клиенты. Но растение — это сложный химический завод. Оно содержит сотни веществ: эфирные масла, пыльцу, смолы, белки, гликозиды. Любой из этих компонентов может стать врагом для твоего иммунитета, даже если вчера ты чувствовала себя прекрасно. Иммунитет меняется со временем, после болезней, после родов, после стресса.

### Правило перекрёстной аллергии

Это то, о чем молчат большинство статей в интернете.

Растения имеют родственников, и иммунная система часто путает их белки.

Береза повисая (*Betula pendula*): Если у тебя поллиноз (аллергия на пыльцу) березы, будь осторожна с березовыми почками, листьями, а также с яблоками, морковью и сельдереем. Чай из берёзовых почек может вызвать отёк горла.

Аспирин: Если ты не переносишь аспирин (салицилаты), тебе может не подойти малина обыкновенная (*Rubus idaeus*), ива (кора), таволга (лабазник) или смородина. В них есть природные аналоги аспирина. Вместо облегчения головной боли можно получить спазм бронхов.

Сложноцветные: Если есть реакция на амброзию, астры, подсолнечник, то ромашка, календула лекарственная (*Calendula officinalis*), череда трёхраздельная (*Bidens tripartita*), одуванчик лекарственный (*Taraxacum officinale*) или тысячелистник обыкновенный (*Achillea millefolium*) могут вызвать сильную кожную реакцию. Ромашка — это не всегда безопасно!

Протокол безопасности: «Правило трёх шагов»

Никогда не начинай приём новой травы сразу полной чашкой, даже если её хвалит соседка. Твоё тело уникально.

1. Приготовь слабый настой: Половину чайной ложки сырья на стакан кипятка. Пусть он будет бледным, как вода.

2. Сделай тест: Выпей один глоток (буквально чайную ложку). Не залпом, поддержи во рту.

3. Подожди: Не менее 2–3 часов, а лучше сутки. Не начинай тест вечером перед сном, чтобы не проснуться ночью от удушья.

Слушай тело:

Нет ли зуда в небе, в ушах или на языке?

Не покраснела ли кожа на щеках или шее?

Нет ли тяжести в дыхании, желания откашляться?

Нет ли внезапной усталости или, наоборот, странного возбуждения?

Не заболел ли живот?

Если все чисто — на следующий день выпей четверть стакана. И только потом переходи к обычной дозе.

Я видела женщин, которые начинали пить модный настой для похудения с экзотическими травами и попадали в больницу с отёком Квинке, потому что не проверили реакцию. Не будь одной из них. Торопиться некуда. Здоровье не любит спешки.

*Стоп-сигнал 2: Лекарства. Травы умеют дружить и враждовать*

Это самый сложный момент. Мы живём в мире фармакологии. Многие из нас принимают таблетки от давления, для щитовидной железы, контрацептивы, статины от холестерина или антидепрессанты. И здесь травы могут сыграть злую шутку, потому что мы воспринимаем их как «чай», а не как

препарат.

Они не просто смешиваются в желудке, как ингредиенты салата. Они встречаются в печени. Представь, что печень — это таможня. Там стоят специальные ферменты (работники таможни), которые перерабатывают всё, что мы съели. Некоторые травы дают этим работникам «энергетик», и они начинают работать втридорога. Другие — «усыпляют» их.

Примеры опасного соседства:

Зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum*): Это самый коварный друг. Это мощный индуктор печёночных ферментов (системы цитохрома P450). Если ты пьёшь противозачаточные таблетки, зверобой заставит печень переработать их слишком быстро. Таблетка не успеет подействовать, и ты останешься без защиты от беременности. То же самое с антидепрессантами (риск серотонинового синдрома), препаратами от ВИЧ или лекарствами для трансплантации органов.

Гинкго Билоба (*Ginkgo biloba*), Чеснок посевной (*Allium sativum*), Имбирь лекарственный (*Zingiber officinale*) (в больших дозах), Донник лекарственный (*Melilotus officinalis*): Они снижают свертываемость крови (разжижают). Если ты принимаешь антикоагулянты (например, варфарин, аспирин-кардио) или готовишься к операции (даже к удалению зуба), риск кровотечений возрастает многократно. Кровь может не остановиться вовремя.

Солодка голая (*Glycyrrhiza glabra*): Она задерживает натрий и воду в организме. Если ты пьёшь таблетки от давления (особенно мочегонные), солодка может свести их эффект на нет и поднять давление ещё выше, вызвав отеки.

Женьшень настоящий (*Panax ginseng*), Элеутерококк колючий (*Eleutherococcus senticosus*), Лимонник китайский (*Schisandra chinensis*): Они бодрят, сужают сосуды. Если ты принимаешь успокоительные или снотворные, они будут работать друг против друга, нагружая нервную систему. Если у тебя гипертония — они могут спровоцировать криз.

Грейпфрут (не трава, но важно): Он блокирует работу печени. Если запивать лекарства грейпфрутовым соком, концентрация препарата в крови может вырасти в разы, как при передозировке.

Золотое правило совместимости:

Если ты пьёшь какие-либо препараты постоянно (более месяца), спроси врача о совместимости. Не бойся показаться навязчивой. Хороший врач знает эти взаимодействия. Если врач разводит руками — найди того, кто знает (фармаколога или фитотерапевта). Травы и таблетки могут работать в команде, но дирижёр должен быть один. И лучше, чтобы это был профессионал, видящий всю картину целиком.

*Стоп-сигнал 3: Острые состояния. Где заканчивается травничество*

Травы — это искусство медленного восстановления. Они

налаживают процессы, укрепляют, поддерживают, лечат хронику. Они работают мягко, накапливаясь в организме. Но есть ситуации, где нужна скорость скальпеля, мощь реанимации и точная диагностика. Здесь травы бессильны и даже опасны, потому что они крадут время.

«Красные флаги», когда травы откладываются в сторону:

Температура выше 39°C, которая не сбивается более суток, или любая температура у ребенка до 3 месяцев.

Острая боль в животе. Особенно если она смещается вправо (подозрение на аппендицит), опоясывает (поджелудочная) или сопровождается рвотой «кофейной гущей». Греть живот травами, грелками или компрессами в этом случае — преступление. Тепло ускоряет воспаление и может привести к разрыву аппендикса.

Кровотечения. Любые обильные кровотечения (маточные, желудочные, носовые, которые не останавливаются) требуют остановки медицинскими средствами. Травы (крапива, водяной перец, тысячелистник) подключаются потом, для восстановления и профилактики.

Неврологические симптомы. Потеря сознания, спутанность речи, перекос лица, слабость в руке. Это признаки инсульта. Счёт идёт на минуты. Никакой валерианы — вызывай скорую.

Дыхание. Одышка в покое, синюшность губ, свистящее дыхание. Сердце или лёгкие в опасности.

Аллергическая реакция. Отёк лица, губ, языка, затруднённое дыхание. Это анафилаксия. Нужен адреналин и врач, а не чай с ромашкой.

Я видела много случаев, когда люди теряли драгоценное время, пытаясь лечить пневмонию только чаем с малиной, или язву желудка — только капустным соком, доводя себя до прободения. Пожалуйста, не повторяй этих ошибок. Травы — это союзники, а не замена современной медицины. Мы работаем в команде: врач тушит пожар, травник восстанавливает дом после пожара, укрепляет стены и создаёт уют.

Ещё одно правило: Время и Мера

Есть ещё один нюанс, о котором часто забывают, увлечшись пользой. «Натуральное» не значит «можно пить годами вместо воды».

У трав есть накопительный эффект. Они не всегда выводятся полностью за сутки.

Курс: Обычно травяной сбор пьют курсами. Стандартная схема: 2–3 недели приема — потом 1–2 недели перерыва. Или месяц через месяц. Для некоторых тонизирующих трав (адаптогенов), таких как элеутерококк, курс может быть дольше, но обязательно с перерывом.

Привыкание: Организм может привыкнуть к стимуляции. То, что бодрило в сентябре, в декабре уже не работает, а печень устала перерабатывать активные вещества. Рецепторы становятся нечувствительными.

Токсичность: Некоторые безопасные на первый взгляд травы (например, тот же чистотел, окопник лекарственный (*Symphytum officinale*), папоротник мужской) содержат вещества, которые при долгом приёме накапливаются в печени или почках, вызывая отравление. Даже безобидный чай из мяты при ежедневном употреблении мужчинами может снижать потенцию из-за фитоэстрогенов.

Никогда не пей одну и ту же траву постоянно месяцами без перерыва. Давай организму отдых. Природа циклична: есть время сеять, есть время собирать, есть время покоя. И лечение должно быть цикличным. Меняй сборы. Если пьёшь успокоительное — через месяц попробуй поменять мяту на мелису лекарственную (*Melissa officinalis*) или хмель обыкновенный (*Humulus lupulus*).

### *Вместо заключения к главе*

Я написала эту главу первой не случайно. Я хочу, чтобы ты входила в мир травничества не как потребитель, который хочет волшебную таблетку от всех бед, а как мудрый хранитель здоровья. Хранитель знает цену тому, что он держит в руках.

Бояться трав не нужно. Нужно их уважать.

Когда ты понимаешь силу растения, ты перестаёшь бояться побочных эффектов и начинаешь видеть возможности. Ты становишься внимательнее к сигналам своего тела. Ты учишься слушать тишину внутри себя.

Помни: лучший травник — это не тот, кто знает все латинские названия наизусть, а тот, кто знает меру. Тот, который остановится и подумает: «А нужно ли это сейчас?».

Если ты запомнишь это правило — «Не навреди», — значит, ты готова идти дальше. Ты прошла проверку на зрелость.

Давай откроем следующую страницу и поговорим о том, где искать эту силу, чтобы она была чистой и безопасной. Как отличить живую траву от мёртвой пыли и где природа отдаёт нам лучшее.

## Глава 2. Где искать здоровье: экология и этика

Ты вышла за город, вдохнула полной грудью воздух, пахнувший пылью и разогретой травой, и увидела поле ромашек. Белые головки кивают тебе на ветру, словно зовут подойти ближе. Рука сама тянется сорвать охапку, чтобы увезти домой кусочек этого лета. Остановись. Не спеши.

В травничестве есть правило: прежде чем взять, нужно понять, что ты берёшь. Растение, которое должно принести здоровье, может стать источником токсинов, если выросло не там. Давай разберёмся, где искать силу, а где она превращается в яд.

*География сбора: Растение — это губка*

Представь себе растение не как украшение луга, а как сложную лабораторию. Его корни работают как насосы, вытягивая из почвы воду и минералы. Листья работают как фильтры, улавливая всё, что есть в воздухе. Оно не умеет выбирать: полезное это вещество или вредное. Оно впитывает всё.

Если ромашка выросла на обочине трассы, в её цветках будет столько же свинца и кадмия, сколько в выхлопных трубах проезжающих машин. Если ты заваришь её чай, ты не

получишь здоровья. Ты получишь коктейль из тяжёлых металлов.

*Красная зона: Где собирать категорически нельзя*

Вдоль дорог. Это самое важное правило. Тяжёлые металлы и нефтепродукты оседают на расстоянии минимум 100–200 метров от полотна оживлённой трассы. Если ты видишь цветы у шоссе — любуйся, фотографируй, но не рви.

Возле заводов и промзон. В радиусе нескольких километров от труб воздух и почва насыщены выбросами. Даже если растение выглядит здоровым и зелёным, внутри оно может быть токсичным.

Городские газоны. Многие думают: «Это же парк в центре, тут красиво». Но городские службы обрабатывают газоны пестицидами, чтобы трава была ровной. Зимой их посыпают солью и реагентами. Вся эта химия уходит в почву и остаётся в растениях годами.

Старые кладбища и свалки. Почва в таких местах имеет особый, часто опасный химический состав. Это территория памяти или отходов, но не аптека.

*Зеленая зона: Где сила чиста*

Глубина лесов. Чем дальше от цивилизации, тем чище сырьё. Лесной воздух фильтрует пыль, а почва в лесу обычно богата органикой без химии.

Удалённые луга и поля. Идеально, если это поле, которое

не вспахивали и не удобряли минимум несколько лет.

Собственный сад. Это лучший вариант, если ты уверена в земле. Ты знаешь, что здесь не лили химию, что рядом не проезжают грузовики. Ты можешь контролировать чистоту каждого листочка.

Горы и предгорья. Если ты живёшь рядом или едешь в отпуск — это кладезь. Там воздух разрежен и чист, а травы накапливают максимум активных веществ из-за перепада температур.

### *Правило высоты: Исключение для города*

Я понимаю, не у всех есть возможность каждый выезд за город. Иногда нужно срочно собрать липу (*Tilia cordata*) для ребёнка, а за город ехать некогда.

Если ты собираешь цветы или листья в городском парке (например, липу или боярышник (*Crataegus monogyna*)), соблюдай правило высоты:

Собирай только с верхних веток, выше роста человека (минимум 2–3 метра от земли). Выхлопные газы и пыль оседают внизу.

Выбирай деревья в глубине парка, подальше от аллеи, где ходят люди и ездят уборочные машины.

Но помни: это компромисс. Для постоянного запаса лучше все же вывезти семью за город. Пусть это станет традицией: поездка за травами как выезд на пикник.

## Этика травника: Как просить разрешения

Когда ты срезаешь растение, ты забираешь его жизнь, его энергию, его возможность дать семена. В старину травники никогда не подходили к растениям со злыми мыслями или в спешке. Я не призываю тебя кланяться в пояс каждому цветку, но внутреннее уважение необходимо.

### Правило трети

Никогда не обдирай поляну подчистую. Это жадность, которая наказывает будущим урожаем.

Оставь минимум треть растений нетронутыми. Пусть они отцветут, дадут семена и обеспечат жизнь на следующий год.

Оставь часть цветов пчёлам и шмелям. Без опылителей не будет семян.

Если ты соберёшь всё сегодня, завтра здесь будет пусто. Травничество — это долгая игра, на десятилетия.

### Берегите корни и дом растения

Собирая листья (крапива (*Urtica dioica*), мята (*Mentha × piperita*)), не валяй кусты, не топчи землю вокруг. Уплотнённая почва не дышит, корни задыхаются.

Собирая цветы, не вырывай растение с корнем, если нужна только верхушка. Оставь корень в земле, чтобы растение могло восстановиться.

Исключение — корни (лопух (*Arctium lappa*), одуванчик (*Taraxacum officinale*)). Их копают осенью, когда растение ушло на покой. Но и тут нужно оставить часть корней в земле для возобновления.

## *Чистота рук и посуды*

Никогда не собирай травы грязными руками. Ты можешь внести бактерии, которые запустят гниение ещё в корзине.

Никогда не клади свежую траву в грязную тару. Остатки прошлогоднего сбора или пыль могут испортить свежий урожай.

Лучше вообще не срывать растение, если некуда его правильно положить. Сорванный цветок начинает умирать через минуты. Твоя задача — сохранить его жизнь до сушилки.

**Инструменты: Что брать с собой**

Я видела много новичков, которые приходят на сбор с обычными полиэтиленовыми пакетами из супермаркета. Это главная ошибка, которая губит половину пользы.

**Почему полиэтилен — враг?**

В плотном пакете трава не дышит. Под солнцем внутри создаётся парниковый эффект. Температура растёт, влажность зашкаливает. Трава начинает «гореть»: ферменты разрушаются, цвет меняется с зелёного на бурый, аромат улетучивается, заменяясь запахом прелого сена. Такая трава уже не лечебная, она мертвая.

**Что брать вместо пакетов?**

**Корзина.** Идеальный вариант. Плетёная корзина обеспечивает вентиляцию со всех сторон. Трава лежит свободно, не мнется.

**Холщовый мешок.** Ткань дышит, впитывает лишнюю вла-

гу. Если нет корзины, это лучший выбор.

Бумажный пакет. Допустимо на короткое время, но он может размокнуть от росы.

Ножницы или секатор. Не рви траву руками, если стебель жёсткий. Рванный край дольше заживает у растения и быстрее сохнет у тебя. Аккуратный срез — это уважение к растению и качество сырья.

### *Личный ритуал*

Я всегда беру с собой небольшую бутылку воды, чтобы ополоснуть руки перед сбором, и ножницы с тупыми концами. Когда я подхожу к зарослям мяты, я делаю паузу. Смотрю на поле. Мысленно благодарю землю за урожай. Может, это звучит странно для современного человека, но это настраивает на внимательность. Ты перестаёшь быть потребителем и становишься партнёром природы.

Когда ты приедешь домой, не оставляй траву в мешке даже на ночь. Она должна быть рассыпана для сушки в тот же день. Но об этом мы поговорим в следующей главе, когда займемся нашей домашней кладовой.

А пока запомни: чистое место, уважительный сбор и правильная корзина — это залог того, что в твоей чашке будет жизнь, а не пыль.

## Глава 3. Язык форм: н астой, отвар, настойка

Часто меня спрашивают: «Мила, а можно просто залить траву кипятком в кружке и попить?». Я всегда отвечаю честно: «Можно. Но будет ли в этом смысл?».

Представь, что ты готовишь еду. Ты же не варишь нежные листья салата в кипятке полчаса? Они превратятся в кашу. И не пытаешься сварить жёсткое мясо за пять минут в холодной воде — оно останется твёрдым. С травами точно так же. У каждой части растения свой характер, и чтобы она отдала тебе свою силу, нужно говорить с ней на правильном языке.

Если заварить корень лопуха (*Arctium lappa*) как чай — ты получишь просто горячую воду с запахом земли. Если прокипятить цветы липы — ты выпаришь все эфирные масла, ради которых она и ценится.

Давай разберём четыре главные формы, которые станут твоими инструментами. Это не сложно, это как научиться вязать разные узлы.

### *1. Настой: Дыхание растения*

Настой — это самый мягкий способ извлечения. Мы используем его для тех частей растения, которые нежны и богаты эфирными маслами, витаминами и лёгкими веществами.

ми.

Для чего: Цветы (липа, ромашка (*Matricaria chamomilla*), бузина), листья (мята, Melissa, крапива), мягкие травы (душица, чабрец).

Вода: Кипяток, но лучше дать ему остыть буквально минуту до 90–95 градусов. Крутой кипяток может разрушить витамин С и уничтожить тонкий аромат, который улетучится с первым паром.

Как делать:

Положи траву в заварочный чайник или чашку.

Залей водой.

Самое важное: Сразу накрой крышкой. Это закон. Если не накрыть, вместе с паром улетучатся эфирные масла — самая душистая и лечебная часть.

Жди 15–30 минут. Не больше. Потом трава начнёт отдавать лишние дубильные вещества, и настой станет горчить.

Посуда: Идеально — керамика, стекло, фарфор, термос со стеклянной колбой.

Почему не металл? Металл (особенно алюминий и железо) может окисляться при контакте с растительными кислотами. Это меняет химический состав настоя. Эмалированная кружка допустима, если нет сколов.

Срок жизни: Настой — продукт скоропортящийся. Его нужно выпить за сутки. Максимум — за двое, если стоит в холодильнике. Потом в нем начинают размножаться бактерии.

Совет травницы: Если делаешь настой в термосе, не закрывай крышку наглухо сразу. Дай пару выйти секунду, иначе стеклянная колба может лопнуть от давления. И не держи травы в термосе дольше 4 часов — они «задыхаются».

## 2. Отвар: Сила корней

Отвар — это метод для «упрямых» частей растения. Корни, кора, плотные ягоды, семена. Их клеточные стенки твёрдые, и горячей водой их не пробить. Нужно время и температура.

Для чего: Корни (лопух, одуванчик, валериана (*Valeriana officinalis*)), кора (дуб, калина), плотные ягоды (шиповник, боярышник), семена (лен, укроп).

Вода: Всегда начинаем с холодной воды. Если залить корни кипятком, белок на поверхности свернётся, как на мясе при жарке, и внутрь вода не пройдёт.

Как делать:

Залей сырье холодной водой в пропорции 1:10 (1 ложка травы на 10 ложек воды).

Доведи до кипения.

Убавь огонь до минимума и томи под крышкой.

Водяная баня: Это лучший способ. Кастрюля с травой стоит внутри другой кастрюли с кипящей водой. Так температура не поднимается выше 100 градусов, и полезные вещества не разрушаются от перегрева. Томить 30 минут.

Охлаждение: После кипения не процеживай сразу. Дай

отвару остыть при комнатной температуре минут 10–15. За это время концентрация веществ стабилизируется.

Хранение: Отвары живут чуть дольше настоев, но тоже не более 2–3 суток в холодильнике.

Совет травницы: Шиповник нельзя кипятить сильно, иначе витамин С разрушится. Его лучше томить на очень медленном огне или просто настоять в термосе ночь, предварительно раздавив ягоды скалкой.

### 3. Настойка: Сила спирта и времени

Настойка — это «тяжёлая артиллерия». Спирт умеет вытягивать то, что воде не по зубам: смолы, глубокие гликозиды, вещества, нерастворимые в воде. Это концентрат.

Для чего: Хронические состояния, суставы, иммунитет, нервная система (валериана, пион уклоняющийся (*Paeonia anomala*)), сердечно-сосудистая система (боярышник).

Сырье: Можно использовать свежую траву (она сочнее) или сухую. Свежую заливают более крепким спиртом (70%), сухую — водкой (40%).

Пропорция: Обычно 1 часть травы на 5 частей жидкости (1:5). Для сильнодействующих трав — 1:10.

Как делать:

Засыпь траву в темную стеклянную бутылку.

Залей спиртом или водкой.

Плотно закрой и убери в тёмное место (шкаф). Свет разрушает многие вещества.

Время: Минимум 14 дней. Лучше месяц.

Важно: Каждый день доставай бутылку и встряхивай. Это помогает спирту проникать в новые участки сырья.

Приём: Настойку пьют каплями, растворяя в воде. Никогда не пей её залпом как вино.

Предостережение: Не даём детям (спирт!), беременным, кормящим и водителям (если садишься за руль сразу после приёма).

Совет травницы: Подписывай бутылки! Через месяц все коричневые жидкости выглядят одинаково. Я клею малярный скотч и пишу маркером: «Эхинацея, 40%, 01.09».

#### *4. Масло: Жировая вытяжка для кожи*

Масло — это отдельная история. Многие вещества (например, витамин А, каротиноиды, некоторые противовоспалительные компоненты) жирорастворимы. В воде они не переходят, а в масле — легко.

Для чего: Ожоги, раны, сухость кожи, экземы, массаж суставов, косметика для лица.

Базовое масло: Оливковое (классика), подсолнечное (рафинированное, чтобы не пахло), миндальное, кокосовое.

Как делать (Быстрый способ):

Залей сухую траву маслом в пропорции 1:3.

Томить на водяной бане 2–3 часа. Не давай маслу кипеть! Оно должно томиться при температуре около 50–60 градусов.

Остуди и процеди через марлю.

Как делать (Медленный способ — «Солнечный»):

Залей свежую траву маслом в банке.

Убери на подоконник на солнце на 3–4 недели.

Солнце работает как мягкий нагреватель. Такое масло считается более «живым».

Пример: Зверобойное масло (*Hypericum perforatum*) (красное) — лучшее средство от ожогов. Календуловое масло (*Calendula officinalis*) — для детской кожи.

Совет травницы: В готовое масло можно добавить витамин Е (из аптеки, капсулу проколоть) — он работает как консервант и не даст маслу прогоркнуть слишком быстро. Хранить в холодильнике.

### *Золотое правило памяти*

Чтобы не запутаться, запомни эту простую логику:

Нежное завариваем (цветы, листья) Настой.

Твёрдое варим (корни, кора) Отвар.

Глубокое настаиваем на спирту (хроника, суставы) Настойка.

Для кожи и ран Масло.

Вода, огонь, спирт, масло. Четыре стихии, которые помогут тебе раскрыть силу растений. Не бойся экспериментировать, но начинай с малого. Завари сегодня простую ромашку по правилам настоя. Понюхай, попробуй, почувствуй разницу с тем чаем, что ты пила раньше. Ты удивишься, насколько ярче может быть вкус жизни.



## Глава 4. Кладовая: как сохранить жизнь травы

Собрать травы — это только полдела. Это как поймать птицу в ладони. А сохранить — вот где теряется половина пользы, вот где птица может вырваться и улететь. Я видела много случаев, когда люди привозили из леса целые корзины прекрасного сырья, а через месяц выбрасывали черную плесневелую массу. Или хранили травы годами, пока они не превращались в пыль без запаха и вкуса.

Твоя задача — остановить время. Законсервировать солнце, ветер и дождь внутри листа или корня так, чтобы они дождались зимы живыми.

### *Сушка: Остановка времени*

Сушка — это не просто удаление воды. Это процесс, при котором внутри растения останавливаются ферменты, разрушающие полезные вещества. Если сушить медленно или неправильно, трава начинает преть, окисляться и терять силу.

### Главный враг 1: Прямое солнце

Многие новички раскладывают травы на подоконнике под солнечными лучами. Это ошибка.

**Почему нельзя:** Ультрафиолет разрушает хлорофилл (трава буреет вместо того, чтобы оставаться зелёной) и убивает эфирные масла. Именно масла часто являются главной лечебной силой. Под солнцем трава становится просто сеном — кормом для животных, но не лекарством для людей.

**Как надо:** Сушим только в тени. Идеальное место — хорошо проветриваемый чердак, сарай, тёмная комната или навес на улице в тени деревьев.

**Температура:** Если используешь электросушилку, ставь температуру не выше 35–40 градусов. Выше — начинается денатурация белков и разрушение витаминов. Трава должна сохнуть, а не жариться.

**Главный враг 2: Застой воздуха**

Трава должна дышать во время сушки. Влажный воздух, который забирает воду из растения, должен постоянно уходить.

**Пучки:** Связывай травы в небольшие рыхлые пучки. Если связать слишком туго, внутри начнёт развиваться плесень. Вешай их вниз цветами, чтобы эфирные масла стекали не на пол, а оставались в соцветиях.

**Сушка россыпью:** Цветы (ромашка, липа) и ягоды лучше сушить россыпью на бумаге или ткани слоем не более 2–3 сантиметров.

**Циркуляция:** В помещении должно быть сквозное проветривание, но без сильной пыли.

Как понять, что готово?

Не торопи события. Недосушенная трава заплесневеет в банке. Пересушенная — рассыплется в пыль.

Листья и цветы: Должны легко растираться в пальцах в порошок, но не превращаться в труху сразу при касании.

Стебли: Должны ломаться с сухим, звонким хрустом. Если стебель гнётся — внутри ещё есть влага. Такую траву нельзя убирать на хранение.

Корни: Должны быть твёрдыми, ломаться с треском, а не гнуться.

*Хранение: Дом для травы*

Высушенная трава — как спящий человек. Ей нужно тепло, темнота и покой. Но ей также нужно дышать.

Тара: В чем хранить?

Бумага и картон: Лучший вариант для листьев и цветов. Бумажные пакеты или картонные коробки пропускают минимум воздуха, защищают от света, но позволяют траве «дышать».

Ткань: Холщовые мешочки — классика травника. Ткань отлично вентилирует. Но помни, что тонкие эфирные масла могут постепенно улетучиваться через ткань быстрее, чем через бумагу.

Стекло: Допустимо для корней, коры, ягод и семян. Они менее чувствительны к воздуху. Но не закрывай крышку герметично! Лучше накрой банку тканью или бумагой и завяжи

резинкой. Если закрыть железной крышкой наглухо, при перепадах температур может образоваться конденсат, и трава отсыреет.

Запрещено: Пластик (трава в нем задыхается и приобретает запах пластмассы) и металл (может окисляться).

Место: Где хранить?

Темнота: Свет разрушает остатки активных веществ. Шкаф должен быть закрытым.

Сухость: Влажность — главный враг. Не храни травы в ванной или рядом с раковиной.

Прохлада: Идеально — комнатная температура или чуть ниже.

Кухонный шкаф над плитой: Это худшее место. Там жар, пар от кастрюль и перепады температур. Травы там «сгорают» за несколько месяцев.

Соседство: Не храни травы рядом со специями или бытовой химией. Сухие растения легко впитывают посторонние запахи. Ромашка не должна пахнуть карри.

*Сроки жизни: Когда трава стареет*

Травы не вечны. У них есть свой срок годности, после которого они становятся бесполезными, а иногда и вредными (прогорклые масла, окисление).

Цветы и листья (1 год): Самые нежные части. Эфирные масла улетучиваются быстро. Прошлогодня мята уже не даст того аромата и эффекта. Сбирать нужно каждый сезон.

Ягоды (2 года): Если хорошо высушены, хранятся дольше. Но проверь на жучков и влажность.

Корни и кора (2–3 года): Самые стойкие бойцы. Плотная структура сохраняет вещества дольше.

Правило ревизии:

Раз в год, перед новым сезоном сбора, проводи ревизию в кладовой. Открой каждую банку, понюхай. Если запах исчез или стал затхлым — безжалостно выбрасывай. Лечить старой пылью нельзя.

*Подписи: Память бумаги*

Я обязательно подписываю каждую банку или пакет. Крупно название и год сбора.

Зачем: Через год ты не вспомнишь, где у тебя тысячелистник (*Achillea millefolium*), а где пижма (*Tanacetum vulgare*). А они выглядят похоже (сухие белые и жёлтые корзинки), но действуют по-разному. Тысячелистник останавливает кровь, пижма — глистогонное. Ошибиться здесь нельзя.

Дата: Я также пишу месяц сбора. Иногда это важно. Например, корни лопуха, собранные весной и осенью, имеют немного разную силу.

Маркер: Используй перманентный маркер или вложи бумажку внутрь банки. Наклейки могут отвалиться.

*Порядок в кладовой — порядок в здоровье*

Когда ты открываешь шкаф и видишь аккуратные ряды

банок с подписями, пахнущие летом и полем, ты уже чувствуешь себя спокойнее. Ты готова. Ты знаешь, что зимой, когда ударят морозы, у тебя есть запас сил.

Кладовая травника — это не склад запасов. Это аптека живой природы. Относись к ней с уважением. Не набивай полки до отказа, трава любит простор. Пусть между пакетами циркулирует воздух.

Когда ты научишься сохранять травы, ты научишься сохранять и своё здоровье. Потому что и там, и там главное — не навредить, соблюсти меру и создать правильные условия для жизни.

Теперь, когда ты умеешь собирать и хранить, давай познакомимся с теми, кто будет жить в твоих банках постоянно. Открывай следующую главу — там твои новые друзья.

## **Часть II. Дюжина верных помощников**

Теперь, когда ты знаешь правила безопасности и хранения, давай познакомимся с теми, кто будет жить в твоей аптечке постоянно. Я не буду перегружать тебя списком из ста растений. Это только запутает. Для начала тебе нужно всего двенадцать. Это «золотой фонд» травника. Они растут почти везде, они понятны и предсказуемы, если знать их характер.

Представь, что это твои друзья. У каждого свой темперамент, свои таланты и свои капризы. Сегодня мы поговорим о тех, кто хранит твой покой.

## Глава 5. Успокоители: мята, мелисса, душица

Вечер. Дети наконец уложены, телефон отложен в сторону, дом затих. Но внутри тишины нет. Голова все ещё гудит, как улей. Мысли крутятся по кругу: «А забыла ли выключить утюг?», «А что завтра на работе?», «А почему он так посмотрел?». Тело напряжено, челюсти сжаты, плечи приподняты.

В такие моменты не нужны сильные лекарства. Не нужно выключать сознание. Нужно мягко переключить нервную систему из режима «беги и защищайся» в режим «отдыхай и переваривай». Нужен тёплый чай и время. И три верные помощницы.

*Мята перечная (Mentha × piperita): Королева прохлады*

Мята — самая известная трава, но именно поэтому к ней относятся слишком легкомысленно. Это не просто вкусовая добавка к чаю. Это серьёзное спазмолитическое средство.

Её характер:

Мята холодная, острая, пронзительная. Она содержит ментол, который раздражает холодовые рецепторы. Поэтому после глотка чая ты чувствуешь приятный холодок. Этот холод снимает жар воспаления, расширяет сосуды и расслабляет гладкую мускулатуру.

Когда звать:

Головная боль напряжения. Когда кажется, что на голову надели тесный обруч. Мята снимает спазм сосудов.

Тошнота. От укачивания в транспорте, от несварения или от стресса. Мятный чай — первое средство в дорогу.

Стресс и гнев. Если ты чувствуешь, что «кипишь», мята охладит этот жар.

Проблемы с желудком. Она снимает спазмы кишечника, убирает вздутие.

Как пить:

1 чайная ложка сухой мяты на стакан кипятка. Настоять 10 минут под крышкой. Если передержать, появится лишняя горечь. Можно добавить мёд, но только в тёплый настой, не в кипяток.

Осторожно (Важно!):

Давление: Мята расширяет сосуды и снижает давление. Если ты гипотоник (твоё давление обычно 90/60 или ниже), пей мяту осторожно. Может закружиться голова.

Мужчины: Существует мнение, что мята снижает уровень тестостерона при регулярном и обильном употреблении. Чашка чая вечером не повредит, но пить её литрами каждый день мужчинам не стоит.

Кормящие мамы: Мята может уменьшать количество молока. Если лактация налажена — отлично. Если молока мало — лучше выбрать мелиссу.

Дети: До 3 лет — с осторожностью, ментол может быть

слишком сильным для нервной системы малыша.

*Мелисса лекарственная (Melissa officinalis): Лимонная нежность*

Её часто путают с мятой, потому что они родственницы (оба растения из семейства яснотковых). Но мелисса — это другая женщина. Она мягче, теплее, душевнее. У неё лимонный аромат, который сам по себе успокаивает мозг.

Её характер:

Мелисса не охлаждает, как мята, а обволакивает. Она работает глубже с эмоциональной сферой. Её называют «травой сердца».

Когда звать:

Сердечная тревога. Когда чувствуешь перебои в сердце на фоне волнения, «ком в груди», нехватку воздуха от страха.

Детское беспокойство. Если ребёнок перевозбудился перед сном, не может уснуть, видит кошмары.

# 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.