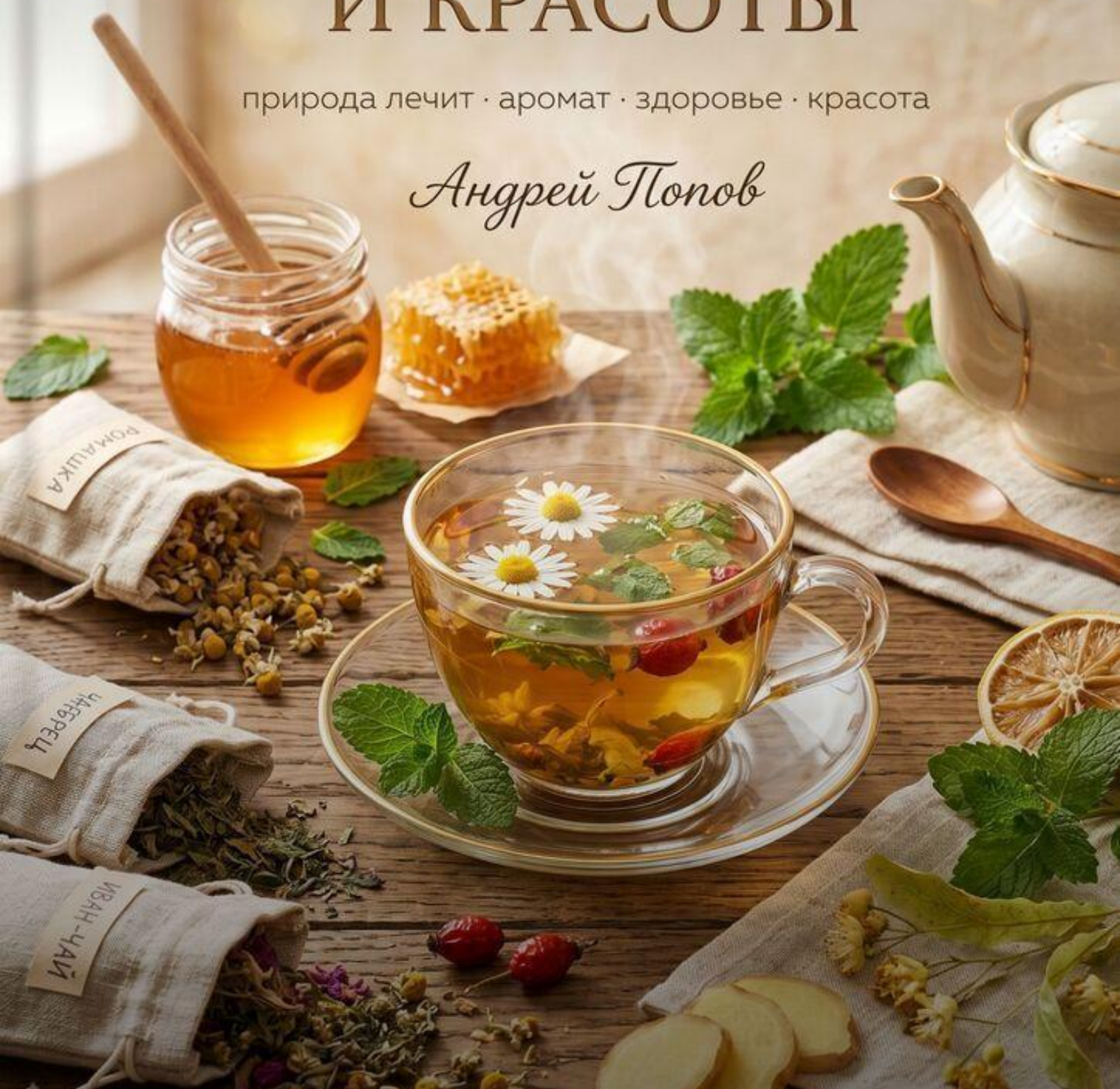


18+

# ЦЕЛЕБНЫЕ ЧАИ – 200 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

природа лечит · аромат · здоровье · красота

*Андрей Попов*



Андрей Попов

**Целебные чаи: 200 рецептов  
для здоровья и красоты**

«Издательские решения»

**Попов А.**

Целебные чаи: 200 рецептов для здоровья и красоты / А. Попов —  
«Издательские решения»,

Уважаемый читатель, устали от усталости, простуд и тусклого настроения? Хочется вернуть энергию, сияние кожи и крепкий сон? Эта книга откроет вам мир целебных чаёв — мудрость трав, собранных самой природой! Ароматная ромашка, душистый иван-чай, бодрящий имбирь, нежная мята с мелиссой — 200 рецептов для здоровья, красоты и душевного покоя. Узнайте, как правильно заваривать, заготавливать и сочетать травы. Заваривайте чашечку волшебства каждый день — и пусть жизнь наполнится теплом и силой!

© Попов А.

© Издательские решения

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| «Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста», так как рекомендации в книге могут быть связаны с риском для здоровья» | 6  |
| Введение  | 7  |
| История целебных чаев   | 8  |
| Польза для здоровья и красоты   | 9  |
| Виды лечебных растений  | 10 |
| Основы заваривания  | 11 |
| Инвентарь   | 12 |
| Глава 1: Травы и растения для чая   | 13 |
| Мята  | 14 |
| Мелисса   | 15 |
| Ромашка   | 16 |
| Шиповник  | 17 |
| Иван-чай  | 18 |
| Чабрец  | 19 |
| Липа  | 20 |
| Зверобой  | 21 |
| Подведем итог первой главы  | 22 |
| Глава 2: Заготовка и хранение трав  | 23 |
| Сбор растений   | 24 |
| Сушка   | 26 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 27 |

# **Целебные чаи: 200 рецептов для здоровья и красоты**

**Андрей Попов**

*Иллюстратор* Андрей Попов

© Андрей Попов, 2026

© Андрей Попов, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-3156-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**«Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста», так как рекомендации в книге могут быть связаны с риском для здоровья»**

## Введение

Здравствуйтесь, дорогой читатель. Знаете, что объединяет крестьянина из глухой деревни и царя в роскошных палатах? Чашка горячего чая на травах.

Это не выдумка. Это правда, которой больше тысячи лет. Чай на травах пили все — и бедные, и богатые. Лечились им. Согревались. Радовались жизни.

А теперь представьте. Сейчас вы держите эту книгу. И в ней — двести рецептов. Двести способов сделать себя здоровее. Красивее. Спокойнее.

Звучит как сказка? Никакая не сказка. Это работает.

## История целебных чаев

Давайте начнем издалека. С того, что было до нашей эры. Когда люди еще не знали, что такое таблетка.

Тогда лечились травами. Заваривали кору. Корни. Листья. Цветы. И — пили.

В древнем Китае чай из трав пили еще пять тысяч лет назад. Это записано в старых книгах. Император Шен Нун — его называли отцом китайской медицины — пробовал разные травы на себе. Записывал, что лечит, а что вредит.

На Руси все было по-своему. У нас тоже пили травяные настои. Только называли их не чаем. Чаем называли тот, что привозили из Китая. А свои — звали взварами, отварами, сборами.

Каждая бабка-знахарка знала свои травы. Передавала рецепты дочерям. Внучкам. Так и шло — из рода в род.

В монастырях монахи собирали травы. Сушили. Готовили сборы. Лечили простых людей. Записывали рецепты в толстые книги — травники.

А когда в страну пришел настоящий чай — китайский — простые люди не могли его себе позволить. Дорого было. И тогда они придумали свое. Кипрей. Иван-чай.

Иван-чай заваривали по всей России. Сушили его в Копорье — это село под Петербургом. И называли копорским чаем. Возили его даже в Европу. Англичане наш иван-чай очень любили.

А в советские годы про травяные чаи почти забыли. Появились пакетики с черным чаем. Кофе. Газировка. Травы остались только у бабушек в деревне.

Но сейчас все возвращается. Люди снова идут к природе. Снова заваривают мяту. Ромашку. Чабрец. Это здорово. Это правильно.

И эта книга — про то, как делать это с пользой и удовольствием.

## Полезность для здоровья и красоты

Многие думают — травяной чай это просто. Запарил, попил, выкинул. А на деле — это серьезная вещь.

В каждой травинке — десятки полезных веществ. Витамины. Эфирные масла. Дубильные вещества. Антиоксиданты. Это все имена научные. Но суть одна — травы лечат.

Ученые из разных стран проверяли это много раз. Например, есть работа от Всемирной организации здравоохранения. Там черным по белому — растительные средства работают при многих болезнях.

Что дают травяные чаи? Очень много.

Они укрепляют сердце. Снижают давление, если оно высокое. Поднимают, если низкое. Чистят сосуды от лишнего.

Они помогают желудку. Снимают тяжесть после еды. Убирают газы. Заживляют слизистую.

Они успокаивают нервы. Без таблеток. Без побочных. Чашка мяты вечером — и мысли в голове утихают.

Они улучшают сон. Если пить ромашку или мелиссу за час до постели — заснете быстрее. Спать будете крепче.

Они укрепляют иммунитет. Особенно шиповник. В нем витамина С больше, чем в лимоне. В разы больше.

А еще — они делают красивее. Кожа становится чище. Волосы — крепче. Ногти не ломаются.

И вот что важно. Травы работают не за один день. Не за два. Это вам не аптечная пилюля.

Травы работают по-другому. Мягко. Постепенно. Они не «бьют по симптому». Они помогают организму справиться самому.

Пьете курсом — две-три недели. Делаете перерыв. Снова пьете. И организм отвечает благодарностью.

## Виды лечебных растений

Растений много. Очень много. Чтобы не запутаться — разделим их на группы.

Успокаивающие. Это мята. Мелисса. Ромашка. Лаванда. Пустырник. Валериана. Они снимают напряжение. Помогают расслабиться.

Бодрящие. Иван-чай. Чабрец. Розмарин. Имбирь. Эти травы наоборот — поднимают тонус. Дают сил.

Витаминные. Шиповник. Смородиновый лист. Малиновый лист. Облепиха. Тут все про укрепление иммунитета.

От простуды. Липа. Чабрец. Душица. Малина. Бузина. Они выводят жар. Снимают воспаление в горле.

Для желудка. Ромашка. Тысячелистник. Зверобой. Подорожник. Они работают на пищеварение.

Для печени. Бессмертник. Расторопша. Кукурузные рыльца. Чистят и восстанавливают.

Для женщин. Душица. Боровая матка. Красная щетка. Малиновый лист.

Для мужчин. Зверобой. Крапива. Иван-чай.

Для красоты. Хвощ. Черёда. Ромашка. Лопух.

Каждая трава — это маленький доктор. И когда вы знаете, какая для чего — вы сами себе аптекарь.

Но! Есть и подводные камни. Не все травы можно всем. Некоторые нельзя при беременности. Некоторые — при высоком давлении. Некоторые — при болезнях почек.

Будем разбирать каждую траву отдельно. Я расскажу — что можно, а что нет.

## Основы заваривания

Многие думают — заварил, и все. На самом деле — это целая наука.

Если заварить неправильно — половина пользы пропадет. А иногда — еще и навредить можно.

Правило первое. Вода.

Вода нужна хорошая. Не из-под крана. Кипяченая вода с накипью — плохой друг для трав.

Лучше — родниковая. Или фильтрованная. Или бутилированная.

Вода кипит — и сразу выключаем огонь. Не кипятим долго. Из долго кипяченой воды уходит кислород. А кислород важен — он раскрывает вкус трав.

Правило второе. Температура.

Не все травы любят кипяток. Это миф, что заливать надо крутым кипятком.

Нежные травы — мята, Melissa, иван-чай ферментированный — лучше заваривать водой градусов восемьдесят-восемьдесят пять. То есть — после закипания подождать минуты три-четыре.

Грубые травы — корни, кора, плоды шиповника — наоборот, любят жар. Их можно заваривать кипятком. Или вообще варить.

Правило третье. Время.

Передержали траву — получили горечь. Недодержали — половину пользы оставили в листочках.

Цветки — пять-семь минут.

Листья — десять минут.

Корни и плоды — пятнадцать-двадцать минут. А иногда и больше.

Правило четвертое. Посуда.

Не любая чашка годится. И не любой чайник.

Не подходит — алюминий, железо без покрытия. Эти металлы вступают в реакцию с травами. Получается невкусно и бесполезно.

Подходит — стекло, керамика, фарфор. Стекло — лучше всего. В стеклянном чайнике видно, как трава отдает цвет воде. Это красиво.

Правило пятое. Свежесть.

Заварили — пьем сразу. Или в течение часа.

Не оставляйте чай на ночь. Через двенадцать часов в нем начинают плодиться бактерии. А вкус становится горький.

И — не разбавляйте остывший чай кипятком. Лучше заварите заново.

## Инвентарь

Что нужно иметь дома, чтобы заваривать травы как надо?

Чайник заварочный. Стекланный или керамический. Объем — от полулитра до литра. Маленький — не очень удобно. Большой — тоже не всегда нужно.

В чайнике должно быть ситечко. Встроенное. Или съемное. Чтобы трава не плавала в чашке.

Термос. Очень полезная вещь. Особенно для долгих настоев. Для шиповника. Для корней.

Хороший термос — стеклянная колба внутри. Металлическая — хуже. В металле травы дают неприятный привкус.

Ситечко отдельное. На случай, если в чайнике его нет. Или если завариваете прямо в чашке.

Маленькие весы. Не обязательно, но удобно. Чтобы отмерять травы по граммам. А не на глаз.

Мерная ложка. Чайная и столовая. У всех есть.

Стекланные банки. Для хранения трав. С плотными крышками. Лучше — темного стекла. Или прозрачные, но хранить в темном шкафу.

Полотняные мешочки. Также для хранения. В мешочках трава дышит. Не задыхается. Хорошо хранится.

Деревянная ложка. Чтобы мешать в чайнике. Металл, опять же, нежелателен.

Это самый минимум. Дальше — по желанию.

Хотите красиво — купите японскую гайвань. Это такая пиала с крышкой. Очень удобно заваривать чай на одну порцию.

Хотите серьезно — купите электрический чайник с регулировкой температуры. Поставил восемьдесят градусов — и кипятик не пережигает нежные листья.

Все. С введением закончили. Дальше — самое интересное. Травы. И что с ними делать. Поехали в первую главу.

## **Глава 1: Травы и растения для чая**

Травы — это не просто зелень в саду. Это живые лекарства. И каждое — со своим характером.

Одни — нежные. Другие — суровые. Одни лечат сразу несколько болезней. Другие — узкие специалисты по одному вопросу.

В этой главе разберем главных героев. Те травы, без которых не обходится ни одна кухня травника.

## Мята

Мята — это, наверное, самая известная трава в мире. Ее знают все. От ребенка до старика.

Запах ее ни с чем не спутаешь. Свежий. Прохладный. Будто после дождя в лесу.

Главный секрет мяты — в эфирном масле. Это самое ментоловое масло, которое холодит во рту. Когда пьете чай — оно охлаждает изнутри.

Какая бывает мята? Видов много. Но в чай идут в основном две.

Мята перечная. Самая мощная. Самая ароматная. Та, что выращивают специально для лечения.

Мята садовая (или кудрявая). Помягче. Аромат тоньше. Растет почти у каждого на даче.

В лесу растет дикая мята. Полевая. Она тоже годится. Но запах послабее.

Что лечит мята? Очень много чего.

Первое — нервы. Чашка мятного чая вечером — и тревога уходит. Сон приходит. Голова перестает гудеть от мыслей.

Второе — желудок. Мята снимает спазмы. Помогает при тошноте. При вздутии. После плотного обеда — мятный чай это лучший друг.

Третье — голова. От головной боли мята помогает не хуже таблетки. Особенно если боль от переутомления.

Четвертое — простуда. Мята разогревает. Снимает заложенность носа. Облегчает дыхание.

Когда мята во вред? Есть такое. Не зря же говорят — все хорошо в меру.

Мяту нельзя при низком давлении. Она еще сильнее снижает.

Нельзя в больших количествах беременным. Может вызвать неприятности.

Нельзя мужчинам каждый день. Есть мнение — снижает мужскую силу. Это спорно. Но раз в неделю по чашке — точно ничего страшного.

И аллергия. Изредка бывает. Если впервые пьете — попробуйте полчашки. Послушайте организм.

Как заваривать? Просто. Чайная ложка сухих листьев на стакан горячей воды. Семьдесят-восемьдесят градусов. Не кипяток. Иначе уйдет аромат.

Настаивать — пять-семь минут. Не больше. Передержите — будет горечь.

Если мята свежая — берите листочков пять-семь на стакан. Слегка помните в руках. Чтобы эфирные масла начали выходить.

В мятный чай можно добавить ложку меда. Дольку лимона. Кусочек имбиря. Каждая добавка дает свой оттенок вкуса.

## Мелисса

Мелисса — это сестра мяты. Очень похожа. Но и не похожа одновременно.

Похожа листьями. Зеленые. Зубчатые. Растут парами.

А не похожа ароматом. Мелисса пахнет лимоном. Поэтому ее еще называют — лимонная мята.

В мелиссе тоже есть ментол. Но мало. А лимонного аромата много. Поэтому она не такая холодящая. Более мягкая.

Это самая лучшая трава для тех, кто нервничает. Кто не спит. Кто беспокоится по пустякам.

Что лечит мелисса?

Сердце и нервы. Мелисса успокаивает мягко. Не вырубает. Просто снимает напряжение. Как добрая рука на плече.

Сон. От бессонницы — лучшее средство. Чашка мелиссы за час до сна — и засыпаете как в детстве.

Давление. Слегка снижает. Аккуратно. Без скачков.

Желудок. Тоже помогает. Особенно если «сосет под ложечкой» от волнения.

Память. Тут интересно. Ученые проверяли — мелисса улучшает работу мозга. Память становится лучше. Концентрация — крепче.

Это особенно важно для людей в возрасте. Чашка мелиссы по утрам — небольшая профилактика для головы.

Кому нельзя? Тем, у кого очень низкое давление. И — людям с тяжелой работой, где нужна повышенная реакция. Может слегка тормозить.

Как заваривать? Точно так же, как мяту. Чайная ложка на стакан. Не крутой кипяток. Пять минут настоя.

Лучше всего — смешать мелиссу с мятой. Получится двойной удар по нервам. И вкус богаче.

Если есть свежая мелисса с грядки — берите горсть. Заваривайте смело. Она ароматнее сухой в разы.

## Ромашка

Ромашка. Цветок, который знает каждый. Белые лепестки. Желтая середина. Растет везде.

Только в чай идет не садовая ромашка. А аптечная. Они отличаются — у аптечной середина выпуклая, как купол. И лепестки чаще отогнуты вниз.

Аптечная ромашка — это королева трав. Серьезно. Ее любят все травники мира. И не зря.

Что в ней такого? В ней целый список полезных веществ. Хамазулен — это вещество с противовоспалительным эффектом. Апигенин — успокаивающее. Эфирные масла. Витамины. Минералы.

Что лечит ромашка?

Желудок. Это первая помощь при гастрите. При язве. При расстройстве. Ромашковый чай обволакивает слизистую. Снимает воспаление.

Нервы. Мягко успокаивает. Помогает при тревоге. При панических атаках.

Простуда. При боли в горле — полоскать. При высокой температуре — пить.

Кожа. И снаружи, и изнутри. Снаружи — умыться. Изнутри — пить. Кожа становится чище.

Женские дела. При болезненных днях — спасает. Снимает спазмы.

Кому нельзя? Аллергикам. Особенно — у кого аллергия на пыльцу. Будьте осторожны.

И при низком давлении — пить редко. Тоже снижает.

Как заваривать? Чайная ложка цветков на стакан. Кипятком не залить — ромашка любит температуру. Можно прямо кипятком.

Настаивать десять минут. Под крышкой. Чтобы пары не улетели.

Процедить и пить. Можно с медом. С лимоном. С имбирем.

Хитрость опытных. Ромашку можно заваривать дважды. Первая заварка ушла — остается жмых. Залейте его еще раз. Получится светлее, но еще достаточно полезно.

И еще. Если глаза устали — сделайте крепкую ромашку, остудите, и в виде примочек на веки. На двадцать минут. Глаза скажут спасибо.

## Шиповник

Шиповник — это сила. Это витамины. Это здоровье в одной красной ягоде.

Растет он у нас везде. По обочинам дорог. По лесным опушкам. На дачах. Колючий куст с мелкими розами — это он. А осенью на нем — красные плоды.

Что в шиповнике? Витамин С — в огромном количестве. В сорок раз больше, чем в лимоне. Это не шутка. Это правда.

Витамины группы В. Витамин А. Витамин Е. Витамин Р. Магний. Калий. Железо. Список можно продолжать.

Что лечит шиповник?

Иммунитет. Это первый помощник зимой. Когда все вокруг чихают — а вы пьете шиповник и держитесь.

Сердце. Укрепляет сосуды. Поднимает их тонус.

Печень. Очищает. Особенно после праздников. Когда печень устала от жирного.

Усталость. После болезни. После операций. Шиповник возвращает силы.

Кожа и волосы. Изнутри питает. Через два-три месяца регулярного питья — заметите разницу.

Кому осторожно? Людям с очень кислым желудком. С язвой в обострении. С повышенной свертываемостью крови.

И еще — шиповник может разъедать эмаль зубов. После чашки шиповника лучше прополоскать рот водой. Или пить через трубочку. Особенно концентрированный.

Как заваривать? Тут есть тонкость.

Многие просто кладут шиповник в кипяток и кипятят. Это неправильно. При кипячении витамин С разрушается. Зачем пили — непонятно.

Правильно — в термос. Стекланный, желательнее. Горсть ягод (десять-пятнадцать штук). Можно слегка раздавить — для лучшей отдачи. Залить горячей водой — не кипятком, а градусом семьдесят-восемьдесят.

Закрыть. Оставить на восемь-двенадцать часов. Идеально — на ночь.

Утром у вас в термосе — концентрат витаминов. Цвет — золотистый. Вкус — кисло-сладкий.

Пить — по полстакана два-три раза в день. До еды.

Можно подсластить медом. Но только когда чай уже остыл до сорока градусов. В горячем меду витамины пропадают.

Хитрость. Шиповник можно заваривать и второй раз. И даже третий. Каждый раз — слабее, но все равно полезно. Не выбрасывайте сразу.

## Иван-чай

Это наша гордость. Русский чай. Кипрей узколистный — так зовут его ученые.

Растет он по всей России. Высокий — выше человеческого роста. Цветет розово-сиреневыми свечами. Красиво — глаз не оторвать.

Иван-чай пили на Руси веками. Раньше китайского чая. Это был наш национальный напиток.

В одном селе под Петербургом — Копорье — иван-чай готовили в огромных количествах. Сушили. Ферментировали. Возили в Москву. В Европу. В Англию. Англичане его обожали — называли русским чаем.

Потом про иван-чай забыли. Сейчас — возвращают. И это правильно.

Что в нем? Витамин С — в шесть раз больше, чем в апельсине. Витамины группы В. Магний. Железо. Танины. Флавоноиды.

И — ни капли кофеина. Чем хорош обычный чай — кофеин. Чем плох — кофеин же. Иван-чай — это удовольствие без побочных.

Что лечит иван-чай?

Нервы. Лучшее успокоительное среди наших трав. Спать после него — крепко и здорово. Желудок. Заживляет язвы. Снимает гастриты.

Голова. От головной боли. От мигреней.

Сосуды. Укрепляет. Чистит.

Мужское здоровье. Тут особо. Иван-чай — это лучшая трава для мужчин. Помогает при проблемах с предстательной железой. Поддерживает мужскую силу. После сорока — пейте его регулярно.

Кому нельзя? Почти никому. У иван-чая очень мало противопоказаний. Это редкость среди трав.

Осторожно — людям с повышенной свертываемостью крови. И детям до шести лет.

Как заваривать? Тут зависит от ферментации. Об этом я подробно расскажу в главе про заготовку. Сейчас — кратко.

Если у вас ферментированный иван-чай (черные скрученные листья) — заваривайте как обычный чай. Чайная ложка на стакан. Горячая вода (восемьдесят градусов). Настаивать пять минут.

Если просто сушеный (зеленые листья) — заваривайте дольше. Десять минут. Можно даже немного покипятить.

Иван-чай можно заваривать многократно. До пяти раз! Каждый раз — новый оттенок вкуса. Это не миф. Это правда.

Цвет — золотисто-янтарный. Вкус — мягкий, с легкой сладостью. Без терпкости обычного чая.

И еще одна хитрость. Иван-чай вкуснее на следующий день. Заварите вечером — оставьте в чайнике до утра. Утром подогрейте (но не кипятите!) — и пейте. Вкус станет насыщеннее.

## Чабрец

Чабрец. По-другому — тимьян. По-третьему — богородская трава.

Маленький кустик с лиловыми цветочками. Стелется по земле. Пахнет так, что не описать словами. Острый. Пряный. Терпкий.

Растет на солнечных полянах. На холмах. На каменистых местах. Любит, где сухо и солнечно.

В чабреце — мощные эфирные масла. Главное — тимол. Это вещество с сильным антимикробным действием. Поэтому чабрец — это природный антибиотик.

Что лечит чабрец?

Кашель. От простого до самого упрямого. Чабрец разжижает мокроту. Выводит ее. Очищает легкие.

Простуда. Снимает боль в горле. Помогает при бронхите.

Желудок. Убивает плохие бактерии. Налаживает пищеварение.

Нервы. Снимает усталость. Поднимает настроение. Помогает при депрессии.

Мужское здоровье. Снова мужская тема. Чабрец поддерживает мужскую силу.

Кому нельзя? Беременным — нежелательно. Людям с серьезными болезнями сердца. С большой щитовидкой.

Гипертоникам — осторожно. Чабрец может поднимать давление.

Как заваривать? Чайная ложка сухой травы на стакан. Горячая вода — восемьдесят пять градусов. Настаивать десять минут под крышкой.

Под крышкой — это важно! Эфирные масла улетучиваются с паром. Если открыто — половина пользы уйдет.

Чабрец отлично сочетается с черным чаем. Возьмите чайную ложку черного чая. Половину чайной ложки чабреца. Заварите вместе. Получится аромат — на всю кухню!

С медом — чабрец становится еще полезнее. С лимоном — еще вкуснее.

Хитрость. При сильном кашле — сделайте отвар. Столовую ложку чабреца — на стакан воды. Поставьте на водяную баню. Подержите пятнадцать минут. Остудите. Процедите. Принимайте по столовой ложке три раза в день. Кашель отступит.

## Липа

Липа. Дерево с ажурными листьями и медовыми цветками. Когда липа цветет — вокруг нее жужжат пчелы. Запах — сладкий, тягучий, обволакивающий.

Цветки липы собирают в июне-июле. Совсем недолгое окно — две-три недели. Потом цветение заканчивается. Поэтому липовый сбор всегда ценился.

Что в липовых цветках? Эфирные масла. Витамин С. Флавоноиды. Дубильные вещества. Что лечит липа?

Простуду. Это первое средство при гриппе. При высокой температуре. Когда тело болит, голова трещит, а под одеялом то жарко, то холодно — заваривайте липу.

Липа дает обильный пот. С потом из тела уходит жар. И — токсины, отравляющие организм.

Горло. Снимает воспаление. Уменьшает боль.

Нервы. Мягко успокаивает. Особенно полезно перед сном.

Желудок. Помогает при гастритах. Особенно с повышенной кислотностью.

Женщинам в возрасте — липа помогает при гормональных перестройках. Снимает приливы. Уменьшает раздражительность.

Кому нельзя? Часто пить — нельзя никому. Липа дает нагрузку на сердце. Курсами — да. Каждый день годами — нет.

Аллергикам — осторожно. Особенно при аллергии на пыльцу.

Как заваривать? Чайная ложка сухих цветков на стакан горячей воды. Восемьдесят градусов. Настаивать десять минут.

Под крышкой — обязательно. Эфирные масла — самое ценное в липе.

Пить горячим. С медом. С малиной. С лимоном.

При простуде — выпили чашку и сразу под одеяло. Чтобы пропотеть. Через полчаса станет легче.

## Зверобой

Зверобой. Желтые цветки на тонких стеблях. Растет повсюду — по лугам, по опушкам, по обочинам дорог.

Название странное — «зверо-бой». Откуда? Старые люди говорили — эта трава может погубить скотину, если та переест ее на солнце. Светлошерстных коров и овец на свету она делает чувствительными.

Но для человека — это удивительная трава. Ее называли «травой от девяноста девяти болезней». И это близко к правде.

Что в зверобое? Гиперицин — главное вещество. Природный антидепрессант. Флавоноиды. Эфирные масла. Дубильные вещества. Витамины.

Что лечит зверобой?

Депрессию. Это серьезно. Ученые в Германии доказали — зверобой работает не хуже, чем многие химические таблетки. Только без побочных эффектов.

Тревогу. Беспокойство. Подавленность.

Бессонницу. Особенно — когда не можете заснуть из-за грустных мыслей.

Желудок. Гастриты. Язвы. Изжогу.

Печень. Поддерживает ее работу.

Раны. Снаружи — отлично заживляет.

Кому нельзя? Зверобой — серьезная трава. С ним нужна аккуратность.

При высоком давлении — нет.

Беременным — нет.

Тем, кто пьет лекарства — обязательно посоветуйтесь с врачом! Зверобой меняет действие многих препаратов.

И — летом, в жару, при ярком солнце — нежелательно. Зверобой повышает чувствительность кожи к солнцу. Можно сгореть быстрее.

Как заваривать? Чайная ложка сухой травы на стакан горячей воды. Не крутой кипяток — градусов восемьдесят пять. Настаивать десять минут.

Пить по полчашки два раза в день. Не чаще!

Курсом — три недели. Потом перерыв минимум на неделю. Потом можно повторить.

Зверобой хорошо сочетается с мятой. С мелиссой. С ромашкой. Получаются прекрасные успокоительные сборы.

И вот что важно. Зверобой — не для постоянного питья. Это трава курсом. Несколько раз в год. А каждый день — нет.

С чабрецом и зверобоем — наша глава первая подходит к завершению. Но это, поверьте, только начало знакомства с травяным миром.

Дальше — еще много. Душица. Тысячелистник. Малиновый и смородиновый лист. Лаванда. Розмарин. Каждая трава достойна отдельной книги. Но в эту я постарался уместить главное.

## Подведем итог первой главы

Травы — это живые. Они дышат. Они работают. Они помогают.

Не относитесь к ним как к простой «зелени для чая». Каждая травинка — это целебная сила. И она требует уважения.

Уважение — это знание. Знание — это безопасность.

Знать, что пьешь — значит, лечиться без вреда. Не знать — значит, играть в рулетку.

Я надеюсь, что после этой главы вы посмотрите на мяту в магазине по-новому. На пакетик с ромашкой. На горсть шиповника на даче у соседки.

Все это — не просто продукты. Это — здоровье. Это — красота. Это — спокойствие.

Дальше — больше. В следующей главе я расскажу, как самому собрать травы. Как правильно их высушить. Чтобы вся польза сохранилась. И служила вам год напролет.

Поехали.

## Глава 2: Заготовка и хранение трав

Можно купить травы в аптеке. Можно заказать в интернете. А можно — собрать самому. Самостоятельно собранная трава — это особое. Это другой уровень. И — другой результат.

Почему? Потому что вы видели, где она росла. Знаете, что собирали в чистом месте. Не у дороги. Не возле завода. Не на свалке.

И — травы, собранные своими руками, всегда работают лучше. Это и наука подтверждает. И сердце это чувствует.

В этой главе — все о заготовке. От первого шага до последнего.

## Сбор растений

Сбор трав — это целая наука. Со своими законами. Своими секретами. Своими тонкостями.

Главное правило — собирать в правильное время. И в правильном месте.

Когда собирать?

У каждой травы — свое время. Иногда — несколько дней в году. Иногда — пару недель.

Цветки собирают в самом начале цветения. Когда они только-только раскрылись. В этот момент в них максимум эфирных масел. Максимум пользы.

Листья собирают до цветения. Или в самом его начале. Потом листья отдают силу цветкам — становятся беднее.

Корни собирают осенью. Когда растение засыпает на зиму. Все соки уходят в корень. Или — ранней весной. До того, как растение начнет просыпаться.

Кору — весной. В апреле-мае. Когда идет сокодвижение. Кора легко отделяется от древесины.

Семена и плоды — когда они полностью созреют. Не раньше.

Время суток тоже важно.

Лучшее время — позднее утро. Часов девять-одиннадцать. Роса уже сошла. Солнце еще не палит. Растения «проснулись» и набрали силу.

Самое худшее время — после дождя. Или в дождь. Или ранним утром по росе. Влажные травы быстро портятся при сушке. Чернеют. Плесневеют.

И — нельзя собирать в полуденную жару. Эфирные масла улетучиваются на солнце. Берете растение — а оно уже отдало все небу.

Где собирать?

Далеко от дорог. Минимум — сто метров. А лучше — больше.

Далеко от заводов. Свалок. Полей, где сыплют удобрения.

Далеко от ЛЭП — высоковольтных линий. Хотя это спорный момент. Но многие травники этого правила держатся.

Лучшее место — лесная поляна. Опушка. Дальнее поле. Деревенская околица — если деревня экологически чистая.

Идеально — там, где вы сами хотели бы погулять с детьми. Если место кажется «чистым» душе — оно и для трав чистое.

Как собирать?

Ножницами или специальным секатором. Не рвать руками — повредите растение. Оно может не восстановиться.

Срезайте только верхушки. Двадцать-тридцать сантиметров. Чтобы корни остались в земле. И растение продолжило жить.

С одного куста — не больше трети. Иначе погубите. Жадность тут — плохой советчик.

В корзину или холщовый мешок. Не в пакет полиэтиленовый! В пакете трава «задыхается». Преет. Теряет силу за час.

Корзина — лучший вариант. Снизу — траву, сверху — траву. Между слоями — газета. Чтобы не мялись.

Несете домой — не спешите. Если по дороге останавливаетесь — поставьте корзину в тень.

И — психология. Когда собираете травы — будьте в хорошем настроении. Не злитесь. Не торопитесь. Не ругайтесь по телефону.

Это не суеверие. Это — про вашу связь с растением. Когда вы спокойны — травы это чувствуют. И отдают вам больше пользы. Так говорят старые травники. И знаете — что-то в этом есть.

## Сушка

Собрали — хорошо. Теперь — высушить. Чтобы сохранить все полезное.

Сушка — самый ответственный момент. Можно собрать прекрасные травы. И — испортить их при сушке. Бывает.

Главное правило — никакого солнца!

## **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.