

18+

Марина Макарова

Травник

Книга справочник о силе
и мудрости растений
и трав

Марина Макарова

**Травник. Книга справочник
о силе и мудрости растений и трав**

«Издательские решения»

Макарова М.

Травник. Книга справочник о силе и мудрости растений и трав /
М. Макарова — «Издательские решения»,

«Травник» — это книга о силе и мудрости растений, в которой собраны значения трав, их лечебные свойства, магические особенности, а также практические сборы для разных жизненных задач. Внутри вы найдёте подробный алфавитный справочник трав от А до Я, разделы с оздоровительными и восстанавливающими сборами, магические композиции для очищения, защиты, любви и денег, а также практическую часть по созданию программных свечей с травами.

© Макарова М.

© Издательские решения

Содержание

ТРАВЫ	6
Значение трав в нашей жизни	9
ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ТРАВ	10
Справочник трав от А до Я	10
Аир	11
Алтей	12
Анис	13
Арника	14
Астрагал	15
Багульник	16
Базилик	17
Берёза	18
Бессмертник	19
Боярышник	20
Брусника	21
Бузина	22
Барбарис	23
Бадан	24
Бузина	25
Валериана	26
Василёк	27
Вереск	28
Вахта	29
Гвоздика	30
Герань	31
Горец	32
Горчица	33
Горечавка	34
Девясил	35
Донник	36
Душица	37
Дягиль	38
Ежевика	39
Ель	40
Женьшень	41
Жасмин	42
Зверобой	43
Земляника	44
Золототысячник	45
Зюзник	46
Иван-чай	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Травник

Книга справочник о силе и мудрости растений и трав

Марина Макарова

© Марина Макарова, 2026

ISBN 978-5-0070-3183-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ТРАВЫ

Травы сопровождают человека с самых древних времён

Они были первыми помощниками в исцелении, защитниками дома, символами силы, чистоты и обновления.

В них соединяются природа, мудрость поколений и тонкая энергия земли, к которой человек всегда интуитивно тянулся. Травы использовали в быту, в целительных практиках, в обрядах, в уходе за собой и в создании особого пространства вокруг дома и семьи

Эта книга создана для того, чтобы собрать воедино знания о травах, их значениях, свойствах и возможностях применения. Здесь вы найдёте не только описание растений, но и понимание того, как травы могут поддерживать человека в повседневной жизни: помогать в восстановлении сил, очищении, защите, гармонизации состояния и раскрытии намерений. Каждая трава имеет свой характер, свою силу и своё место в мире природных знаний

«Травник» — это не просто справочник. Это книга-проводник в мир растений, где каждое название несёт в себе историю, пользу и смысл. Она поможет лучше узнать травы, научиться видеть в них не только природный материал, но и живой источник поддержки, вдохновения и внутренней опоры.

Пусть эта книга станет для вас надёжным помощником, к которому можно возвращаться снова и снова — за знанием, за вдохновением и за ощущением связи с природой.



Ваша, Марина Макарова

ОТ АВТОРА

Когда-то для меня эта наука была неизведанной, почти таинственной. Но с годами я всё яснее понимала: люди издревле пользовались травами, доверяя им своё здоровье, силы, настроение и внутреннее равновесие.

Травы испокон веков исцеляли, лечили, воодушевляли, успокаивали. В них — сила природы, а значит, и сила жизни

Особую роль в этом пути сыграла моя свекровь, Римма Стефановна. Ещё 35 лет назад она приобщила меня к миру трав, с любовью рассказывала об их чудодейственных силах, о том, как они помогают человеку, как поддерживают, исцеляют и возвращают силы. Она делилась знаниями о травах так щедро и подробно, что эти рассказы навсегда остались в моей памяти и стали важной частью моего жизненного опыта.

И сегодня, я ещё больше убеждаюсь: именно природа умеет мягко возвращать человеку гармонию. Природа успокаивает, вдохновляет, настраивает, исцеляет.

В травах, в их аромате, в их соках и корнях есть то, что поддерживает нас на глубинном уровне — бережно, без спешки, с мудростью, проверенной временем

По жизни мне всегда встречаются люди, которые неслучайно приходят в мою жизнь, с новыми рецептами, историями, знаниями, способами исцеления., и со временем, я собрала всё, что было накоплено за долгие годы: знания, записи, наблюдения, рецепты, традиции, опыт.

Я собрала главное и оформила это так, чтобы пользоваться было практично, а знания стали ближе и доступнее каждому. Т

Так и родилась эта книга — «Травник»

Я верю, что для многих она станет начальной книгой, с которой начнётся знакомство с удивительным миром трав, а для кого-то — добрым помощником в домашнем обиходе, в заботе о себе и близких, в стремлении жить в согласии с природой и её щедрыми дарами!

Значение трав в нашей жизни

Травы с древних времён занимают особое место в жизни человека.

Они сопровождают нас в здоровье, в быту, в традициях и в духовной практике. В каждой траве есть не только природная сила, но и свой характер, свой аромат, свой ритм и своё предназначение.

Именно поэтому травы воспринимались не просто как растения, а как живые помощники человека.

В повседневной жизни травы используются очень широко. Из них готовят чаи, отвары, настои и сборы, применяют для восстановления сил, очищения организма, успокоения, укрепления здоровья и поддержания общего тонуса. Травы помогают мягко воздействовать на состояние человека, поддерживая его естественные ресурсы и внутреннее равновесие.

Особое значение травы имеют в домашнем пространстве.

Их используют для ароматизации, очищения, создания уюта и особой атмосферы.

Сухие травы размещают в мешочках, композициях, свечах и оберегах, чтобы наполнить дом теплом, гармонией и ощущением природной защиты.

Во многих традициях травы считались хранителями домашнего покоя и благополучия.

Не меньшее значение травы имеют и в магической практике. С ними работают в ритуалах на очищение, защиту, любовь, деньги, восстановление и усиление намерения. Каждая трава в такой работе раскрывается по-своему: одна даёт мягкость и спокойствие, другая — силу и защиту, третья — движение и притяжение желаемого.

Именно поэтому так важно понимать не только название растения, но и его смысл. Травы учат человека внимательности, уважению к природе и осознанному отношению к себе.

Они напоминают о том, что сила может быть мягкой, а поддержка — природной и тихой. Изучая травы, человек лучше понимает не только растения, но и саму жизнь: её ритмы, циклы, возможности восстановления и пути к гармонии.

Важная информация: в данной книге не призвана заменить услуги врачей и рекомендации квалифицированных медицинских специалистов.

Все утверждения носят информационный характер. Настоятельно рекомендуется по всем вопросам проконсультироваться со своим лечащим врачом. Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ТРАВ

Справочник трав от А до Я

Аир

Аир болотный — многолетнее растение с длинными мечевидными листьями и толстым ароматным корневищем. Его легко узнать по сильному пряному, немного горькому запаху. В народной и травнической практике используют в основном корневище. Его применяют при отсутствии аппетита, тяжести в желудке, вздутии, иногда при спазмах и для поддержки пищеварения. Обычно его заваривают как настой или отвар, а иногда используют настойку по каплям.

Противопоказан при беременности, лактации, кровотечениях, пониженном давлении, повышенной кислотности и в острой фазе язвы. В приметах аир связывают с очищением, защитой и силой земли

Алтей

Алтей лекарственный — высокое растение с мягкими, слегка опушёнными листьями и бледно-розовыми цветками. Главная особенность — светлый слизистый корень, который на изломе кажется влажным и мягким. В основном используют корень, особенно при кашле, раздражении горла, сухости слизистых и воспалениях дыхательных путей. Его часто применяют в виде настоя, отвара или сиропа, обычно небольшими порциями несколько раз в день.

Противопоказания — индивидуальная непереносимость, осторожность при диабете, склонности к запорам и во время беременности без консультации специалиста. В народных представлениях алтей считается мягкой, успокаивающей травой.

Анис

Анис обыкновенный — нежное пряное растение с резными листьями и мелкими белыми зонтиками. Самая узнаваемая часть — семена, которые имеют яркий сладковато-пряный аромат. Анис используют при кашле, вздутии, спазмах и для улучшения пищеварения. Обычно его заваривают как чай, применяют настой или добавляют в сборы, принимая небольшими порциями несколько раз в день.

Противопоказан при беременности в больших количествах, при аллергии и при язвенной болезни в стадии обострения. В приметах анис связывают с теплом, уютом, защитой и семейным благополучием.

Арника

Арника — горное растение с ярко-жёлтыми цветками, похожими на небольшие ромашки. Её легко узнать по красивым соцветиям и мягким опушённым листьям. В травничестве арнику используют в основном наружно как противовоспалительное и обезболивающее средство, особенно при ушибах, отёках и синяках. Это растение ядовито. Противопоказана детям, беременным, а также при аллергии и без контроля специалиста. В приметах арника связана с восстановлением, стойкостью и быстрой сборкой сил.

Астрагал

Астрагал — многолетнее травянистое растение или полукустарник, в зависимости от вида; часто имеет мелкие листья и невзрачные цветки. Для травничества особенно ценят корень и траву. Астрагал используют как общеукрепляющее и поддерживающее средство, при слабости, утомлении, нарушении обмена и в восстановительных сборах. Обычно его применяют в виде настоя или отвара курсами.

Противопоказан при пониженном давлении, острых болезнях почек, беременности без консультации и при индивидуальной чувствительности. В приметах астрагал связывают с долголетием, защитой и «тихой» внутренней силой.

Багульник

Багульник — вечнозелёный кустарник с узкими кожистыми листьями и белыми цветками, которые пахнут очень резко. Его легко узнать по сильному пряному, почти дурманящему запаху. В народной практике его использовали при кашле и простуде, но только осторожно и в малых количествах. Это растение считается ядовитым, поэтому без опыта и контроля его применять нельзя.

Противопоказан беременным, детям, людям с низким давлением и при склонности к головокружениям. В приметах багульник связывают с туманом, границей между мирами и осторожностью.

Базилик

Базилик — пряная трава с овальными листьями зелёного или фиолетового оттенка и ярким ароматом. Его легко узнать по свежему, тёплому, немного перечному запаху. Чаще всего базилик используют как пряность, но он также может помогать при спазмах, снижении аппетита и как мягкое тонизирующее растение. Его добавляют в пищу, заваривают как чай или используют в сборах.

В больших количествах не рекомендуется при беременности, а также при склонности к аллергии и нарушениях свёртываемости крови. В приметах базилик считается травой защиты, чистоты и благополучия.

Берёза

Берёза — дерево с белой корой, чёрными трещинками и тонкими поникающими ветвями. Весной её легко узнать по серёжкам и нежным клейким листьям. В лекарственных целях используют почки, листья и иногда сок.

Берёза подходит как мягкое мочегонное и очищающее средство, а также как поддержка при отёках и некоторых обменных нарушениях. Обычно листья и почки заваривают курсами.

Противопоказания — аллергия на берёзовую пыльцу, некоторые болезни почек в обострении и индивидуальная чувствительность. В приметах берёза — символ чистоты, обновления, молодости и женской силы.

Бессмертник

Бессмертник — невысокое растение с жёлтыми суховатыми соцветиями, которые долго сохраняют форму и цвет. Его можно узнать по «вечным» цветкам, которые будто не вянут. Применяют бессмертник при нарушениях желчеотделения, тяжести после еды и для поддержки печени и пищеварения. Чаще всего его используют в виде настоя или в составе сборов курсами.

Противопоказан при желчнокаменной болезни с риском закупорки, повышенной кислотности, беременности и при индивидуальной непереносимости. В народных приметах бессмертник символизирует долголетие, память и неувядаящую силу.

Боярышник

Боярышник — кустарник или небольшое дерево с колючками, белыми цветками весной и красными ягодами осенью. Его легко узнать по густым ветвям и характерным плодам. В травничестве используют цветки и плоды, особенно при сердцебиении, нервном напряжении, утомлении и как мягкую поддержку сердца. Обычно его пьют в виде настоя, чая или в составе сборов.

Противопоказан при выраженной брадикардии, пониженном давлении и при индивидуальной чувствительности. В приметах боярышник связан с защитой семьи, сердечным спокойствием и домашним миром.

Брусника

Брусника — низкий вечнозелёный кустарничек с кожистыми блестящими листьями и красными кислыми ягодами. Её легко узнать по плотной листве и ярким ягодам, которые долго держатся на ветках. В лечебной практике используют листья и ягоды при отёках, простудных состояниях и как мягкую поддержку мочевого выведения. Обычно из листа готовят настой, а из ягод — морс или напиток.

Противопоказана при острых болезнях почек, склонности к повышенной кислотности и при некоторых видах камней без контроля специалиста. В народных приметах брусника — символ северной выносливости, здоровья и долголетия.

Бузина

Бузина — кустарник с крупными перистыми листьями и широкими соцветиями мелких кремово-белых цветков. Осенью на ней появляются тёмные ягоды, но использовать их и другие части растения нужно осторожно. В травничестве чаще применяют цветки и сушёные плоды как потогонное и поддерживающее средство при простудах. Обычно цветки заваривают как чай или добавляют в сборы.

Противопоказана при беременности, в свежем виде и при индивидуальной чувствительности, а также требует осторожности при использовании ягод. В приметах бузина связана с защитой дома, мудростью и древней силой.

Барбарис

Барбарис — колючий кустарник с мелкими листьями и продолговатыми красными ягодами. Его легко узнать по жёстким шипам и ярким кислым плодам. В травничестве используют кору, корни, листья и ягоды, чаще всего при проблемах с пищеварением и как мягкое желчегонное средство. Ягоды идут и в пищу, и в напитки.

Противопоказан при беременности, маточных кровотечениях и при индивидуальной чувствительности. В приметах барбарис связан с защитой, стойкостью и собранностью.

Бадан

Бадан — многолетнее растение с крупными плотными кожистыми листьями и розово-лиловыми цветками. Его листья часто остаются зелёными даже после снега. В травничестве используют корневища и листья как вяжущее, противовоспалительное и антимикробное средство. Бадан помогает при воспалениях слизистых, склонности к кровоточивости и некоторых расстройствах кишечника. Обычно его заваривают как настой или отвар.

Противопоказан при склонности к запорам, тромбозам и при беременности без согласования со специалистом. В приметах бадан символизирует выносливость, защиту и сохранение ресурса.

Бузина

Бузина — кустарник с крупными перистыми листьями, соцветиями мелких бело-кремовых цветков и тёмными ягодами. Её легко узнать по характерному виду крупных шапок цветов. В травничестве используют в основном цветки и сушёные плоды, чаще при простудах и как потогонное средство. В свежем виде бузина требует осторожности.

Противопоказана при беременности, при индивидуальной непереносимости и без знания, какая именно часть растения используется. В приметах бузина связана с защитой дома, древней мудростью и переходом между сезонами.

Валериана

Валериана — высокое травянистое растение с перистыми листьями и зонтиками мелких розовато-белых цветков. Самая узнаваемая часть — корень с резким специфическим запахом. Валериану применяют при нервном напряжении, тревожности, нарушениях сна и сердцебиении на фоне стресса. Обычно используют настойку, таблетки или настой, строго по инструкции и курсами.

Противопоказана при индивидуальной непереносимости, с осторожностью — при беременности, вялости и если нужна высокая концентрация внимания. В приметах валериана связана со спокойствием, тишиной и крепким сном.

Василёк

Василёк — нежное полевое растение с тонким стеблем и ярко-синими, иногда розоватыми или белыми цветками. Его легко узнать по узким лепесткам и «рваной» форме соцветия. В травничестве чаще используют цветки, особенно как мягкое мочегонное и противовоспалительное средство. Его применяют при отёках, раздражении слизистых и в сборах для почек и мочевыводящих путей. Обычно заваривают как настой.

Противопоказан при беременности без консультации, а также при склонности к аллергии. В приметах василёк связан с чистотой, верностью и полевой свободой.

Вереск

Вереск — низкий вечнозелёный кустарничек с мелкими листочками и множеством лилово-розовых цветков. Его можно узнать по плотным зарослям и тонким веточкам. В народной практике вереск применяют при воспалениях мочевыводящих путей, нервном напряжении и как мягкое потогонное средство. Обычно его используют в виде настоя или сбора.

Противопоказания — индивидуальная чувствительность, беременность и осторожность при тяжёлых болезнях почек. В приметах вереск считается растением стойкости, тишины и северной силы.

Вахта

Вахта трёхлистная — болотное растение с тройчатыми листьями и белыми звёздчатыми цветками. Её легко узнать по необычным листьям, будто собранным по три. Используют в основном листья как горькое средство для улучшения пищеварения, аппетита и при застое желчи. Обычно её заваривают в виде настоя небольшими порциями.

Противопоказана при беременности, повышенной кислотности и раздражении желудка. В народных представлениях вахта связывается с болотной силой, очищением и внутренним порядком.

Гвоздика

Гвоздика — это пряность из высушенных бутонов тропического дерева, а не обычная садовая гвоздика. Узнаётся по сильному жгуче-пряному запаху и виду маленьких «гвоздиков». В травничестве и кулинарии её используют для стимуляции пищеварения, при спазмах и как ароматную добавку в сборы. Обычно берут совсем немного, так как вкус и действие очень сильные.

Противопоказана при раздражении желудка, беременности в больших количествах и при склонности к аллергии. В приметах гвоздика связана с защитой, силой и очищением пространства.

Герань

Герань — растение с округлыми или слегка рассечёнными листьями и яркими цветками, чаще розовыми, красными или белыми. Если речь о душистой герани, то её легко узнать по сильному ароматному листу. В народной практике листья и аромат растения используют как мягкое успокаивающее и ароматическое средство. Иногда их применяют в быту для очищения воздуха и как часть домашних обрядов.

Противопоказана при индивидуальной аллергии и чувствительности к сильным запахам. В приметах герань считается хранительницей дома, уюта и семейного благополучия.

Горец

Горец — это целая группа растений, поэтому внешний вид может сильно отличаться. Чаще всего в травничестве вспоминают горец птичий, у которого тонкие стелющиеся стебли и мелкие листья. Его используют как вяжущее и противовоспалительное средство, а также при лёгких проблемах с мочевыделением. Обычно его заваривают как настой или используют в сборах.

Противопоказания зависят от вида, но чаще осторожность нужна при беременности, тромбозах и болезнях почек. В приметах горец связан с выносливостью, дорогой и умением проходить препятствия.

Горчица

Горчица — растение с жёлтыми цветками и мелкими семенами, из которых делают порошок и пасту. Её легко узнать по резкому жгучему вкусу и согревающему действию. В лечебной практике горчицу используют как разогревающее средство, чаще наружно, при простуде, мышечном напряжении и для улучшения кровообращения. Внутрь её применяют редко и осторожно.

Противопоказана при кожных повреждениях, высокой температуре, аллергии, беременности и многих острых состояниях. В приметах горчица символизирует жар, энергию и защитный огонь.

Горечавка

Горечавка — невысокое растение с крупными синими, жёлтыми или фиолетовыми цветками, в зависимости от вида. Её легко узнать по яркой окраске и очень горькому вкусу корней. В травничестве горечавку используют как сильную горечь для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Обычно применяют корень в малых дозах и короткими курсами.

Противопоказана при беременности, язвенной болезни в обострении и при очень высокой кислотности. В приметах горечавка связывается с силой, честностью и внутренней ясностью.

Девясил

Девясил — высокое растение с крупными листьями и жёлтыми цветками, похожими на маленькие солнца. Его легко узнать по мощному корню с ароматным, немного горьким запахом. В травничестве используют корень при кашле, ослабленном пищеварении, недостатке сил и для поддержки дыхательных путей. Обычно его заваривают в виде отвара или настоя.

Противопоказан при беременности, тяжёлых болезнях сердца, почек и при индивидуальной чувствительности. В приметах девясил связывают с силой, стойкостью и восстановлением энергии.

Донник

Донник — высокое растение с мелкими жёлтыми или белыми цветками и характерным сладким, похожим на кумарин запахом. Его легко узнать по длинным кистям цветков. В народной практике донник применяют при спазмах, как мягкое успокаивающее и противовоспалительное средство, а также для компрессов. Используют обычно траву или цветущие верхушки в виде настоя.

Противопоказан при беременности, склонности к кровотечениям, пониженной свёртываемости крови и при передозировке. В приметах донник связан с миром, сладостью и домашним спокойствием.

Душица

Душица — ароматная трава с розовато-лиловыми цветками и сильным пряным запахом. Её можно узнать по мягким стеблям и густым соцветиям. В травничестве используют как успокаивающее, противовоспалительное и потогонное средство, особенно при простудах и нервном напряжении. Обычно душицу заваривают как чай или добавляют в сборы.

Противопоказана при беременности, при склонности к аллергии и при некоторых гормонально чувствительных состояниях. В приметах душица считается травой женской силы, тепла и домашнего уюта.

Дягиль

Дягиль — крупное зонтичное растение с толстым стеблем, большими резными листьями и крупными зелёно-белыми соцветиями. Его легко узнать по мощному виду и сильному пряному запаху корня и семян. В травничестве чаще используют корень и семена как средство для улучшения пищеварения, при спазмах и как мягкое тонизирующее растение. Обычно готовят настой, отвар или настойку, но дозировки зависят от формы сырья.

Противопоказан при беременности, повышенной фоточувствительности и индивидуальной непереносимости. В приметах дягиль связывают с защитой, силой и «обережным» действием.

Ежевика

Ежевика — колючий кустарник с дугообразными побегами, сложными листьями и тёмными ягодами. Её легко узнать по сладким, почти чёрным плодам и шипам на побегах. В лечебных целях используют листья, ягоды и иногда корень. Листья применяют как вяжущее и противовоспалительное средство, ягоды — для поддержки при простудах и как витаминный продукт. Обычно листья заваривают как чай, а ягоды используют в еде и напитках.

Противопоказания — индивидуальная аллергия и осторожность при повышенной кислотности в больших количествах. В приметах ежевика связана с тайной, защитой и плодородием.

Ель

Ель — вечнозелёное дерево с игольчатыми листьями и свисающими шишками. Её легко узнать по хвойному запаху и густой пирамидальной кроне. В народной практике используют почки, хвою и смолу. Ель применяют при простудах, кашле, для ингаляций и как ароматическое средство. Обычно её используют в виде настоев, отваров и наружных процедур.

Противопоказана при аллергии на хвойные и при некоторых болезнях почек в обострении. В приметах ель связывают с долголетием, защитой и зимней стойкостью.

Женьшень

Женьшень — многолетнее растение с пальчато-сложными листьями и красными ягодами. Его главная особенность — корень, который часто напоминает маленькую фигурку человека. В травничестве женьшень считают сильным тонизирующим и восстанавливающим средством при усталости, слабости и снижении работоспособности. Обычно его используют в малых дозах и курсами, потому что он действует довольно активно.

Противопоказан при повышенном давлении, бессоннице, нервном возбуждении, лихорадке и в период беременности без консультации специалиста. В приметах женьшень связан с долголетием, силой и жизненной энергией.

Жасмин

Жасмин — кустарник с тонкими побегами и белыми, очень душистыми цветками. Его легко узнать по сильному сладкому аромату. В лечебной и ароматической практике жасмин используют для успокоения, улучшения настроения и как мягкое средство при нервном напряжении. Чаще всего применяют аромат, настои или масла в небольших количествах.

Противопоказан при индивидуальной чувствительности и склонности к аллергии на сильные запахи. В приметах жасмин связывают с чистотой, нежностью и любовной гармонией.

Зверобой

Зверобой — травянистое растение с жёлтыми цветками и продолговатыми листьями с маленькими точками, если смотреть на свет. Его легко узнать по яркому цветению и характерному запаху. В травничестве его используют как противовоспалительное, мягко успокаивающее и поддерживающее пищеварение средство. Обычно заваривают как чай или включают в сборы.

Противопоказан при беременности, при приёме многих лекарств, при склонности к чувствительности и при индивидуальной непереносимости. В приметах зверобой считается сильной защитной травой, которая «отгоняет тьму».

Земляника

Земляника — низкое растение с тройчатыми листьями, белыми цветками и ароматными красными ягодами. Её легко узнать по нежному лесному запаху и мелким плодам. Используют листья, ягоды и иногда цветки. Листья заваривают как витаминный и мягко укрепляющий чай, а ягоды едят свежими или сушёными.

Противопоказания — индивидуальная аллергия, осторожность при склонности к раздражению желудка в больших количествах. В приметах земляника связана с радостью, чистотой и щедростью леса.

Золототысячник

Золототысячник — тонкое травянистое растение с мелкими розово-лиловыми цветками. Он невысокий, изящный и хорошо узнаётся по своему горьковатому вкусу.

В травничестве его используют для улучшения аппетита, стимуляции пищеварения и в горьких сборах. Чаще всего заваривают как настой курсами.

Противопоказан при беременности, язве в обострении и при индивидуальной чувствительности. В приметах золототысячник считается травой дисциплины, внутренней собранности и здоровья желудка.

Зюзник

Зюзник — болотистая травянистая культура с зубчатыми листьями и мелкими светлыми цветками. Его узнают по характерному виду и месту произрастания во влажных зонах. В травничестве зюзник применяют как мягкое средство при нервном напряжении и для поддержки щитовидной железы, но только очень осторожно. Обычно используют настой травы курсами.

Противопоказан при беременности, при тяжёлых болезнях щитовидной железы без врача и при индивидуальной чувствительности. В приметах зюзник относят к растениям тишины, скрытой силы и болотной выносливости.

Иван-чай

Иван-чай — высокое растение с узкими листьями и крупными розово-лиловыми цветками, которые образуют длинную яркую кисть. Его легко узнать по мягкому стеблю и характерному медово-травяному запаху. В травничестве используют листья и цветки, чаще всего в виде ферментированного чая. Иван-чай применяют при раздражении желудка, для мягкого успокоения, при лёгких простудах и как общеукрепляющее питьё.

Противопоказан при индивидуальной непереносимости, а также осторожности требуют длительные и слишком крепкие настои. В приметах иван-чай связан с силой, домом, выносливостью и летним теплом.

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.