

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**

*<https://litres.ru/74156978>*

*ISBN 9785007031837*

## **Аннотация**

«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.

# Содержание

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ТРАВЫ                       | 6  |
| Значение трав в нашей жизни | 11 |
| ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ТРАВ      | 13 |
| Справочник трав от А до Я   | 13 |
| Аир                         | 14 |
| Алтей                       | 15 |
| Анис                        | 16 |
| Арника                      | 17 |
| Астрагал                    | 18 |
| Багульник                   | 19 |
| Бasilik                     | 20 |
| Берёза                      | 21 |
| Бессмертник                 | 22 |
| Боярышник                   | 23 |
| Брусника                    | 24 |
| Бузина                      | 25 |
| Барбарис                    | 26 |
| Бадан                       | 27 |
| Бузина                      | 28 |
| Валериана                   | 29 |
| Василёк                     | 30 |
| Вереск                      | 31 |
| Вахта                       | 32 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Гвоздика                          | 33 |
| Герань                            | 34 |
| Горец                             | 35 |
| Горчица                           | 36 |
| Горечавка                         | 37 |
| Девясил                           | 38 |
| Донник                            | 39 |
| Душица                            | 40 |
| Дягиль                            | 41 |
| Ежевика                           | 42 |
| Ель                               | 43 |
| Женьшень                          | 44 |
| Жасмин                            | 45 |
| Зверобой                          | 46 |
| Земляника                         | 47 |
| Золототысячник                    | 48 |
| Зюзник                            | 49 |
| Иван-чай                          | 50 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 51 |

# **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 помощ-*

*ником, к которому можно возвращаться снова и снова — за знанием, за вдохновением и за ощущением связи с природой.*



## **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 приобщала 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 со-*

*брала 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 неувядающую 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 мочевыделения. 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.