

ТАЯ ВЕРЕЯ

СИЛА ТРАВ РОДНОЙ ЗЕМЛИ

⊗ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА РАСТЕНИЙ

⊗ СЕЗОННЫЕ ПРАКТИКИ

⊗ ЦЕЛЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ



Тая Верейя
Сила трав родной земли.
Энергетические свойства
растений, сезонные практики
и целебные рецепты
Серия «Лунный сад.
Тайные силы природы»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74476961

*Сила трав родной земли. Энергетические свойства растений, сезонные
практики и целебные рецепты: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-253899-5*

Аннотация

Перед вами – книга о живой силе растений и осознанном соприкосновении с природой. На ее страницах вы найдете практики, медитации и рецепты чаев, настоев и эликсиров, а также узнаете, как собирать травы с уважением и благодарностью, замечать их особенности и выстраивать личную связь с растительным миром. Вдохновляющие истории помогут по-новому взглянуть на природу, внутреннюю силу и собственный жизненный путь.

Растения сопровождают человека на протяжении всей истории: из них создавали целебные снадобья, душистые напитки, защитные амулеты.

Книга будет полезна всем, кто интересуется травами, природными практиками, самопознанием и гармоничным образом жизни. Она станет проводником в мир растений и поможет превратить знакомство с ними в наполненное смыслом путешествие к себе.

Содержание

Вступление	6
Тропа, ведущая к себе	6
Вступительная практика-медитация	8
Часть 1	12
Глава 0. Тропа из трав	12
Конец ознакомительного фрагмента.	17



Тая Верея
Сила трав родной
земли. Энергетические
свойства растений,
сезонные практики
и целебные рецепты

© Верея Т., текст, 2026

© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Вступление

Тропа, ведущая к себе



Когда вы в последний раз останавливались посреди дня просто для того, чтобы вдохнуть? Не короткий, тревожный

вздох в потоке дел, а настоящий, глубокий вдох полной грудью. Когда вы в последний раз чувствовали под босыми ногами не раскаленный асфальт или холодный ламинат, а живую, прохладную утреннюю росу на траве?

В круговороте дней, наполненных гулом машин, мерцанием экранов и бесконечным списком задач, мы незаметно теряем связь. Связь с землей, на которой стоим. Связь с ритмами природы, которые когда-то были и нашими ритмами. И самое главное – связь с самими собой. Мы забываем, каково это – чувствовать жизнь во всей ее полноте, ощущать ее вкус, видеть мир ясным и незамутненным взглядом.

Эта книга – тропа. Тропа, которая ведет из шумного, суетливого «надо» в тихое, наполненное силой «я есть». Это книга-путешествие, и я приглашаю вас пройти этот путь вместе со мной. Мы не будем спешить. Мы будем идти медленно, вдыхая лесные ароматы, прислушиваясь к шелесту листьев и замечая, как меняется свет солнца в кронах деревьев.

Нашими проводниками и учителями на этом пути станут растения родной земли. Могучий дуб и гибкая ива, скромный подорожник и солнечный зверобой, таинственный папоротник и горькая полынь. Они не просто флора, не просто точки в ботаническом атласе. Каждое из них – это живая энергия, мудрость, накопленная веками. Мы отправимся в поля, на заливные луга, заглянем в сумрачные овраги и на тихие лесные болота, присядем у кромки быстрой реки, чтобы встретиться с этими удивительными помощниками.

На этих страницах вы найдете не просто сухие описания. Я поделюсь с вами тем, что открылось мне за годы общения с миром трав: их энергетическими свойствами, их характером, их «душой». Мы обратимся к мудрости наших предков, к славянской, северной и другим традициям энергетического травничества из разных уголков Земли, чтобы понять, как люди испокон веков восстанавливали силы и обретали гармонию через общение с природой.

И конечно, здесь будут практики. Простые, но глубокие ритуалы и упражнения, которые вы сможете легко включить в свою жизнь. Они помогут вам наладить внутренний контакт с Землей, научиться черпать ее силу для восстановления, ясности ума и саморазвития.

Эта книга – не инструкция, которую нужно заучить. Это приглашение к диалогу. К диалогу с природой, с миром растений и в конечном счете – с самим собой.

Итак, давайте сделаем первый шаг. Оставим за порогом тревоги и суеты, мысленно сбросим тесную обувь повседневных забот. Наша тропа уже ждет. Слышите? Лес зовет.



Вступительная практика-медитация

Это первая краткая практика-медитация, для которой не

нужно особых условий. Не нужно искать уединенное место в лесу или ждать идеального момента. Сделайте ее прямо сейчас, где бы вы ни находились: в шумном офисе, в вагоне метро или дома на диване. Главное – ваше намерение соединиться с собой и с силой природы. Позвольте себе несколько минут тишины. Читайте и одновременно делайте.

Сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание на мгновение, ощущая, как прохладный воздух наполняет ваши легкие, а затем медленно выдохните, выпуская все напряжение и заботы. Повторите это еще два раза. Ощутите, как с каждым выдохом мир вокруг замедляется, суeta отступает. Вы здесь, в этом моменте, готовы к путешествию внутрь себя.

Представьте, что вы стоите на опушке леса. Неважно, видите ли вы настоящий лес или только представляете его. Ваше воображение – это ключ к этому волшебному месту. Солнце, уже не жаркое, мягко прогревает вашу кожу. Слышите шелест листьев под легким дуновением ветра? Это лес приветствует вас, приглашает войти. Даже если вокруг вас шум города, представьте этот шелест, позвольте ему заполнить ваше внутреннее пространство.

Сделайте шаг вперед, ступая босыми ногами по мягкой траве. Ощутите ее прохладу, ее упругость под вашими стопами. Даже если вы в обуви, представьте это ощущение, почувствуйте контакт с землей. Это земля, ваша земля, источник жизни и силы. Вдохните глубоко, наполняя легкие ароматом трав и влажной земли. Если вокруг вас другие запа-

хи, просто представьте этот аромат исцеления, аромат возвращения к истокам.

Там, в глубине леса, есть нечто, что вам хотят открыть. Показать, научить. Там есть огромный энергетический дар для вас. Ступайте осторожно, но смело.

Теперь вы готовы. Готовы слушать голос трав, готовы открыться их мудрости, готовы исцелиться и обрести гармонию. Не откладывайте это путешествие. Начните его прямо сейчас. Лес ждет вас. Когда будете готовы, медленно откройте глаза и перенесите это ощущение спокойствия и силы в свой день.



Часть 1

Глава 0. Тропа из трав



И все же начнем наш путь не с теории. Начнем его с истории. И если в ней вы узнаете себя хотя бы немного, то эта

книга попала к вам совсем не случайно...

Стоило ей закрыть глаза, и Ксюша переставала быть девочкой с тугими косичками. Здесь, в этом живом, дышащем сне, она становилась частью мира сияющих взрослых. Да, они знали, что в земных годах она совсем юная, но ее душа была им ровесницей, и здесь ее принимали как равную.

Каждый раз – как возвращение домой. Собраться всем у очага, где дым пахнет можжевельником и вереском. Рассказать свои нехитрые новости, слушать сказки старейшины и получить благословение из ее морщинистых, пахнущих лесным мохом рук. Все вокруг было таким оглушительно ярким, будто с мира смыли слой серой пыли. Здесь пели песни, в которых сердце находило свой истинный ритм и наконец успокаивалось.

Ксюша обожала эти сны. Она просто клала голову на подушку и – щелк – открывала глаза уже там, в своем настоящем мире живых трав. Ее земная семья удивлялась: дети в ее возрасте не любят спать. А она любила.

Но в первом классе школы сны выпцвели и пропали.

Начало учебы совпало с переездом в большой город. Мир накренился и стал другим. С утра голос мамы, ставший тонким и колючим от тревоги, звенел в ушах: «Быстрее, быстрее, опоздаем! Эта школа – наш шанс, ты должна соответствовать!» И Ксюша стала Ксенией. Она старалась соответствовать изо всех сил. Мамино и папино болезненное волнение, их страх, что что-то

пойдет не так, пропитали ее насквозь.

Косички теперь заплетались так туго, что тянуло виски: чтобы не растрепались. Идеальная, сшитая на заказ форма с накрахмаленным воротничком не оставляла места для пустырей с травами. Да и где их было взять посреди серого асфальта? А после уроков времени не хватало даже на то, чтобы просто дышать, не то что собирать листья. Испачкаешь форму.

Сны если и приходили, то были серыми, как городской снег, обрывками, лишенными запаха и тепла.

...Прошли годы. Взрослая Ксения, ценный сотрудник престижной компании и мама двух примерных детей, ехала в гости к подруге. В планах – вино, сыр, разговоры о работе и жизни. Подруге нужен был совет, а Ксении – хотя бы на пару часов переключиться. Беличье колесо, в котором она бежала так долго, что забыла зачем, выматывало до последней капли. Броня «хорошей девочки», «успешного сотрудника», «примерной мамы» вросла в кожу.

Но в этот раз что-то пошло не по плану.

Припарковав машину, Ксения уже шла к дому подруги, когда увидела их. Словно сошлись из вечернего воздуха – пожилая женщина и девочка с косичками. Они будто искали кого-то, и, встретившись с Ксенией глазами, обе встrepенулись. Робко, но настойчиво двинулись навстречу.

Что-то внутри Ксении сжалось. Первая мысль, ввевшийся в кровь рефлекс жителя мегаполиса: сделать

вид, что не видишь, пройти мимо. Но это же неприлично, она с ребенком... Пока она разбиралась во внутренних правилах, странная пара уже стояла рядом.

– Возьмите наш травяной чай, пожалуйста. – Голос старухи был тихим, как шелест листвы. Ее морщинистые руки протягивали мешочек из странной, будто домотканой алой материи.

Обе – и женщина, и девочка – были одеты странно. Платья из плотного полотна глубокого, как ночное небо, синего цвета. Экопоселенцы, наверное, решила Ксения. Давят на жалость, взяли с собой ребенка, чтобы больше продать.

И все же... взгляд девочки, прямой, ясный, и что-то смутно, до боли знакомое в ее лице. Показалось, конечно.

– Вам деньги нужны, да? – Ксения перешла на деловой тон. – Давайте я вам просто дам, без чая.

Она полезла в кошелек, пытаясь нащупать наличные. Женщина и девочка растерялись, почти запаниковали, переглядываясь.

– Деньги?.. – переспросила старуха. – Да, наверное, и деньги нужны... Но чай, главное, возьмите. И пейте.

Она боялась отказа. И очень деликатно, почти невесомо, прикоснулась к руке Ксении.

Вспышка. Разряд тепла по венам – забытого, родного, как запах чабреца на солнце. И глаза девочки, полные такой отчаянной надежды.

– Бабушка, она взяла! Взяла! – зашептала девочка.

Ксения, сама не своя, сунула в руку старухи какую-

то купюру, удивительным образом оказавшуюся в кошельке, и прижала алый мешочек к груди.

К подруге она влетела, нарушая все мыслимые приличия, игнорируя бутылку французского вина. С порога, срывающимся голосом:

– Завари. Вот это. Мне. Очень. Надо.

Приличная женщина внутри вопила, что так не делают, что это опасно, там может быть яд, наркотик, что угодно! Но душа, изголодавшаяся по чему-то настоящему, уже узнала этот запах. Из мешочка пахло медом, летним лугом, мхом после дождя и чем-то еще – самым детством.

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.