

АЛХИМИЯ ТРАВ



СПЕЦИИ
И ТРАВЫ
НА ВАШЕЙ КУХНЕ:
ОТ ПРИПРАВ
ДО ЛЕКАРСТВА

РОЗАЛИ
ДЕ ЛА ФОРЕ

УЗНАЙТЕ,
ЧТО ПОЛЕЗНО
ИМЕННО ВАМ!

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ



«В этой практической книге Розали де ла Форе дает нам возможность увидеть в новом свете знакомые кухонные травы и специи. Рассказывая о своем личном опыте познания и использования трав, она учит, как подбирать травы для нужд конкретного человека, вместо того, чтобы использовать их в качестве альтернативы фармацевтическим лекарствам. Привлеченные обилием вкусных рецептов, вы сначала можете использовать эту книгу в качестве домашнего шеф-повара, но прочитав ее целиком, вы превратитесь в знатока трав, преобразованного силой алхимии Розали».

Гвидо Массе,
автор книги The Wild Medicine Solution и DIY Bitters

«Алхимия трав» дает вам в руки одно из самых мощных средств на планете – возможность использовать силу растительных лекарств. Эти лекарства были опробованы и испытаны людьми на протяжении тысячелетий. И теперь, объединив древнюю мудрость с современным научным пониманием, Розали де ла Форе предлагает вам использовать эту природную аптеку для улучшения своего здоровья. Нуждаетесь ли вы в активизации вашей энергии или в улучшении пищеварения, хотите ли решить проблемы со сном или мечтаете реже болеть, «Алхимия трав» даст вам знания, необходимые для восстановления здоровья и поддержания его на долгие годы. К этой книге, удивительно поэтичной и глубоко практичной, нужно относиться как к сокровищу и держать под рукой всю оставшуюся жизнь».

Оушен Роббинс,
соучредитель и генеральный директор
Food Revolution Network

«Редко можно найти писателя, который может изложить сложные идеи с такой ясностью и простотой, чтобы каждый мог их понять. Розали де ла Форе – один из таких авторов. В этой книге она в доступной форме рассказывает об энергетике и лекарственном использовании трав. Если вы когда-либо занимались подбором трав для лечения людей, вы знаете, что это непросто. Для этого нужен настоящий дар травника. А Розали дает вам ключ для понимания того, как травы могут эффективно «подтолкнуть» наклонившуюся конструкцию здоровья вашего организма обратно в состояние равновесия. «Алхимия трав» содержит подробные очерки о лекарственных травах, оригинальные рецепты и наполнена вечной мудростью растений. Такая книга должна быть на книжной полке в каждом доме, вы будете наслаждаться ею в течение многих лет и постоянно обращаться к ней за советами».

Джюльетта Бланкеспур,
травник и основатель Chestnut School of Herbal Medicine

«Это чудесный, доступный путеводитель по использованию лечебных трав и специй в повседневной жизни. Информация в книге представлена в освежающе доступном виде, автором, который ценит травы не только за их целебные свойства, но и за ту простую радость, которую они приносят в нашу жизнь.

В книге много интересных рецептов, которые научат вас, как раскрыть целебные дары трав, используя их для приготовления вкусной и полезной пищи. Пусть еда станет лекарством!»

Дэвид Хоффманн,
травник и автор книги Medical Herbalism and Holistic Herbal

«Еще одно издание, полное благословенной «зеленой» информации о пользе трав от практикующего травника. Какое удовольствие познакомиться с травами, которые любит Розали де ла Форе, и почувствовать ее страстное желание включить каждого в радостный мир познания травяной медицины».

Сусун С. Вид,
автор серии книг The Wise Woman Herbal

АЛХИМИЯ ТРАВ



СПЕЦИИ И ТРАВЫ
НА ВАШЕЙ КУХНЕ:
ОТ ПРИПРАВ
ДО ЛЕКАРСТВА

**РОЗАЛИ
ДЕ ЛА ФОРЕ**

УДК 641.55
ББК 36.997
Ф79

ALCHEMY OF HERBS
Rosalee de la Forêt

ALCHEMY OF HERBS Copyright © 2017 by Rosalee de la Forêt Originally
published in 2017 by Hay House Inc. USA

Форе, Розали, де ла.
Ф79 Алхимия трав : специи и травы на вашей кухне: от приправ до лекарства / Розали де ла Форе ; [пер. с англ. Н. Колесниковой]. – Москва : Эксмо, 2019. – 384 с. : ил. – (Кулинария. Вилки против ножей).

ISBN 978-5-04-091308-4

Тысячи читателей во всем мире уже стали обладателями этой потрясающей книги, а значит, обрели здоровье и красоту. «Алхимия трав», бестселлер Amazon, расскажет о том, как лечиться без помощи лекарств, но используя содержимое ваших кухонных ящичков со специями. Представьте себе, что воспаленное горло успокоит чай из корицы, хумус из чеснока укрепит иммунитет, мазь из кайенского перца поможет при растяжении суставов, а шоколадный торт с кардамоном поддержит работу сердца. Автор книги Розали де ла Форе — специалист по натуропатии, признанный эксперт, член Американской гильдии травников, — популярно объясняет, как приготовить вкусные лекарства и в чем их секрет. Автор уверена, что не бывает универсальных рекомендаций и необходим индивидуальный подход. Удивительные рецепты и полезные советы по использованию трав, приправ и специй, которые подходят именно вашему типу организма, помогут наполнить дом теплотой и приготовить для любимых вкусные блюда и напитки, которые поддержат здоровье и энергию.

**УДК 641.55
ББК 36.997**

ISBN 978-5-04-091308-4

© Колесникова Н., перевод с английского, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019



АЛХИМИЯ ТРАВ





ПОСВЯЩАЕТСЯ
МОЕМУ МУЖУ ХАВЬЕРУ –
ПОСТОЯННОМУ ИСТОЧНИКУ
МОЕЙ ЛЮБВИ
И ВДОХНОВЕНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ



Отзывы о книге.....	1
Содержание	8
Предисловие	11
Введение.....	13

ЧАСТЬ I. введение в мир трав и специй..... 21

Глава 1. Полезные свойства трав и специй	23
Глава 2. Откуда нам известно о воздействии трав.....	27
Глава 3. Подбираем травы для вас – но не для лечения	31
Глава 4. Как получить максимум пользы от этой книги.....	47

ЧАСТЬ II. травы острые 57

Глава 5. Черный перец.....	59
Глава 6. Кайенский перец.....	69
Глава 7. Корица.....	79
Глава 8. Фенхель.....	89
Глава 9. Чеснок.....	97
Глава 10. Имбирь	107
Глава 11. Базилик священный.....	117
Глава 12. Лаванда.....	127
Глава 13. Горчица.....	137
Глава 14. Мускатный орех.....	145
Глава 15. Петрушка	153
Глава 16. Мята перечная.....	161
Глава 17. Розмарин.....	169

Глава 18. Шалфей.....	179
Глава 19. Тимьян.....	189
Глава 20. Куркума.....	197
соленые.....	207
Глава 21. Крапива.....	209
кислые	219
Глава 22. Бузина.....	221
Глава 23. Боярышник.....	231
Глава 24. Мелисса лимонная.....	239
Глава 25. Дикая роза (шиповник)	249
Глава 26. Чай.....	259
горькие.....	269
Глава 27. Артишок.....	271
Глава 28. Какао	279
Глава 29. Ромашка.....	287
Глава 30. Кофе	297
Глава 31. Одуванчик	307
сладкие	317
Глава 32. Ашваганда.....	319
Глава 33. Астрагал.....	327
Послесловие	335
Таблица преобразования мер и весов	336
Словарь специальных терминов (гlossарий).....	339
Рекомендуемые источники.....	346
Ссылки	348
Алфавитный указатель	371
Слова благодарности.....	379
Об авторе	383



ПРЕДИСЛОВИЕ



За 40 лет моей работы практикующим травником мне пришлось с радостью наблюдать, как наука о лечении травами постепенно выходила на свет из подполья. За последние десятилетия интерес к искусству и науке об исцелении растениями стремительно вырос. А ведь было время, когда эта древняя система исцеления была отвергнута и отправлена в андеграунд, и произошло это с наступлением эпохи современной фармацевтической медицины и «химических веществ». Но, выйдя из полосы забвения, траволечение теперь снова расцвело и заняло почетное место среди других лечебных методов.

Травы способны дать нам очень многое, не только в плане здоровья и исцеления, но и в качестве иного образа жизни. Они несут красоту, гармонию и здравомыслие миру, который, порой кажется, теряет равновесие. Представьте себе мир без трав... Это невозможно! Жизнь, какой мы ее знаем, без растений не могла бы существовать. Мы нуждаемся в этой богатой хлорофиллом, поглощающей двуокись углекислого газа, питательной массе из зеленой материи, чтобы дышать, жить и быть!

Подобно цепким растениям, на которых основана эта система исцеления, траволечение снова вошло в общественный обиход – и слава богу! Но вопросы и путаница также растут вместе с возрожденным интересом к травам, поскольку люди пытаются разобраться в информации о безопасности трав, узнать, как, когда и какие растения можно использовать, как их приготовить, как принимать. В конечном счете, каждый человек хочет узнать: какая трава лучше всего подойдет для него?

За тысячи лет использования трав во всем мире появлялись разные учения и методы, которые пытались объяснить способы использования трав. Лучшие учения были сохранены и живут до сих пор. Например, в Индии существует учение Аюрведа, известное как «Наука жизни», представляющее собой обобщение более чем 5000-летнего опыта применения растений для улучшения здоровья. Таким же образом в Китае несколько тысяч лет развивалась своя мудрая система исцеления. Лучшее из этой мудрости вошло в эффективную систему, названную Традиционная китайская медицина. В Северной, Центральной и Южной Америке коренным населением были разработаны свои методики лечения местными травами. Во всем мире в таких разных регионах, как Африка, Западная и Восточная Европа, Средиземноморье веками развивались свои традиции траволечения и сохранились до наших дней.

Как разобраться в этих древних, сложных, противоречивых и многогранных учениях по сохранению здоровья и исцеления с помощью трав?

Вам поможет Розали и ее удивительная книга! С помощью простого, но глубокого метода обучения Розали раскрывает сущность некоторых из этих великих лечебных традиций,

объясняет их и делает доступными для понимания, без необходимости тратить на это годы учебы! В основе ее методики стоит искусство подбора трав для людей в зависимости от типов их конституции – другими словами, она учит, как сопоставлять травы с конкретными людьми, а не с болезнями. Эту не очень простую для понимания концепцию Розали преподносит с легкостью, называя ее «золотой точкой травы».

Так же мастерски Розали объясняет и теорию энергетики растений, так что мы действительно понимаем, как травы воздействуют на наши тела и на нас, как на индивидуумов. В ее книге «Алхимия трав» мы узнаем это не путем изучения химии или биоструктуры растений, а учимся понимать с помощью чувств, ощущений и особенно вкуса. Я не знаю никого, кто мог бы научить или написать об этих сложных понятиях так же просто и ясно, как Розали.

Розали говорит нам, что нет никакого «единственного решения» для поддержания нашего личного здоровья. Это одна из главных проблем современной медицины, которая считает, что существует «волшебное средство», способное решить все проблемы. Но подход Розали совершенно другой – в нем есть все, кроме догматики. Вместо этого она предлагает нам путешествие в мир открытий и познания, где наши личные наблюдения и опыт имеют первостепенное значение для поиска средств, подходящих для нашего организма. Самое главное, что в этом путешествии мы развиваем глубоко личные отношения с растениями, которые используем, а такой подход в действительности является сердцем и душой траволечения.

В «Алхимии трав» Розали делает нечто большее, чем дает информацию для размышления; она вдохновляет нас использовать травы в повседневной жизни. Она делится своими знаниями радостно и весело, в игровой форме с практическим подходом. Она возвращает травы на кухню и приглашает нас поиграть с ними, создавая новые смеси и сочетания. Ее рецепты потрясающие, некоторые из них уже стали классикой. Она подтверждает правоту старой поговорки о том, что хорошее здоровье начинается на кухне и что пища – наше лучшее лекарство.

Лучшие учителя и лучшие книги о травах, по моему мнению, те, которые учат нас мыслить самостоятельно и верить в собственные силы. Именно это делает Розали в своих обучающих курсах и своих книгах. В «Алхимии трав» она попала в «золотую точку трав» и подарила нам сокровище из сокровищ.

Розмари Глэдстар,

травник, автор книг и основатель

*Центра траволечения Sage Mountain
Herbal Retreat Center and Botanical Sanctuary
Mountain Retreat Center в Вермонте, США*

ВВЕДЕНИЕ



Почти 2000 лет назад школа медицины Гиппократ выдвинула доктрину: «Пусть пища будет вашим лекарством, а лекарство – пищей». Эта мудрая мысль сохранила свое значение и в наши дни. К счастью, идея питаться полезной для здоровья пищей обретает все больше последователей. Включение в рацион местных, органических и богатых полезными веществами продуктов становится популярным. Число фермерских рынков в США выросло в 4 раза, начиная с 1994 года, а это значит, что все больше людей питаются выращенными в своей местности натуральными продуктами¹.

Но наблюдая, как растет интерес к полезной пище, я часто замечаю, что некоторые важные ингредиенты остаются вне нашего стола – речь идет о травах и специях.

Травы и специи могут превратить пресную и безвкусную еду в изысканную, придать ей неповторимые оттенки вкуса. Однако глубина вкуса в хорошо приправленной еде делает нечто большее, чем просто возбуждает наши вкусовые рецепторы. Читая эту книгу, вы узнаете о том, как травы и специи могут кардинально изменить ваше здоровье! Они могут улучшить настроение, уменьшить окислительный стресс, обеспечить правильное переваривание и впитывание питательных веществ из пищи и предотвратить многие хронические болезни.

Я писала эту книгу, опираясь на очень простую предпосылку: каждый человек уникален. В наш информационный век «эксперты» на каждом углу рассказывают, какие продукты есть нужно, а каких следует избегать, какие чудо-препараты могут защитить от болезней и какие травы вы должны принимать. Но правда состоит в том, что только вы являетесь лучшим экспертом, когда нужно найти средство, подходящее для вашего уникального организма. Поэтому вместо того, чтобы рекламировать очередной магический «суперпродукт», я собираюсь показать, как вы сами можете подобрать лучшие травы для лечения вашего организма, учитывая его особенности.

Хотя эта книга посвящена травам, специям и еде, обещаю вам, что речь не о диете! Вам не обязательно становиться веганом или вегетарианцем, и вам не нужно начинать есть мясо. Вам не придется брать вторую работу, чтобы позволить себе особые ингредиенты, и не нужно путешествовать в экзотические страны, чтобы найти эти целебные травы. В этой книге рассказано, как использовать силу знакомых трав и специй в повседневной жизни. Здесь вы найдете практичные и легкие рецепты блюд, напитков и даже десертов, а также простых травяных средств. После того, как вы освоите некоторые простые навыки, эта книга отправит вас в увлекательное путешествие в мир трав, где вы сделаете много открытий о себе и о травах. И это даст вам силы и преобразит ваше здоровье на всю жизнь.

СИНДРОМ ЕДИНСТВЕННОГО РЕШЕНИЯ

Современная конструкция нашего здравоохранения страдает от того, что я называю «Синдромом единственного решения». Это ложное убеждение в том, что возможно лишь одно решение для всего: одно лекарство от заболевания, один способ питания и один путь для поддержания здоровья. Еще одно распространенное убеждение заключается в том, что западная (официальная) медицина – это непогрешимая вершина науки и что традиционные и естественные методы лечения устарели. Эти две философии объясняют нынешнее состояние здравоохранения, в котором подавление симптомов с помощью лекарств является приоритетным по сравнению с нахождением первопричины болезни.

Ярким примером этого является подход современной западной медицины к экземе. Вместо того чтобы выявить факторы, вызывающие экзему, такие как окружающая среда и неправильное питание, врачи часто предписывают стероиды местного действия, чтобы ослабить симптомы. Хотя это и может дать временный эффект, долгосрочное использование этих лекарств имеет серьезные негативные последствия, не устраняя основную причину. Экзему не вылечить с помощью стероидов; ими можно подавить симптомы, в то время как базовые проблемы по-прежнему остаются.

Я считаю, что западная медицина имеет свои достоинства. Например, я не сомневаюсь, что хирурги могут помочь при серьезных травмах или острых состояниях, которые представляют угрозу для жизни. Если я сломаю руку, то обращусь в больницу, а не в аптеку местного травника. Но есть и такое понятие, как общее состояние здоровья. А оно у большинства нашего населения довольно плохое, что меня очень огорчает. По статистике, у половины населения США есть какие-то хронические заболевания, а у 25% населения – даже два или более².

Соединенные Штаты тратят очень много денег на поддержку здравоохранения во всем мире, возможно, просто потому, что многие из хронических заболеваний вызваны нашей фармацевтической промышленностью, приносящей миллиардные прибыли³. Что-то явно нарушено в поисках путей к здоровью в нашем обществе.

В то время как современная медицина продвинулась вперед в некоторых способах лечения, она не решила проблем со многими хроническими заболеваниями. Некоторые люди, возможно, горячо надеются на новые достижения в медицинских технологиях, которые помогут спасти нездоровое население, но я считаю, что мы никогда не улучшим здоровье с помощью таблетки. Вместо этого, может быть, нам стоит обратиться в прошлое, к истокам медицины и найти там что-то полезное.

ИСТОРИЯ ПРИМЕНЕНИЯ РАСТЕНИЙ КАК ЛЕКАРСТВ

Тысячи лет назад, задолго до появления интернета и книг, растения были основным источником исцеления людей во всем мире. Использование лекарственных растений, проще называемых травами, имеет столько же традиций и теорий, сколько культур на земле. Из многих традиций траволечения, существующих в мире, в медицинских вузах США сегодня преподают три основные теории – это Западная традиция, Аюрведа и Традиционная китайская медицина.

До 1900-х годов в Соединенных Штатах применение трав в качестве лекарств было обычным делом. Мало того, что эту народную медицину знали в каждом доме, но были также и врачи, обученные в колледже, называемые врачами-травниками, которые для лечения использовали преимущественно растения. Колледжи по обучению врачей-травников существовали по всей стране, они оставили много ценных трудов, основанных на обширном опыте, на которые врачи ссылаются до сих пор. Однако в начале 1900-х годов Американская медицинская ассоциация (АМА) провозгласила, что траволечение является не наукой, а «шарлатанством». С той поры травы и другие природные методы лечения стали регулярно заменяться химическими препаратами и инвазивными вмешательствами. АМА также определила, что можно и что нельзя включать в курсы по обучению врачей. В результате колледжи по обучению врачей-травников стали закрываться.

Как только в 1930-х годах были созданы антибиотики, люди стали гораздо охотнее обращаться к «улучшению жизни через науку» и чаще использовать фармацевтические таблетки для лечения болезней, чем растения. Люди были настолько впечатлены антибиотиками и отдельными химическими компонентами, такими как ацетилсалициловая кислота в аспирине, что траволечение быстро вышло из употребления. В последующие десятилетия траволечение продолжало существовать в отдельных районах по всей территории Соединенных Штатов, но было далеко от мейнстрима.

С началом движения «по возвращению к земле» в 1960-х годах интерес к травам вернулся. Именно тогда началось и возрождение траволечения. А еще через несколько десятилетий, производство трав в Соединенных Штатах превратилось в многомиллиардную индустрию.

Надеюсь, что в один прекрасный день у нас будет создана полностью интегрированная модель медицины, в которой профилактика заболеваний с помощью здорового образа жизни станет приоритетной. И когда кто-то заболевает, надеюсь, что диета, правильный образ жизни и травы будут предложены в качестве основных вариантов лечения, а фармацевтические препараты или хирургия станут последним средством.

Но эта книга предназначена не только для того, чтобы оглянуться назад в историю, и не для того, чтобы нарядить «Синдром единственного решения» в маскарадный костюм трав и пищевых добавок. Эта книга расскажет о том, как сделать травы актуальными для вас в современном мире. Эта книга приглашает вас освободиться от безумия «Синдрома единственного решения» и отправиться в свой путь личного открытия способов оздоровления, которые подходят именно вам. Надеюсь, что этот новый путь будет полон озарений, которые принесут вам практическую пользу, как это было со мной.

ОТ МОЕГО ОТКРЫТИЯ ТРАВ – К ВАШЕМУ

Применение трав для сохранения здоровья меня интересовало всегда, но всерьез я к этому не относилась. Считала, что травы полезны лишь для незначительных заболеваний. На мой взгляд, только западная медицина и врачи могли помочь при возникновении серьезных проблем со здоровьем. Однако, когда в возрасте 23 лет, мне поставили диагноз редкой аутоиммунной болезни, поиск ответов на решение этой проблемы навсегда изменил путь моей жизни.

Мой диагноз был моим первым опытом встречи с «Синдромом единственного решения» в медицинском учреждении «западного типа». Специалисты сказали, что от моей болезни нет лекарств, и единственным доступным методом лечения могут быть большие дозы стероидов, которые, по их признанию, в конечном итоге перестанут действовать. Потом, как мне объяснили, следует ожидать постепенного спада здоровья, и прогнозировали продолжительность моей жизни менее 20 лет. Когда первый шок от диагноза прошел, я стала искать другие пути лечения и обратилась к представителям нетрадиционной медицины, практикующим врачам, включая травников, акупунктуристов и натуропатов. Познакомившись с ними, я обнаружила совершенно другой подход к болезни. Они, казалось, меньше беспокоились о диагнозе, поставленном мне врачами, но гораздо больше о том, что я за человек. С их помощью, наряду с моими собственными исследованиями, я сменила диету, устранила недостатки в питании и использовала множество растительных препаратов. Через 6 месяцев симптомы моей болезни исчезли, и это продолжается уже более 10 лет.

Этот опыт изменил не только мое здоровье, но и мой жизненный путь. Я поняла, что хочу помочь людям, которые попали в похожую ситуацию. Так я начала свое путешествие в мир трав. Первые уроки мне преподавала этноботаник Карен Шервуд. Мы проводили много времени на природе, и я узнала, как включать культурные и дикорастущие растения в повседневную жизнь в качестве продуктов питания и лекарств. После этого я прошла более специализированное обучение в области траволечения и погрузилась в изучение народной медицины, которая использует растения для лечения простых недугов.

В 2005 году я познакомилась с Джоном и Кимберли Галлахер и начала сотрудничество с ними, что резко изменило направленность моего «травяного» путешествия. Еще до встречи с ними меня привлек их простой подход к изучению трав. Они опирались на то, что почерпнули у своих учителей-травников, и советовали долго и внимательно изучать одну траву, используя ее ежедневно. Вскоре после встречи с ними я начала писать информационные бюллетени для их компании LearningHerbs.com, а затем стала работать на сайте сообщества HerbMentor.com. Теперь я Директор по образованию LearningHerbs и продолжаю нашу миссию, которая делает процесс изучения трав простым и доступным для всех. Со временем я поняла, что хочу учиться дальше, поэтому снова села за парту, чтобы стать травником-клиницистом. Я окончила четырехлетние курсы обучения в Восточно-западной школе планетарной гербологии (East West School of Planetary Herbology), изучая травы под руководством Майкла и Лесли Тьерра, затем стажировалась у известного травника и бывшего президента Гильдии американских травников, Карта Пурх Сингх Халса.

Клинические исследования привели меня в совсем другой мир персонализированных травяных формул, поскольку я создавала сложные индивидуальные планы оздоровления и сосредотачивалась на том, как получить наилучшие результаты, используя травы и другие естественные методы лечения. Мне нравится такой подход к здоровью, и после 10 лет работы с людьми и травами я не перестаю удивляться, насколько эффективны травы для лечения некоторых хронических болезней. Я видела, как люди, разрушенные воспалительным заболеванием кишечника, восстанавливают свою жизнь, и как другие люди, преодолевая боль от ревматоидного артрита, обретают способность двигаться впервые за многие годы.

Я видела, как исчезают еженедельные мигрени, как люди перестают пить лекарства от диабета (под наблюдением своего врача), и как полностью проходят хронические высыпания на коже, такие как экзема. Во всех этих случаях просто не было «единственного решения». (Поверьте, если бы была одна трава или специя, которая могла бы в одиночку вылечить любую болезнь, вы бы читали совсем другую книгу.) Вместо этого, и я буду часто напоминать вам об этом в книге, прежде всего необходимо знать, кто заболел, а не только какая это болезнь.

Поскольку я часто была свидетелем оздоравливающего эффекта трав и специй, мне странно думать, что кто-то охотнее использует лекарственные препараты, не попробовав сначала растения. К счастью, все больше поставщиков медицинских услуг, включая врачей, натуропатов и акупунктуристов, начинают осознавать преимущества лечения травами и специями. В статье под названием «Примите две морковки и позвоните мне утром», опубликованной в журнале *Hopkins Medicine*, д-р Жерар Муллин, один из ведущих американских экспертов по вопросам взаимосвязи между питанием и кишечными расстройствами, показал пример воздействия пищи как лекарства: «Для людей, испытывающих тошноту, желудочные дисфункции или другие проблемы с ЖКТ, имбирь находится в верхней части моего списка рекомендаций. Он действует так же, как зофран, один из самых мощных противорвотных препаратов. Имбирь воздействует на тот же рецептор в мозге. Но многие доктора не знают об этом»⁴.

Травы и специи могут оказать огромное влияние на все аспекты здоровья, касается ли это улучшения пищеварения или лечения хронического воспаления. Когда вы увидите преимущества трав, возможно, ваш врач порекомендует вам изменить прием лекарств или позволит отказаться от них. Тем не менее я не предлагаю вам отказаться от западной медицины или прекратить принимать лекарства без указаний вашего врача. Хотя иногда бывает целесообразно выбирать травы вместо лекарств или принимать их вместе с лекарственными препаратами. Хочу напомнить, что травы не будут такими эффективными, если вы застряли в «Синдроме единственного решения». Другими словами, в то время как имбирь отлично подходит для купирования тошноты, он может подойти не для всех людей с тошнотой.

Кроме того, будучи хорошо знакомой со сложностями трав, я считаю, что самый мощный способ их использования начинается на вашей кухне. Конечно, вы можете принимать травяные таблетки или спиртовые экстракты растений. Но в действительности травы и специи окажут более сильное и положительное влияние на ваше здоровье, если вы станете максимально использовать их в повседневной жизни.

ШАГ ВПЕРЕД: ПОЛЬЗА НАЧИНАЕТСЯ НА КУХНЕ

Одним из самых распространенных препятствий на пути к здоровью является убеждение многих, что «здоровая» жизнь – это скучная жизнь, лишенная удовольствий. Но это далеко от истины, особенно когда речь идет о травах и специях. Недавно подруга рассказала мне о своем опыте приготовления здоровой пищи, приправленной травами и специями. Как только ее муж переступил порог дома, он сразу почувствовал ароматы и двинулся на кухню с вопросом: «Чем это так вкусно пахнет?» А затем, с наслаждением съев все, засыпал ее комплиментами и попросил в будущем чаще готовить такую еду.

Вот прекрасный пример того, как должен измениться ваш подход к здоровью! Вы будете есть приятную пищу, богатую питательными веществами и антиоксидантами, и от этого будете чувствовать себя прекрасно! Моя книга наполнена рецептами, которые помогут вам осуществить это. Хотя многие люди в США используют травы и специи при приготовления пищи, они редко добавляют большое количество, чтобы почувствовать их истинную силу. Используя крошечную щепотку трав для блюда, вы не получите сильного аромата, не принесете пользу здоровью.

Когда вы насладитесь успокаивающим настоем из мелиссы лимонной (стр. 243), или будете смаковать каждый кусочек муссового шоколадного торта с кардамоном (стр. 283) или приправите мясо домашней горчицей (стр. 141), то поймете, что существует множество способов применения трав и специй в вашем питании, будь вы веган, вегетарианец, сторонник палеодиеты, локовор (любитель местных продуктов) и т. д.

Ваше путешествие начинается с Части I, которая поможет вам лучше узнать травы и специи и о том, как их подбирать для себя. Часть II книги разделена на пять разделов, основанных на классификации вкуса трав: острый, соленый, кислый, горький и сладкий. Каждая глава части II посвящена отдельной траве или специи и включает рецепты, которые помогут вам проверить эти травы. В конце книги вы найдете информацию, которая поможет вам в дальнейшем, включая **алфавитный указатель, глоссарий и рекомендуемые ресурсы**.

В разделе «Рекомендуемые ресурсы» вы найдете ссылки на сайты, на которых можно заказать травы, упомянутые в этой книге, и места, куда можно пойти, чтобы узнать больше о травах и специях. (Для получения дополнительных рецептов, средств, книг и других интересных сюрпризов обязательно посетите сайт www.AlchemyOfHerbs.com/resources.)

Итак, игра с травами начинается. Вместо изучения сложных теорий, мы будем учиться на практике. Когда во время чтения вы найдете траву, идеально подходящую для вашей ситуации, вы можете сразу проверить ее, приготовив один из простых рецептов. Убедившись, что это действует, вы можете сделать такие опыты частью повседневной жизни вашей семьи.

Главная цель этой книги – изменить и развить ваши отношения с травами и специями. Я надеюсь, что она расширит ваши взгляды и пробудит ваш ум и чувства для понимания мощного эффекта лекарственных растений, и что это вдохновит вас чаще использовать их в повседневной жизни. Делая это, вы сможете избежать или даже начать исцелять некоторые из хронических заболеваний, от которых массово страдает наше население сегодня. А возможно, это приведет вас туда, где вы найдете необходимую вам персональную медицинскую помощь.

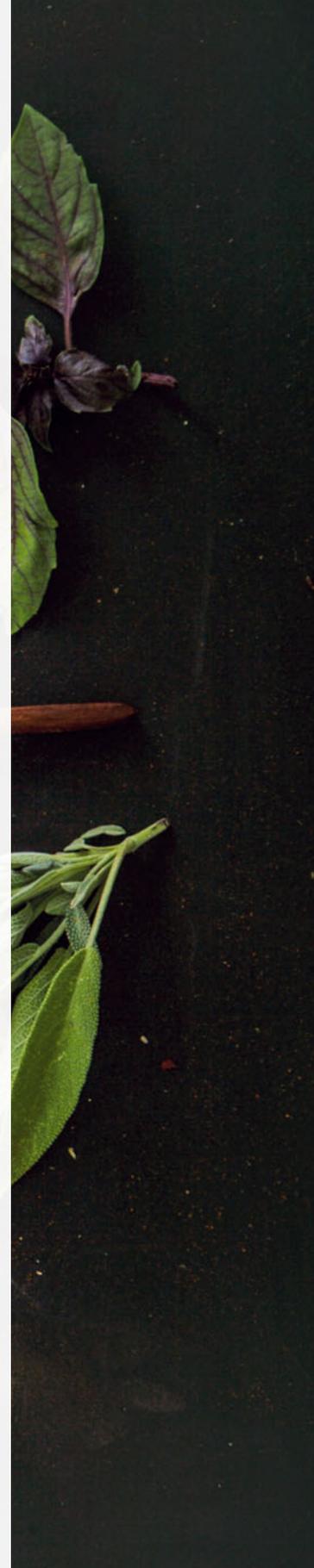




ЧАСТЬ 1



ВВЕДЕНИЕ В МИР ТРАВ И СПЕЦИЙ





endula

mfrey

FIRE
TIDER

Astragalus

Chamom

Riderberry

Pepper

Ginger oil

echinacea
glycerite

echinacea
tinctive

ГЛАВА 1

Полезные свойства трав и специй



Каждый прием пищи дает нам возможность напитать организм и мощно поддержать здоровье. Добавление большего количества трав и специй в ежедневный рацион способствует этому. Растения дают нам незаменимые питательные вещества, поддерживают природную энергию, предотвращают заболевания, оказывают помощь в восстановлении жизненных процессов и укреплении здоровых функций организма, а также способствуют здоровому старению. Более того, при правильном использовании эта форма фитотерапии безопасна и намного приятнее, чем прием травяных капсул или настоек.

Возможно, вас удивит, что какая-то мелочь из вашего кухонного шкафа может оказать такое поразительное воздействие на разные стороны здоровья. В части II этой книги будут перечислены полезные свойства каждого растения, но прежде чем мы изучим детали, давайте рассмотрим общие способы, благодаря которым растения осуществляют свое воздействие.

ТРАВЫ УЛУЧШАЮТ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Одно из основных положений науки траволечения говорит о том, что большинство хронических заболеваний начинается с плохого пищеварения. Если вы не можете переварить пищу и извлечь питательные вещества, необходимые организму, то как вы можете иметь хорошее здоровье? Многие кулинарные травы используются в течение тысячелетий не только потому, что они хороши на вкус, но и потому, что они улучшают пищеварение.

К сожалению, слишком часто люди терпят плохое переваривание пищи очень долго, считая, что так и должно быть. Как клинический травник, я работала с сотнями людей, которые приходили ко мне за помощью с различными жалобами, связанными с хроническими заболеваниями, и многие из них воспринимают свои пищеварительные расстройства как «нормальные». Затем, когда с помощью трав и специй, мы улучшили их пищеварение, многие из жалоб исчезли сами собой.

Обратите внимание на симптомы, которые свидетельствуют о плохом пищеварении:

- Вздутие
- Газообразование
- Расстройство желудка
- Изжога
- Запор
- Тошнота
- Плохой аппетит
- Повторяющаяся диарея
- Язва желудка

В ТРАВАХ МНОГО АНТИОКСИДАНТОВ

Травы и специи содержат большое количество антиоксидантов, что является важным ключом к ограничению ущерба, наносимому организму окислительным стрессом. Окислительный стресс вызывает заболевания сердца, проблемы с печенью, артрит, преждевременное старение кожи и повреждение глаз. Это происходит, когда тело перегружено свободными радикалами, которые представляют собой любые атомы или молекулы, имеющие один неспаренный электрон. Когда свободные радикалы контактируют с другими клетками, они могут украсть у них электрон, в результате чего «ограбленная» молекула начнет процесс снова и снова. Это может создать эффект домино в организме, который оставляет следы разрушительного окислительного стресса на своем пути. У антиоксидантов есть дополнительный электрон, который они могут дать свободному радикалу и остановить этот процесс разрушения организма.

Образование свободных радикалов является естественной частью жизни, питания и дыхания. Тем не менее этот процесс может быть резко увеличен нервным стрессом, употреблением обработанных пищевых продуктов, перегретого при жаренье масла, а также тем, что вы дышали загрязнителями воздуха или сигаретным дымом, лишились сна или употребляли обугленное мясо. Чтобы свести к минимуму окислительный стресс, важно ограничить эти негативные воздействия и регулярно включать в рацион продукты с высоким содержанием антиоксидантов, такие как травы и специи.

ТРАВЫ УКРЕПЛЯЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Если вы посмотрите критически вокруг, то согласитесь, что все мы живем в постоянном стрессе и напряжении. Как часто вы получаете ответ: «Я очень занят», когда спрашиваете кого-то, что он сейчас делает? Жить в постоянном стрессе стало настолько привычно, что кажется почти нормальным, когда человек мало спит, чувствует себя разбитым, перегружен работой и разными обязательствами.

Хотя тотальная занятость, возможно, стала частью нашей культуры, наши тела все чаще демонстрируют побочные эффекты от воздействия этого хронического стресса. К сожалению, хронический эмоциональный стресс связан с 6 ведущими причинами смерти в Соединенных Штатах: раком, ишемической болезнью сердца, случайными травмами, респираторными заболеваниями, циррозом печени и самоубийством.¹

Надеюсь, что по мере повышения осведомленности о стрессовом давлении нашей культуры мы сможем предпринять более решительные шаги, чтобы упростить современный образ жизни и управлять нашими нереалистичными ожиданиями. Перемены прежде всего должны произойти в нашем сознании, а также в политике социальной поддержки трудлюбивых семей, которые изо всех сил пытаются справиться с жизнью.

Нужно признать, что травы не могут дать вам сверхчеловеческие силы. Вы не сможете бегать, если не высыпаетесь, увеличивая часы активности из-за чрезмерно амбициозного списка дел. Но, как вы узнаете из этой книги, травы и специи обладают способностью снижать негативные эффекты стресса. Они помогают переключить реактивное состояние нашей симпатической нервной системы в состояние покоя парасимпатической нервной системы. Они помогут успокоиться в ночное время и снизить уровень беспокойства в течение дня. Вместе со свежими местными продуктами травы и специи обеспечат нас большим количеством витаминов и минералов, необходимых для поддержки вашей нервной системы.

ТРАВЫ ОБЛАДАЮТ АНТИМИКРОБНЫМИ СВОЙСТВАМИ

Некоторые травы и специи обладают мощными защитными свойствами от патогенных бактерий. В эпоху антибиотиков это может показаться не таким уж революционным; однако сейчас человечество сталкивается с серьезной проблемой резистентности к антибиотикам. По мере развития бактерий они адаптировались к фармацевтическим антибиотикам, которые мы используем. Теперь, после десятилетий безудержного злоупотребления антибиотиками, все больше и больше бактерий не реагируют на них. Только в Соединенных Штатах ежегодно от 23 000 человек умирают от инфекций, устойчивых к антибиотикам². Поскольку растения изменяются и развиваются вместе с бактериями на протяжении тысячелетий, у них очень сложная система, которая может затруднить адаптацию патогенов к ним.

Хотя в некоторых случаях невозможно обойтись без применения фармацевтических антибиотиков, это приводит к негативным последствиям, особенно для нашей кишечной флоры, которая является хранилищем полезных бактерий в пищеварительном тракте. В последние годы новые исследования показали важность наличия здоровой и разнообразной флоры кишечника; однако фармацевтические антибиотики убивают все бактерии, даже полезные. А вы знаете, что термин «антибиотик» означает «антижизнь»?!

Специи могут быть сильным противомикробным средством, не являясь антижизнью. Вместо того чтобы убивать все, с чем они вступают в контакт, есть растения для уничтожения определенного типа инфекции.

То есть некоторые травы гораздо сильнее воздействуют на один тип бактерий, чем на другой. Растения также могут быть эффективными против вирусов и грибковых инфекций.

Ученые проводили исследования, как растения могут повысить эффективность антибиотиков. Например, соединение берберина, обнаруженное в таких растениях, как желтокорень канадский (*Hydrastis canadensis*) и магония падуболистная (*Mahonia spp.*), как было выяснено, делает антибиотики более эффективными для устойчивых к ним инфекций³.

И это еще не все! Травы могут не просто уничтожать патогены, но при этом поддерживать экосистему организма. Они могут восстанавливать целостность слизистых оболочек и укреплять здоровую кишечную флору.

ТРАВЫ ПОДДЕРЖИВАЮТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

Еще один способ, которым травы могут укрепить наше здоровье во время инфекции – это усиление ими или модуляция собственной иммунной системы нашего организма, которая, возможно, является нашей лучшей защитой от патогенов, приводящих к болезни. Дисфункция иммунной системы может увеличить риск любой инфекции и также может быть связана с возникновением рака, аутоиммунными нарушениями и сезонной аллергией. Травы могут укрепить нашу иммунную систему, чтобы она хорошо выполняла свою сложную работу.



Травы и специи помогают вашему здоровью множеством способов, включая усиление пищеварения, поддержку иммунной системы, они пробуждают ваши чувства и приносят радость в вашу жизнь.

Чтобы получить максимальную пользу от трав, нужно использовать их каждый день и в достаточном количестве. Речь идет не о том, чтобы всыпать немного трав и пряностей в горшок с супом. Вместо этого используйте каждый прием пищи как мощный способ поддержать здоровье с помощью трав. И тогда ваша пища станет как лекарство в лучшем виде!



ГЛАВА 2

Откуда нам известно о воздействии трав



По мере того как вы узнаете о пользе и лечебных качествах трав, в вашем любознательном уме могут возникнуть вопросы, а действительно ли травы могут все это? Откуда это известно? Может, автор все это просто выдумал?

При изучении растений важно понимать, что нет одного способа познания. У нас есть исторические записи использования растений для лечения, которым тысячи лет. Многие современные травники используют травы в своей жизни и практике и делятся своим опытом. И конечно, у нас растет количество научных исследований о растениях.

ОТ ИСТОРИЧЕСКИХ ЗАПИСОК ДО ОПЫТА СОВРЕМЕННЫХ ТРАВНИКОВ

Первый письменный отчет о травах, используемых для лечения, был написан более 5000 лет назад. С тех пор было создано и сохранено много важных текстов о лечении травами, которые до сих пор сильно влияют на наши знания. Хотя мы, конечно, можем скептически относиться к старым текстам, в них есть много идей, которые выдержали испытание временем. То, что некоторая информация в них устарела, не означает, что в них нельзя отыскать жемчужины мудрости.

Современные травники часто подтверждают исторические свидетельства использования трав благодаря своим личным и клиническим опытам. Корни их знаний уходят в прошлое, в то время как они своей работой продвигают традицию вперед и разрабатывают новые способы использования трав. Через ученичество, школы, конференции и организации, такие как Американская гильдия травников, травники делятся своим опытом и проводят тематические исследования своих результатов и успехов. Они являются ценным источником информации о травах.

Я использую травы для лечения себя, своей семьи и своих клиентов уже более 10 лет. Я видела, как травы (а также образ жизни, диета и консультирование) могут значительно изменить процесс исцеления. Эффект может быть таким простым, как облегчение боли в горле, или сложным, как устранение основной причины хронического заболевания. Эта книга прониза-

на рассказами о моем собственном опыте, а также историями некоторых людей, с которыми я имела честь работать на протяжении многих лет. (Имена изменены для защиты конфиденциальности.)

НАУКА СЕГОДНЯ

Научные исследования и клинические испытания по использованию трав и специй для здоровья постоянно растут. Хотя я часто слышала утверждения людей, что научные данные доказывают, что травы не работают, в действительности тысячи исследований показывают их эффективность. Многие из исследований подтверждают традиционное использование растений, в то время как другие указывают на новые способы их применения.

Есть множество хорошо разработанных исследований, в которых травы применялись так, как рекомендует традиционное траволечение, например, используя правильную дозировку и лучшую экстракцию (чай, настойку и т. д.) и в которых достигнуты хорошие результаты.

Однако некоторые исследования бывают плохо разработаны, и, к сожалению, приводят к шумихе в прессе, что создает у людей впечатление, что травы не работают. Таким неудачным было исследование, опубликованное в 2009 году в журнале Американской медицинской ассоциации. По его завершении исследователи пришли к выводу, что применение гингко не предотвращает деменцию¹.

Крупные новостные агентства по всей стране сразу запестрели шокирующими заголовками: «Гингко не работает!»²

Вскоре после этого Американский ботанический совет опубликовал пресс-релиз, в котором указано на многочисленные недостатки в проведении этого исследования, включая отсутствие контрольной группы и неверные статистические данные, которые не учитывали 40% людей, которые не смогли завершить исследования. В пресс-релизе также указывалось: «Не менее 16 контролируемых клинических испытаний оценивали различные экстракты гингко для здоровых, не ослабленных умственно взрослых. Систематический обзор показал, что в 11 из этих испытаний гингко увеличил кратковременную память, концентрацию и время для обработки умственных задач»³.

К сожалению, критическая оценка данного исследования не привлекла внимания прессы, поэтому у публики осталось впечатление, что препараты гингко не действуют.

Большинство исследований, которые я привела в этой книге, – это клинические испытания людей, также называемые исследованиями *in vivo*. Я также включила несколько интересных исследований *in vitro* на растениях, то есть исследования, сделанные в контролируемой среде вне живого организма, такие как тестирование клеток в чашке Петри. В то время как эксперименты *in vitro* могут способствовать лучшему пониманию действия растения, они не обязательно отражают влияние, которое растение оказывает на человека. Однако я не включала никаких испытаний растений на животных по двум причинам. Во-первых, я сомневаюсь в этике многих исследований, проводимых на животных. Во-вторых, результаты исследований на животных часто не соответствует результатам исследования людей.



Если мы станем игнорировать традиционное использование трав и сосредоточимся на плохо организованных исследованиях, у нас не будет верного понимания потенциала трав. И наоборот, если мы будем полагаться только на историю и традицию, игнорируя научные исследования и диапазон опыта современных травников, мы будем в равной степени дезинформированы. Что действительно интересно, так это когда традиции, современная практика и наука сходятся вместе! Идеальный путь развития траволечения – соединение тысячелетних знаний с опытом современных травников и хорошо организованных клинических испытаний. Только так мы получим более четкое представление о том, как растения могут исцелять.

Придерживаясь целостного подхода к травам, я сделала все возможное, чтобы предоставить информацию в этой книге с точки зрения траволечения, подчеркивая при этом, что наука проверяет традиционные виды использования растений. В следующей главе мы узнаем об основах траволечения: энергетике и вкусе.





ГЛАВА 3

Подбираем травы для вас – но не для лечения



Сегодня в одних только Соединенных Штатах производство трав и пищевых добавок является промышленностью, приносящей многомиллиардные прибыли. Во всем мире она еще больше – и постоянно растет. Но при всем том, что травы сегодня очень популярны, в восприятии их по-прежнему есть пробелы. Травник и писатель Дэвид Уинстон любит говорить, что в то время как травы становятся все популярнее, само траволечение – нет.

Другими словами, в нашем обществе по-прежнему распространен менталитет «Синдрома единственного решения», когда речь идет о применении трав: «О, у вас есть проблема X. Значит, используйте Y-траву». Легко увидеть, что этот менталитет отражен в рассказах о «чудесных исцелениях», распространяющихся в социальных сетях и других неэтичных маркетинговых практиках: «Куркума лечит рак!», «Мелисса лимонная убивает вирусы!», «Эхинацея спасет от простуды!»

«Синдром единственного решения» отражает подход нашей культуры к здоровью: многие ищут одно средство, природное или фармацевтическое, которое может быть панацеей от всех болезней. Мы видим этот подход и в советах диетологов: в каждой специализированной диете – будь то веганство, палео, диета Южного пляжа, диета доктора Аткинса, низкоуглеводная, диета DASH и т. д. – рекомендуется только один способ диетического питания, не важно, подходит он вашему организму или нет. Но если применять такой же подход к травам, он не даст вам понять ключевые основы, на которых базируется траволечение.

У траволечения совершенно иной подход к здоровью, иные принципы и диагностика, которые выходят за рамки совета «принимайте это от того».

Важно понять, что хорошо подготовленные травники не лечат, не диагностируют, не исцеляют и не назначают травы от болезней. Вместо этого они подбирают травы для человека, а не для конкретного заболевания.

ЛЕЧИМ НЕ БОЛЕЗНЬ, А ЧЕЛОВЕКА

По сути, идея о том, что вы и я разные, – это «не шутка, Шерлок», а своего рода наблюдение. Между людьми, несомненно, много различий. Наш возраст, вес, рост, цвет глаз, место, где мы живем или работаем, уровень фитнеса, предпочтения в еде и общий жизненный опыт, вероятно, будут разными. Таким образом, даже если у нас с вами была бы диагностирована одна и та же болезнь, методы ее лечения могут быть совершенно различными.

Мысль о том, что все люди – разные, и что травы, продукты питания и даже образ жизни должны выбираться в соответствии с конкретными особенностями данного организма, проходит красной нитью через все три основные системы траволечения, существующие сегодня в мире.

В западной системе траволечения мы используем четыре классификации типов людей: холерик, сангвиник, меланхолик и флегматик. Аюрведа использует три конституции (три Доши): Питта, Вата и Капха. Традиционная китайская медицина использует пятифазную систему типов: Огня, Земли, Металла, Воды и Дерева, а также многочисленные образцы системы органов (Застойная Цирка Ци, Влажная Селезенка и т. д.).

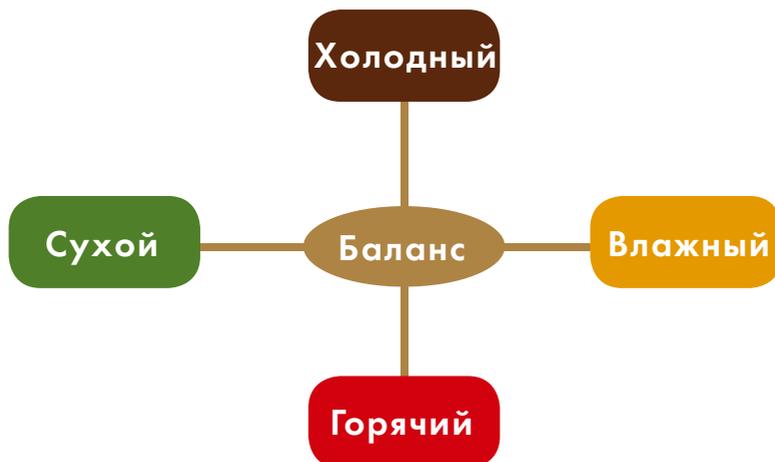
Все эти системы красивы и сложны, и для получения любого уровня их понимания требуется многолетнее обучение. В этой книге я даю вам упрощенные концепции всех этих учений, чтобы создать у вас основу понимания, с которой любой из вас сможет начать путешествие в мир трав, не тратя на это годы учебы!

Процесс персонализированной медицины, сочетающий медицинские решения с человеком, а не с болезнью, может быть осуществлен различными способами, в зависимости от подготовки травника. Многие травники используют то, что называют энергетикой в качестве основного диагностического принципа.

ЭНЕРГЕТИКА ТРАВЛЕНИЯ: ГОРЯЧИЙ/ХОЛОДНЫЙ И СУХОЙ/ВЛАЖНЫЙ

Итак, что такое энергетика? Хотя этот термин звучит немного мистически, он основан на физических ощущениях, которые вы испытываете каждый день. По сути, при определении энергетики используется система классификации, основанная на четырех качествах: горячий/холодный и сухой/влажный. Когда дело доходит до качеств горячего и холодного, я говорю не о том, что показывает термометр. Речь идет об ощущении жара или холода. Например, если вы когда-либо ели очень острую еду, вы, вероятно, заметили, что вам стало теплее, хотя ваша температура фактически не изменилась. Точно так же сухие и влажные ощущения – это то, что мы наблюдаем каждый день. Ощущаете ли вы сухость или влажность кожи? Замечали, что кашель бывает сухим или влажным? Некоторые люди отмечают, что погода может сильно влиять на их ощущение влажности. Мне нравится засушливая пустыня, в то время как другие могут чувствовать ее некомфортно сухой.

Травники оценивают людей, как и растения, в терминах этих четырех качеств и в целях укрепления здоровья выравнивают энергетический баланс. Если у человека горячая энергетика, ему полезны охлаждающие травы. Если у кого-то избыточная сухость, используем ув-



лажняющие травы. Сначала это может показаться странным, но как только вы войдете в этот мир, то увидите, что давно воспринимаете энергетику в своей жизни, не зная, что это такое. Наверняка вы встречали людей, которые были горячими по своей природе? Вы замечали, что кто-то носит теплый плащ, шарф и шляпу, в то время как другим нужна только легкая куртка? У вас наверняка есть знакомая с очень сухой кожей, которая постоянно смазывает ее кремом? Все это связано с их различной энергетикой.

ЭНЕРГЕТИКА ЛЮДЕЙ

Травники считают, что каждый человек рождается с уникальным сочетанием этих четырех качеств, а энергетику человека часто называют конституцией. Конституция человека находится в постоянном развитии и изменении.

Внешние воздействия, такие как погода, еда, болезнь, лекарства, привычки сна и стресс – все это влияет на ваш развивающийся внутренний ландшафт. Подумайте о своей конституции как о нескольких оттенках серого, а не представляйте ее в одном цвете – черном или белом, или в одном качестве – горячем или холодном.

Иногда конституции людей можно увидеть в их предпочтениях. Если кто-то относится к холодному типу, он наслаждается жаркой погодой больше, чем тот, у кого горячая конституция.

Человек с большим количеством сухости будет страдать в пустыне, но отлично себя чувствует в более влажной среде. Обращая внимание на эти вещи, вы лучше станете понимать и свою энергетику.

Бывало с вами такое: кто-то рассказал о чудесном эффекте от какого-то средства, но попробовав его, вы ничего не ощутили или вам стало хуже? Потому что все средства влияют на вас совершенно иначе, чем на другого человека. Например, у меня есть друг, у которого пропадает сон, если он пьет чай с имбирем, но на меня имбирь никогда так не действовал. Имбирь улучшает мое пищеварение и помогает согреться зимой. Все дело в нашей

конституции, вот почему мы реагируем на лечение по-разному; у каждого из нас есть свое уникальное сочетание качеств. Когда вы начнете понимать свою конституцию, вы придете к осознанию того, что лучше всего подходит для вас.

ЭНЕРГЕТИКА РАСТЕНИЙ

Подобно людям, растения имеют горячие/холодные и влажные/сухие качества. Эти качества могут варьировать в зависимости от того, где и как растут растения и как они были подготовлены к употреблению.

Например, свежий имбирь считается теплым, а сушеный имбирь считается горячим. Это не наблюдение, измеренное с помощью термометра, которое, скорее всего, будет показывать одинаковую температуру для каждого вида имбиря. Оно основано на том ощущении, как травы действуют на ваш организм.

Хотя такие размышления о растениях могут показаться странными сначала, я готова поспорить, что вы уже признаете энергетику в обычных продуктах. Скажите, каков, на ваш взгляд, огурец – горячий или холодный? А как насчет перца хабанеро? Что скажете про арбуз – сухой он или влажной? А вот сухарик – какой он?

ЭНЕРГЕТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Одним из факторов, которые могут привести к изменению вашей личной конституции, является болезнь. В качестве примера предположим, что ваша обычная конституция была прохладная и сухая. Но когда вы сталкиваетесь с инфекцией верхних дыхательных путей, у вас развивается некоторая сырость в легких в виде застоя слизи. У вас началась лихорадка, и вы вспотели. Все это последствия болезни, которая делает вас более горячим и влажным. Чтобы привести свое тело в энергетический баланс, вы должны понимать свою личную конституцию, чтобы видеть, как болезнь может влиять на нее.

Важным принципом при лечении болезни, об этом я узнала от моего учителя Майкла Тьерра, должно быть приоритетное внимание к острым симптомам. Поэтому, если вы обычно склонны быть холодным и сухим, а болезнь проявляет горячие и влажные симптомы, то лечить в первую очередь нужно их.

УЗНАЙТЕ СВОЮ КОНСТИТУЦИЮ

Чтобы помочь вам узнать вашу собственную конституцию, я создала два теста, которые помогут вам определить простые основы энергетики: горячее/холодное и влажное/сухое. Результаты подскажут вам вашу комбинацию термических показателей и показателей влажности, например: горячий/сухой, горячий/влажный, холодный/сухой или холодный/влажный. Помните, что это самые первичные данные личных конституций. Если вы придете к практикующему травнику, он, вероятно, проведет тщательное обследование, чтобы получить более точное понимание, к какому типу вы относитесь. Однако, начальные знания ваших особенностей, это все, что вам нужно, чтобы извлечь максимальную пользу из этой книги.

Когда вы будет отвечать на вопросы, помните следующее:

- Каждый человек содержит некоторые черты всех четырех качеств. Но вы – это уникальное сочетание их сильных и слабых сторон.
- Ищите общие тенденции – другими словами, важно то, как вы себя чувствуете большую часть времени. Например, если обычно вам всегда тепло, но не нравится зима, и однажды вы замерзли в метель, то побеждает показатель тепла.
- Хотя внешние силы могут влиять на наши особенности, мы рождаемся с определенной конституцией, которая сильно не меняется. Если вы не можете найти ответ на вопрос, вспомните, как вы реагировали на это будучи ребенком.



ТЕСТ А

Определение горячего и холодного типа конституции

Поставьте знак **X** рядом с каждым утверждением в обеих таблицах, которое вам кажется правильным. Затем посчитайте число правильных утверждений в каждом столбце. Более высокий итог в первом столбце указывает на ваши горячие качества. Более высокое значение во второй колонке указывает на приоритет холодных свойств.

Мне всегда теплее, чем другим.

Обычно я говорю громко.

Мое лицо легко краснеет или вспыхивает.

Мой язык обычно ярко-красного цвета.

У меня обо всем есть свое мнение и я не боюсь делиться им.

Я предпочитаю холодную погоду.

У меня повышенный аппетит.

Я более активен, чем другие.

Всего _____

Мне всегда холоднее, чем другим.

Обычно я говорю тихо.

Мой язык обычно бледно-розового цвета.

Я часто чувствую, что у меня низкий уровень энергии.

Я предпочитаю теплую погоду.

У меня небольшой или плохой аппетит.

Я менее активен, чем другие.

Всего _____

Тест В**Определение сухого
и влажного типа
конституции**

Поставьте знак **X** рядом с каждым утверждением в обеих таблицах, которое вам кажется правильным. Затем посчитайте число правильных утверждений в каждом столбце. Более высокий итог в первом столбце указывает на ваши влажные качества. Более высокое значение во второй колонке указывает на приоритет сухих свойств.

Обычно я потею чаще, чем другие.

Моя кожа и волосы часто становятся маслянистыми.

Я часто ощущаю тяжесть в руках и ногах.

У меня часто заложен нос или бывает насморк.

На моем языке толстый налет.

Я предпочитаю сухой климат и мне не нравится влажность.

Всего _____

Моя кожа грубая и сухая.

Мои волосы имеют тенденцию к сухости.

Мои ногти сухие и ломкие.

У меня часто зудит и чешется кожа на лице или на волосистой части головы.

Я часто ощущаю сухость в горле, носу, глазах или во рту.

На моем языке обычно нет никакого налета.

Всего _____

Если у вас получилось равное количество правильных ответов в каждой колонке теста, не ломайте голову, какой же тип конституции у вас преобладает, отнеситесь к этим результатам как к информации, показывающей, какие типы энергетики проявляются в вас.

Например, возможно, у вас есть признаки влажности вашей кожи и вам не нравится влажная погода, но ваши волосы и ногти имеют тенденцию быть сухими и хрупкими. То есть ваша кожа влажная, а волосы и ногти – сухие.

Это также может означать, что у вас довольно сбалансированная конституция. Тот, кто сильно холодный/влажный, будет иметь множество признаков холода и сырости, что позволяет легко определить их конституцию. Тот, кто только слегка холодный/влажный, будет иметь менее определенные симптомы, что затрудняет определение их конституции.

С другой стороны, вам будет сложно понять вашу конституцию из-за влияния внешних факторов. Болезнь, лекарства, перемена климата или любые другие факторы могут влиять на вас, что дает смешанный результат. Когда вы углубитесь в эту тему, к вам придет больше осознания особенностей вашего типа. Если у вас есть вопросы о вашей конституции, вы можете посетить терапевта-травника, чтобы более четко увидеть энергетические схемы в своей жизни. (Я также предлагаю бесплатный мини-курс по травяной энергетике на сайте www.HerbsWithRosalee.com.) Однако для первоначального знакомства эта книга и эти базовые тесты – все, что вам нужно! Вы можете долго размышлять о своей конституции, но важнее то, что вы научитесь наблюдать за собой и осознавать, как в вас проявляются основные 4 типа энергетической конституции.

ВКУС ТРАВ

Один из способов понять энергетiku растений – это их вкус. Задолго до того, когда появилась возможность изучить отдельные компоненты и особенности растений, травники опирались на свои чувства, чтобы понять и классифицировать лекарственные растения. Эта концепция вкуса наиболее развита в теориях Традиционной китайской медицины и в Аюрведе. Пять вкусов в китайской травяной теории: острый, соленый, кислый, горький и сладкий. Аюрведа также распознает 5 вкусов, наряду с шестым – вяжущим.

Эта книга познакомит вас с каждым из пяти вкусов, так что вы сможете полностью оценить и почувствовать, как определенные травы действуют на вас.

ОСТРЫЕ ТРАВЫ

Острые травы согревают и придают жгучий вкус пище. Они пробуждают чувства и заставляют все в организме двигаться. Они идеально подходят для людей, которые склонны чувствовать себя холодными, влажными или вялыми, поскольку могут увеличить кровообращение и нести тепло из центра тела к конечностям. Достаточно небольшой щепотки такой травы, чтобы почувствовать это!

Однако согревающие свойства острых трав могут отличаться. Например, сравните глоток розмаринового чая с глотком чая с кайенским перцем, и вы ощутите большую разницу! Согревающий эффект кайенского перца так силен, что может заставить ваш организм принять меры к охлаждению, такие как потоотделение.

Вы обнаружили, что у вас теплая конституция? Не пропустите этот раздел! В то время как острые травы обычно согревают, есть среди них и несколько таких, которые охлаждают. В разделе острых трав я поместила рецепты, хорошо сбалансированные и полезные для большинства людей.

Большинство трав, описанных в этой книге, – острые. И фактически, большая часть кулинарных приправ классифицируются как острые. Как я упоминала в главе 1, многие травы стали частью кулинарной традиции, потому что они не только улучшают вкус пищи, но и поддерживают наше здоровье. Следуя главной цели этой книги сделать «пищу как лекарство», я наполнила ее острыми кулинарными травами, чтобы придать пряный вкус вашей жизни.

СОЛЕННЫЕ ТРАВЫ

Соленые травы богаты витаминами и минералами. Они насыщены питательными веществами и считаются наиболее питательными и более пригодным для еды из всех трав.

Возможно, вы подумаете, что эти травы имеют вкус столовой соли. Однако в науке о травах определение «соленый» относится к травам, в которых много микроэлементов, и они имеют минеральный, а не откровенно соленый вкус. Травы эти славятся своим воздействием на жидкости в вашем организме. Некоторые из них – диуретики, помогают выделению мочи; другие помогают движению лимфатической жидкости.

В группу трав с соленым вкусом входят морские водоросли, овес, фиалки и чеснок. В этой группе я выделяю свою любимую соленую траву: это жгучая крапива, или крапива двудомная. Жгучая крапива содержит много полезных веществ и витаминов (даже больше, чем капуста), которые при регулярном использовании могут сильно улучшить ваше здоровье.



КИСЛЫЕ ТРАВЫ

При слове «кислый» ваш рот может искривиться, будто вы откусили кусочек лимона. Однако в науке о травах, все определения, как и в случае с солеными, имеют более тонкий, а не прямой оттенок. Большинство фруктов и вяжущих трав классифицируются как кислые.

Кислые травы стимулируют пищеварение, укрепляют силу и уменьшают воспаления. Энергетически они, как правило, охлаждающие, но не так резко. Поскольку их термодинамика близка к нейтральной, большинство людей смогут наслаждаться этими травами ежедневно.

Многие из этих трав богаты антиоксидантами, о воздействии которых мы говорили в главе 1. Однако, хотя защитные свойства антиоксидантов одно время вызвали ажиотаж и желание получить их в виде пилюль, исследования неоднократно показывали, что нет никакой пользы от приема антиоксидантов в качестве добавок. Идеальная схема их использования – употреблять свежие овощи, фрукты и особенно кислые травы, в которых они находятся, так сказать, «в цельном виде».

Многие кислые травы имеют дополнительное воздействие: они вяжущие, что считается шестым вкусом в Аюрведе. Если вы попробуете незрелый банан или выпьете чашку крепкую черного чая без сахара, тогда вы ощутите вяжущее действие. Его часто описывают как ощущение сухости во рту, поскольку вяжущие травы стягивают слизистые ткани, с которыми соприкасаются. Вяжущие свойства трав помогают при кровотечениях или опухших деснах, при воспаленном горле, заживляют раны и прекращают течение слизи из носа (насморк).

СЛАДКИЕ ТРАВЫ

Сладкие травы – наши кормильцы и строители. Они помогают восстанавливать уровень энергии и работу иммунной системы. Но прежде чем вы начнете мечтать о травах, вкус которых напоминает сахарный тростник, должна вам сказать, что сладкий вкус растений не похож на тот, что мы ощущаем от конфет. Более того, ваше первое вкусовое ощущение этих растений может вообще не иметь ничего общего со сладостью.

Некоторые сладкие травы не имеют очевидного вкуса сладости, но классифицируются как таковые благодаря своим строительным и питательным свойствам. Большинство адаптогенных трав, например, входят в список сладких. Адаптогенные травы используются для широкой поддержки общего состояния здоровья у людей с признаками слабости или различными дефицитами. Они также могут снижать реакцию на стресс, что улучшает стрессоустойчивость человека и позволяет ему чувствовать себя сильнее и менее волноваться, когда жизнь преподносит неприятный сюрприз.

Поскольку негативный эффект от стресса имеет далеко идущие последствия, эти травы могут мощно поддержать ваше здоровье разными способами.

Они могут облегчить воспаление – одну из главных причин хронического заболевания. Они помогут вам глубоко спать ночью, что снимет вашу тревожность и активизирует энергию в течение дня. Они могут модулировать работу иммунной системы, что поможет вам меньше болеть и, возможно, защитит вас от рака. Некоторые сладкие травы могут вызывать легкое потепление организма или легкое увлажнение, но большинство из них имеют нейтральную энергетiku. Их могут использовать все люди независимо от конституции.

ГОРЬКИЕ ТРАВЫ

Горькие травы стимулируют пищеварение и часто обладают охлаждающим и дренирующим (подсушивающим) эффектом, что помогает при наличии воспалений. Многие из этих трав также очень важны для здоровья печени.

Если провести конкурс популярности среди 5 известных всем вкусов, то можно смело делать ставку на то, что горький вкус не победит. Более того, этот вкус люди просто терпеть не могут. Даже в нашей речи отразилось антагонистическое отношение к горечи: горькая правда, горькие слезы, горький пьяница, горе горькое. Тем не менее в травах горький вкус является одним из самых важных.

Травники любят говорить, что многие проблемы с пищеварением вызваны «синдромом дефицита горечи». Этот термин был придуман травником Джеймсом Грином, который объясняет его как отсутствие горького вкуса в наших диетах. Делая все возможное, чтобы удалить горечь из разных сортов овощей, мы оказали себе плохую услугу! Горький вкус является важным для пищеварения.

Ваше тело продолжает распознавать вкус горького в течение долго времени после того, как его ощутит ваш язык. Это потому, что есть рецепторы горького вкуса в вашем теле, в том числе в пищеварительном тракте, и даже в легких. Акт дегустации даже небольшого кусочка чего-то горького активирует всю пищеварительную систему. Вкус горечи сразу вызывает слюноотделение, что является одним из первых шагов в пищеварительном процессе. Он также активизирует важные желудочные ферменты, которые помогают переваривать белки (наряду с другой пищей) и стимули-

рует выработку желчи, которая помогает переваривать жиры. Просто потрясающе, как много могут сделать горькие травы для пищеварения!

Я, как и многие травники, считаю, что все люди могут извлечь много пользы, добавляя горькие травы в свой рацион. (Как уже говорилось, многие проблемы пищеварения вызваны дефицитом горечи.) И вообще я рекомендую употреблять горькие травы с любой едой.

Энергетика горьких трав имеет свойство охлаждать и подсушивать, что делает их весьма подходящими для людей с теплой и влажной конституцией.

Однако они могут быть полезны для всех типов конституций, в сочетании с другими травами. В этой книге и во многих смесях, которые продаются, горькие травы часто сочетаются с острыми травами; это делается, чтобы улучшить их вкус и добавить согревающие качества.



СОБЕРИТЕ ВСЕ ЗНАНИЯ ВМЕСТЕ

Понимание того, как нужно сочетать травы с людьми, является неотъемлемой частью успешного использования трав. Хотя отдельная трава может иметь массу полезных качеств, но при ее несоответствии энергетике определенного человека можно получить либо нежелательные эффекты, либо просто их отсутствие.

Пол Бергнер, один из моих учителей по траволечению, рассказывает об этом в своей книге «Исцеляющая сила чеснока» (The Healing Power of Garlic). Много лет назад Пол заинтересовался полезными свойствами чеснока и стал его употреблять в больших количествах. Однако чеснок обладает согревающими и высушивающими свойствами, а у Пола – теплая конституция. Он быстро заметил некоторые улучшения в организме, такие как снижение перегруженности, но затем у него появились проблемы, связанные с чрезмерно сухими тканями и воспалением. Этот случай не делает чеснок плохим или даже опасным. Это просто напоминание о том, что нужно подбирать травы так, чтобы они соответствовали конкретным людям, а не использовать подход «одного размера для всех», такой как «Синдром единственного решения».

Понимание вашей конституции, энергетики вашей текущей болезни и энергетики растений приведет нас к тому, что я называю «золотой точкой трав».

ЗОЛОТАЯ ТОЧКА ТРАВ

Поиск этой прекрасной точки является у нас инстинктивным. Помните сказку «Маша и три медведя»? Одна девочка оказывается в доме трех медведей и решает устроиться там удобнее. Сначала она выбирает себе стул, потом пробует кашу из трех мисок: одна слишком горячая, другая слишком холодная, а третья – подходящей температуры. Так же она проверяет кровати: одна слишком жесткая, другая – слишком мягкая, а третья – как раз то, что ей нужно. И она сразу же засыпает.

Искусство траволечения – это и есть открытие того, что подходит для конкретного человека. Если кто-то обладает избытком тепла, мы хотим его охладить. Если кто-то слишком влажный, мы хотим его высушить. Это все действия в рамках здравого смысла, и вы не раз испытывали такие сюжеты в жизни. В палящий летний день чего вы жаждете больше: миску с горячим супом или стакан ледяного лимонада? Когда у вас пересохло в горле, вы хотите есть соленые крекеры или выпить освежающий напиток? Придя с мороза, вы побежите к холодильнику за мороженым или согреете себе чашку какао?

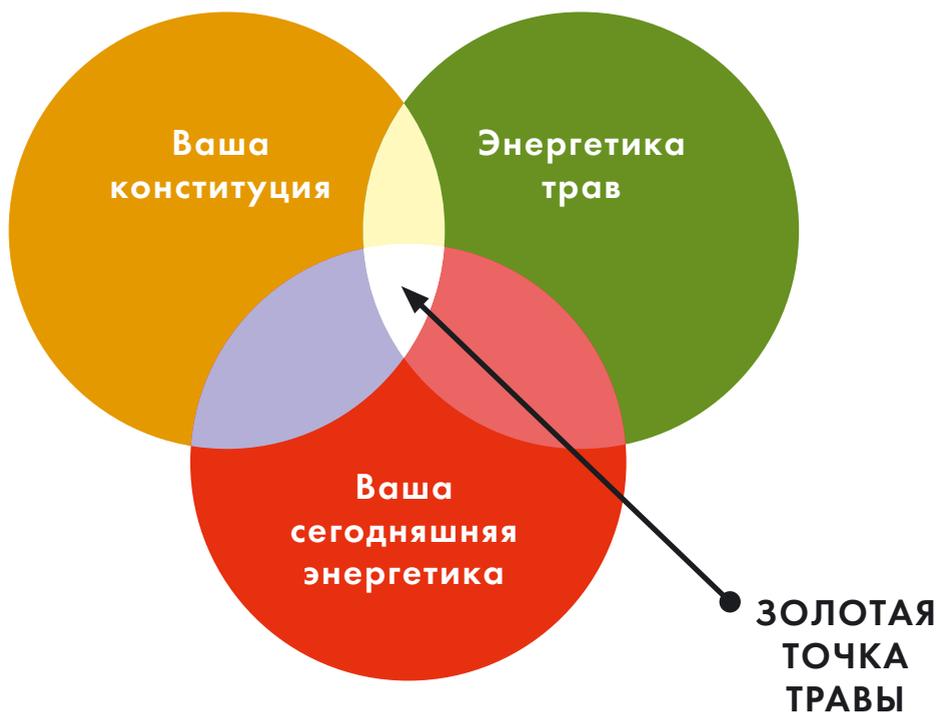
«Золотая точка травы», так я назвала это понятие, является кульминационной идеей этой книги. Вместо того чтобы спрашивать «Какая трава подойдет от этой болезни?», вам сначала нужно подумать о том, что вы за человек. В центре этого размышления должны быть ваша конституция, ваша нынешняя энергетика и травы, которые приведут вас к равновесию.

Чтобы найти свою «Золотую точку травы» вам нужно развить более глубокое понимание своего организма. Читая эту книгу, обратите внимание на энергетику каждой травы. Вы увидите, какие травы используются для лечения «холодных» лихорадок, а какие – для «горячих» лихорадок. Вы узнаете охлаждающие травы, которые стимулируют пищеварение, а также

согревающие травы, которые делают то же самое. Когда будете пробовать каждую траву, спросите себя: «Как я себя чувствую?» и еще спросите: «Что эти травы заставляют меня чувствовать?»

По мере роста вашего понимания, как продукты питания, травы и специи влияют на вас, вы научитесь их правильно использовать. Например, если вы склонны мерзнуть, вы можете заметить, что употребление сырых фруктовых соков увеличивает ваш внутренний холод и что для вас комфортнее ощущение тепла после блюд с острыми травами. Вы можете заметить, что горькие травы и продукты помогают вашему пищеварению. Если у вас теплая конституция, вы можете обнаружить, что горькие травы уменьшают тепло и приносят вам комфорт. Если у вас более холодная конституция, вы можете обнаружить, что острые травы помогают вашему кровообращению. Помните, что эта книга рассказывает о том, как травы и специи влияют для вас. Для получения максимальной пользы от этой книги вам нужно провести практические занятия.

Чтобы помочь вам найти свое «Золотую точку травы», эта глава завершается простым опытом дегустации, который поможет вам наблюдать воздействие трав и специй. Я настоятельно рекомендую вам приложить усилия, чтобы провести этот опыт, поскольку он послужит основой для остальной части этой книги.





Порой, чтобы ощутить действие травы, требуется длительное время. Имбирь – лучшая трава для первых опытов, поскольку обладает сильной энергетикой, которая ощущается сразу. Если вы проведете это дегустационное упражнение с другими травами, знайте, что эффект может быть более слабовыраженный. Иногда может потребоваться гораздо больше времени, чтобы получить полное представление о воздействии травы.

УПРАЖНЕНИЕ**Узнайте, как трава
или специя воздействуют на вас**

Цель этого дегустационного упражнения – почувствовать влияние травы на вас. Здесь не может быть неправильных или правильных ощущений; оно просто выявит вашу осведомленность и наблюдательность.

Мы начнем с дегустации имбиря. Это идеальная трава, потому что ее легко найти, и ее энергетика ярко выражена. (Кроме того, большинство людей считают ее вкус хорошим!) Начните с создания имбирного чая. Любой свежий или сушеный имбирь подойдет просто потому, что его легко найти. И не нужно никакой дополнительной подготовки. (Не надо фильтровать, хотя можете, если хотите.)

Со свежим имбирем:

- Положите 1 ст. ложку измельченного свежего имбиря в чашку.
- Залейте это 1 стаканом кипящей воды.
- Накройте и дайте напитку настояться в течение 10 минут.

С сушеным имбирем:

- Положите 2 ч. ложки сушеного молотого имбиря в чашку
- Залейте это 1 стаканом кипящей воды.
- Накройте чашку и дайте напитку настояться в течение 10 минут.

Как только ваш чай будет готов, пройдите эти простые шаги и сравните свои наблюдения:

1. Понюхайте свой чай.

Что вы заметили? У него есть аромат? Вы замечаете какие-либо изменения в вашем теле, когда чувствуете запах этого чая? Это приятный аромат? Или он вам не нравится?

2. Выпейте глоток чая.

Какой у него вкус? Сладкий? Кислый? Солёный? Горький? Острый?

3. Сделайте еще один глоток.

Что вы ощутили в своем теле? Вы заметили, что делаете более глубокие вдохи? Вы что-то чувствуете в носу? Вы ощущаете, как начинается процесс пищеварения со слюноотделения и урчания в животе?

4. Сделайте еще один глоток.

Что скажете о согревающих или охлаждающих свойствах чая? Вы чувствуете жар, когда пьете чай, на языке или в животе? Или вы ощутили охлаждение?



Recip

Recip

Mellicariae

Chelidonii h

Lalendulae q

uesi folio

uctus Rosae

chinacea purb

Trifolium

ГЛАВА 4

Как получить максимум пользы от этой книги



Чтобы помочь вам извлечь больше пользы из этой книги, я призываю вас двигаться вперед с пытливостью исследователя. Однако исследователю нужна правильная подготовка и инструменты. В этой главе я расскажу, как выбрать лучшие ингредиенты, как определить дозы и пропорции трав, а также какие запасы и инструменты вам понадобятся в вашем путешествии.

КАК НАСТРОИТЬ ЧУВСТВА И ВПЕЧАТЛЕНИЯ

По мере того как вы будете пробовать больше трав и специй, не забывайте, что травники стремятся найти баланс четырех качеств: горячего и холодного, сухого и влажного. Поэтому наблюдения о том, как вы себя чувствуете после этих проб, хороший способ узнать, подходят ли вам выбранные травы и специи. Рекомендую вам вести журнал наблюдений, потому что легко забыть или пропустить тонкие оттенки улучшения самочувствия. Вряд ли возможно, что, однажды приняв траву, вы вдруг почувствуете, что все ваши проблемы со здоровьем разрешились. Напротив, воздействие трав ощущается не сразу, а со временем.

К примеру, допустим, что вам всегда холодно. Прочитав про согревающий эффект трав в этой книге, вы решите включать больше острых трав и специи в свой рацион. Через несколько месяцев вы заметите, что, несмотря на употребление трав, вы продолжаете мерзнуть. Самое простое было бы подумать, что травы не работают.

Давайте представим другой сценарий. Опять же, вы постоянно ощущаете холод. Вы пишете в своем журнале наблюдений, как это проявляется в вашей жизни. Например, перечисляете конкретные факты, как чувствуете холод: ваши ноги как сосульки, вы носите свитер и шапку, в то время как другие ходят в футболках и т. д. Затем вы начина-

ете включать в свой рацион более острые и пряные травы. По мере того, как проходят недели и месяцы, вы продолжаете записывать простые, но точные наблюдения о своем самочувствии. Вы все еще мерзнете, но, если внимательно присмотреться, кое-что все же изменилось. Возможно, ваши ноги еще мерзнут, но вам больше не нужна грелка, чтобы согреть их в постели. Возможно, вы все еще носите свитер, но вам больше не нужна шапка.

Всегда имейте в виду, что опыт состоит в том, чтобы просто замечать, как трава на вас действует и какие изменения происходят в вашем теле. Здесь не может быть неправильных или правильных ощущений; это просто выявит вашу осведомленность и наблюдательность. Практика и совершенствование этого опыта дегустации – один из самых важных инструментов, которые нужно освоить. Именно это поможет вам сделать правильный выбор трав.

КАК ВЫБИРАТЬ ТРАВЫ И СПЕЦИИ: ДОВЕРЯЙТЕ СВОИМ ЧУВСТВАМ

Покупая травы и специи, ищите органически выращенные сорта. Можно найти свежие травы высокого качества на фермерском рынке или сушеные травы в местном магазине здоровой пищи. В разделе «Рекомендуемые ресурсы» я перечислила несколько компаний, которые продают высококачественные сушеные и свежие травы в Интернете.

Нет никаких правил относительно того, как долго могут травы сохранять свои свойства, просто некоторые сохраняют их лучше других.

Хранение трав в теплом месте и на ярком свете сокращает их потенцию, а те, что продаются в порошке, имеют более короткий срок хранения, чем цельные. Поэтому, если это возможно, покупайте небольшое количество цельных трав, сушите сами и размалывайте их по мере необходимости. Храните в темном месте, далеко от источников тепла и лучше в стеклянной банке. Хранение специй прямо у плиты, что, конечно, удобно для приготовления пищи, быстро заставит их потерять свою силу.

Прежде чем приступить к приготовлению рецептов из этой книги, я советую вам провести тщательную инвентаризацию ваших трав и специй. Если они тусклые и безвкусные, отправьте их на удобрения. Замените их свежими, и ароматными, чтобы действительно получить от них пользу. Проверяйте свежесть ваших трав и специй не реже одного раза в 6 месяцев.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ДОЗЫ

В главе про каждую траву в этой книге есть раздел **«Рекомендованная дозировка»**. Эти дозы являются комбинацией моего собственного опыта в использовании трав и выводов из текстов народной медицины. Предлагать определенные дозы трав, по общему признанию, довольно сложно, поскольку все травы влияют на людей по-разному. Ваш возраст, вес, пол и текущие проблемы со здоровьем могут сыграть определенную роль в определении идеальной дозировки травы.

В моей практике я рекомендую людям начинать с небольшого количества трав, а затем медленно увеличивать дозу с течением времени. Приведенные в книге дозировки безопасны для большинства людей, но достаточно эффективны для того, чтобы вы могли заметить их эффект. Мое намерение заключается в том, чтобы вы использовали мои рекомендации как стартовую площадку, чтобы найти свою оптимальную терапевтическую дозу.

Пропорции травяных настоек будут представлять собой набор чисел, разделенных двоеточием (например, 1:1 или 1:3). Эти цифры выражают количество трав и количество жидкости. Соотношение 1:3, например, означает, что настойка содержит 1 часть трав на каждые 3 части жидкости. (Это отношение веса к объему, поэтому травы измеряются в граммах, а жидкость измеряется в миллилитрах.) Процент после этой пропорции говорит о содержании алкоголя в настойке.

КАКИЕ МЕРЫ ВЕСА У ТРАВ

Многие из нас выросли, изучая систему измерения в школе. Другие узнали про вес продуктов сами, когда впервые решили испечь порцию шоколадного печенья. В пекарском деле измерения ингредиентов стандартизированы – это ложки и стаканы. Чайная ложка пищевой соды в вашем доме будет такой же, как чайная ложка пищевой соды в моем доме, потому что сода в целом одинаковой плотности и консистенции повсюду.

Но измерение трав немного отличается от измерения продуктов для выпечки. Объем трав может резко меняться в зависимости от того, как их собирали и нарезали. Например, корень одуванчика можно нарезать большими, толстыми кусками или мелко порубить. Когда размер ингредиента сильно варьируется, измерять его чайными или столовыми ложками неправильно. Кроме того, форма или размер некоторых трав могут затруднить такое измерение. Например, астрагал часто продается в больших плоских пластинах, и если вы попытаетесь втиснуть их в мерную чашку, это приведет к неверному результату. По этим причинам мне нравится измерять травы по весу. Я настоятельно рекомендую вам приобрести небольшие кухонные весы, которые меряют вес в граммах, килограммах, унциях и фунтах.

В рецептах этой книги используется сочетание как стандартных американских объемных измерений, так и измерений веса. Я обычно выбираю тот или другой способ, какой больше подходит для данного ингредиента и его количества. Для тех трав и специй, которые сложно поместить в мерную чашку или ложку, я использую измерения веса, но также

предлагаю приблизительные меры объема, чтобы вы сразу начали работу на кухне – даже без специального оборудования! Для рецептов, в которых абсолютно необходимо измерять траву по весу, а не по объему, я указала только измерение веса и сделала сноску в примечании.

Те из вас, кто больше знаком с имперскими измерениями (унции, фунты), могут удивиться, почему я решила все измерить в метрической системе (граммах). Я считаю, что измерение небольшого количества трав в граммах имеет больше смысла, чем измерение крошечных долей в унциях (1 грамм = 0,04 унции).

Настойки измеряют в миллилитрах (мл). Это удобная мера для небольших количеств жидкостей. Маленькие измерительные чашки или стаканы часто имеют шкалу измерений, напечатанную сбоку.

Вы также можете обратиться к Таблице преобразования мер в конце этой книги.

КАК НАЙТИ ЛУЧШИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Мой папа любил говорить, что секрет вкусной пищи – в использовании продуктов высшего качества. Это особенно верно, когда вы используете свою пищу в качестве лекарства. Чтобы найти лучшие травы и специи, просмотрите «Рекомендуемые ресурсы» в конце этой книги. А вот несколько советов о том, как находить лучшие ингредиенты.

Фрукты и овощи. Отдавайте приоритет местным органическим фруктам и овощам, будь они из собственного сада или с фермерского рынка. У них, несомненно, больше питательных веществ, чем у тех, которые были привезены из других штатов (или стран). Многие фрукты и овощи начинают терять питательные вещества сразу после сбора. Например, брокколи, теряет 50% витамина С через 24 часа после сбора¹.

Мясо гуманно выращенных животных. Нет необходимости становиться мясоедом, чтобы использовать рецепты из этой книги (так же, как и не обязательно становиться веганом!). Однако, если вы решите есть мясо, то ищите его в правильных местах. На всей территории Соединенных Штатов есть небольшие ранчо, где фермеры выращивают животных гуманно. То есть содержат их в просторных помещениях, где достаточно места для движения, кормят полезными природными кормами и т. д. Ищите мясо от коров, которые пасутся на травяных пастбищах, яйца от кур свободного выгула и т. д. Если вы можете найти такие продукты на местном фермерском рынке – это самое лучшее!

Наша современная индустриальная мясная промышленность – просто ужас. Массовый откорм животных промышленным способом дает большое количество дешевого мяса в магазины, и все это в ущерб гуманному обращению с животными и экологическому здоровью. Животные, выращенные в этих условиях, питаются нездоровыми кормами и накачиваются антибиотиками и гормонами. Разве мы можем быть здоровыми, употребляя в пищу мясо этих несчастных животных?

Оливковое масло. Масло из плодов оливы – восхитительное и полезное, оно идеально подходит для приготовления пищи с травами. Однако, как мы недавно узнали, многие виды оливкового масла, продающиеся в супермаркетах, не обладают тем качеством, которое рекламируется. При покупке оливкового масла выбирайте сорт экстра вирджинг,

ищите возможности для покупки масла напрямую от производителя (в случае необходимости – онлайн).

Мед. Это основной подсластитель, который я использую в чаях и в пище. Я предпочитаю мед, особенно местный, всем другим подсластителями, таким как сахарный тростник*. Однако я не рекомендую покупать мед массового производства из магазина. Если на ярлыке не указано иное, этот мед, скорее всего, производится нетрадиционным способом.

С другой стороны, когда вы покупаете его у местного пчеловода, вы поддерживаете мелкий бизнес – и защищаете его! Пчелы вымирают со скоростью звука, и им действительно нужна наша помощь прямо сейчас. На самом деле, это лучший способ заявить, что мы отчаянно нуждаемся в пчелах, поскольку они являются опылителями большинства культур, которые составляют нашу пищу. Мой дорогой друг Сьюзи Ковальчик – пчеловод и большой защитник пчел. Она выступает против использования пестицидов, которые, как известно, убивают пчел, она много путешествует по миру, чтобы узнать о лучших методах пчеловодства, и содержит свои ульи здоровыми, используя немедикаментозные способы лечения. Вот таких людей я и хочу поддержать!

Вот почему я призываю вас добавлять поменьше подсластителей в большинство моих рецептов.



* Замечание по поводу сахара: сахарный тростник часто обрабатывается массовым способом с использованием экологически небезопасных методов. Сначала его везут за тысячи миль на завод, упакованным кое-как в экологически опасные материалы, а затем после обработки снова везут в магазины за сотни или тысячи миль. Нет ничего в сахарной промышленности, что мне хотелось бы поддержать!

Мы также знаем, что сахар является одним из самых нездоровых продуктов питания. Тем не менее из 2000 фунтов продовольствия в год, которые употребляет средний американец, 150 фунтов из общего количества – это сахар². По рекомендациям Американской ассоциации сердца, мужчины должны употреблять не более 9 ч. ложек сахара в день, а женщины – не более 6 ч. ложек, но мы потребляем сахара в среднем в 5 раз больше³!

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ЖИЗНЬ НА КУХНЕ: ПОЛЕЗНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ И МАТЕРИАЛЫ

Хотя большинство рецептов в этой книге можно приготовить без каких-либо специальных инструментов, эти недорогие кухонные принадлежности облегчат вашу работу с травами. К ним относятся:

Небольшие кухонные весы. Они понадобятся для взвешивания трав и специй особой консистенции. Выбирайте весы с цифровой шкалой, которая измеряет граммы, килограммы, унции и фунты. Их можно найти в магазинах кухонной и бытовой техники и в Интернете, по недорогой цене.

Мельница для специй или кофемолка. Такой измельчитель специй позволит вам приобретать цельные специи и измельчать их по мере необходимости, чтобы сохранить их потенциал дольше. Я использую недорогую кофемолку, которая служит исключительно для трав. Никогда не используйте ее для измельчения кофе, так как аромат кофе будет передаваться травам.

Ступка с пестиком сурибати. Для измельчения свежих трав или их небольшого количества, мне нравится использовать сурибати – японскую ступку с пестиком. У нее чаша с рифленой поверхностью, что делает процесс измельчения более легким по сравнению с гладкой ступкой.

Ситечки и фильтры. При заваривании чая или приготовлении настоев из трав и жидкости, понадобятся ситечки, чайники, инфузоры и чайные ложки-ситечки для заваривания. Выбирайте ситечки из нержавеющей стали с очень мелкой сеткой. Хороши и чайники с ситечком, они должны быть достаточно большие, чтобы заваренные травы могли в них свободно перемещаться. Травы не любят быть втиснутыми в слишком маленькое пространство.

Воронки. Приобретайте воронки всех размеров, они очень удобны для наполнения банок и бутылок растительными лекарственными средствами.

Выбирайте воронки из нержавеющей стали, они особенно хороши для переливания горячих жидкостей.

Марля. Эта тонкая сетчатая ткань может выловить мелкие частицы, которые пройдут сквозь обычный сетчатый фильтр. Мне также нравится, что марлю можно отжать, чтобы максимально использовать настой травы.

Мешочки для процеживания желе также подойдут, причем их можно использовать для той же цели неоднократно.

Стекланные банки и сосуды. Стекланные баночки незаменимы на травяной кухне. У меня дома всегда есть запас баночек разного объема: полулитровых, литровых и двухлитровых. Они отлично подходят для хранения трав, смешивания их по рецептам этой книги. Банки должны быть с крышками. Обратите внимание на то, что у некоторых стекланных банок от консервов на внутреннюю сторону крышки нанесен эндокринно-разрушающий химикат.

По этой причине я использую стекланные консервные банки со стеклнной крышкой. Они также подходят для приготовления настоев с уксусом, который может разъедать металлическую крышку, что разрушит и содержимое банки.

ИДИТЕ ВПЕРЕД

Я рекомендую вам сначала прочитать всю книгу, чтобы получить полное представление, как удивительно полезны могут быть травы и специи для здоровья. Затем выберите одну траву или специю, чтобы хорошо изучить. Посвятите много времени этой траве. Пробуйте ее, заваривайте с ней чай, добавляйте в разные блюда. Используйте ее чаще и дружите с ней!

Надеясь, что эта книга даст вам некоторую пищу для размышлений, мне также хочется, чтобы она вдохновила вас на использование трав в повседневной жизни. Моя цель – предоставить информацию, которую можно применить на практике, мотивировать и вдохновить вас пробовать новые травы и специи, открывать новые вкусы и рецепты. Хочется, чтобы ваши эксперименты на кухне привели к удивительным открытиям и помогли улучшить ваше здоровье.

Помните о том, что нет единственно верного решения для поправки здоровья. Когда речь идет о получении пользы от трав и специй, вы и ваш организм являетесь главным козырем. И улучшение может произойти только при вашем активном участии. Траволечение – не догматическая философия, наполненная правилами «можно» и «нельзя», и живой процесс поиска.

Сейчас вы отправляетесь в путешествие, чтобы получить свои наблюдения и впечатления об этом предмете. Вы прибудете в пункт назначения с багажом собственных знаний о том, какие продукты, травы и специи полезны именно вам, не потому, что какой-то эксперт провозгласил их суперпродуктами, а потому что вы испытали их свойства на себе.





ЧАСТЬ II



ТРАВЫ





острые





**ЭТО КОРОЛЬ СРЕДИ ОСТРЫХ СПЕЦИЙ,
УСИЛИВАЮЩИХ ПИЩЕВАРЕНИЕ.**

**Кэми Макбридж,
травник и автор книги «Травяная кухня» (The Herbal Kitchen)**

ГЛАВА 5

Черный перец



Черный перец настолько широко распространен, что его легко исключить из разряда лечебных трав, поскольку в основном его используют просто для вкуса. Но есть же какая-то причина, по которой эта специя когда-то называлась черным золотом. Оказывается, что, кроме придания вкуса и аромата, черный перец улучшает пищеварение. Это свойство перца издавна использовалось для лечения. Сегодня это самая употребляемая специя, торговля перцем составляет пятую часть всей торговли пряностями в мире¹.

То, что я считаю наиболее ценным в черном перце, – это его способность усиливать усвоение питательных веществ из пищи. Я предлагаю вам держать мельничку с цельным черным перцем на кухонном столе, чтобы вы могли добавить свежемолотый перец в любое блюдо.

Ботаническое название: перец черный (*Piper nigrum*)

Семейство: перечные (*Piperaceae*)

Используемые части: плоды

Энергетика: согревание, высушивание

Вкус: острый

Свойства растения: противомикробные, антиоксидантные

Применение: лихорадка, застой слизи, застой пищеварения

Способ употребления: пищевая специя, чай, настойка, пастилки

Прежде чем мы рассмотрим лекарственные свойства черного перца, давайте взглянем на его увлекательную историю. Перец широко используется в Индии по меньшей мере уже 4000 лет и, предположительно, еще дольше. Оттуда его позаимствовали древние египтяне и римляне. Сведений об использовании перца в Древнем Египте мало. Известно лишь, что после смерти в 1213 году до н. э. великого фараона Рамзеса II было обнаружено, что горошинами черного перца были набиты его ноздри как часть процесса мумификации. Если продвинемся вперед на 1500 лет, то найдем римскую поваренную книгу III века н. э., во многих рецептах которой содержится черный перец, хотя, вероятно, это была очень дорогая специя в то время.

Перевозка перца занимала центральное место в развитии первых европейских торговых маршрутов. В Средние века горошины черного перца считались важным товаром. Они назывались «черным золотом» и даже использовались вместо денег для уплаты налогов и приданого.



ВИДЫ ПЕРЦА

Покупая цельный черный перец (горошком), вы можете встретить на прилавке красные, белые и зеленые горошины перца, похожие на черные. Все они плоды одного и того же растения, но по-разному обработанные для достижения разных целей и получения разных вкусов.

Чтобы получить черный перец, собирают незрелые плоды, подвергают быстрой варке, а затем сушат на солнце. Белый перец собирают, когда плоды полностью созрели. Их внешняя оболочка удаляется и остается только белое семя. Зеленые перцы получают при сборе незрелых плодов, которые затем обрабатывают для сохранения зеленой окраски (обычно посредством сублимационной сушки, травления или других средств).

Красный перец – это полностью зрелые плоды, которые затем обрабатывают, чтобы сохранить красный цвет.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА ЧЕРНОГО ПЕРЦА

Черный перец имеет широкий спектр применения. Его горячие и стимулирующие свойства делают его полезным для лечения различных симптомов простуды и гриппа, таких как лихорадка с ознобом (стимуляция потоотделения), и для застоя слизи (стимулирует отхаркивающее действие). Черный перец ускоряет циркуляцию крови и лимфы (например, согревает холодные руки и ноги). Он также используется местно для уменьшения боли при артрите.

ДЛЯ УСИЛЕНИЯ БИОДОСТУПНОСТИ

Самое поразительное в черном перце – его способность усиливать впитывание организмом питательных веществ. Это называется потенцирующей биодоступностью, и черный перец может делать это не только с продуктами питания, но и с травами, и даже с фармацевтическими препаратами².

С практической точки зрения, добавление щепотки черного перца к растительным рецептам или в тарелку с супом означает, что вы усиливаете возможность усвоения питательных веществ из здоровой пищи. Вот почему я использую его особенно часто. Имеет смысл и вам попытаться получить максимум питательных веществ из пищи, и черный перец в этом поможет!

Хорошо известным примером способности черного перца резко увеличить поглощение питательных веществ является эффект добавления его в куркумин, экстракт куркумы.

В одном из исследований сообщается, что пиперин, экстракт черного перца, увеличил биодоступность куркумина на 2000 процентов³.

Было также обнаружено, что пиперин увеличивает биодоступность эхинацеи и берберин-содержащих растений, таких как желтокорень канадский (goldenseal)^{4,5}.

Помимо увеличения биодоступности трав, было обнаружено, что пиперин может значительно увеличить поглощение кофермента Q10, бета-каротина, селена и витамина B₆^{6,7,8}.

В статье в международном журнале «Последние достижения в фармацевтических исследованиях» говорится, что перец может так воздействовать по следующим причинам:

- он действует как стимулятор циркуляции крови, расширяя кровеносные сосуды, что помогает транспортировать питательные вещества внутри тела;
- он модулирует физические свойства клеточных мембран, что помогает транспортировать питательные вещества через барьеры;
- он производит термогенный эффект в желудочно-кишечном тракте, который расширяет области кровоснабжения⁹.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Помимо добавления приятного вкуса к пище, есть еще одна причина, по которой эта специя встречается практически на каждом столе в домах и ресторанах. Черный перец поддерживает здоровое пищеварение.

Вы когда-нибудь чувствовали, что еда будто застряла в вашем желудке, или другие признаки медленного пищеварения, такие как вздутие живота или газообразование?

Острые свойства черного перца обеспечивают теплое переваривание, что заставляет пищу двигаться. И с другой стороны, перец может остановить диарею, даже при использовании снаружи. Одно исследование показало, что обжаренный белый перец эффективно прекратил как хроническую, так и острую диарею у младенцев и детей, будучи приложен снаружи над пупком¹⁰.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

Поскольку черный перец сильно увеличивает биодоступность многих питательных веществ, мне нравится добавлять его в свежемолотом виде в любую еду в течение дня. Чтобы получить максимальную пользу от перца, купите цельный перец горошком, а затем размалывайте его по мере необходимости. Как только перец измельчается, его ароматические вещества быстро испаряются, поэтому перец, смолотый давно, не приносит пользы.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОЗИРОВКА

Добавление щепотки свежего молотого перца в ваши блюда – отличный способ получить пользу от этой специи. При использовании черного перца в терапевтических целях, для лечения артрита или симптомов простуды и гриппа рекомендуемая терапевтическая доза составляет 1–15 г в день.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Большие дозы черного перца могут вызывать тошноту и расстройство пищеварения. Он потенциально может вступать во взаимодействие со многими лекарственными препаратами, увеличивая их эффективность неожиданным способом. Если вы принимаете лекарственные препараты, проконсультируйтесь с вашим врачом, прежде чем использовать большую, чем обычную кулинарную, дозу черного перца.



ПАСТИЛКИ ТРИКАТУ

Не пугайтесь названия! Пастилка – это французский термин для обозначения таблеток, а трикату – название знаменитой аюрведической травяной формулы, которая представляет собой простое сочетание трех острых трав: черного перца, имбиря и длинного перца (*Piper longum*). (Длинный перец является близким родственником черного перца.) Эта смесь идеально подходит для людей с признаками холодного или застойного пищеварения (таких как вздутие живота и газобразование), или для людей с избыточной слизью. Трикату можно найти во многих магазинах здорового питания. Но эта смесь, приготовленная дома, гарантирует свежесть ингредиентов и их мощное воздействие. Кроме того, это действительно очень просто приготовить!

Выход: 3 ст. ложки

1. Смешайте в чаше черный перец, имбирь и длинный перец.
2. Постепенно добавьте к специям немного жидкого меда, по чайной ложке, перемешивая. (Если ваш мед засахарился, слегка подогрейте его, поставив банку в кастрюлю с горячей водой, доведите его до жидкой консистенции.)
3. Продолжайте добавлять мед по 1 ч. ложке за один раз, перемешивая, пока из порошкообразных трав не образуется вязкая паста. Не добавляйте слишком много меда, иначе вы не сможете сформировать из пасты шарики. Если паста получилась жидкая, добавьте больше трав, пока не получится пастообразная консистенция.
4. Чтобы сделать пастилку, возьмите небольшой кусочек пасты руками и осторожно покатайте ее пальцами, пока не образуется маленький шарик. Обваляйте шарики в порошке солодки или молотой апельсиновой корке, насыпанной на тарелку (по желанию). Порошок – необязательный ингредиент, но он помогает уберечь пастилки от прилипания друг к другу.
5. Храните пастилки в герметичном контейнере. Срок их использования не ограничен, но для достижения лучших результатов используйте их в течение 6 месяцев.

1 ст. ложка перца черного свежемолотого

1 ст. ложка имбиря молотого

1 ст. ложка перца длинного молотого

1 ст. ложка меда жидкого

1/2 ст. ложки корня солодки молотого (лакрицы) или порошка из апельсиновой корки* для покрытия пастилок (по желанию)

* Порошок из апельсиновой корки – это просто корка апельсина, высушенная и молотая. Он отличается от продающейся в магазине «сушеной апельсиновой корки», которая состоит из кусочков. Сделайте мелкий апельсиновый порошок сами, измельчив сушеную корку в кофемолке или мельнице для специй.





ПЕРЕЧНЫЙ БОРЩ*

Борщ – традиционный свекольный суп из Восточной Европы. Это идеальный осенний и зимний суп, густой, согревающий и наполненный питательными овощами. Черный перец придает ему земной, пряный вкус.

Выход: 5 порций (около 10 стаканов)

1. Разогрейте сливочное масло в большой кастрюле на среднем огне. Выложите лук и пассеруйте до прозрачности, 5 минут.
2. Добавьте говяжий фарш в кастрюлю и жарьте, помешивая, до коричневого цвета.
3. Добавьте чеснок, тмин, соль, перец и лавровый лист. Готовьте 1 минуту.
4. Добавьте сельдерей, морковь, капусту, свеклу, картофель, грибы и бульон. (Можете очистить свеклу и картофель от кожуры, если хотите, но я никогда этого не делаю.)
5. Доведите суп до кипения, затем уменьшите нагрев и варите до мягкости овощей, около 30 минут.
6. Добавьте в борщ бальзамический уксус, ботву свеклы, мед и томатное пюре. Накройте крышкой и продолжайте варить еще 5 минут.
7. Удалите лавровый лист перед подачей на стол. Подавайте борщ с зеленым луком и с ложкой сметаны, по желанию.

* Другую версию рецепта этого супа, а также сотни бесплатных рецептов и советов, вы найдете на LearningHerbs.com.

- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 1/2 стакана лука нарезанного
- 450 г говяжьего фарша
- 4 зубчика чеснока, измельченного
- 1 ч. ложка тмина
- 2 ч. ложки соли или по вкусу
- 2 ст. ложки черного перца свежемолотого
- 2 лавровых листа
- 1 стебель сельдерея, нарезанный
- 1 крупная морковь, нарезанная
- 3 стакана красной капусты, нашинкованной
- 2 стакана свеклы, нарезанной кубиками
- 1 1/2 стакана картофеля, нарезанного кубиками
- 1 стакан свежих грибов шиитаке, нарезанных
- 6 стаканов куриного или овощного бульона
- 1 ст. ложка бальзамического уксуса
- 1 стакан ботвы свеклы со стеблем, нарезанной
- 1 ст. ложка меда
- 1 стакан томатного пюре

Для сервировки:

- Зеленый лук
- Сметана (по желанию)

КИТАЙСКАЯ СМЕСЬ 5 СПЕЦИЙ

2 ч. ложки (6 г) черного перца
горошком

2 ч. ложки (6 г) чипсов из
корицы*

2 звездочки (2 г) аниса

1 ч. ложка (2 г) цельной
гвоздики

1 ч. ложка (2 г) семян фенхеля

* Вы можете купить готовые чипсы из
корицы или поломать палочку корицы
на мелкие кусочки.

Китайскую смесь «5 специй» обычно используют для того, чтобы приправить популярные блюда китайской кухни. Существует много вариантов этой смеси, и этот рецепт лишь один из них. Со временем вы сможете создать и свой собственный вариант. Я рекомендую готовить смесь в небольшом количестве из цельных свежемолотых трав. (Помните, что большинство порошков из травы теряют свой вкус и мощь в течение 2 месяцев.)

Используйте смесь для приготовления мяса, овощей и даже попкорна. Она также используется в рецепте цыпленка с мелиссой лимонной и апельсинами (стр. 244).

Выход: примерно 2 ст. ложки

1. Выложите все ингредиенты для смеси на сухую сковороду и подсушите на среднем огне до появления аромата, от 2 до 3 минут. Периодически встряхивайте сковороду и перемешивайте специи, чтобы не подгорели. Дайте остыть.
2. Добавьте смесь в мельницу для специй и измельчите. (Моя кофемолка делает это в течение 30 секунд, и я получаю однородный мягкий порошок.)
3. Храните эту смесь в герметичной банке для пряностей вдали от света.





**В СПИСКЕ МОИХ ЛЮБИМЫХ ТРАВ,
КОТОРЫЕ Я ИСПОЛЬЗУЮ КАК В ЛЕЧЕБНЫХ,
ТАК И В КУЛИНАРНЫХ ЦЕЛЯХ, КАЙЕНСКИЙ
ПЕРЕЦ СТОИТ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ. ОН ОБЛАДАЕТ
НЕ ТОЛЬКО ЛЕГЕНДАРНЫМИ ЛЕЧЕБНЫМИ
СВОЙСТВАМИ И НЕОБЫЧНЫМ ВКУСОМ,
НО И МАГИЧЕСКОЙ СПОСОБНОСТЬЮ
ПОДДЕРЖИВАТЬ ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ.**

**Розмари Глэдстар,
травник и автор книги «Лекарственные травы: гид для начинающих»
(MEDICINAL HERBS: A BEGINNER'S GUIDE)**

ГЛАВА 6

Кайенский перец



Кайенский перец – пряная трава с горячей энергетикой, которая находит множество применений на кухне как специя, и также может принести много пользы вашему здоровью. Он может облегчить боль, остановить развитие простуды, укрепить здоровье сердца, а также способствовать здоровой потере веса. Однако будьте осторожны с чрезвычайно горячей энергией кайенского перца! Успех от его воздействия определяется тем, насколько хорошо вы сопоставляете траву с конкретным человеком.

Ботаническое название: кайенский перец (*Capsicum annuum*, *Capsicum frutescens*)

Другие распространенные названия: чили, перец чили

Семейство: пасленовые (*Solanaceae*)

Используемые части: в основном плоды (стручки), а также семена

Энергетика: согревание, высушивание

Вкус: острый

Свойства растения: стимулятор, обезболивающий, антимикробный, антиоксидант, стимулирующий потоотделение, стимулирующий отхаркивание, иммуностимулятор, противогрибковый, метаболический стимулятор, усилитель кровообращения

Применение: зубная боль, артрит, лихорадка, сердечные заболевания, плохое кровообращение, паразиты, проблемы пищеварительной системы, боль в горле, депрессия, низкое либидо, кровотечение, воспаление, гипертония, гипотония, головная боль, невралгия, герпес, грибковые инфекции, диабет 2-го типа, инсулинорезистентность, потеря веса, менструальные боли

Способ употребления: чай, настойка, линимент, масляная мазь, пластыри, кулинарная специя

Слово «капсикум» (*Capsicum*), как называют этот перец по-латыни, возможно, произошло от греческого *καρπο*, что означает «укусить». Этот «укус» вызван наличием в его составе алкалоида капсаицина. Чем больше капсаицина содержит перец, тем больше в нем жгучести. Количество капсаицина бывает разным у различных видов и сортов. Одним из способов измерения этой жгучести или тепла стали тепловые единицы Сковилля (SHU). Кайенский перец имеет от 30 000 до 50 000 SHU. Для сравнения, болгарский перец имеет 0 и перец хабанеро имеет более 100 000 единиц.

Другие члены рода *Capsicum* – это сладкий болгарский перец, разные чили и хабанеро. Этот род появился в Южной Америке и культивируется там около 7000 лет. Первые путешественники привезли семена кайенского перца из Южной Америки в Европу, откуда они быстро распространились по всему миру. Можете ли вы представить себе азиатскую кухню без кайенского перца?

ВИДЫ КАЙЕНСКОГО ПЕРЦА: ЧИЛИ И ДРУГИЕ

Кайенский перец, несмотря на свое название, не относится к семейству перцев (как черный перец). Общее название «чили» часто используется для него и других растений рода *Capsicum*. Говорят, название ему дали ацтеки.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА КАЙЕНСКОГО ПЕРЦА

Кайенский перец отличается от многих трав и специй в этой книге своей сильной энергетикой. Это очень горячая трава.

Большая часть пищевых трав энергетически сбалансирована. Это означает, что их тепловые характеристики (холодный/горячий) и уровень влажности (влажный/сухой) близки к нейтральным. Такие сбалансированные травы можно употреблять вместе с пищей в больших количествах длительное время с положительными результатами. (Крапива – отличный пример этого.)

Когда я говорю, что кайенский перец имеет горячую энергетику, я не имею в виду какое-то неосязаемое качество. Если вы откусите кусочек кайенского перца, вы сразу поймете, что имеется в виду. Он и на вкус горячий, и вы почувствуете эффект жара во всем теле. Помимо ощущения жжения на языке, вы можете начать потеть, и из вашего носа потечет жидкость. Поскольку эта трава очень экстремальная, эффект от ее воздействия можно получить за счет использования меньших количеств.

СООТВЕТСТВИЕ ЭНЕРГЕТИКЕ КАЙЕНСКОГО ПЕРЦА

Кайенский перец лучше всего подходит людям с холодным типом, особенно тем, у кого всегда холодные руки и ноги или вялое пищеварение. У людей с застойным и холодным типом пищеварения бывают трудности в извлечении из еды питательных веществ, необходимых для хорошего здоровья. В результате они часто испытывают чрезмерную усталость из-за не-

хватки питательных веществ, а также недостаток энергии. Кайенский перец – главная трава для согревания организма и стимулирования пищеварения.

Это растение дает прекрасную возможность для использования его в корректировке энергетики и личных конституций.

В то время как ученые могут изучать возможности кайенского перца для лечения населения в целом или для людей с определенным заболеванием, травники идут своим путем, рекомендуя использовать свойства этого перца согревать и высушивать только для людей с признаками холодной или влажной конституции. По нашей теории, если человек с горячей конституцией станет принимать кайенский перец, это только усугубит его проблемы, а не облегчит их.

Давайте с этой точки зрения, оценим исследование, проведенное с использованием кайенского перца для выявления симптомов синдрома раздраженного кишечника. В этом исследовании 50 человек были разделены на две группы, одна из которых получала капсулы с кайенским перцем, другая – плацебо. Шесть человек, принимавших капсулы с перцем, выбыли из исследования из-за увеличения боли в животе. Однако окончательный вывод исследования показал, что прием кайенских капсул «был значительно более эффективным, чем плацебо, в процессе снижения интенсивности боли в животе и вздутии, и был признан пациентами более эффективным, чем плацебо»¹.

Для меня это исследование еще раз подтвердило, что кайенский перец действует лучше всего тогда, когда подходит соответствующему типу человека. Мне бы хотелось увидеть исследование, в котором люди оценивались бы по их энергетическим характеристикам, а затем травы подбирались к ним, а не к симптомам болезни.



ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Хотя мы ощущаем тепловой эффект кайенского перца немедленно, одно исследование показало, что принятие перца в течение длительного времени дает гораздо больше пользы. Это конкретное исследование было направлено на способность кайенского перца уменьшать диспепсию. Пятнадцать человек получали 2,5 г перца ежедневно, и столько же людей получали плацебо. К началу третьей недели лица, получавшие перец, испытывали значительно меньше проблем с пищеварительным трактом, чем те, кто получает плацебо. К концу исследования у тех, кто принимал кайенский перец, налицо было 60%-ное снижение симптомов диспепсии, в то время как группа плацебо испытала снижение симптомов на 30%².

Кайенский и другие острые перцы когда-то считались виновниками образования язв в желудке, но более поздние исследования показали, что этот перец может оказать защитное влияние на слизистую оболочку желудка и предотвратить пептические язвы^{3,4}.

Существует много противоречивых исследований по поводу действия кайенского перца и его способности решать или усугублять общие пищеварительные проблемы, такие как изжога, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, геморрой или анальные трещины.

Однако, важно помнить, что конституция людей может играть определенную роль в этих противоречащих друг другу результатах.

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МЕТАБОЛИЗМА

Травники давно использовали кайенский перец для согревания людей, будь то хронически холодные руки и ноги или острые

признаки обморожения. Эта способность увеличивать циркуляцию и метаболизм называется термогенез, и он может быть полезен для потери веса или симптомов, связанных с простудой и инфекцией верхних дыхательных путей. В отношении потери веса: одно исследование показало, что прием 6 мг экстракта кайенского перца помог уменьшить отложения жира в брюшной полости⁵.

Еще одно исследование показало, что наибольший эффект от действия перца на метаболизм был замечен у людей, которые не привыкли есть красный перец, и у тех, кто пробовал натуральный перец в отличие от принятия капсул⁶.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Успешный травник Джон Р. Кристофер, широко известный просто как «доктор Кристофер», превозносит свойства кайенского перца, утверждая, что тот мог бы оказывать мощную поддержку сердечному ритму, а также предотвратить инфаркт.

Наука подтвердила пользу долгосрочного использования перца для здоровья сердца, хотя непонятно, почему не было проведено ни одного исследования по его способности предотвратить инфаркт!

Одно исследование, проведенное в течение четырех недель, показало снижение частоты сердечных сокращений при регулярном употреблении перца чили⁷.

Другое исследование обнаружило, что регулярное употребление чили в течение четырех недель поддерживало устойчивость организма к окислению⁸.

Исследования *in vitro* показывают, что кайенский перец может уменьшить агрегацию тромбоцитов, что потенциально снижает риск образования сгустков крови⁹.

РЕЗИСТЕНТНОСТЬ К ИНСУЛИНУ И ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА

Диета, уровень стресса и качество сна – вот основные факторы, связанные с образом жизни, которые приводят организм к резистентности к инсулину и диабету 2-го типа*.

Тем не менее травы, такие как кайенский перец, могут сыграть важную роль в предотвращении и избавлении от симптомов резистентности. В ряде исследований употребление перца показало эффективное снижение уровня глюкозы в крови и поддержало уровень инсулина^{10,11}.

Эти эффекты делают его полезной травой для тех, кому нужно восстановить чувствительность к инсулину что поможет предотвратить заболевание диабетом 2-го типа.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТУДЫ И ГРИППА

Карта Пурх Сингх Хальса и Робин Ландис написали в своей книге «Защитные свойства трав»: «Вы можете эффективно лечить простуду, не употребляя ничего, кроме чили, если подобрать правильную дозу»¹². Кайенский перец – это согревающая лекарственная трава для употребления внутрь и одно из старинных средств для лечения простуды. (Другие методы включают потогонную терапию, такую как сауны или горячие ванны.)

Если вы когда-либо пили чай с кайенским перцем или добавляли его в пищу, то вы, ве-

* Инсулинорезистентность – это состояние клеток организма, когда снижается их способность реагировать на действие гормона инсулина. При этом поджелудочная железа вырабатывает все больше этого гормона. Когда повышенный уровень гормона инсулина больше не справляется с сахаром в кровотоке – увеличивается риск получить диабет 2-го типа и развития атеросклероза.



роятно, сразу чувствовали, как ваши носовые пазухи на это реагировали. Ведь перец способствует выделению слизи из слизистых оболочек, вызывая насморк. Слизь наполнена антителами и является мощным ответом иммунной системы на проникающий патоген. Если простуда или грипп прогрессируют и есть насморк или застой в легких, кайенский перец быстро их выделит и высушит. Выделение и выход слизи уменьшает возможность вторичной инфекции в пазухах носа.

ДЛЯ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ

Капсаицин, основная составляющая кайенского перца, блокирует вещество P, нейрорептид, который передает болевые ощущения в тело. Перец может использоваться местно для облегчения многих видов боли, в том числе боли в пояснице, диабетической невропатии, герпесе, головной боли от мигрени, боли в спине и артрите.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ

Кайенский перец – отличное дополнение ко многим блюдам. Для кулинарии чаще всего используют сушеные цельные или молотые в порошок перцы. Поскольку он довольно быстро теряет свои свойства, покупайте его свежим или недавно высушенным в небольших количествах (а лучше высушивайте сами). В идеале вы должны пополнять свои запасы свежим кайенским перцем каждые 6 месяцев.

Больше всего капсаицина содержится в семенах и перегородках, на которых они висят. При использовании целых перцев чили вы можете уменьшить их жгучесть, удалив семена.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Чтобы избежать расстройства желудка, я рекомендую употреблять молотый кайенский перец вместе с пищей. В зависимости от вашей чувствительности, вы можете использовать одну или несколько щепоток перца, чтобы оживить еду, или терапевтическое количество 1–10 г в день.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Всегда начинайте с небольшого количества кайенского перца, а затем медленно увеличивайте дозу по желанию. Это очень жгучая трава. Употребляемый в больших количествах долго перец может заставить кого-то ощущать жар и сухость постоянно. Он очень раздражает глаза и чувствительную кожу. Избегайте прикасаться к глазам, если вы брали в руки перец или препараты из него. Используйте резиновые перчатки при приготовлении блюд и смесей с перцем. Не следует принимать перец во время беременности. Людям, принимающим варфарин или другие препараты для разжижения крови, следует посоветоваться со своим врачом, прежде чем использовать кайенский перец.



ЧАЙ ИЗ КАЙЕНСКОГО ПЕРЦА

Приготовьтесь попотеть! Первое, что я делаю, когда я чувствую простуду, – пью чай из перца. Он не только ускоряет процесс лечения и сокращает продолжительность простуды, гриппа или насморка, но также хорошо лечит больное горло.

Если у вас есть действительно сильный порошок перца, начните с 1/8 или 1/4 чайной ложки. Когда вы привыкнете, то постепенно увеличивайте дозу в течение месяца. Чем больше перца вы можете использовать, тем лучше, но пейте чай медленно, потягивая его; вы почувствуете тошноту, если вы выпьете слишком быстро.

Выход: 1 стакан

1. Доведите 1 стакан воды до кипения. Выложите молотый кайенский перец в чашку и залейте горячей водой. Добавьте лимонный сок и мед и перемешайте.
2. Дайте чаю немного остыть. Затем медленно пейте его. Чем горячее напиток, тем лучше его действие. Но обжигаться не стоит!

1/4 ч. ложки кайенского
перца молотого

1 ч. ложка лимонного сока,
свежевыжатого

1 ч. ложка меда или по вкусу



ОГНЕННЫЙ СИДР

1 стакан лука репчатого рубленого
 1/2 стакана корня хрена тертого
 1/2 стакана чеснока измельченного (около 15 зубчиков)
 1/4 стакана имбиря тертого свежего
 0,6 см свежего кайенского перца, или 1/2 чайной ложки сушеного, или по вкусу
 2 ст. ложки тимьяна сушеного
 2 ч. ложки черного перца горошком
 1/2 лимона, нарезанного тонкими кружочками
 1/4 стакана меда или по вкусу
 2 2/3 стакана нефilterованного яблочного 5%-ного уксуса

Огненный сидр – так называется пряный уксус, рецепт которого впервые создала известная травница Розмари Глэдстар несколько десятилетий назад. С тех пор тысячи травников сделали бесчисленное количество его вариантов. Если вы спросите мнение травников о сидре, то наверняка услышите, что это их любимое зимнее средство.

Этот уксус имеет яркий вкус с интересным сочетанием специй, кислоты и сладости. Если вы будете использовать его как профилактическое средство, то рекомендую принимать по 1 ст. ложке 1–3 раза в день. При лечении простуды принимайте по 1 ст. ложке каждый час. При желании его можно разбавить небольшим количеством воды. Для этого рецепта я рекомендую использовать острый репчатый лук, а не салатный или белый.

Выход: 2 стакана

1. Поместите лук, хрен, чеснок, травы, специи и лимон в литровую стеклянную банку. Добавьте мед.
2. Наполните банку уксусом так, чтобы все ингредиенты были им покрыты.
3. Хорошо перемешайте, чтобы не осталось никаких пузырьков воздуха.
4. Закройте крышкой, желательно стеклянной или пластиковой. При использовании металлической крышки поместите пергаментную или вощеную бумагу между крышкой и банкой (иначе уксус разъест металл).
5. Дайте банке постоять в течение 2–3 недель при комнатной температуре. В первые несколько дней, встряхивайте банку один раз в день.
6. Процедите уксус в чистую банку. Храните в холодильнике и используйте в течение года.



МАЗЬ ИЗ КАЙЕНСКОГО ПЕРЦА

Эту простую мазь можно сделать быстро для облегчения легкой боли. Она отлично подходит для воспаленных мышц и суставов, синяков и даже невралгии. Если хотите уменьшить артритную боль, применяйте ежедневно, но обратите внимание, что может потребоваться 1–2 недели, чтобы ощутить результат. Храните мазь при комнатной температуре до одного года, но используйте в течение 6 месяцев для достижения наилучших результатов. Это согревающая мазь! Ее можно применять только снаружи на здоровой коже, а не на ранах, так как это может вызвать их раздражение. Даже на здоровой коже можно почувствовать горение или тепло в области применения мази. На чувствительной коже могут появиться покраснение или волдыри. Если это произойдет, прекратите использование до тех пор, пока кожа не заживет. Затем применяйте реже или в меньших количествах.

Внимание! Контакт с перцем может вызвать ожог кожи! Тщательно мойте руки после контакта с препаратом из перца. Надевайте резиновые перчатки для нанесения мази на тело. Используя мазь на руках, делайте это перед сном и спите в тканевых перчатках.

Выход: 4 унции (113 г)

1. Приготовьте настой перца на оливковом масле с помощью пароварки, мультиварки или на водяной бане. Следите, чтобы масло не перегрелось и не стало «обжаривать» травяной материал. Идеальная температура масла должна быть 38 °С.
2. Метод пароварки. Налейте немного воды в нижнюю чашу пароварки (5 см высотой). Поместите емкость с маслом и перцем в верхнюю чашу пароварки. Нагревайте на среднем огне 20 минут. Выключите огонь и дайте маслу остыть 20 минут. Повторяйте нагревание и охлаждение в течение 2–3 часов.
3. Процедите настоянное на перце масло через ситечко, выстеленное двумя слоями марли, в чистую керамическую миску.
4. Растопите пчелиный воск на водяной бане. Выложите воск в масло и перемешайте до однородной массы.
5. Немедленно вылейте эту массу в стеклянные банки и остудите. Приклейте этикетки с названием препарата и датой изготовления.

1/2 стакана оливкового масла

2 ст. ложки (15 г) кайенского перца молотого

1/2 унции (14 г) пчелиного воска





КОРИЦА – САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ КУЛИНАРНАЯ ПРИПРАВА В МИРЕ. ОНА ДЕЛАЕТ АРОМАТНЫМ И ТЕПЛЫМ ЛЮБОЕ БЛЮДО – ОТ КАШИ НА ЗАВТРАК И ПЕЧЕНЬЯ ДО КАРРИ И ЖАРЕНОГО МЯСА. НО НЕМНОГИЕ ЗНАЮТ, ЧТО КОРИЦА – МОЩНОЕ, ИМЕЮЩЕЕ БОЛЬШОЙ ПОТЕНЦИАЛ, ХОРОШО ИЗУЧЕННОЕ ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО.

**Розмари Глэдстар,
травник и автор книги «Лечебные травы: гид для начинающих»
(Medicinal Herbs: A Beginner's Guide)**

ГЛАВА 7

Корица



Корица так часто используется в выпечке, что трудно поверить, что эта специя способна на большее, чем улучшить вкус десертов. Но это действительно так! Корица, возможно, одна из лучших трав для лечения многих распространенных хронических заболеваний. Она усиливает метаболическую функцию, что делает ее важным средством в борьбе с растущей эпидемией резистентности к инсулину и диабетом 2-го типа, наряду с диетой, физическими упражнениями и упражнениями для снятия стресса.

Ботаническое название: корица, *Cinnamomum cassia*, *Cinnamomum aromaticum*, *Cinnamomum verum*

Семейство: лавровые (*Lauraceae*)

Используемые части: кора (приготовленная в виде палочки, чипсы, порошок или эфирное масло), веточки, сушеные цветы

Энергетика: согревание, высушивание

Вкус: острый, сладкий

Свойства растения: ароматический стимулятор, согревающие, успокаивающие, сладкие, вяжущие, гипогликемические, антиоксидантные, противомикробные

Применение: зубная боль, диарея, движение крови, инфекции, артрит, резистентность к инсулину, простуда, грипп

Способ употребления: чай, настойка, кулинария, зубной порошок

Богатая история этой ароматической специи уходит корнями в 2700 г. до н.э., когда она впервые была описана в китайских текстах. В Библии есть высказывание Моисея о том, что для приготовления масла для святого помазания нужно использовать два вида корицы. Древние египтяне использовали эту ароматическую специю не только как приправу для пищи, но и для бальзамирования.

Если в наше время вам предложат выбор между мешком с корицей или мешком серебра, вы, вероятно, выберете серебро без всякой задней мысли. А около 2000 лет назад человек выбрал бы мешок с корицей! В I веке н. э. Плиний Старший описал корицу как ценность, в 15 раз превосходящую серебро. На протяжении веков торговля корицей была жестко контролируема арабскими торговцами, которые сочиняли фантастические истории про ее происхождение, чтобы усилить магию, окружающую эту специю, и поддерживать высокие цены на нее. Европейское участие в торговле корицей началось в XVI веке, вызвав жесткую, многовековую борьбу, поскольку многие страны боролись за контроль над коричневыми плантациями.

Методы культивирования коричных деревьев сохранялись из века в век и до сих пор остались практически неизменными. Деревья на плантации сильно обрезают, когда они достигают двухлетнего возраста. Обрезка стимулирует рост густых побегов у основания дерева. Эти побеги срезают примерно два раза в год, после того как сильный муссонный дождь облегчит их обработку. Затем тяжелая работа начинается с отделения внутренней коры каждого побега от остальной части стебля. Слои этой внутренней коры прессуют, а затем выкладывают для просушки, в это время кора закручивается, образуя палочки корицы. Их также называют коричневыми перьями. После сушки палочки нарезают на небольшие кусочки и отправляют по всему миру. Возможно, это глупо, но каждый раз, когда аромат и вкус корицы проникает в мои рецепторы, я смеюсь от того, что наслаждаюсь вкусом коры дерева.

ВИДЫ КОРИЦЫ

Существует более 100 сортов коричных деревьев, но есть 2 основных вида, кора которых поступает в продажу. Корица кассия (*cassia cinnamon*) – этот вид корицы чаще всего продается в магазинах США. Эта корица родом из Индонезии и сейчас произрастает в тропическом климате по всему миру. *Cinnamomum verum* – так называют цейлонскую корицу. Она растет в Шри-Ланке (Цейлон), и в некоторых частях мира именно ее считают «настоящей» корицей.

В чем разница между ними? Что касается аромата и вкуса, то цейлонская корица имеет более сладкий и легкий аромат, а кассия более пряная и более острая. Повара часто предпочитают кассию для острых основных блюд, таких как мясо и супы, а цейлонскую корицу для десертов. В траволечении эти два вида используются одинаково.



ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА КОРИЦЫ

Травник Мэтью Вуд прекрасно описывает корицу в связи с ее энергетикой и вкусом: «Корица теплая и стимулирующая, поэтому она пробуждает пищеварение и разогревает внутренности, но она также сладкая и вязущая, поэтому она также питает и тонизирует»¹.

Корица может облегчить многие проблемы пищеварения, в том числе расстройство желудка, газообразование и скручивание. Это обычный ингредиент в чайных смесях, которые традиционно пьют после еды, чтобы улучшить пищеварение. Ее можно давать детям с диареей, потому что она имеет антибактериальное свойство, приятна на вкус и мягко улучшает тонус кишечника, помогая избежать обезвоживания.

ОТ ПРОСТУДЫ

Вам всегда холодно? У вас озноб и жар? Корица мягко разжижает кровь и может быть использована для усиления общей циркуляции крови, принося тепло холодным рукам и ногам. Она также может использоваться в острых ситуациях, таких как простуда или грипп, когда человека бьет озноб и он чувствует холод. Травник Лесли Тьерра говорит, что «кора корицы способна тушить метаболические пожары в организме, облегчая симптомы жара в верхней части тела и холода в нижней части, такие как покрасневшее лицо, свистящее дыхание, сильную потливость, слабость и холод в нижних конечностях и диарею»².

Травник Джим Макдоналд рекомендует использовать корицу для лечения лихорадок, когда человек внешне чувствует холод, но страдает от обильного потоотделения, а также от диареи³. Это делает корицу идеальной травой, потому что она нагревает тело снаружи, останавливает чрезмерное потоотделение и тонизирует кишечник.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ И ДЕСЕН

Корицу можно использовать для сохранения здоровья зубов и десен. Разбавленную масляную настойку корицы применяют для облегчения зубной боли.

Молотую корицу можно использовать вместо зубной пасты для поддержания здоровых зубов и десен. Обладая тонизирующим и противомикробным действием, она может уменьшать уровни вредных бактерий во рту. Травник Энн Макинтайр уточняет: «Летучее масло корицы является одним из самых сильных природных антисептиков. Эти антимикробные свойства делают его отличным лекарством для предотвращения широкого спектра инфекций»⁴.

(Я предлагаю вам рецепт зубного порошка из корицы в этой главе.)

РЕЗИСТЕНТНОСТЬ К ИНСУЛИНУ И ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА

В 2012 году у 10% населения в Соединенных Штатах был обнаружен диабет 2-го типа, и исследователи выяснили, что еще около 30% людей имеет преддиабет, или резистентность к инсулину⁵. Миллионы людей с диабетом и преддиабетом не знают о своем состоянии, и самое печальное, что это затрагивает людей молодого возраста. Осложнения после заболевания диабетом крайне тяжелые: они приводят к ампутации ног, болезням сердца, почечной недостаточности и порой к смерти.

Существует много причин и факторов, способствующих развитию диабета 2-го типа. Более глубокое обсуждение способов его лечения выходит за рамки этой книги, но есть хорошая новость – уменьшить риск развития диабета возможно, используя травы и специи! Свойства корицы широко изучены, и многочисленные клинические исследования показали, что корица, особенно *Cinnamomum cassia*, может значительно снизить уровень глюкозы и уровни инсулина.

В одном исследовании с использованием корицы и плацебо исследователи давали людям с плохо контролируемым диабетом 2-го типа по 2 г корицы ежедневно в течение 12 недель. После 12 недель у тех, кто принимал корицу, был значительно ниже HА1с (маркер, который показывает средний уровень глюкозы в крови во времени) и более низкое кровяное давление, чем у тех, кто принимал плацебо. Исследователи пришли к выводу, что «добавление корицы можно рассматривать как дополнительный вариант диетической добавки для регулирования уровня глюкозы в крови и уровня артериального давления наряду с обычными лекарствами для лечения сахарного диабета 2-го типа»⁶.

В другом исследовании корица резко улучшала уровни глюкозы и холестерина у взрослых с диабетом 2-го типа. Ученые пришли к выводу, что результаты исследования «предполагают, что включение корицы в рацион людей с диабетом 2-го типа уменьшит факторы риска, связанные с диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями»⁷.

Но не нужно иметь резистентность к инсулину или диабет 2-го типа, чтобы получить пользу от корицы. Исследования показали, что прием 3 г корицы во время еды улучшает метаболическую функцию, таким образом, уменьшая и ваш риск приобретения хронической болезни⁸.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОРИЦУ

Самый простой способ – чаще использовать корицу в пище! В то время как большинство из нас знакомы с использованием корицы в сладких рецептах, она также хорошо сочетается с мясными блюдами, такими как чили кон карне или жареное мясо. Корица отлично сочетается с чаем и обычно добавляется в чайные смеси. Несмотря на то что в Мексике корица не местная трава, именно здесь придумали рецепт смешивания шоколада с корицей и назвали это мексиканским шоколадом. Когда я готовлю десерты, в рецепт которых входит корица, я часто увеличиваю ее количество в 3–4 раза, чтобы усилить аромат и получить максимальную пользу.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Корицу следует использовать в небольших количествах для улучшения вкусов десертов и других блюд. Терапевтическая доза корицы: 1–6 г ежедневно.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Корицу не следует употреблять в больших количествах во время беременности.

Корица может значительно снизить уровень глюкозы в крови. Хотя это может считаться положительным побочным эффектом, однако люди с диабетом 2-го типа должны внимательно следить за своим уровнем инсулина, если хотят регулярно принимать эту траву.

Корица имеет свойство разжижать кровь. Не рекомендуется принимать терапевтические дозы корицы (т. е. больше, чем обычное для кулинарии количество) при приеме фармацевтических препаратов для разжижения крови.



ЗУБНОЙ ПОРОШОК ИЗ КОРИЦЫ

2 ст. ложки корицы молотой
1 ч. ложка активированного
угля, измельченного
1 ч. ложка корня солодки
молотого

Предложение чистить зубы порошком из травы сегодня может показаться странным, но такой способ был распространен задолго до того, как люди изобрели зубную пасту. Порошок из трав не будет пениться, но сделает ваши зубы чистыми и поддержит здоровье десен. Избегайте попадания воды в порошок, так как влажность может сократить его срок годности.

Выход: 2 1/2 ст. ложки, которых хватит на пару месяцев с регулярным использованием.

- 1.** Соедините все ингредиенты и тщательно перемешайте. Храните смесь в небольшом контейнере с крышкой. Для достижения наилучших результатов используйте смесь в течение 6 месяцев, по истечении этого срока приготовьте новую со свежемолотыми ингредиентами.
- 2.** Применение: намочите зубную щетку водой. Затем, используя чайную ложку, выложите немного порошка на зубную щетку. (Я делаю это над маленьким контейнером, чтобы собрать частицы падающего порошка.) Почистите зубы так же, как вы делаете зубной пастой.



ЧАЙ С КОРИЦЕЙ ОТ БОЛЬНОГО ГОРЛА

К созданию этого рецепта меня вдохновил один из моих любимых пакетированных чаев от болезней горла, выпускаемый традиционной медициной в США. В течение многих лет я не могла обойтись без коробки этого чая и думала, что нет ничего лучше для успокоения боли в горле. Теперь я нашла ингредиенты для аналогичной смеси, но более сильной и более дешевой. Я использую ее всякий раз, когда у меня болит горло, не важно, от простуды или долгого дня преподавательской работы. Рекомендую заваривать большую порцию чая в термосе. Так вы сможете пить теплый чай в течение дня.

Этот чай содержит кору скользкого вяза, однако популярности этого дерева часто подвержены грибковым заболеваниям и их нелегко найти. Покупайте кору экологически чистого вяза, но если не можете его найти, просто уберите его из рецепта и увеличьте долю корня алтея. Из-за того, что многие травы в этом рецепте имеют странную форму, лучше измерять их по весу, а не по объему.

Выход: приблизительно 1 1/2 стакана (1 порция)

1. Выложите все ингредиенты в сотейник, залейте 3 стаканами воды, варите при слабом кипении в течение 20 минут.
2. Процедите отвар через ситечко в термос, удалите травы. При необходимости добавьте мед.
3. Пейте чай небольшими порциями по мере необходимости в течение дня. Используйте в течение 36 часов.

10 г сушеной коры скользкого вяза

10 г сушеного корня алтея

8 г сушеной корицы в чипсах (или 1 1/2 палочки корицы, поломанной на мелкие кусочки)

5 г сушеной апельсиновой кожуры*

3 шт. гвоздики

Мед по желанию

* Приготовьте апельсиновую кожуру сами. Для этого снимите овощечисткой кожуру апельсина и мелко нарежьте, а затем высушите. После сушки ее трудно будет нарезать.

ПУДИНГ ИЗ СЕМЯН ЧИА С КОРИЧНО-КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

Для пудинга:

- 1/3 стакана семян чиа
- 1 банка кокосового молока (380 мл)
- 7/8 стакана натурального йогурта

Для сиропа:

- 2 ст. ложки масла сливочного или кокосового
- 1 ч. ложка корицы молотой
- 1/4 чайной ложки кардамона молотого
- 1/4 стакана кленового сиропа

Чиа – это питательные семена, которые увеличиваются в размере при впитывании жидкости, создавая желеобразную массу, подобную тапиоке. Мне нравится этот простой десерт, который также можно подать и на завтрак, особенно украшенный свежими фруктами. При сервировке положите сироп на дно стакана, но как только выложите сверху массу из семян чиа, сироп разойдется по всему стакану.

Выход: 4 чашки или 4 порции

1. Приготовьте пудинг. Смешайте семена чиа, кокосовое молоко, йогурт, и 7/8 стакана воды в стеклянном контейнере среднего размера с крышкой. (При измерении объема йогурта и воды, можно использовать пустую банку от кокосового молока. Просто налейте в смесь по 1/2 банки каждой жидкости.)
2. Накройте пудинг крышкой и поставьте в холодильник на 3–5 часов или на ночь. Когда пудинг настоится, у него должна быть густая желеобразная консистенция.
3. Храните пудинг в холодильнике и используйте в течение 48 часов.
4. Приготовьте сироп. Растопите масло в маленькой кастрюле на слабом огне. Снимите с огня, добавьте корицу и кардамон и перемешайте. Добавьте кленовый сироп и перемешайте до однородной массы.
5. Налейте равное количество сиропа в 4 маленькие банки, чашки или стаканы. Наполните их пудингом из семян чиа (сироп распределиться по пудингу естественным путем) и наслаждайтесь.





**ОБОЖАЮ ФЕНХЕЛЬ... ЕГО УДИВИТЕЛЬНО СЛАДКИЕ
И АРОМАТНЫЕ СЕМЕНА ОБЛАДАЮТ ПРИЯТНЫМ
ВКУСОМ И СПОСОБНОСТЬЮ УСПОКОИТЬ
ЖЕЛУДОК, ЭТО КАК БЫ ВЕРСИЯ САМОЙ ПРИРОДЫ –
КАКИМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ КОНФЕТЫ.**

**Натали Викери,
травник и основатель сайта
THEFAMILYHERBALIST.WORDPRESS.COM**

ГЛАВА 8

Фенхель



Фенхель – растение, известное с давних времен, он растет в теплом климате по всему миру. У него плотная луковица, которая употребляется в пищу, и семена, обладающие сильными ароматическими свойствами. Семена помогают облегчить пищеварение, снять напряжение и боль в мышцах. Как семена, так и луковицы имеют мягкий вкус лакрицы. Фенхель эффективен и безопасен, его можно использовать для детей с коликами в животе, для молодых женщин с менструальной болью и для кормящих матерей. После еды можно просто пожевать семена фенхеля, чтобы улучшить пищеварение и приобрести свежесть дыхания.

Ботаническое название: фенхель обыкновенный (*Foeniculum vulgare*)

Семейство: зонтичные (*Apiaceae*)

Используемые части: семена, луковицы

Энергетика: согревающая, высушивающая

Вкус: острый

Свойства растения: ароматические, ветрогонные, противоспазматические, молокогонные

Применение: плохое пищеварение, пищеварительные спазмы, менструальные судороги, детская колика, низкая лактация

Способ употребления: чай, настойка, сироп, кулинарная специя

Фенхель родом из Средиземноморья, но теперь распространился по всему миру, особенно на сухих почвах вблизи морского побережья. Где бы он ни рос, его широко использовали в пище и медицине. Есть доказательства, что о нем знали еще древние греки и римляне. В своей книге «Врачевание», написанной в XII веке, Хильдегард фон Бинген писала: «Употребление в пищу фенхеля или его семян ежедневно уменьшает количество слизи и продуктов распада, помогает обрести свежесть дыхания и заставляет глаза видеть четко»¹.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА ФЕНХЕЛЯ

Травники приписывают многие из свойств фенхеля его ароматическим качествам, которые исходят от большого содержания эфирных масел. Эфирные масла придают растениям их сильные и ароматные запахи. Прежде чем у нас появилась возможность распознавать отдельные химические составляющие, люди воспринимали качества трав чувственным путем. Ароматные травы (кроме фенхеля, к ним относятся мята, тимьян и базилик) обладают свойством стимулировать вялое и застойное пищеварение.

Как спазмолитическая трава, фенхель применяется, в основном, для снятия мышечного напряжения, пищеварительного спазма и менструальных болей, однако он имеет целый ряд других применений. Это мягкое средство помогает кормящим матерям производить больше молока. На протяжении многих веков его использовали для поддержания здоровья глаз, и травник Дэвид Хоффман рекомендует компресс из настоя фенхеля для лечения конъюнктивита и воспаления век¹. Он также является мягким мочегонным средством и может применяться в смеси с другими травами при отеках и инфекциях мочевыводящих путей. Фенхель имеет мягкое отхаркивающее действие, что позволяет его использовать в травяных смесях от кашля.



ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Фенхель – моя любимая трава для лечения широкого спектра проблем с пищеварением. Чувствуете тошноту после еды? Попробуйте фенхель. У вас спазмы пищеварительной системы, связанные с диареей? Попробуйте фенхель. У вас газообразование и вздутие живота? Фенхель уменьшает метеоризм. Его часто добавляют в травяные смеси для людей с синдромом раздраженного кишечника, поскольку он может облегчить как диарею, так и запоры. Как спазмолитик, фенхель может снять боль в кишечнике, вызванную спазмами (в том числе диареей или метеоризмом).

Но не стоит ждать пищеварительного дискомфорта, чтобы ощутить пользу от фенхеля. Пожуйте семена фенхеля после еды – это поможет поддержать хорошее пищеварение и оставит чувство свежести во рту.

ОТ МЕНСТРУАЛЬНЫХ СУДОРОГ И УСТАЛОСТИ

Несколько клинических испытаний показали эффективность фенхеля при уменьшении судорог и усталости, связанных с менструацией.

В одном из них исследователи сравнили использование экстракта фенхеля с использованием нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП). Молодые женщины были разделены на две группы: одна группа принимала фенхель, а другая – препараты НПВП.

После двух менструальных циклов подряд те, кто принимал фенхель, больше почувствовали улучшение состояния, чем те, кто принимал медицинские препараты³.

Важно отметить, что фенхель не только эффективнее, чем патентованные лекарства, но имеет гораздо лучший рейтинг безопасности, чем препараты НПВС.

ОТ КОЛИК У ДЕТЕЙ

Примерно 20% маленьких детей страдают от колик в животе. Колики также диагностируют и у здоровых детей, которые плачут более 3 часов в сутки, более 3 дней в неделю, в течение 3 недель или дольше⁴.

Видеть ребенка, плачущего от колик, бывает мучительно для родителей, которые часто чувствуют себя беспомощными, от того, что не могут облегчить состояние страдающего малыша.

Мне хочется, чтобы больше родителей узнали о фенхеле! Это лучший подарок для страдающих от колик новорожденных, а также их родителей. Это старинное средство использовали травники, акушерки, мудрые матери в течение многих веков.

Современные исследователи, несомненно впечатленные опытом его традиционного использования, изучили влияние фенхеля на колики у младенцев и получили отличные результаты.

В одном исследовании применили эмульсию масла семени фенхеля для лечения детей с диагнозом «колики». Колики были полностью ликвидированы у 65% младенцев, получивших препарат из фенхеля, по сравнению с 23% тех, кто получал плацебо. Не было никаких побочных эффектов ни в одной группе, что подтверждает эффективность и безопасность действия фенхеля⁵.

В другом исследовании для лечения детей с коликами использовали травяную смесь из фенхеля, ромашки и Melissa лимонной. В этом исследовании 85% детей, получивших травяное средство, плакали в среднем на 2 часа меньше в день. В то время как у тех, кто не получал ее, наблюдалось среднее снижение плача всего на 28,8 минут в день⁶.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФЕНХЕЛЬ

Свежие луковички фенхеля очень вкусные, это хороший источник витамина С⁷. Попробуйте добавлять их сырыми в салаты или жарить на гриле целиком. Семена фенхеля имеют больше летучих масел и считаются более мощным травяным средством, чем луковички. Выбирайте светло-зеленые семена, которые дают легкий вкус лакрицы при жевании.

Семена фенхеля можно употреблять в пищу целиком или молотыми; а также в виде настойки, чая, сиропов и делать из них компрессы.

ПРИМЕНЕНИЕ

Порошок из высушенных семян фенхеля или целые семена могут быть использованы как способ ароматизировать еду и вообще улучшить пищеварение.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Терапевтическое количество для препаратов фенхеля:

- в виде чая или порошка: 1–2 г 3 раза в день;
- в качестве настойки (сушеные семена): 1:3, 60%-ный спирт, по 3–6 мл в день.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Аллергические реакции на фенхель крайне редки, но все же были обнаружены.



ЗАПЕЧЕННЫЕ КОРНЕПЛОДЫ С ФЕНХЕЛЕМ

Этот простой рецепт является одним из самых любимых в нашей семье. Мы с мужем делаем все возможное, чтобы есть овощи местного производства круглый год, поэтому осенью покупаем большие количества корнеплодов, таких как свекла и морковь, и храним их в нашем подвале, чтобы наслаждаться ими в заснеженные зимние месяцы. Сладость этих овощей усиливается благодаря аромату и вкусу фенхеля.

Мы любим это блюдо, сбрызнутое высококачественным или выдержанным бальзамическим уксусом. Вы можете очистить морковь и свеклу, если хотите, но мы никогда этого не делаем. Чеснок, обжаренный в коже, становится сладким и нежным, просто не забудьте удалить ее перед едой.

Выход: 6 порций

1. Разогрейте духовку до 175–180 °С. Соедините все ингредиенты (кроме бальзамического уксуса) в большой форме для запекания, полейте оливковым маслом, посолите, поперчите и перемешайте как следует.
2. Поместите форму с овощами в духовку и запекайте в течение 60 минут или до мягкости овощей. Перемешивайте овощи во время запекания через каждые 20 минут.
3. Выньте овощи из духовки и полейте бальзамическим уксусом, перемешайте.
4. Подавайте запеченные корнеплоды теплыми. Остатки нужно употребить в течение 3 дней.

4 стакана свеклы, нарезанной кубиками (со стороной 2,5 см)

4 стакана моркови, нарезанной половинками кружков (размером 2,5 см)

1 головка чеснока, разделенная на зубчики в коже

1 ч. ложка (2 г) семян фенхеля

1/4 ч. ложки перца

1/2 ч. ложки соли

1/4 стакана оливкового масла

2 ст. ложки бальзамического уксуса

ГОРЬКИЕ ПАСТИЛКИ С ФЕНХЕЛЕМ ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Для пастилок:

1 ч. ложка порошка корня ангелики (дягиля, *Angelica archangelica*)

1 ч. ложка порошка кориандра сушеного

1/2 ч. ложки порошка корня горечавки желтой (*Gentiana lutea*)

1/2 ч. ложки порошка апельсиновой цедры сушеной

1/4 ч. ложки перца черного свежемолотого

2 ч. ложки меда

Для покрытия:

2 ч. ложки (6 г) порошка из семян фенхеля*

1/4 ч. ложки мелкой морской соли

* Семена фенхеля можно купить целые или уже порошкообразные. Если у вас целые семена, просто измельчите их в кофемолке в порошок.

Употребление горьких специй во время еды – проверенный способ для усиления пищеварения. Хотя горький вкус выделен в названии этого рецепта, ароматические травы и специи соединены в нем с медом, что уравнивает горечь и доставит вам удовольствие. Этот рецепт использует порошкообразные травы вместе с медом для формирования пастилок (причудливый французский термин для таблеток). Я рекомендую съесть одну пастилку за 15 минут до еды.

Выход: приблизительно 20 шариков размером с горох

1. Для покрытия пастилок соедините порошок семян фенхеля и морскую соль в маленькой миске. Хорошо перемешайте и отложите.
2. Приготовьте пастилки. В отдельной миске соедините порошки корня ангелики, кориандра, горечавки желтой, апельсиновую корку и черный перец. Тщательно перемешайте.
3. Осторожно подогрейте мед в маленьком сотейнике или на водяной бане. Не нужно сильно разогревать мед, просто подогрейте его так, чтобы он приобрел более тонкую, сиропобразную консистенцию. Это облегчит смешивание с травами.
4. Порциями вылейте мед в порошкообразную травяную смесь, постоянно перемешивая. У вас должно быть достаточно меда, чтобы получить однородную густую массу без расслоений.
5. Скатайте из травяно-медовой массы шарики размером с горошину. Чтобы она не прилипла к вашим рукам, слегка посыпьте руки покрытием из фенхеля и соли.
6. Обваляйте каждую пастилку в порошке из фенхеля и соли, затем храните их в воздухонепроницаемом контейнере.
7. Пастилки можно хранить до трех месяцев, но чем они свежее, тем мощнее будет их воздействие.

ЧАЙ ИЗ ФЕНХЕЛЯ

Этот чай идеально подходит для «расстроенных» животов, особенно если расстройство вызвано метеоризмом. Я также обнаружила, что это отличный способ остановить икоту! Разные вариации этого чая уже давно дают младенцам с коликой, но не используйте мед для детей в возрасте до 2 лет из-за риска ботулизма. Взрослые могут пить от 2 до 3 порций этого чая ежедневно. Маленьким детям может понадобиться только 1 чайная ложка чая или меньше, разбавленного небольшим количеством воды. Проконсультируйтесь с травником для получения особых рекомендации по дозировке для маленьких детей.

Выход: 1 1/4 чашки (1 взрослая порция)

1. Доведите 1 1/4 чашки воды до кипения. Поместите фенхель и мелиссу лимонную в кружку или в чайник с большим ситечком (инфузор). Избегайте заваривать травы в небольшом инфузоре: им нужно место для расширения и движения.
2. Залейте травы кипящей водой, накройте и дайте постоять и завариться в течение 5 минут.
3. Процедите чай в чашку, а затем добавьте мед по вкусу, если хотите.

1 ст. ложка (6 г) семян
фенхеля

1 ст. ложка мелиссы лимонной
сушеной или 2 ст. ложки
мелиссы свежей

Мед по вкусу (по желанию)





**ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, КАК ГОВОРИТСЯ
В ИЗВЕСТНОМ ОДНОИМЕННОМ ФИЛЬМЕ*,
ЧЕСНОК СТОИТ ДЕСЯТИ МАТЕРЕЙ.**

**Гвидо Массе,
травник и автор книги «Разгадка «дикой медицины»
(The Wild Medicine Solution)**

* Речь идет об американском документальном фильме режиссера Лес Бланка «Garlic is as good as ten mothers», вышедшего в 1980 г.

ГЛАВА 9

Чеснок



Есть всего несколько трав, которые столь же любимы всеми и в то же время пользуются такой дурной славой, как чеснок. Он известен во всем мире из-за своих целебных свойств, но его часто ругают из-за сильного запаха и вкуса. Его ароматические вещества настолько острые, что они даже вампиров держат в страхе! Любите ли вы есть чеснок? Если это так, то вы заметили уже, что при употреблении даже 1–2 зубчиков чеснока ваше дыхание и даже кожа начинают пахнуть чесноком. Этот печально известный эффект дал чесноку прозвище «вонючая роза». Но, как вы увидите, проникающий эффект является важной частью его лечебных свойств.

Ботаническое название: чеснок (лат. *Allium sativum*)

Семейство: луковые (лат. *Alliaceae*) или Амариллисовые (*Amaryllidaceae*)

Используемые части: луковицы, зеленые побеги (цветоносы чеснока)

Энергетика: согревающая, высушивающая

Вкус: острый

Свойства растения: стимулятор кровообращения и потоотделения, отхаркивающее, укрепляющее, антимикробное, ветрогонное, иммуномодулирующее, глистогонное

Применение: гипертония, грибковые инфекции, бактериальные инфекции, выравнивание уровня холестерина, лечение простуды, гриппа, бронхиальной перегрузки, борьба с мелкими кишечными бактериями, улучшение пищеварения, астма, дизентерия, чума, рак, паразиты, диабет 2-го типа, инсулинорезистентность

Способ употребления: пищевая приправа, масло, уксус, мед

Задолго до того времени, когда итальянская кухня сделала чеснок популярным, он культивировался по всему миру в течение тысяч лет. Первый культивируемый чеснок, как полагают, появился в Центральной Азии, а затем распространился по всему миру.

Как лекарственная трава чеснок редко терял благосклонность целителей. Во все времена его использовали как панацею от многих заболеваний, включая бубонную чуму. Сегодня его ценят за способность поддерживать пищеварение, иммунную систему и сердце.

ВИДЫ ЧЕСНОКА

Практически любой чеснок, купленный в продуктовом магазине, будет хорошо работать, но важно отметить, что многие из белоснежных чесночных луковиц, продаваемых в овощных отделах, могли быть отбелены или опрысканы вредными химикатами. Все же лучше приобретать чеснок тех сортов, которые появляются в магазинах здоровой пищи и на фермерских рынках. Местные производители чеснока – фермеры выращивают разнообразные, вкусные и обладающие более мощными лекарственными свойствами его разновидности. Чеснок может иметь столько же вкусовых разновидностей, сколько имеют изысканные вина!

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА ЧЕСНОКА

Чесночный хлеб. Чеснок и томатная паста. Песто или хумус с большим количеством чеснока. Картофель чесночный. Чесночный цыпленок. Жареный чеснок. Соус айоли. Что только не приготовишь с чесноком! Он не только придает восхитительный вкус нашим блюдам, но и улучшает пищеварение. Чеснок – популярная ветрогонная трава. Ветрогонные травы помогают улучшить застойное пищеварение, которое вызывает вздутие живота, болезненность от застоявшихся газов, тяжесть от пищи, застрявшей в желудке, и запор.

Чеснок также содержит инулин, важный пребиотик. Пребиотики – это крахмалистые вещества, которые питают здоровую флору вашего кишечника. Имея нарушенную кишечную флору, вы рискуете приобрести многие проблемы со здоровьем, в том числе пищеварительной системы (особенно воспалительные заболевания кишечника), аутоиммунные нарушения, гормональные дисбалансы и увеличение веса. И чеснок может сыграть полезную роль в облегчении этих проблем.

Вы когда-нибудь задумывались, почему запах чеснока держится в дыхании долго после того, как вы его съели? Оказывается, способность чеснока проникать куда-то своим запахом является важной частью его лечебных свойств. Будучи раздробленным, чеснок производит компонент под названием аллицин. Когда вы едите чеснок, ваше тело метаболизирует аллицин в несколько других соединений таким образом, чтобы полностью усвоить и вывести через вашу кровь, которая выпускает их через пот и через легкие. Это гениально, правда!

Вы даже не должны есть чеснок, чтобы получить этот эффект. Этот же процесс может произойти, когда вы просто прикладываете чесночное масло к ногам. (Я предлагаю рецепт чесночного масла в этой главе.)

ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Чеснок уже давно известен как сильная лекарственная трава против инфекции. Его использовали в 1600-х годах против чумы в Европе. Пол Бергнер описывает его использование в XX веке в своей книге «Целительная сила чеснока»: «Во время Первой мировой войны чесночные припарки были использованы для лечения раненых солдат в Европе... Чесночное масло разбавляли водой, наносили на тампоны из стерилизованного мха и прикладывали непосредственно к ранам. Жизни и конечности десятков тысяч солдат были спасены таким образом»¹.

Практически каждый трактат о травах в западном мире включает ссылки на антимикробные свойства чеснока, и наука проверяет его воздействие на инфекции. Некоторые люди называют чеснок «травяным антибиотиком», но если присмотреться внимательно, этот термин не совсем подходит. Когда происходит активное заражение, фармацевтические антибиотики (в буквальном переводе это слово означает «против жизни») без разбора уничтожают бактерии в организме, тем самым вызывая исцеление. Но чеснок действует совсем не так.

Было доказано, что небольшое количество чеснока уменьшает количество бактерий, вирусов и даже амеб, но вам придется принимать огромные дозы чеснока, чтобы негативно повлиять на здоровую флору кишечника. И чеснок не то средство, что просто убивает другие организмы; он также стимулирует иммунную систему. Исследования показали, что чеснок увеличивает естественные клетки-киллеры иммунной системы, уменьшает воспалительные цитокины (химические мессенджеры иммунной сис-

темы) и может уменьшить специфические патогены, такие как бактериальные клетки, стрептококк и грибы, такие как *Candida albicans*^{2,3,4,5}.

Поскольку чеснок может поддерживать иммунную систему (а не просто убивать микробы), было показано, что это положительно влияет на пациентов с раком. В одном исследовании рассматривались люди с диагнозом неоперабельный рак прямой и ободочной кишки, печени или рак поджелудочной железы. Половина добровольцев получала плацебо, а другой половине давали выдержанный чесночный экстракт. После шести месяцев, люди, получавшие чеснок, показали повышение активности иммунной системы, в том числе увеличение естественных клеток-киллеров и усиление их активности⁶.

ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА

Вы устали болеть от любого вируса, который оказывается поблизости? Одно исследование сравнило группу детей, принимающих экстракт чеснока, с другой группой детей, использующих фармацевтический препарат в надежде на профилактику инфекций верхних дыхательных путей. Те, кто принимал чеснок, имели снижение заболеваемости в 2–3 раза больше, чем контрольная группа, принимающая плацебо. Между прочим, эффект от фармацевтики был не лучше, чем от плацебо⁷.

Вы уже заболели простудой или гриппом? Чеснок применяли для лечения простуды и гриппа на протяжении веков, и он остается фаворитом травников и сегодня. Чеснок стимулирует работу иммунной системы для уменьшения тяжести заболевания, избавит от застоя в легких и даже инфекции уха⁸.

Важно принимать в расчет энергию чеснока при использовании в качестве растительного средства. Если вы когда-либо пробовали сырой чеснок, то для вас не удивительно, что это горячая трава. Откусив кусочек и ощутив тепло и жгучесть чеснока на вашем языке, вы также можете заметить, что у вас потекло из носа. Оба свойства чеснока: нагревательные и острые ароматические – вызвали отток слизи в теле. Это делает чеснок идеальным средством для лечения симптомов простуды и гриппа, которые вызывают чувства холода и ощущения застоя в пазухах и легких.

ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА И ПРОТИВ ДИАБЕТА 2-ГО ТИПА

Хотя чеснок исторически был известен как средство для лечения инфекций, в наши дни он часто блистает в заголовках статей из-за положительного влияния на здоровье сердца. Было показано, что чеснок понижает высокое кровяное давление у людей с неконтролируемой гипертензией^{9,10}.

Вы знаете известную поговорку, что, съедая 1 яблоко в день, вы забудете дорогу к врачу? Я предлагаю вам попробовать несколько зубчиков чеснока в день вместо этого.

В одном интересном исследовании изучалось влияние чеснока на людей с диагнозом «диабет 2-го типа». Как контрольная, так и экспериментальная группа также принимали метформин, который является стандартным средством при диабете.

Через 24 недели у тех, кто получал чеснок, не только уменьшился уровень сахара в крови натощак, но также оказалось значительное улучшение уровней холестерина и триглицеридов¹¹.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЧЕСНОК

Дэвид Хоффманн в «Медицинском травнике» пишет: «При ежедневном использовании чеснок помогает и поддерживает организм такими способами, которыми никакая другая трава не может»¹².

Мы с мужем наслаждаемся использованием чеснока! Каждую осень мы ездим на ферму наших друзей, которые специализируются на выращивании разных сортов чеснока. Мы покупаем достаточно косичек чеснока, чтобы поддержать свое здоровье зимой, весной и летними месяцами. Мы добавляем рубленый чеснок во многие блюда, а также используем его для изготовления сидра и чесночного меда, двух наших любимых лекарств от холода в сезон простуды и гриппа. (Смотрите рецепт чесночного меда в этой главе и рецепт сидра на стр. 10.)

Каждый раз, когда я развешиваю зимний запас чесночных кос на кухне, я чувствую благодарность за то, что в этих головках чеснока заложено такое большое количество пищи и лекарств. Так отрадно знать, что просто поедая эту восхитительно острую траву каждый день, мы сильно поддерживаем здоровье сердца и иммунную систему.

При использовании чеснока в качестве противомикробного средства или для снятия симптомов простуды и гриппа лучше всего брать свежий, сырой, чеснок. Чтобы получить максимальную пользу, раздавите зубчик чеснока и дайте ему полежать от 10 до 15 минут. Затем превратите его в желаемое лекарство.

Для поддержания здоровья сердца вы можете класть пару зубчиков чеснока в любую пищу и получать пользу. Кулинария частично изменяет чеснок и уменьшает часть его тепла, что облегчает его употребление в больших количествах.

Многие научные исследования проводятся с использованием сухого и порошкообразного чеснока. Хотя, как было показано, они также имеют определенную пользу, я рекомендую вам использовать свежий чеснок на вашей кухне.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Употребление 1–2 зубчиков чеснока в день – отличный способ получить много пользы для здоровья. Чтобы использовать чеснок для разрушения застоя в легких или облегчить симптомы простуды и гриппа, советую часто употреблять его в течение дня. Рекомендую использовать его с разными продуктами питания, особенно с маслом, чтобы избежать тошноты.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Употребление 1–2 целых головок (а не зубчиков) чеснока в течение долгого времени может привести к нежелательным эффектам, таким как анемия и нарушение кишечной флоры.

Чеснок настолько экстремально энергетичен (он действительно горячий!), что может легко вызвать нежелательные эффекты у людей, которые уже имеют признаки высокой температуры или сухости. Это может привести к тошноте, расстройству пищеварения, изжоге или даже рвоте, если свежий чеснок употребляется в избытке. Тем не менее используемый при приготовлении блюд, он обладает более мягким воздействием.

Употребление свежей петрушки после употребления чеснока помогает уменьшить запах чеснока при дыхании.

Вы можете часто видеть предупреждения о влиянии чеснока на разжижение крови. Эти предупреждения исходят из исследований *in vitro* (исследование в колбах, в отличие от исследований человека). Однако несколько исследований *in vivo* (которые выполняются на людях) показали, что при употреблении с пищей чеснок не слишком сильно разжижает кровь и поэтому не может быть проблемой для послеоперационных пациентов или для тех, кто принимает варфарин^{13,14,15}.

Если вы принимаете какие-либо фармацевтические препараты или лекарства, которые разжижают кровь (в том числе аспирин, нестероидные противовоспалительные средства, коагулянты и антитромбоциты), проконсультируйтесь с вашим врачом.



ХУМУС С ЧЕСНОКОМ

1 банка (400 г) нута консервированного
 1/2 стакана пасты тахини
 1/4 стакана оливкового масла экстра вирджинг + еще немного для сервировки
 4 зубчика чеснока измельченного
 2 ч. ложки порошка тмина
 2 ч. ложки свежей лимонной цедры
 3 ст. ложки свежего лимонного сока
 1 ч. ложка копченой паприки + еще немного для посыпки
 Перец свежемолотый черный по вкусу
 Соль

Это мой рецепт быстрой закуски, которую я могу принести на озеро в жаркий летний день или быстро сделать на обед. Ее легко взбить и наполнить ароматом. Мне нравится подавать хумус с овощами, такими как морковь, огурцы, горох и палочками сельдерея. Он также хорошо сочетается с хлебом или крекерами.

Выход: 2 1/2 стакана

1. Нут из банки откиньте на дуршлаг, слейте жидкость и сохраните ее. Выложите нут и все ингредиенты, за исключением жидкости, в чашу блендера или кухонного комбайна, измельчите до однородной массы. Продолжая взбивать, влейте жидкость от нута порциями и доведите массу до состояния гладкого пюре.
2. Подавайте хумус, полив его сверху оливковым маслом и посыпав молотой паприкой. Храните в холодильнике и ешьте в течение нескольких дней.



ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО

Втирание чесночного масла в подошвы ног может сильно помочь при простуде – выведет слизь, скопленную в легких и носовых пазухах. Совет делать массаж ног, чтобы помочь легким, звучит, конечно, странно, но попробуйте! Вы заметите, что в течение нескольких мгновений в вашем дыхании появится запах чеснока. Поскольку чеснок проникает через кровоток, он затем выводится легкими и таким образом будет оказывать свое отхаркивающее и противомикробное действие там, где это необходимо больше всего. (Вы также можете сделать компресс из чесночного масла на груди, но это не очень удобно и опять же – запах!) Мне нравится этот рецепт, потому что у большинства людей есть чеснок в доме. Поскольку это средство для местного использования и не такое пахучее, как свежий чеснок, оно отлично подойдет молодым людям, которые не могут быть в восторге от того, чтобы есть чеснок для здоровья!

Выход: на 1 местную аппликацию (нанесение)

- 1.** Очистите чеснок и мелко нарежьте. Дайте ему полежать на разделочной доске 10 минут.
- 2.** Поместите чеснок в маленькую стеклянную банку и залейте оливковым маслом так, чтобы только покрыть его.
- 3.** Дайте настояться как минимум 30 минут, а максимум – 12 часов. Затем процедите масло через мелкое сито. Чеснок удалите.
- 4.** Для использования: перед сном натрите подошвы ног чесночным маслом. Немедленно наденьте на ноги старую пару носков, а затем сверху еще одну пару. Оставьте на ночь. При необходимости повторите втирание, сделав свежую порцию масла для каждой процедуры.

2–3 зубчика чеснока

2 ст. ложки оливкового масла

ЧЕСНОЧНЫЙ МЕД

1/2 стакана свежего чеснока,
мелко рубленного (около
15 зубчиков)
1/2 стакана меда*

* Если ваш мед густой, его нужно немного подогреть на водяной бане или в сотейнике на очень слабом огне, помешивая, пока он не достигнет консистенции жидкого сиропа, который будет легче перемешать с чесноком.

Сочетание сладкого вкуса меда с пряным острым ароматом чеснока может показаться малопривлекательным, но это на удивление вкусно! Мед успокаивает резкую жгучесть чеснока, позволяя вам наслаждаться им в больших количествах без всяких неблагоприятных последствий. Чаще всего я использую этот мед при болезнях горла: принимаю 1 чайную ложку каждые 1–2 часа.

Этот препарат будет храниться годами. Я храню свой чесночный мед на кухонном столе, и с ним не было никаких проблем. Я слышала от некоторых людей, что эта смесь начинала бродить при хранении в комнате. Если это случается, препарат не испорчен, его можно есть, но чтобы этого избежать, храните свой мед в холодильнике.

Со временем чеснок может стать резиновым или жестким. Если это произойдет, процедите мед и удалите чеснок, а процеженный мед используйте. Для достижения наилучших результатов я рекомендую готовить мед небольшими порциями, чтобы он всегда был свежий и лучше действовал.

Выход: 1 стакан

1. Поместите рубленный чеснок в стеклянную банку объемом 225 мл.
2. Вылейте половину меда в банку. Хорошо перемешайте, затем добавьте остальной мед, чтобы заполнить банку доверху. Добавьте больше меда, если необходимо, чтобы наполнить банку. Хорошо перемешайте чеснок и мед, затем накройте банку крышкой.
3. Оставьте чесночный мед в холодильнике или на столе на 24 часа, чтобы он настоялся перед использованием. Нет необходимости процеживать мед и извлекать чеснок. С течением времени ароматы чеснока будут еще больше проникать в мед, но вы заметите, что мед станет более жидким и аромат чеснока менее выраженным.





**ИМБИРЬ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ
УНИВЕРСАЛЬНЫХ ТРАВЯНЫХ СТИМУЛЯТОРОВ.**

**Майкл Тьерра,
травник и автор книги «Путь травы» (The Way of Herbs)**

ГЛАВА 10

Имбирь



В учении Аюрведа имбирь пользуется особым уважением и называется «универсальным лекарством». Его использовали в течение многих веков, и в наше время это одна из самых популярных трав. Имбирь был подвергнут массе научных исследований, в ходе которых были получены доказательства его положительного влияния на лечение целого ряда заболеваний, что делает его одной из наиболее признанных трав в западной медицине.

Имбирь можно использовать в совершенно разных случаях. Благодаря своим свойствам нагревания и высушивания, он лучше всего подходит людям с холодной и влажной конституцией.

Ботаническое название: имбирь (лат. *Zingiber officinale*)

Другие распространенные названия: корень имбиря

Семейство: имбирные (лат. *Zingiberaceae*)

Используемые части: корневище (обычно называемое корнем)

Энергетика: у свежего корня имбиря – согревающая, сушащая, у сушеного корня – горячая, сушащая

Вкус: острый

Свойства растения: ароматические, противовоспалительные, диффузные, стимулирующие, потогонные, стимулирующие отхаркивание, антимикробные, усиливает кровообращение, глистогонные, вызывающие покраснение кожи

Применение: артрит, мигрень, простуда и грипп, тошнота, дисбактериоз, менструальные судороги (из-за стагнации), инфекции уха, укрепление работы сердца, разные воспаления, желудочные проблемы

Способ употребления: кулинарная специя (свежая или сушеная), отвар, порошок, настойка, засахаренный в виде цукатов, свежий сок

Имбирь используется в Юго-Восточной Азии уже более 5000 лет, задолго до того, как люди составили письменные отчеты об этом. Он больше не растет в дикой природе, а культивируется в тропических регионах по всему миру. Поэтому нельзя точно определить, где его родина. Самой используемой частью имбиря является корневище, или корень.

Имбирь сыграл важную роль в развитии торговли пряностями между Юго-Восточной Азией и Европой. Более 2000 лет назад он совершил путешествие из Индии в Римскую империю. Есть письменные свидетельства о том, что в XIII и XIV веках фунт имбиря стоил столько же, сколько один баран¹.

Сегодня имбирь доступен в виде свежего корня, а также высушенный и измельченный в виде порошка и засахаренный – в виде цукатов.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА ИМБИРЯ

Сегодня имбирь используется травниками во многих случаях. Но, как я постоянно напоминаю вам, он действительно работает лучше всего, когда соответствует конституции человека. Когда мы перестаем думать о травах как о простом заменителе фармацевтических препаратов и более четко понимаем энергетику трав, мы можем лучше сопоставить травы с конкретным человеком, делая их применение более эффективным.

Надеюсь, что вы ответили на вопросы теста, помещенного в главе 3 первой части («Тест: узнаем, как трава или специя влияет на вас»). Вы узнали из этого опыта, что имбирь – это трава с теплой энергетикой и тенденцией к сухости. Если вы хотите получить более детальные сведения, то запомните, что свежий имбирь считается теплым, а сушеный имбирь – горячим.



СТИМУЛЯТОР И СИНЕРГИСТ

Имбирь – сильный стимулятор. Когда вы слышите слова «травяной стимулятор», вы можете сразу подумать о кофе и о его воздействии кофеином. Но «стимулятор» в этом смысле означает, что он перемещает энергию в организме за счет увеличения кровообращения, способствуя пищеварению, или увеличивая подачу жидкостей в теле; и имбирь делает все это. Имбирь обычно добавляют в небольших количествах в большие смеси трав. В действительности подсчитано, что больше половины китайских травяных смесей включает имбирь. Такое широкое использование имбиря обусловлено тем, что его стимулирующие свойства делают его синергетиком, то есть он повышает эффективность других трав и фармацевтических препаратов. В своей книге «Травяные антибиотики» Стивен Харрод Бухнер описывает, как имбирь делает это: «Он расширяет кровеносные сосуды и увеличивает кровообращение, помогая крови и частицам других трав в крови достигнуть более быстрого и эффективного распространения по всему телу»².

СООТВЕТСТВИЕ ЭНЕРГЕТИКЕ ИМБИРЯ

Имбирь может облегчить различные виды боли, такие как судороги, вызванные диареей, или менструальные³.

Однако использование трав от боли не похоже на использование лекарств без рецепта. Напротив, травы, используемые от боли, имеют очень специфические механизмы действия, и мы должны очень осторожно выбирать траву для лечения конкретного типа боли. К примеру, если боль вызвана мышечным напряжением, то мы используем

спазмолитические травы, такие как укроп или ромашка.

Имбирь работает особенно хорошо для людей с признаками конституции холодного типа. Эти люди обычно имеют бледный цвет лица и язык и обычно им всегда холоднее, чем другим. У них может быть медленное пищеварение или частое вздутие живота, они склонны к вялости и медлительности. Если у человека этого типа имеются симптомы такой боли, то для лечения рассматривают имбирь.

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ БОЛИ ПРИ ВОСПАЛЕНИЯХ

Одним из способов, благодаря которым имбирь снимает боль, являются его противовоспалительные свойства. Многочисленные исследования показали, что имбирь может эффективно и безопасно облегчать боль от остеоартрита и ревматоидного артрита, как при местном применении, так и при использовании внутрь^{4,5,6}.

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ЗАСТОЯ КРОВИ

Имбирь можно применять местно, чтобы уменьшить застой крови. В традиционной китайской медицине постоянная боль, которая возникает при ушибе, или контузии, или в результате травм колющим предметом, часто рассматривается как симптом застойной крови.

Имбирь также можно использовать для лечения недомогания, которое травники называют застоем крови в малом тазу. Симптомы этого включают в себя болезненные менструации или их задержку, выделение сгустков крови, а также наличие фибромы матки. Как показала практика, имбирь дей-

ствует исключительно хорошо при менструальных болях с признаками застойности у людей с холодной конституцией.

Одно исследование показало, что ежедневное употребление имбиря может уменьшить боль в мышцах после тренировки⁷. В сочетании с массажем имбирное масло оказалось эффективным в лечении хронической боли в пояснице⁸. (Я предлагаю рецепт массажного масла из имбиря и лаванды в этой главе.)

ОТ МИГРЕНИ

Одно исследование показало, что имбирь помогает от мигрени так же хорошо, как и обычное лекарство от мигрени. А те, кто использовал имбирь, имели меньше побочных эффектов, чем принимающие фармацевтический препарат⁹.

Я впервые узнала об использовании имбиря для лечения мигрени от моего наставника, Карты Пуркх Сингх Халса, и с тех пор видела не раз, как его рекомендации помогли многим людям. По его словам: «Имбирь – лучшее средство для лечения мигрени в тот период, когда она только начинает развиваться, причем одно из немногих, которые помогают именно в этот момент. Перемешайте 2 ст. ложки имбирного порошка с водой и выпейте при возникновении зрительных нарушений – до начала боли. Обычно это помогает ее успокоить. Но мигрень может попытаться вернуться через четыре часа, в этом случае вы должны снова принять настой»¹⁰.

ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА

Если бы можно было выбрать только одну траву для лечения простуды или гриппа, то это был бы имбирь, особенно при таких

признаках простуды, как озноб или густой налет на языке. Много разных проблем, вызванных инфекцией верхних дыхательных путей, можно вылечить с помощью имбиря.

Имбирь быстро проникает всюду и стимулирует движение крови, это идеальное средство от застойной слизи. Особенно хороши припарки из имбиря на грудной клетке, они помогут избавиться от скопления слизи в бронхах.

Чашка крепкого имбирного чая успокоит кашель и поможет освободить заложенные носовые пазухи. Он также согреет вас изнутри, что очень полезно в самом начале простуды или гриппа, когда вы чувствуете озноб и холод. Чай с ложкой имбирного меда также успокоит больное горло; а антимикробные свойства имбиря помогут предотвратить дальнейшее развитие инфекции. (Я даю рецепт имбирно-лимонного чая в этой главе.)

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Имбирь является одной из лучших трав для стимуляции пищеварения. Он обладает согревающим, ветрогонным, ароматическим действием и может помочь с последствиями застойного и вялого пищеварения, такими как вздутие живота, метеоризм, ощущение тяжести после еды и запор. В ряде исследований специально рассматривали влияние имбиря на опорожнение желудка и обнаружили, что люди, принимающие имбирь, опорожняют свои желудки быстрее тех, кто принимал плацебо¹¹.

В одном исследовании участвовали как здоровые люди, так и пациенты с функциональной диспепсией (частое расстройство желудка). Действие имбиря подтвердилось у всех¹².

ОТ ТОШНОТЫ

Имбирь отлично помогает при всех видах тошноты. Применяется в небольших количествах при тошноте во время беременности, а также при тошноте во время поездки на транспорте¹³. Я держу цукаты из имбиря в автомобиле для пассажиров, которым он может понадобиться во время поездок по нашим извилистым сельским грунтовым дорогам. Имбирь также может предотвратить появление тошноты, вызванной химиотерапией и антиретровирусными препаратами^{14,15,16}.

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Многие заболевания сердца в Соединенных Штатах вызваны основной метаболической проблемой, такой как резистентность к инсулину или диабет. Хотя необходим комплексный подход к решению проблем этого дисбаланса (в том числе: индивидуальная диета, регулярные физические упражнения, функциональный контроль за весом и поддержка циклов здорового сна), было показано, что и тут можно использовать имбирь. Он понижает уровень глюкозы в крови натощак и уровни Hb1c (маркер, показывающий средний уровень глюкозы в крови с течением времени) и подавляет воспаление, связанное с этими метаболическими дисбалансами^{17,18}. Имбирь имеет способность понижать холестерин в крови до нормального уровня¹⁹.

ОТ ИНФЕКЦИЙ

Травники обычно используют имбирь и для подавления развития различных инфекций. Хотя в настоящее время нет данных о клинических исследованиях о противомикробных свойствах имбиря, был проведен ряд исследований *in vitro*, показавших его способность подавлять патогены стрептококковой инфекции горла, грибковых и кишечных инфекций^{20,21,22}.

Я часто рекомендую использовать капли свежего имбирного сока для лечения ушной инфекции, это дает успешный результат. Думаю, что это будет полезно и для людей, жалующихся на зуд в ушах. Как предостережение: никогда не капайте лекарство в уши, если барабанная перепонка перфорирована (повреждена).

Свежий имбирный сок или припарку из свеженатертого корня имбиря можно использовать наружно для лечения разных внешних грибковых инфекций, таких как стригущий лишай. Имейте в виду, однако, что свежий имбирь может раздражать чувствительную кожу.





КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИМБИРЬ

Самое частое применение имбиря нашел в кулинарии, в небольших количествах его используют для приготовления как соленых, так и сладких блюд. Это очень ароматная специя с сильным, пряным вкусом. Свежий корень имбиря, засахаренный имбирь, сушеный имбирь – все это легко найти в продуктовых магазинах.

При использовании сушеного имбиря покупайте его только у проверенных производителей. Он должен быть пикантным и горячим на вкус. Если этого нет, значит, он сделан давно и потерял свои свойства.

При выборе свежего имбиря в магазине, ищите пухлые корни с ровной гладкой кожицей. Если имбирь выглядит высушим или у него морщинистая кожица, поищите более свежий; однако даже не в идеальном состоянии корень может действовать. Свежие корни имбиря не нужно очищать, но если вы предпочитаете это сделать, используйте ложку, чтобы аккуратно соскрести тонкий наружный слой.

При лечении таких заболеваний, как инфекции верхних дыхательных путей или вирусная инфекция, свежий имбирь предпочтительнее сушеного.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА:

Имбирь – вкусная кулинарная специя, которую можно добавлять в небольших количествах как в соленые, так и в сладкие блюда.

Терапевтическая доза имбиря:

свежий корень – 1–15 г в день;

сушеный корень – 3–12 г в день;

в качестве настойки (свежий корень) – 1:2, 60%-ный спирт, 1–2 мл растворить в воде, 3 раза в день²³.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Имбирь действует согревающе и немного сушит, поэтому не очень подходит людям с горячей или сухой конституцией.

Не стоит использовать его в больших количествах во время беременности.

Пациенты, принимающие лекарства для разжижения крови, должны проконсультироваться со своим врачом, прежде чем принимать большое количество имбиря регуляро²⁴.

ИМБИРНО-ЛИМОННЫЙ ЧАЙ

Если у вас под рукой нет ничего от простуды, кроме имбиря, то это лучшее, что может быть. Имбирь может облегчить боль в горле, уменьшить ломоту в теле, очистить от скопления слизи, согреет, если вам холодно или знобит, сократит течение простуды и облегчит тошноту. Это также прекрасная трава для людей с вялым пищеварением или для тех, кто постоянно мерзнет. Наслаждаться этим классическим чаем можно ежедневно.

Выход: 1 чашка

- 1.** Положите свежий имбирь в кружку, добавьте лимонный сок и мед.
- 2.** Доведите до кипения 1 стакан воды в сотейнике и залейте ингредиенты в кружке. Накройте крышкой и дайте настояться 15 минут.
- 3.** Пейте чай горячим или теплым. (Мне нравится держать имбирь в чае и есть его, но вы можете процедить чай, прежде чем пить, если хотите.)

1 ст. ложка (6 г) тертого или мелко нарезанного свежего имбиря

1 ст. ложка лимонного сока

Мед по вкусу



ЛОСОСЬ С ИМБИРЕМ ОТ ХАВЬЕРА

1 1/2 фунта (700 г) лосося,
нарезанного кубиками со
стороной 2,5 см

1 лимон, нарезанный тонкими
кружочками

1 ст. ложка свежей рубленой
петрушки для украшения

Для маринада:

3 ст. ложки соевого соуса или
тамари

2 ст. ложки свежего имбиря,
измельченного

3 зубчика чеснока, рубленого

3 ст. ложки оливкового масла

1 ч. ложка молотого перца
чили

1 ч. ложка молотого
кориандра

1/2 ч. ложки молотого
фенхеля сушеного

1 ч. ложка молотой куркумы

Поскольку мы живем на северо-западном побережье Тихого океана, у нас есть доступ к свежему, только что выловленному лососю. Этот рецепт был фактически создан моим мужем (спасибо, что поделился, любимый!) и стал одним из моих фаворитов. Пряность имбиря хорошо сочетается с соевым соусом и другими ветрогонными специями.

Выход: 6 порций

1. Приготовьте маринад: соедините все ингредиенты в миске и перемешайте.

2. Выложите кусочки лосося в маринад, перемешайте и дайте ему постоять в холодильнике 1 час.

3. Разогрейте духовку до 180°C. Выложите лосося в форму для запекания, удалив лишний маринад, накройте кружочками лимона.

4. Поставьте форму с лососем в разогретую духовку и запекайте в течение 25 минут или пока рыба не начнет расслаиваться. Украсьте рубленой петрушкой перед подачей.



ИМБИРНО-ЛАВАНДОВОЕ МАССАЖНОЕ МАСЛО

Вы можете быстро взбить это масло, чтобы использовать его для лечения болезненных суставов, больной поясницы или там, где нужно увеличить кровообращение и уменьшить боль. Можете использовать практически любой тип масла. Оливковое масло очень стабильно, но может оставлять жирные следы. Используйте масло виноградных косточек, жожоба, масло абрикосовых косточек, миндальное масло или другие растительные масла, которые кажутся вам менее жирными.

Выход: примерно 1/2 стакана

- 1.** Выложите свежий тертый имбирь в маленькую банку. Вылейте на имбирь растительное масло и перемешайте. Дайте смеси постоять 12–24 часа.
- 2.** Как только имбирь хорошо растворится, процедите масло и удалите имбирь.
- 3.** Добавьте эфирное масло лаванды и перемешайте.
- 4.** Вода, имеющаяся в свежем имбире, может заставить эту смесь испортиться, поэтому храните ее в холодильнике и используйте в течение 1–2 недель.
- 5.** Как использовать: вотрите большое количество масла в больные мышцы и суставы, тщательно помассируйте. Повторите по желанию.

1/4 стакана (30 г) свежего
тертого имбиря

1/2 стакана масла
растительного (любого)

10–15 капель эфирного
масла лаванды



A close-up photograph of several basil plants. The focus is on the vertical stems topped with clusters of small, light purple flowers. The leaves are a vibrant green and appear slightly out of focus in the background. The overall scene is bright and natural, suggesting a garden or field setting.

**БАЗИЛИК СВЯЩЕННЫЙ КЛАССИФИЦИРУЕТСЯ
КАК РАСАЯНА В АЮВЕРДЕ, ЧТО ОЗНАЧАЕТ
«ДВИГАТЬСЯ ПО ПУТИ СОКА». ЭТО ТРАВА,
КОТОРАЯ ПИТАЕТ ЧЕЛОВЕКА НА ЕГО ПУТИ
К СОВЕРШЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ И УВЕЛИЧИВАЕТ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ.**

**Дэвид Уинстон и Стив Маймс,
авторы книги «Адаптогены» (Adaptogens)**

ГЛАВА 11

Бasilik священный



Я часто слышу, как люди говорят, что они не хотят принимать травы всю оставшуюся жизнь. Они приравнивают травы к фармацевтическим препаратам, думая о них только как об инструментах для улучшения здоровья. И думают, что, когда они этого достигнут, то могут перестать ими пользоваться. Тем не менее в других системах исцеления, таких как традиционная китайская медицина и Аюрведа, некоторые травы рекомендуют принимать всю жизнь, чтобы обеспечить себе неугасающее здоровье и долголетие.

Ботаническое название: Базилик священный (лат. *Ocimum sanctum* (син. *Ocimum tenuiflorum*), *Ocimum gratissimum*)

Другие распространенные названия: тулси, туласи

Семейство: яснотковые (лат. *Lamiaceae*), семейство мяты

Используемые части: листья и цветы

Энергетика: согревание и высушивание

Вкус: острый, горький

Свойства растения: адаптоген, антимикробные, ароматические, пищеварительные, расслабляющие нервную систему, тонизирующие сердечно-сосудистую систему, отхаркивающие, нейропротекторные, антиоксидантные, иммуномодулирующие, анальгетик

Применение: тревожность, высокое кровяное давление, вирусные инфекции, грибковые инфекции, боль, язвы, депрессии, простуды и грипп, аллергический ринит, вирус герпеса, диабет 2-го типа, инсулинорезистентность

Способ употребления: чай, отвар, настойка, свежий сок, припарки, порошок, настой на топленом масле или на меду

Священный базилик – одна из таких трав. Он придает особый вкус чаю (рецепт которого я даю в этой главе), и если использовать его регулярно, может принести много пользы здоровью, включая понижение уровня стресса и беспокойства, регулирование уровня сахара в крови, и поддержать здоровье сердца.

В течение более чем 3000 лет базилик удостоен чести считаться одним из самых священных и могущественных растений в Индии. Одна из старейших и самых совершенных систем медицины в мире, Аюрведа, почитает это растение. Можно себе представить, что растение, заслужившее такой почет и уважение, должно быть удивительным. Это еще одна трава с мощными свойствами, которая может почти все. Священный базилик, иногда называемый туласи или тулси, обильно растет в Индии, Западной Азии, Малайзии, Центральной и Южной Америке и даже в Пуэрто-Рико. Название одного из его видов, священный, прямо говорит о том, что его считают священным в индуизме. На санскрите туласи означает «вне сравнения». Его также называют эликсиром жизни.

ВИДЫ БАЗИЛИКА СВЯЩЕННОГО

Меня часто спрашивают, является ли обычное кулинарное растение базилик священным базиликом или тулси, и мой ответ – нет. В то время как все виды базилика ароматны по своей природе, используемое в кулинарии растение, *Ocimum basilicum*, является другим видом и не обладает свойствами тулси. Существует более 60 различных видов в семействе *Ocimum genus* и есть как минимум 3 разных вида базилика священного, и хотя они могут быть взаимозаменяемы, но имеют небольшие различия.

Рама тулси (*Ocimum sanctum*) имеет зеленые листья; это наиболее распространенный вид базилика священного и его легче всего найти и купить.

Кришна тулси (*Ocimum sanctum*) – тот же вид, что и рама-тулси, но имеет листья с фиолетовым оттенком.

Вана тулси (*Ocimum gratissimum*) – это многолетний базилик, который трудно найти для покупки. В Индии он растет в дикой природе.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА БАЗИЛИКА СВЯЩЕННОГО

Главной заявкой тулси на признание в западном мире является его использование в качестве адаптогена. Адаптогены – это трансформативные травы, которые, принимаемые ежедневно, укрепляют здоровье человека, повышая сопротивляемость организма к различным вредным воздействиям¹. Это, как правило, травы строящие и питающие.



ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА И БЕСПОКОЙСТВА

Базилик священный может оказать большую помощь нашему населению, живущему в постоянном стрессе. Было исследовано, что его применение вызывает снижение общей тревожности и многих симптомов, связанных со стрессом, таких как забывчивость и проблемы со сном.

В одном двухмесячном исследовании 35 пациентов с симптомами тревожности получали 500 мг базилика священного 2 раза в день после еды. До, во время и после исследования состояние пациентов оценивалось клинически с использованием стандартных вопросников и различных психологических рейтинговых шкал. Заключительные выводы говорят о том, что базилик священный снижал общий уровень тревожности, а также уменьшал стресс и депрессию, которые обычно сопровождают этот симптом. Исследователи пришли к выводу, что «священный базилик может быть полезен при лечении общего тревожного расстройства у человека и может стать перспективным анксиолитическим (седативным) средством в ближайшем будущем»².

ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ РАБОТЫ МОЗГА

Травник Дэвид Уинстон относится к базилику священному как к стимулятору мозговой деятельности и использует его для людей со спутанностью сознания. Он говорит: «Эта трава может сочетаться с другими мозговыми стимуляторами, такими как розмарин, бакопа и гинкго, чтобы помочь людям с менопаузальным мутным мышлением, плохой памятью, синдромом дефицита внимания и симптомом гиперактивного дефицита вни-

мания, может ускорить восстановление после травмы головы»³.

В книге «Путь к аюрведическим травам», авторы Карта Пурх Сингх Халса и Майкл Тьерра уточняют: «Тулси считается травой, которая расширяет и обостряет осознание, помогает медитации и способствует состраданию, когда принимается как лекарство»⁴.

ОТ РЕЗИСТЕНТНОСТИ К ИНСУЛИНУ И ДИАБЕТА 2-ГО ТИПА

Многочисленные клинические испытания человека показали, что священный базилик может снизить уровень глюкозы в крови натощак и уровень глюкозы в крови после еды⁵.

Одномесечное исследование 27 пациентов с диабетом 2-го типа показало значительное снижение уровня глюкозы в крови и снижение общего холестерина, холестерина липопротеинов низкой плотности и триглицеридов⁶.

Священный базилик работает так хорошо, что тем, кто принимает инсулин для контроля диабета, возможно, нужно с осторожностью подходить к этой траве и соответственно регулировать уровни инсулина с помощью своего врача.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Базилик священный обладает полезным воздействием на сердце и всю сердечно-сосудистую систему. Он слегка разжижает кровь и способствует хорошему кровообращению. Принимаемый ежедневно, он помогает оптимизировать уровни холестерина в крови и понизить высокое кровяное

давление, вызванное стрессом. Адаптогенные свойства тулси могут смягчить стрессовый ущерб организма, который играет значительную роль в общем сердечно-сосудистом здоровье.

ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ БОЛИ

Было выявлено, что базилик священный может действовать как ингибитор COX-2 (многие современные обезболивающие препараты, такие как Celebrex, являются ингибиторами COX-2), что делает его полезным для лечения артрита и других воспалительных состояний. Тулси содержит много эвгенола, это вещество также есть в гвоздике, оно способствует уменьшению боли⁷.

ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Как и обычный кулинарный базилик, священный базилик хорошо действует на пищеварительную систему. В качестве легко согревающей и ароматической травы, его часто сочетают с сушеным имбирем, чтобы облегчить симптомы застойного пищеварения, газообразования, снижение аппетита и тошноты. Травники также используют тулси против изжоги и для исцеления язв.

ОТ БОЛЕЗНЕЙ ЛЕГКИХ

Травники применяют эту траву для лечения серьезных проблем с легкими, включая бронхит и легочную слабость. Его можно также использовать для предотвращения и лечения острых респираторных заболеваний и гриппа. Отхаркивающие свойства священного базилика помогают вывести слизь из легких. Добавьте немного имбиря и меда к чаю из священного базилика, чтобы успокоить боль в раздраженном горле.

ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Базилик священный помогает укрепить иммунную систему и модулирует ее. С течением времени оказывает благотворное влияние на астму и может помочь в облегчении симптомов аллергического ринита, такого как сезонная сенная лихорадка.

В одном двойном слепом исследовании с использованием плацебо, 22 здоровых добровольца получали экстракт базилика священного ежедневно. По истечении одного месяца их тестовые результаты показали значительные улучшения по нескольким параметрам работы иммунной системы по сравнению с группой плацебо⁸.

В двух других исследованиях рассматривался чай, в котором сочетались пять распространенных трав из Индии: базилик священный, ашваганда, лакричник, имбирь и кардамон. Эту чайную смесь давали добровольцам в возрасте 55 лет и старше с симптомами «рецидивирующий кашель» или «простуда». Конечные результаты показали, что регулярное употребление чая, обогащенного аюрведическими травами, усилило активность NK-клеток, что является важным аспектом (раннего) врожденного иммунного ответа на инфекции⁹.

Как антимикробная трава, базилик может использоваться местно или внутренне для лечения бактериальных вирусных и грибковых инфекций. Часто используется против герпеса (вирусные инфекции), а также может применяться снаружи к грибковым инфекциям, таким как стригущий лишай¹⁰.

Исследования *in vitro* базилика священного показывают, что он имеет также и противоопухолевые свойства¹¹.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Травники часто предпочитают использовать свежий священный базилик. Однако из его высушенных листьев также можно приготовить прекрасный чай. Это самый удобный способ использования. Из-за высокого содержания летучего эфирного масла заваривайте его под крышкой не более 5–10 минут.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Вы можете начать с 1 ч. ложки сушеных листьев и затем постепенно увеличить дозу по желанию. Трудно взять слишком много этой травы. Я видела рекомендации ежедневного употребления до 4 унций! Более крупные дозы точнее измеряются по весу; однако чайная ложка удобнее для пользования на кухне – проверьте, сколько в ней умещается травы, на ваших кухонных весах.

Терапевтическое количество базилика священного:

- в виде настойки (свежие травы) – 1:2, 75%-ный спирт по 3–5 мл 3 раза в день;
- для чая: 1 ч. ложка на 2 стакана воды (по объему) или 2 г в 113 г воды (по весу).

ОСОБЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Базилик священный может оказывать антифертильное (противозачаточное) действие на мужчин и женщин, и поэтому им не должны регулярно пользоваться беременные женщины или пары, желающие зачать.

Он слегка разжижает кровь, поэтому его не должны принимать те, кто в данный момент принимает варфарин. Люди, принимающие инсулин от диабета, должны проконсультироваться со своим врачом, если хотят использовать базилик.



ДЖУЛЕП ИЗ БАЗИЛИКА С ИМБИРЕМ

Веточка свежей мяты

1 веточка свежего базилика
священного

1 1/2 ст. ложки сиропа
из базилика и имбиря
(см. стр. 124)

1 1/2 ст. ложки лимонного
сока свежавыжатого

1/4 стакана бурбона

Веточка свежего базилика
священного или мяты для
украшения

Я очень рада возможности включить этот рецепт, созданный моей подругой Эмили Хань, которая является автором книги «Дикие напитки и коктейли». Все ее напитки уникальные, веселые и вкусные – и этот не исключение. Вы можете увидеть лучшие рецепты Эмили на сайте www.EmilyHan.com.

Вот что говорит Эмили об этом рецепте: «Священный базилик, или тулси, имеет перечный, пряный вкус, который придает сложность коктейлю. Здесь я подчеркнула теплые свойства травы, соединив ее с имбирем, чтобы сделать медовый сироп, который фантастически проявляется в джулепе. Для более сладкого вкуса замените виски на бурбон. Оставшийся базилико-имбирный сироп (стр. 124) используйте для домашнего лимонада».

Если у вас есть только сушеный, а не свежий базилик, вы также сможете осуществить этот рецепт. Просто замените веточки свежего базилика священного на свежую мяту и приступите к созданию базилико-имбирного сиропа с высушенным базиликом.

Выход: 1 порция

1. Положите веточку мяты и веточку базилика священного в высокий стакан для джулепа, добавьте базилико-имбирный сироп и лимонный сок.
2. Наполните стакан колотым льдом и вылейте на лед бурбон.
3. Украсьте веточкой мяты или базилика священного.



СИРОП ИЗ БАЗИЛИКА И ИМБИРЯ

2 ст. ложки рубленого свежего
св. базилика или 1 ст. ложка
сушеного св. базилика
1 1/2 ч. ложки тертого
свежего имбиря
1/2 стакана меда

Выход: около 1/2 стакана

1. Доведите до кипения 1/2 стакана воды. Соедините базилик священный и имбирь в термостойкой керамической или стеклянной банке с крышкой.
2. Налейте кипящую воду в банку с травой и накройте крышкой. Дайте настояться 15 минут.
3. Процедите настой через сетчатый фильтр, отжимая, чтобы извлечь всю жидкость; удалите твердые частицы.
4. Добавьте мед в теплую жидкость, перемешайте до растворения. Дайте остыть.
5. Храните в холодильнике до 2 недель, но используйте в течение 1 недели для лучшего вкуса.



ЧАЙ ИЗ БАЗИЛИКА СВЯЩЕННОГО

Этот рассыпной ароматический чай приятно тонизирует после обеда, и это отличный способ начать утро. Мне особенно нравится он со свежим базиликом, но и с сушеным выйдет неплохо. Ройбуш – это травяной чай родом из Африки. Его ванильные нотки хорошо сочетаются с ароматом базилика священного и острым вкусом гибискуса.

Выход: 1 1/4 стакана, 1 порция

1. Доведите 1 1/4 стакана воды до кипения. Поместите травы в чайную кружку или заварной чайник с инфузором. Избегайте заваривать травы в маленьком инфузоре; им нужно пространство для расширения и движения.
2. Залейте травы кипящей водой. Дайте настояться под крышкой 5 минут. Процедите. При необходимости добавьте стевию или мед для сладости.

1 ст. ложка рубленого свежего базилика священного
или 2 ч. ложки сушеного
2 ч. ложки ройбуша
1 ч. ложка сушеного гибискуса
Стевия или мед по вкусу



A close-up photograph of a lavender field. The image is filled with numerous tall, thin stems of lavender plants, each topped with a dense cluster of small, vibrant purple flowers. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a lush garden or field. In the center-left of the frame, a bumblebee is perched on one of the flowers, its body and wings clearly visible as it interacts with the bloom. The overall lighting is bright and natural, highlighting the texture of the flowers and the delicate structure of the stems.

**БЕЛЬЕВОЙ ШКАФ МОЕЙ МАТЕРИ БЫЛ НАПОЛНЕН
СУШЕНОЙ ЛАВАНДОЙ. КОГДА ОНА РАССТИЛАЛА
ПРОСТЫНИ, ХРАНИВШИЕСЯ НА ПОЛКАХ ШКАФА,
БЫЛО ТАКОЕ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО МАЛЕНЬКАЯ
ЧАСТИЦА РАЯ СПУСТИЛАСЬ НА ЗЕМЛЮ.**

**Морис Месегю,
травник и автор книги «Секреты здоровья от трав и растений»
(Health Secrets of Plants and Herbs)**

ГЛАВА 12

Лаванда



Когда в последний раз вы нюхали лаванду? Нет, не ароматизированные ее запахом свечи или косметику по уходу за телом и не сухие духи, а настоящую лаванду? Если вы наслаждались ароматом лаванды, тогда вы должны знать, что у нее много разных запахов. Куст дикой лаванды, растущий на солнечном скалистом холме Южной Франции, будет пахнуть совершенно по-другому, чем тот, что в вашем саду. Условия, в которых растет лаванда, и ее вид – все это влияет на уникальный аромат.

Ботаническое название: лаванда узколистная (лат. *Lavandula angustifolia*)

Другие распространенные названия: настоящая лаванда, английская лаванда

Семейство: яснотковых (*Lamiaceae*)

Используемые части: цветочные бутоны, листья и стебли (наземная часть)

Энергетика: согревающая

Вкус: острый, горький

Свойства: ароматические, антимикробные, обезболивающие, расслабляющие нервную систему, ветрогонные

Применение: бактериальные и грибковые инфекции, напряженность, плохой сон, беспокойство, боль, раны, ожоги, депрессия, головные боли, диспепсия, укусы насекомых

Способ употребления: чай, настойка, эфирное масло, кулинарная специя

Всякий раз, когда я вижу растущую лаванду, мне хочется остановиться и вдохнуть ее тонкий уникальный аромат. Как мне кажется, она учит нас понимать, насколько важен запах. Мы знаем, что еда и питье влияют на наше здоровье и самочувствие, а лаванда показывает нам, как простой акт обоняния также может кардинально изменить наше настроение, уменьшая беспокойство и боль и способствуя хорошему сну.

Лаванда давно завоевала любовь людей за свой приятный и расслабляющий аромат. Известно, что ее используют в Средиземноморье уже как минимум 2500 лет для хранения и стирки белья, для изготовления мыла и средств для ванны. Впоследствии это растение распространилось по всей Северной Европе. Французский король Карл VI спал на атласных подушках, полных лаванды, а королева Елизавета I из Англии требовала, чтобы лавандовое варенье ей подавали ежедневно. Судя по постоянному использованию лаванды в свечах, продуктах для душа и ванны и даже стиральных средствах, лаванда и сейчас не выходит из моды.

ВИДЫ ЛАВАНДЫ

Существует несколько видов лаванды, но лучшим для лечения является лаванда узколистная (*Lavandula angustifolia*), которую также называют английской лавандой или настоящей лавандой. Повсюду культивируемый для коммерческого использования гибридный вид лаванды (*Lavandula x intermedia*) имеет совсем другие свойства, чем настоящая лаванда. (X в названии означает, что растение является гибридом.) Этот вид часто называют лавандином. Эфирное масло лавандина отлично подходит для добавления запаха в, например, моющие средства для стирки, но не идеально при использовании в качестве лекарства.



ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА ЛАВАНДЫ

Если бы мы знали о ней мало, то использовали бы как хорошо пахнущее растение и только. Но лаванда имеет две истории, которые стоит рассказать. Во-первых, ее запах является удивительно важной частью ее лечебных свойств. Во-вторых, это сложное растение обладает многими другими преимуществами, кроме аромата.

ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ И ХОРОШЕГО СНА

Лаванда издавна используется, чтобы уменьшить беспокойство, вызвать расслабление и стимулировать сон. Травник Кива Роуз Хардин объясняет: «Лаванда подходит как успокоительное средство (нервин) (расслабляющее), когда человек тревожен, озабочен и имеет морщины на лбу, которые не могут расслабиться. Лоб выдает такого человека каждый раз»¹.

(В траволечении слово «успокоительное» (нервин), широко используется для описания трав, оказывающих влияние на нервную систему. Травники разбили их на две категории: расслабляющие и стимулирующие.)

Исследования показали, что просто вдыхание аромата лаванды может принести облегчение даже в тревожной ситуации.

Например, визит в стоматологический кабинет! В одном исследовании участвовали 200 человек, разделенных на 4 группы. Ученые оценивали их состояние (настроение, тревожность, волнение, настороженность или спокойствие в ожидании посещения стоматолога). Одной группе дали понюхать запах эфирного масла лаванды, другой группе – апельсинового эфирного масла, третья группа слушала музыку, а четвертая группа не подвергалась никакому воздействию. Как выяснилось, оба аромата, лавандовый и апельсиновый, помогли уменьшить беспокойство и улучшить настроение ожидающих пациентов².

Лаванда также известное средство для улучшения сна. Во время исследования в отделении общей терапии больницы исследователи обнаружили, что пациенты, у которых в комнатах был запах лаванды всю ночь, показали умеренное улучшение сна и снижение артериального давления по сравнению с контрольной группой³.

Лично я люблю вдыхать аромат наполненной сушеной лавандой подушки, которую держу на своей кровати, и, конечно, сплю очень хорошо.

Одно исследование показало, что капсулы эфирного масла лаванды были столь же эффективны для устранения общего тревожного расстройства, как и лоразепам, фармацевтическое лекарство с наркотическими свойствами. Не только эффективны, но и более безопасны! В отличие от лоразепама и других транквилизаторов, используемых для лечения этого расстройства, капсулы лаванды не вызывают сильной сонливости, а также риска злоупотребления ими или наркомании⁴.

Вам интересно, почему аромат лаванды может так резко изменить ваши эмоции и качество сна? Исследователи решили проверить, как воздействует эфирное масло лаванды на вегетативную и центральную нервную систему. По сравнению с контрольной группой, члены другой группы, которые вдыхали аромат масла лаванды, показали значительное снижение артериального давления, сердечного ритма и температуры кожи, это означает, что они

имели снижение возбуждения вегетативной нервной системы. У них также были сильнее показатели тета- и альфа-мозговой деятельности, которые являются более спокойными и расслабленными мозговыми волнами, появляющимися во время сна и медитации^{5,6}.

Другое исследование показало, что запах эфирного масла лаванды защищает организм от окислительного стресса и снижает уровень гормона стресса кортизола⁷.

ОТ ДЕПРЕССИИ

Лаванда способна облегчить определенные типы депрессии. Травник Дэвид Уинстон использует лаванду для людей, которые чувствуют, что находятся в тумане, и для тех, кто испытывает стагнацию депрессии, которую он определяет как фиксацию на конкретном травматическом событии. Для этих целей он рекомендует использовать внутрь чай или настойку лаванды и любит комбинировать ее с мелиссой лимонной⁸. (Для получения дополнительной информации о мелиссе лимонной, см. главу 24.)

В одном исследовании были рассмотрены эффекты ароматерапии лавандой и розой у женщин, имевших высокий риск послеродовой депрессии. После двух, а затем и четырех недель ароматерапии женщины, получающие лечение лавандой, показали большие улучшения состояния, чем в контрольной группе⁹.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Лаванда обладает легким согревающим эффектом, она очень ароматная, поэтому травники часто используют ее для лечения застойного пищеварения или как средство от пищеварительных спазмов. Она хорошо

действует на нервный желудок, поскольку помогает пищеварению и помогает успокоить нервы. И к тому же ее воздействие не так горячо, как от чеснока, имбиря или кайенского перца. Лаванду может переносить гораздо более широкий круг людей. Мне нравится сочетать ее с ромашкой в качестве послеобеденного чая.

ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ

В 1710 году целитель Уильям Сэлмон рекомендовал использовать лаванду «от укусов змей, бешеных собак и других ядовитых существ, которую нужно давать внутрь и применять как припарку, прикладывая к раненым участкам тела»¹⁰. Травник Мод Грив писала, что лаванда часто использовалась для лечения ран во время Первой мировой войны¹¹. С тех пор многие исследователи подтвердили болеутоляющие и антисептические свойства лаванды.

Два разных исследования женщин, выздоравливающих после эпизиотомии (рассечения промежности при родах) показали, что эфирное масло лаванды, применяемое местно, было эффективным в качестве стандартного антисептика для снижения боли и предотвращения осложнений; отличный эффект показало оно и для уменьшения покраснений кожи^{12,13}. Было обнаружено, что масло лаванды обладает сильным противомикробным действием и способствует заживлению язв, также при местном использовании помогает заживлению и успокоению воспаления при афтозном стоматите¹⁴.

Потрясающую историю французско-го химика Рене-Мориса Гаттефуссе часто упоминают в статьях про ароматерапию. Он сделал лавандовое эфирное масло для лечения и потом использовал его для лечения собственных серьезных ожогов от лабо-

раторного взрыва в 1910 году. Он сообщил, что одно применение масла лаванды остановило газовую гангрену, которая быстро распространялась по его рукам¹⁵. Я использую эфирное масло лаванды для моих собственных незначительных ожогов и всегда поражаюсь, как быстро оно уменьшает боль.

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ БОЛИ

На протяжении веков лаванду применяли для облегчения головной боли. Травник Николас Калпепер рекомендовал в этих целях смазывать маслом лаванды виски еще в далеком 1652 году¹⁶. Современные исследования показали, что вдыхание эфирного масла лаванды является эффективным способом устранения головных болей, вызванных мигренью. В исследовании людей с диагнозом «головные боли от мигрени» из 129 случаев головной боли в 92 случаях был получен положительный результат на действие эфирного масла лаванды, полностью или частично¹⁷.

Было обнаружено безопасное и эффективное действие запаха масла лаванды на уменьшение боли после кесарева сечения¹⁸. Другое исследование 48 пациентов в возрасте от 6 до 12 лет после удаления миндалин показало, что те из них, кому давали вдохнуть эфирное масло лаванды, использовали значительно меньше ацетаминофена (анальгетика), чем дети из контрольной группы¹⁹.

При местном применении, эфирное масло лаванды может уменьшить боль и зуд от укусов насекомых и пчел. Моя подруга пчеловод держит бутылку с эфирным маслом лаванды всегда при себе, чтобы применять сразу же после укуса. Она говорит, что это быстро уменьшает боль и предотвращает чрезмерное опухание. Массаж с эфирным маслом лаванды дал хороший эффект для уменьшения менструальных болей у женщин в болезненные периоды²⁰.





КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛАВАНДУ

Мой лучший совет по использованию лаванды – убедиться, что вы приобрели настоящую лаванду; у нее должна быть маркировка с научным названием *Lavandula angustifolia*. Лавандин же, который часто выдают за лаванду, можно использовать только для приятного запаха в шкафу.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА:

При использовании лаванды в пище или для чая, лучше всего брать ее малое количество. Слишком много лаванды придает неприятный, горький вкус.

Терапевтические дозы лаванды:

- для чая – 1–3 г в день;
- в качестве настойки (сушеные цветы) – 1:5, 70%-ный спирт, по 1,5 мл 3–4 раза в день²¹;
- в качестве эфирного масла: вдыхать, делать ингаляции или применять разбавленным в базисном масле для внешнего использования.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Эфирное масло лаванды очень мощное, и нужно быть осторожным при использовании его как снаружи, так и внутри. В то время как многие считают, что масло безопасно применять неразбавленным на коже, я лично видела, что этот метод вызывает ожоги. Наиболее безопасно для чувствительной кожи сделать его 1%-ное разбавление в базовом масле (например, оливковом).

Эфирное масло лаванды следует употреблять только под наблюдением подготовленного врача. Его не следует использовать внутренне во время беременности.

Не употребляйте в пищу лаванду, купленную у флористов или в садовых магазинах. Эти цветы, возможно, были обработаны химическими веществами, непригодными для использования в пищевой промышленности.

Были некоторые необоснованные сообщения о том, что ароматизированные лавандой продукты негативно повлияли на молодых мужчин из-за эстрогенных эффектов. Эти отдельные случаи были изучены. В настоящее время Справочник по ботанической безопасности дает лаванде самый высокий рейтинг безопасности²².

СОЛЬ ДЛЯ ВАННЫ С ЛАВАНДОЙ

Один из моих любимых способов расслабиться и снять стресс – это принять ванну с лавандой. Эта смесь особенно подходит для снятия мышечных болей. Я добавляю много соли в ванну, чтобы сделать ее терапевтической, поскольку я обнаружила, что малое количество соли делает этот рецепт неэффективным. Чтобы сократить затраты, ищите морскую соль или соль Эпсома (английская соль), она продается оптом. Вы можете найти английскую соль во многих аптеках или закажите онлайн.

Выход: 3 стакана соли для одной ванны

1. Перемешайте все ингредиенты в большой миске.
2. Используйте немедленно или храните соль в герметичном контейнере с крышкой для последующего использования.
3. Как использовать: добавить всю смесь в ванну с теплой водой и погрузиться в нее на 20–25 минут. Затем принять душ, чтобы смыть соли.

1 стакан морской соли
2 стакана английской соли
20–30 капель эфирного
масла лаванды



ЛАВАНДОВАЯ ГЛИНА ДЛЯ ЛИЦА

1 ст. ложка цветов лаванды
2 ст. ложки косметической
глины
Гидрозолев лаванды

Три простых ингредиента соединились, чтобы создать роскошный спа-салон для лица без каких-либо странных примесей. Практически любая косметическая глина подойдет. Мне нравится французская зеленая глина, но каолин (белая глина) и бентонитовая глина также являются хорошими вариантами.

Гидрозолев является побочным продуктом создания эфирного масла. Когда растения подвергают перегонке с водяным паром, масла экстрагируются и вода от пара становится гидрозолев, которая впитала уникальные свойства растения. Вы можете найти их в интернете у розничных торговцев, перечисленных в разделе «Рекомендуемые ресурсы». Чистую воду также можно использовать вместо гидрозолева лаванды.

Выход: на 1 аппликацию, очень густую (достаточно, чтобы густо намазать лицо и шею), или на 2 аппликации более тонкого слоя.

1. Измельчите сушеные цветки лаванды в порошок и смешайте их с глиной. Добавьте небольшое количество гидрозолева лаванды (или воды), медленно перемешайте, чтобы получилась паста средней густоты. Добавьте воды или гидрозолева по необходимости, проверяя консистенцию.

2. Вы можете приготовить пасту любой густоты, которая легко будет намазываться на лицо.

3. Распределите смесь на чистой коже ровным слоем, не затрагивая область под глазами. Накройте лицо, а также, если хотите, и шею. Подождите, пока смесь не высохнет, около 15 минут в зависимости от толщины слоя.

4. Смойте маску теплой водой. Обсушите лицо и шею полотенцем и продолжите уход с помощью сыворотки для лица из цветков бузины (стр. 228) или зеленого чая или крема из зеленого чая и розы (стр. 266), по желанию.



ЗАВАРНОЙ КРЕМ ИЗ ЛАВАНДЫ И АПЕЛЬСИНА

Это простой, но вкусный заварной крем сочетает расслабляющий аромат лаванды с ярким цитрусовым ароматом апельсина. Это отличный десерт, который можно приготовить за день до вечеринки, чтобы избавиться от лишнего стресса. Если у вас нет возможности приобрести порошок ванильных бобов, замените их 1 чайной ложкой экстракта ванили.

Выход: 5 порций

1. Добавьте молоко и лаванду в кастрюлю и нагревайте на среднем огне, пока молоко не начнет пузыриться, около 10 минут. Выключите огонь и дайте лаванде постоять еще 10 минут. Процедите отвар, удалите лаванду и дайте молоку остыть около 20 минут.
2. Пока молоко охлаждается, предварительно разогрейте духовку до 180 °С. В отдельной чаше смешайте яйца, мед, соль, порошок бобов ванили и апельсиновый экстракт до однородного состояния. (Не взбивайте яйца; тут не нужна их пышность.)
3. Как только молоко остынет, медленно добавляйте его в смесь с яйцами, постоянно помешивая.
4. Заполните 6 небольших керамических формочек полученным заварным кремом и поместите их в глубокий противень для выпечки. Налейте горячую воду в форму так, чтобы она достигала до половины высоты формочек.
5. Поставьте форму с водой в духовку и запекайте в течение 30 минут. Заварной крем готов, когда он слегка покачивается при нажатии сверху и на поверхности появляются темные пятна.
6. Выньте из духовки, дайте полностью остыть, а затем поставьте в холодильник на ночь. Подавайте холодным.

- 2 стакана цельного молока
- 1 ст. ложка сушеных цветков лаванды
- 4 яйца
- 1/3 стакана меда
- 1/2 ч. ложки соли
- 1 ч. ложка порошка бобов ванили
- 1 ч. ложка экстракта органического апельсина





**В ОБЖИГАЮЩЕЙ ПРЯНОСТИ ГОРЧИЦЫ
СКРЫТА СИЛА ЕЕ ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВ.**

Ребекка Альтман,
травник и создатель сайта Kingsroadapothekary.com

ГЛАВА 13

Горчица



Пару лет назад мы с мужем отправились по Францию, чтобы навестить наших родственников. Путешествие проходило прекрасно, пока в последнюю неделю нашего пребывания там я не простудилась. Я быстро стала использовать все травы, которые привезла с собой, но состояние мое не улучшалось. Мне хотелось с максимальной пользой использовать каждый день путешествия, поэтому я отчаянно нуждалась в помощи.

Стоя на кухне и оплакивая свой заложенный нос, я вдруг поняла, что забыла про очень сильную траву, имеющуюся практически на каждой французской кухне: горчицу! Конечно, я нашла несколько банок с разной горчицей в холодильнике, и запустила ложку в одну из банок, чтобы попробовать. Из моего носа сразу же потекло, и я начала потеть. Горчица, особенно хорошо приготовленная, настоящая горчица – острая, пряная и прямо-таки горячая трава! Регулярный прием по чайной ложке горчицы в течение дня улучшил мое самочувствие в кратчайшие сроки.

Ботаническое название: горчица (лат. *Brassica alba*, *Brassica juncea*)

Семейство: капустные (лат. *Brassicaceae*)

Используемые части: семена

Энергетика: согревание, высушивание

Вкус: острый

Свойства: стимулирующее средство, отхаркивающее, заживляющее рубцы, обезболивающее

Применение: застой в пазухах носа и легких, боль при артрите, лихорадка, профилактика рака, мышечные боли

Способ употребления: горчичные приправы, горчичники, ванна, кулинарная специя

Действие семян горчицы выходит далеко за рамки помощи по избавлению от симптомов простуды и гриппа. Маленькое и скромное семя горчицы защищает нас от повреждения ДНК и окислительного стресса, тем самым становясь мощным союзником в борьбе за предотвращение рака и улучшение здоровья сердца.

Много различных видов горчицы было культивировано и выведено за тысячи лет. Найденны археологические свидетельства того, что один родственный вид горчицы использовался как специя более 6000 лет назад в Северной Европе¹. Другой вид культивировался в Китае еще, вероятно, в 5000 г. до н. э.².

Древним римлянам приписывают честь создания первых рецептов, которые напоминают те горчичные приправы, которые мы используем до сегодняшнего дня. Также римляне способствовали распространению семян горчицы по всей огромной империи. В какой-то момент горчица появилась и в Галлии (современная Франция), где производство приправ из нее превратилось в искусство. Дижон, город в регионе Бургундия, издавна славится своей уникальной горчицей, рецепт которой создал Жан Найджон в 1856 году.

Горчица растет практически везде, как сорняк. Вот почему, исторически, она была популярна и доступна всем – в отличие от многих специй, которые были доступны только тем, у кого карманы набиты деньгами, таких как черный перец, мускатный орех и имбирь.

ВИДЫ ГОРЧИЦЫ

Два вида семян горчицы, которые сегодня можно купить везде, – белая горчица (лат. *Brassica alba*) и горчица сарептская (лат. *Brassica juncea*).

Семена белой горчицы бывают белыми или желтыми. У них мягкий вкус, и большинство кулинарной горчицы в Соединенных Штатах сделаны из них.

У горчицы сарептской семена коричневого цвета, с более резким вкусом и ярко выраженным разогревающим действием, которое особенно влияет на очищение носовых пазух.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА

Хотя к горчице часто относятся как к простой приправе для хот-догов или копченого мяса, что, конечно, не считается здоровой пищей, в ней есть скрытая сила. Из-за некоторых методов ведения сельского хозяйства, его продукция сегодня содержит лишь небольшую часть питательных веществ, которые в ней когда-то были. Дело в том, что многие из фруктов и овощей были выборочно культивированы с усилением определенных качеств, которые лучше для бизнеса, чем для нашего здоровья. Но не горчица сарептская!

Горчица сарептская относится к семейству капустных, также называемых крестоцветными или капустоцветными. Семейство включает брокколи, капусту белокочанную, капусту листовую (*kale*) и другие овощи. В книге «Пища из дикой природы» автор Джо Робинсон пишет, что капустоцветные – одни из самых здоровых продуктов, потому что они больше всего похожи на своих предков³. Капустоцветные не сильно изменились с ростом цивилизации и все еще содержат большое количество фитонутриентов, которые, как было обнаружено, обладают сильным потенциалом борьбы с раком. В том числе и горчица!

ОТ РАКА

Противораковые свойства горчицы широко исследованы. Соединения, обнаруженные в семенах горчицы, аллилизотиоцианаты (алил – горчичное масло), показали свою перспективность при использовании для профилактики и лечения рака.

Во время одного клинического исследования добровольцам давали по 20 г горчичного препарата ежедневно. После трех дней использования они показали значительное уменьшение повреждения ДНК и даже снижение уровня общего холестерина. Исследователи пришли к выводу, что «даже кратковременное употребление овощей, содержащих алил-горчичное масло, (например, горчицы) действительно может быть связано с уменьшением риска раковых заболеваний»⁴.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Семена горчицы и горчичное масло поддерживают здоровье сердца, возможно, потому, что высокий уровень омега-3 жирных кислот в них уменьшает окислительный стресс.

Исследование, в котором участвовали 360 пациентов, имело целью отследить их состояние через год после инфаркта. Группы людей, которые получали рыбий жир или горчичное масло, показали улучшение состояния сердечно-сосудистой системы по сравнению с группой, принимающей плацебо. Это относилось и к снижению числа приступов, и снижению аритмий. Исследователи пришли к выводу, что оба эти масла могут обеспечить быстрый защитный эффект для пациентов с риском инфаркта⁵.

ДЛЯ ЗАЩИТЫ ЛЕГКИХ

Использование припарок из горчичного семени непосредственно на теле в районе

легких было давней традицией для лечения бронхитов и воспаления легких. Острые, стимулирующие свойства семян горчицы увеличивают выделения слизи, разжижают ее, что облегчает изгнание слизи из легких. Это свойство сделало горчицу мощным отхаркивающим средством. Горчица прекрасный помощник в борьбе за очищение организма от скоплений слизи.

Китайские исследователи подвергли это старое народное средство испытанию. Они провели исследование людей с хроническим бронхитом, используя пластырь из различных трав, включая семена горчицы. Те, кто получал такое лечение, значительно улучшали свое состояние по сравнению с контрольной группой⁶.

ОТ БОЛИ

Издавна горчица часто использовалась для лечения артрита, особенно такого, который ухудшается в холодную погоду. Часто она используется в виде пластыря, чтобы уменьшить боль и ускорить заживление травм, таких как растяжение голеностопа или напряжение мышц.

Горчица снимает боль, будучи местным отвлекающим средством или раздражителем; другими словами, она действует, раздражая ткани, тем самым обеспечивая прилив тепла в пострадавшую область тела.

Один из способов использования горчицы – принять горчичную ванну. (Я включаю рецепт смеси для ванны в этой главе.) Она согревает усталые и испытывающие боль мышцы и снимает боль во всем теле. Это традиционное средство от простуды, если кто-то переохладился (но не тогда, когда кто-то испытывает жар или беспокойство!).

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГОРЧИЦУ

Желтые или белые семена горчицы имеют более тонкий и более мягкий аромат. Мне нравится использовать коричневые семена для получения горячего и стимулирующего эффекта. Горчичное масло можно найти в специализированных магазинах. Это хорошая замена простого растительного масла и отличный способ включить горчицу в ваш рацион.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Наслаждайтесь семенами горчицы как регулярной частью вашей диеты, чтобы получить больше пользы. Нет твердых терапевтических доз для использования семян горчицы.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Употребление чрезмерного количества горчицы может вызвать расстройство желудка.



ДОМАШНЯЯ ГОРЧИЦА

Сделать домашнюю горчицу очень просто! Когда знаете пошаговый способ ее приготовления, можно импровизировать со многими травами для получения самых разных вкусов. Для этого рецепта я решила добавить дымчатый и пряный аромат перца чипотле. В то время как все шаги очень простые, обратите внимание на то, что семена горчицы нужно пропитать за два дня до использования, чтобы пробудить их аромат. В следующем рецепте используются семена двух видов горчицы: желтые и коричневые, но если вы предпочитаете более мягкий вкус, откажитесь от коричневых и возьмите двойное количество желтых семян.

Выход: 1 1/4 стакана

- 1.** Выложите семена горчицы и яблочный уксус в стеклянную миску. Накройте и дайте постоять два дня.
- 2.** Поместите семена вместе с жидкостью в чашу кухонного комбайна или блендера. Добавьте остальные ингредиенты и измельчите до состояния однородной пасты.
- 3.** Переложите в стеклянную банку с крышкой. Эта горчица может храниться в холодильнике около 6 месяцев.

- 1/4 стакана коричневых семян горчицы
- 1/4 стакана желтых горчичных семян
- 1/2 стакана яблочного уксуса
- 1 ч. ложка меда
- 1 ч. ложка порошка куркумы
- 2 ч. ложки порошка паприки
- 1 ч. ложка порошка перца чипотле (чили)
- 1 ч. ложка соли



ТЫКВЕННЫЙ СУП С СЕМЕНАМИ ГОРЧИЦЫ

900 г зимней тыквы
2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки целых семян
тмина
1 ч. ложка семян горчицы
коричневого цвета
1 средняя луковица, мелко
нарезанная
1 1/2 ч. ложки соли
1 ст. ложка свежего имбиря
измельченного
2 зубчика чеснока,
измельченные
2 банки (400 мл) кокосового
молока
2 ст. ложки лимонного сока

Авторство этого восхитительного осеннего супа целиком принадлежит моему мужу. Однажды нам подарили огромное количество зимней тыквы, и он взял на себя роль по поиску интересных способов приготовления этого полезного овоща. Из многих его вкуснейших блюд этот суп стал одним из моих любимым. Для него подойдет практически любая зимняя тыква, хотя желудевую тыкву, возможно, будет трудно очистить.

Выход: 8 стаканов, 4 порции

1. Очистите тыкву от кожуры, удалите семена, затем нарежьте мякоть на кусочки среднего размера.
2. Налейте масло в большую кастрюлю и разогрейте на среднем огне, добавьте семена тмина и горчицы. Когда семена начнут шипеть, добавьте лук и соль и жарьте в течение 3–5 минут, периодически помешивая. Выложите в кастрюлю имбирь и чеснок и жарьте еще пару минут до появления аромата.
3. Добавьте кусочки тыквы и кокосовое молоко и увеличьте огонь. Готовьте до тех пор, пока суп не начнет кипеть. Затем уменьшите нагрев до минимума и варите около 30 минут, до мягкости тыквы.
4. Готовый суп вылейте в чашу кухонного комбайна или блендера. Вы можете сделать двумя порциями, чтобы чаша не переполнилась горячей жидкостью. Измельчите на малой скорости в течение 2 минут, пока суп не станет однородным. Перемешайте с лимонным соком.
5. Подавайте теплым.



ГОРЧИЧНО-ИМБИРНАЯ СОЛЬ ДЛЯ ВАННЫ

Ребекка Альтман, из Kings Road Apothecary, прекрасный травник, который создает синергетические травяные смеси, такие как чаи, настойки, мази и многое другое. Она любезно согласилась создать рецепт этой смеси для стимулирующей ванны с пряной и бодрящей горчицей исключительно для этой книги. Вы можете увидеть больше замечательных продуктов от Ребекки на www.KingsRoadApothecary.com. Вот что говорит Ребекка об этом рецепте: «Горчичный порошок стимулирует кровообращение и согревает мышцы. Это прекрасная добавка к ванне зимой, когда холод проникает в мышцы, заставляя вас чувствовать себя задеревенелыми и больными. Я также люблю использовать его после спортивных тренировок или даже легких травм. Я также добавила имбирь – еще одну пряную, согревающую траву – и некоторые эфирные масла, стимулирующие кровообращение».

Выход: 3 стакана соли

1. Перемешайте все виды соли и пищевую соду в большой миске.
2. Просейте через ситечко горчиный и имбирные порошки, чтобы отделить крупные кусочки, затем добавьте их к соли. Тщательно перемешайте.
3. Добавьте эфирные масла в солевую смесь и снова тщательно перемешайте. Храните смесь в воздухопроницаемом контейнере.
4. Как использовать: добавьте 1–3 стакана солевой смеси в горячую ванну.

- 1 стакан соли Мертвого моря
- 3/4 стакана соли Эпсона (английской соли)
- 1/4 стакана разрыхлителя для выпечки (пищевой соды)
- 3/4 стакана горчиного порошка
- 1/4 стакана молотого сушеного имбиря
- 10 капель эфирного масла эвкалипта
- 10 капель эфирного масла перечной мяты
- 10 капель эфирного масла кедра
- 10 капель эфирного масла лаванды
- 10 капель эфирного масла розмарина





**ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК УПОТРЕБЛЯЕТ МУСКАТНЫЙ ОРЕХ
В ПИЩУ, ЭТО РАСКРЫВАЕТ ЕГО СЕРДЦЕ,
ДЕЛАЕТ ЕГО СУЖДЕНИЯ НЕПРЕДВЗЯТЫМИ,
А НАСТРОЕНИЕ – ХОРОШИМ.**

**Хильдегард фон Бинген,
травник XII века и автор книги «Исцеление» (Physica)**

ГЛАВА 14

Мускатный орех



Представьте себе, как на одном далеком восточном острове, однажды названном островом Специй, голубь поедает мясистый плод кремового цвета вместе с большим семенем внутри. Это ароматное семя остается неповрежденным в желудке голубя и в конечном итоге возвращается в почву окружающего тропического леса.

Семя прорастает в богатой вулканической почве, и из него начинает расти дерево. Если это семя от женской особи растения, то дерево даст свой первый плод в течение 9–12 лет. Когда оно достигнет зрелости, примерно через 20 лет, то будет давать 2000 плодов в год. В конечном итоге это дерево достигнет высоты около 6 м и будет жить три четверти века. Это дерево – мускатный орех.

Ботаническое название: мускатник душистый (лат. *Myristica fragrans*)

Семейство: мускатниковые (лат. *Myristicaceae*)

Используемые части: семена, высушенный присемянник (мацис)

Энергетика: согревание, высушивание

Вкус: острый

Свойства: расслабляющие, ароматические, спазмолитические, афродизиак, антимикробные, противорвотные, гипотензивные

Применение: бессонница, стресс, общие проблемы с пищеварением, такие как газообразование и вздутие живота, диарея

Способ употребления: свежемолотый порошок, эфирное масло

Травники и любители кулинарии используют как семена мускатного ореха, так и его присеменную оболочку (мацис). Оболочка – ярко-красная пленка, покрывающая семя ореха. Эта глава в основном касается семени. Когда вы держите мускатный орех в руке, вы держите действительно сокровище. Это сладкая и ароматическая специя часто воспринимается как привычный компонент смеси пряностей для тыквенного пирога, которая используется для выпечки во время праздников. Но дерево мускатного ореха и его плоды – мощная лекарственная трава.

Мускатный орех имеет богатую, хотя порой печальную историю. Плоды, семена и оболочка мускатного ореха издавна ценились как специи, так и как лечебное средство. Родиной мускатного ореха является архипелаг островов Банда, к северу от Австралии. В течение тысяч лет население островов Банда собирало плоды мускатного дерева, чтобы использовать мякоть, семя и оболочку мускатного ореха как продукты питания и медицины. Они также торговали мускатным орехом с соседними островами. Слава этой сладкой и ароматической специи распространялась быстро, и когда она прибыла в Европу благодаря торговле специями, европейцы буквально потеряли голову. Специя не только имела изысканный вкус, но и, как считалось, могла остановить распространение чумы и обладала свойствами галлюциногена.

Когда в 1453 году была прекращена перевозка пряностей в Европу по суше, началась конкуренция за перевозку специй по морям. Исследователи отважно бороздили моря и океаны, чтобы открыть новые торговые пути в Ост-Индию для доставки растущих там драгоценных специй. Чтобы получить представление о том, насколько выгодным был этот поиск путей, знайте: один маленький мешочек семян мускатного ореха мог гарантировать обеспеченный уход на пенсию моряка в Европе.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА

Мускатный орех чаще всего используется в качестве кулинарной специи. Соединенные Штаты импортируют тысячи тонн мускатного ореха со всего мира стоимостью в миллион долларов. Большая часть его измельчается в порошок и продается для использования при выпечке, особенно во время праздников. Но мускатный орех также является мощным лекарством, которое можно использовать для лечения тревожности, проблем со сном, пищеварения, простуды, гриппа и т. д.



ОТ БЕССОННИЦЫ

Популярное народное средство для сна – это подогретое молоко с мускатным орехом. Однако использовать мускатный орех для лечения серьезной бессонницы сложно. Доза варьируется в широких пределах, в зависимости от особенностей конкретного человека, для воздействия потребуется от 4 до 6 часов, а затем эффекты надолго сохраняются в течение 8 часов. Я рекомендую проконсультироваться с хорошо обученным травником, чтобы получить максимальную пользу от мускатного ореха.

ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Мускатный орех – согревающая и ароматическая пряность, которая может облегчить многие симптомы плохого пищеварения. Он обычно используется при вздутии живота и газообразовании. Он также может прекратить диарею и является популярным средством, применяемым для детей.

Использование ароматических кулинарных специй в пищу – прекрасный способ предотвратить проблемы с пищеварением. Мускатный орех часто включают в травяные чайные смеси и смешивают с другими пряностями, такими как имбирь, корица и гвоздика для снятия пищеварительного дискомфорта. Васант Лад, соавтор книги «Йога трав», заявляет: «Мускатный орех – одна из лучших специй для увеличения абсорбции, особенно в тонкой кишке»¹.

ОТ ГИПЕРТОНИИ

Мускатный орех обладает гипотензивными свойствами, это означает, что он может снизить кровяное давление. Но я не знаю ни одного современного травника, исполь-

зующего мускатный орех для этой цели. Однако будьте осторожны при использовании больших количеств мускатного ореха, особенно для тех, у кого низкое кровяное давление.

КАК АФРОДИЗИАК

Мускатный орех часто добавляют в небольших количествах к растительным афродизиакальным смесям. Но афродизиак – это сложный термин, поскольку он может дать иллюзию, что тот, кто его принимает, внезапно становится персонажем одного фильма 80-х годов, где герой беспомощно влюбляется в первого встречного. Однако, когда дело доходит до траволечения, афродизиак может повлиять на романтический вечер несколькими способами. Например, для того, кто действительно напряжен и не может расслабиться, афродизиаком будет любое успокаивающее и расслабляющее средство, потому что снимает напряжение. Те, кто страдает от хронического недосыпания и хронической усталости, могут найти адаптоген, который поможет им активизировать ресурсы энергии для расходования в спальне. Поэтому не ждите, что мускатный орех станет секретным волшебным ингредиентом в вашем любовное зелье!

Как указала Хильдегард фон Бинген в ее книге XII века, *Physica*, мускатный орех может избавиться от горечи в вашем сердце и сделает вас более приятным и веселым. «Возьмите немного мускатного ореха и равную порцию корицы и немного гвоздики, измельчите их, – писала она. – Затем приготовьте небольшие кексы из этой смеси, пшеничной муки и воды. Ешьте их часто. Это успокоит всю горечь сердца и ума, откроет ваше сердце, укрепит ослабленные чувства и развеселит ваш ум»².



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Зайдите в любой продуктовый магазин, и там вы найдете молотый мускатный орех в разделе специй. Этот мускатный орех может придать приятный вкус вашему яблочному пирогу, но он не всегда эффективен для лечебных целей. Чтобы получить высококачественный мускатный орех, покупайте целые семена и измельчайте по мере необходимости. Для этого можно использовать сырную терку или купить специальную терку для мускатного ореха. Целые семена мускатного ореха в подходящих условиях могут храниться годами. Однако в тертом виде орех быстро теряет свою силу, поэтому старайтесь использовать его немедленно и не оставляйте никаких остатков больше чем на неделю.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Мускатный орех можно использовать в качестве кулинарной специи для улучшения пищеварения, он также способствует расслаблению. Терапевтические дозы употребления – 1–5 г свежего тертого семени.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Употребление большого количества мускатного ореха может иметь неблагоприятные последствия: при принятии 10–20 г может возникнуть ощущение тумана в голове или опьянения, а 30 г (1 унция) могут принести неблагоприятные симптомы, включая рвоту, головную боль и галлюцинации. Согласно информации Справочника по ботанической безопасности, последняя зафиксированная смерть от отравления мускатным орехом была в 1908 году³.

Не стоит употреблять мускатный орех в больших дозах во время беременности или грудного вскармливания; так, их безопасность не была доказана. Однако обычные кулинарные порции ореха в пище вреда не принесут, а лишь улучшат ее вкус.



ПРЯНЫЙ ЯИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ЭГГ-НОГ

Каждый год я с нетерпением жду зимнего сезона, чтобы приготовить эгг-ног. Эта домашняя версия традиционного рождественского коктейля содержит более вкусные специи и меньше сахара, чем тот, что вы купите в магазине. Мы с мужем делаем его из свежих яиц, приобретенных у соседа, сырого цельного молока и органических взбитых сливок. Хотя у нас никогда не было проблем с сырыми яйцами, их употребление не рекомендуется во время беременности и людям с ослабленной иммунной системой. В частности, нужно избегать дешевых яиц из магазина, чтобы снизить риск заражения сальмонеллой.

Выход: приблизительно 3 1/2 стакана, 3 порции

- 1.** В миске взбейте миксером яйца в пышную пену в течение двух минут.
- 2.** Добавьте мед и взбивайте до полного смешивания. Затем добавьте экстракт ванили, мускатный орех, корицу, имбирь и гвоздику, продолжая взбивать.
- 3.** Небольшими порциями влейте сливки, продолжая взбивать, затем добавьте молоко и снова взбейте.
- 4.** Добавьте ром по желанию и еще раз взбейте. Храните коктейль в стеклянной банке с крышкой.
- 5.** Охладите эгг-ног в холодильнике течение 1–2 часов. Перемешайте перед подачей и посыпьте мускатным орехом.

3 яйца органических

1/4 стакана местного меда
сырого

2 ст. ложки экстракта ванили

1 ст. ложка мускатного ореха,
свеженатертого

1/2 ч. ложки молотой корицы

1/4 ч. ложки молотого имбиря

1/8 ч. ложки молотой
гвоздики

1 стакан взбитых 35–40%-ных
сливок

1 стакан цельного молока

1/2 стакана темного рома
(по желанию)



Для теста:

- 6 ст. ложек кокосовой муки, просеянной
- 1 ст. ложка молотой корицы
- 1 ч. ложка мускатного ореха, свеженатертого
- 1 ч. ложка молотого имбиря
- 1/2 ч. ложки гвоздики
- 1/2 ч. ложки пищевой соды
- 1/2 ч. ложки соли
- 5 яиц
- 1 ст. ложка натурального экстракта ванили
- 1/2 стакана кленового сиропа
- 1/2 стакана органического кокосового масла, растопленного
- 3 моркови, сырой, тертой (очищенной по желанию)
- 1/2 чашки изюма

Для украшения:

- 225 г мягкого сливочного сыра
- 1/2 стакана размягченного сливочного масла
- 1/4 стакана кленового сиропа
- 1 ст. ложка натурального экстракта ванили
- 1 ст. ложка тертого свежего имбиря
- 1 стакан нарезанных грецких орехов для украшения

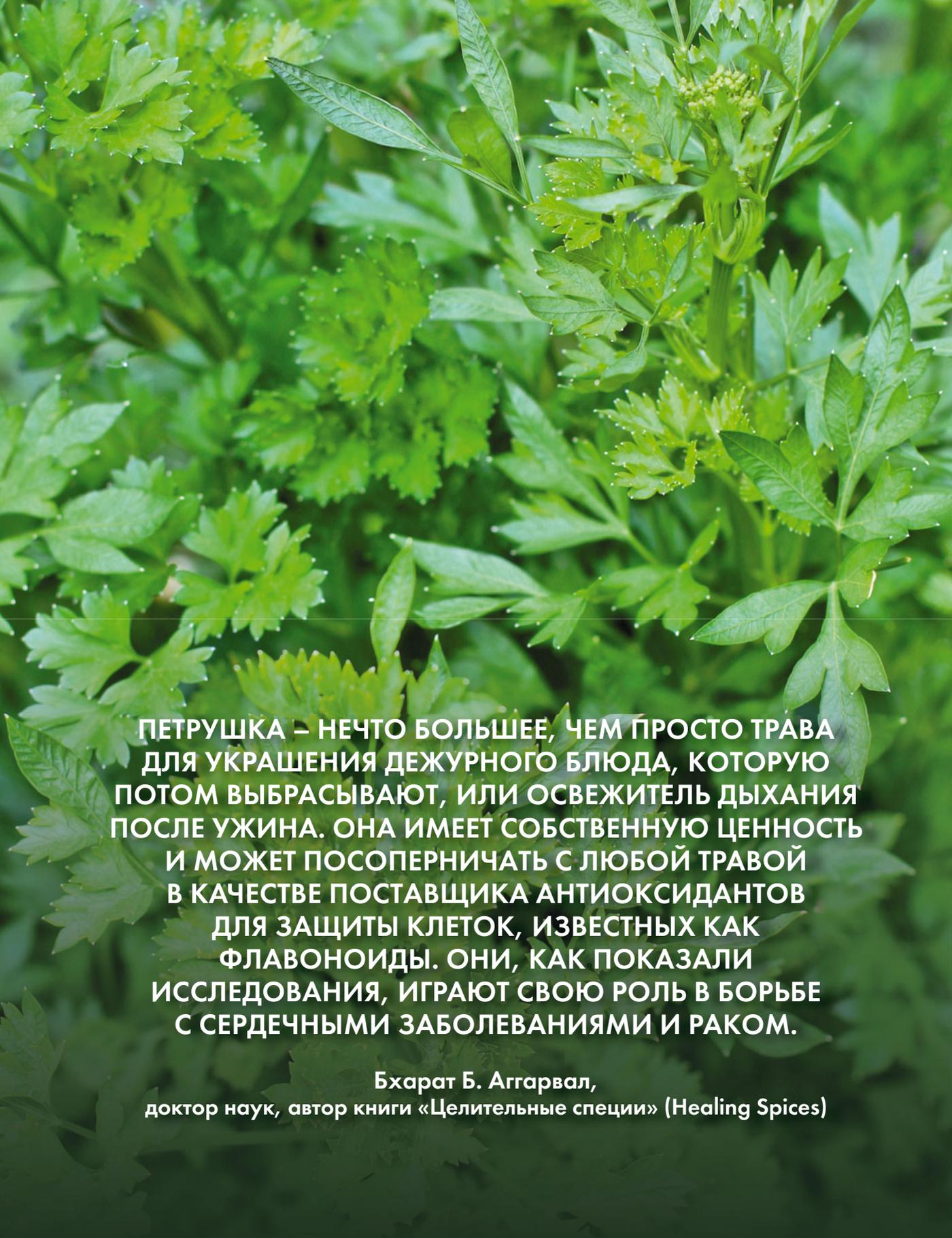
ПРЯНЫЙ МОРКОВНЫЙ ТОРТ

Я большой любитель морковного торта, но почти все его рецепты полны сахара, и сам торт получается слишком мягким. По моему рецепту он получается плотным благодаря кокосовой муке и очень ароматным из-за большого количества пряных специй. Если вы случайно попадете на мой день рождения, это, несомненно, то, чем мы будем угощать! Я рекомендую приготовить торт за день до подачи, чтоб он созрел и стал еще лучше.

Выход: 16 маленьких порций

1. Приготовьте торт. Разогрейте духовку до 160 °С. В маленькой миске, смешайте кокосовую муку, корицу, мускатный орех, имбирь, гвоздику, пищевую соду и соль.
2. В большой миске смешайте яйца, ваниль, кленовый сироп и размягченное кокосовое масло.
3. Добавьте сухие ингредиенты к жидким, тщательно перемешайте. Добавьте тертую морковь и промытый изюм, снова перемешайте.
4. Смажьте форму для торта диаметром 22 см кокосовым маслом. Вылейте тесто в форму и выпекайте 30 минут. Проверьте готовность, воткнув в середину торта зубочистку, – если она сухая, торт готов.
5. Выньте торт из духовки и дайте ему остыть, пока вы делаете глазурь.
6. Приготовьте глазурь. Соедините сливочный сыр и сливочное масло в миске, слегка взбейте. Добавьте кленовый сироп и экстракт ванили, взбейте. В конце добавьте свежий имбирь, перемешайте.
7. Когда торт остынет, покройте его сливочным кремом и украсьте грецкими орехами, дайте пропитаться один день (по желанию) и подавайте.





**ПЕТРУШКА – НЕЧТО БОЛЬШЕЕ, ЧЕМ ПРОСТО ТРАВА
ДЛЯ УКРАШЕНИЯ ДЕЖУРНОГО БЛЮДА, КОТОРУЮ
ПОТОМ ВЫБРАСЫВАЮТ, ИЛИ ОСВЕЖИТЕЛЬ ДЫХАНИЯ
ПОСЛЕ УЖИНА. ОНА ИМЕЕТ СОБСТВЕННУЮ ЦЕННОСТЬ
И МОЖЕТ ПОСОПЕРНИЧАТЬ С ЛЮБОЙ ТРАВой
В КАЧЕСТВЕ ПОСТАВЩИКА АНТИОКСИДАНТОВ
ДЛЯ ЗАЩИТЫ КЛЕТОК, ИЗВЕСТНЫХ КАК
ФЛАВОНОИДЫ. ОНИ, КАК ПОКАЗАЛИ
ИССЛЕДОВАНИЯ, ИГРАЮТ СВОЮ РОЛЬ В БОРЬБЕ
С СЕРДЕЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И РАКОМ.**

**Бхарат Б. Аггарвал,
доктор наук, автор книги «Целительные специи» (Healing Spices)**

ГЛАВА 15

Петрушка



К сожалению, многие люди так стремятся найти новую экзотическую траву и специю в далеких странах, что наши обычные кухонные травы редко получают то уважение, которого они заслуживают. Возьмите, например, петрушку. Зачастую к ней относятся как к украшению, которое делает блюда более привлекательными. Но немногие понимают силу, хранящуюся в горсти листьев петрушки. Если есть ее часто, она может освежить ваше дыхание, улучшить пищеварение и уменьшить окислительный стресс.

Ботаническое название: петрушка курчавая (лат. *Petroselinum crispum*)

Семейство: зонтичные (лат. *Apiaceae*, син. *Umbelliferae*)

Используемые части: корни, семена, листья

Энергетика: согревание, высушивание

Вкус: сладкий (корень), острый (листья)

Свойства: ароматические, мочегонные, ветрогонные, стимулирующее менструацию (особенно семена), молокогонное при кормлении грудью

Применение: инфекции мочевых путей, отеки, камни в почках, цистит, задержка менструации, аменорея, пищеварительные проблемы, профилактика рака, болезни сердца

Способ употребления: чай, отвар, кулинарная специя, эфирное масло, припарка из свежих листьев

Петрушка появилась в Средиземноморье, где она растет в большом количестве. Используется она так давно, что трудно определить точное место ее происхождения. Наряду с морковью и сельдереем, она является членом семейства зонтичных *Ariaceae* (которое ранее называлось *Umbelliferae*). В северном климате она растет как двухлетняя трава, а это означает, что ей требуется 2 года, чтобы завершить свой жизненный цикл. В первый год она выпускает листья и выращивает корень. На второй год цветет, дает семена, а затем умирает.

Древние греки и римляне использовали петрушку в церемониях, связанных со смертью и погребением, что вызвало множество суеверий вокруг растения в Европе в средние века. Такая репутация петрушки просуществовала много веков. Однако в ближневосточной кухне петрушку давно использовали как кулинарную приправу. Сейчас она культивируется во всем мире и часто используется в североамериканской и бразильской кухне, а также на Ближнем Востоке и в Европе. Петрушку используют в ритуале празднования еврейской Пасхи как часть тарелки жертвоприношений в пасхальный вечер.

ВИДЫ ПЕТРУШКИ

Если вы знакомы с петрушкой, то наверняка знаете о двух ее видах, которые обычно продают. Один вид имеет действительно кудрявые, фигурные листья, в то время как листья другого – плоские. Можно многое сказать о травах, пробуя их на вкус, и петрушка – прекрасный пример того, когда чувство вкуса может стать вашим гидом в познании трав. Если есть возможность, попробуйте каждый вид петрушки. Похожи они по вкусу или отличаются? Попробуйте на вкус стебель и сравните его с листьями, похожи они? В чем разница? Когда вы откроете разные вкусы петрушки для себя, имейте в виду, что растение с более сильным ароматом и острым вкусом будет и более сильным лекарством от плохого пищеварения, и мощным диуретиком.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА

Петрушка содержит очень много полезных и питательных веществ, особенно витамин K_1 , витамин С и бета-каротин. Однако, если вы хотите получить максимум пользы от петрушки, вам нужно употреблять ее гораздо больше, чем одну веточку на тарелке. Вместо этого, добавляйте как можно больше свежей петрушки во все салаты и соусы.



КАК МОЧЕГОННОЕ СРЕДСТВО

Самое известное из лекарственных свойств петрушки – это ее мочегонное действие. Листья и корни петрушки – это сильные диуретики, которые всегда использовали для различных заболеваний, в которых повышенное мочеиспускание полезно, включая инфекции мочевых путей, мочекаменная болезнь почек, цистит и отеки. Корни имеют более сильное мочегонное действие, чем листья, их, как правило, употребляют в виде крепкого отвара или чая.

ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Одной из причин, из-за которой петрушка так часто встречается на тарелке с едой, является ее влияние на улучшение пищеварения и аппетита. Если у вас неприятный запах изо рта, вам поможет свежая петрушка. Имеются признаки застойного пищеварения, такие как вздутие живота, запоры или газообразование? Попробуйте свежую петрушку. А может, у вас проблемы с аппетитом? Тогда съешьте несколько веточек петрушки перед едой.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Было обнаружено, что добавка витамина K_1 в пищу снижает кальцинирование коронарной артерии у взрослых, уже проявляющих признаки этой дисфункции. А половина стакана (примерно 30 г) рубленых листьев петрушки содержит 554% рекомендуемой суточной дозы витамина K_1 ^{1,2}. Никаких клинических испытаний влияния петрушки на человека не проводилось, но поскольку в ней так много витамина K_1 , ее пользу легко ощутить каждому, включившему петрушку в свой рацион.

Петрушка также является отличным источником фолиевой кислоты. Диета, богатая фолиевой кислотой, помогает снизить уровень гомоцистеина. Высокие уровни гомоцистеина связаны с увеличением риска инфаркта и инсульта у людей с атеросклерозом и диабетической болезнью сердца.

У нас растет понимание того, что хроническое воспаление в организме является причиной многих хронических заболеваний, в том числе болезни сердца и рака. Употребление продуктов питания, богатых антиоксидантами, таких как петрушка, является одним из способов, которым мы можем предотвратить окислительный стресс³. Далее, было обнаружено, что петрушка усиливает действие других антиоксидантов. Доктор Бхарат Аггарвал в своей книге «Целительные специи» описывает петрушку как «антиоксидантного помощника»⁴.

Петрушка используется для снижения высокого кровяного давления (скорее всего, из-за своего мочегонного действия). Экстракты петрушки, как было исследовано, уменьшают агрегацию тромбоцитов в крови, что может потенциально снизить риск образования тромбов и сердечно-сосудистых заболеваний⁵.





КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЕТРУШКУ

Лучше всего использовать свежую петрушку. Она легко вырастает в любом саду, а также ее можно найти в продуктовых магазинах круглый год.

При покупке петрушки выбирайте яркие зеленые листья без признаков увядания или пожелтевших листьев. Если вы не собираетесь использовать петрушку сразу, срежьте 1 см внизу стеблей и поставьте пучок в стакан с небольшим количеством воды, держите в воде до использования.

В моем доме мы стараемся использовать как можно больше петрушки в нашем рационе и наслаждаемся ею. В жаркие летние месяцы мы делаем салаты, которые, по крайней мере наполовину, состоят из листьев петрушки, и также регулярно делаем песто из петрушки. Мы также часто посыпаем большим количеством рубленой петрушки все наши блюда. (Нет, не одной веточкой, а целой пригоршней листьев.)

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Петрушка не имеет определенной дозы приема и сильных ограничений. Если вы не беременны, не кормите грудью, и не принимаете препараты для разжижения крови, то я рекомендую есть ее в больших количествах, например, в салатах или песто.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Листья, корни, семена и эфирное масло петрушки не стоит употреблять в больших количествах во время беременности и лактации. Например, избегайте употребления петрушки в песто или салатах, сделанных в основном из петрушки. Редко, петрушка может вызвать фоточувствительную сыпь у некоторых людей. Петрушка слегка разжижает кровь. Избегайте есть ее в больших количествах, если вы принимаете лекарства для разжижения крови.

ПЕСТО ИЗ ПЕТРУШКИ И КИНЗЫ

Яркий, свежий и вкусный соус песто – простой способ добавить больше зелени в ваш рацион. Мне нравится выложить ложку песто на жареное мясо или овощи, оно также хорошо сочетается с яичницей или омлетом. Можно использовать песто в качестве соуса дипа в сопровождении свежих овощей.

Выход: примерно 1 стакан

1. Поместите все подготовленные ингредиенты в чашу кухонного комбайна или блендера и измельчите до получения однородной массы, смешайте.
2. Можно хранить в холодильнике в закрытой стеклянной банке в течение двух дней.

- 2 стакана (57 г) листьев плоской петрушки, слегка утрамбованной
- 1/2 стакана (14 г) листьев кинзы, слегка утрамбованной
- 1/2 стакана рубленых грецких орехов
- 1/2 стакана сыра пармезан, тертого
- 2 крупных зубчика чеснока, измельченные
- 1/2 ч. ложки соли
- 1 ч. ложка молотой паприки
- 1/2 стакана оливкового масла экстра вирджинг
- 1 ст. ложка свежавыжатого сока лимона
- 1 ч. ложка тертой лимонной цедры



900 г картофеля, нарезанного ломтиками толщиной 0,5 см
 1/3 стакана утиного жира (сала или масла), расплавленного
 2 стакана грибов шиитаке, рубленых
 4 зубчика чеснока, рубленых
 1 небольшой пучок петрушки, рубленой
 Соль
 Перец

КАРТОФЕЛЬ С ПЕТРУШКОЙ

Это версия традиционного рецепта родом из центральной Франции, где он называется Помм де Терре Сарладай (Pommes de Terre Sarladaises). Во время нашего путешествия по Франции, разные версии этого блюда из картофеля подавали практически везде. И все они были очень вкусные! Ну как может не понравиться картофель, заправленный маслом с чесноком и петрушкой?

Выход: 4–6 порций.

1. Разогрейте духовку до 200 °С.
2. Выложите нарезанный картофель в большую чугунную сковороду и залейте расплавленным утиным жиром. Добавьте соль и перец по вкусу.
3. Поставьте сковороду в разогретую духовку, выпекайте в течение 30 минут, периодически перемешивая картофель.
4. Когда картофель станет мягким, добавьте шиитаке и чеснок, запекайте еще в течение 5 минут.
5. Выньте сковороду из духовки и посыпьте картофель петрушкой, все перемешайте и подавайте на стол немедленно.



ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТА С ГОРЧИЦЕЙ И ПЕТРУШКОЙ

Это любимая салатная заправка нашей семьи. Помимо того, что нам нравится ее вкус, это отличный способ насладиться острыми ароматами горчицы, чеснока, смеси трав и получить от них пользу. Нам особенно нравится заправлять ею салаты, блюда из лосося и артишоки. Попробуйте использовать для заправки настоящий на травах яблочный уксус, такой как «Огненный сидр» (стр. 76) или уксус из боярышника (стр. 237).

Выход: 1/3 стакана

1. Соедините все ингредиенты в миске, перемешайте венчиком или вилкой, до однородного состояния.
2. Перелейте в стеклянную банку с крышкой. Используйте сразу же или храните в холодильнике до трех дней.

3 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка яблочного уксуса
(настоянного на травах
по желанию)

1 ч. ложка столовой горчицы
(купленной в магазине или
домашней со стр. 141)

1 ч. ложка мисо (соевой
пасты)

1 зубчик чеснока,
измельченный

2 ч. ложки сушеной петрушки

1 ч. ложка сушеного тимьяна



**ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ЗАДУМЫВАЛИСЬ
НАД ТРАДИЦИЕЙ ПОЛУЧАТЬ ВЕТОЧКУ
МЯТЫ В КАЧЕСТВЕ КОМПЛИМЕНТА ПОСЛЕ
ЕДЫ В РЕСТОРАНЕ? ДЕЛО В ТОМ, ЧТО МЯТА
СТИМУЛИРУЕТ ПРОЦЕССЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ
И СНИМАЕТ ЧУВСТВО ТОШНОТЫ ОТ ПЕРЕЕДАНИЯ,
А ТАКЖЕ ПОМОГАЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ВОЗМОЖНОЕ
РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВАРЕНИЯ.**

**Джойс Вордвелл,
травник и автор книги «Домашние травяные лекарства»
(The Herbal Home Remedy Book)**

ГЛАВА 16

Мята перечная



Мята перечная очень популярна! Если у кого-то дома имеется только один травяной чай, чаще всего это чай из мяты. Из нее делают конфеты, леденцы в горошке или леденцовые трости, мятой ароматизируют жевательную резинку, ликеры и даже лекарства, продаваемые без рецептов. Как вы можете заметить, даже когда пьете горячий чай с мятой, вы чувствуете явное ощущение охлаждения, переходящее изо рта в пищевод и желудок. Продолжайте, выпейте еще немного чая, вам действительно нужно это почувствовать, чтобы полностью оценить. Отчетливое охлаждающее действие чая обусловлено высоким содержанием ментола в растении. Это летучее эфирное масло присутствует во многих видах мяты и является одним из его мощных лечебных свойств.

Ботаническое название: мята перечная (лат. *Mentha x piperita*)

Семейство: яснотковые (лат. *Lamiaceae*)

Используемые части: листья и цветы

Энергетика: переменная, от нагревания до охлаждения, высушивание

Вкус: острый

Лечебные свойства растения: ароматическое, ветрогонное, обезболивающее, успокаивающее нервы, спазмолитическое, стимулирующее потоотделение, противорвотное

Применение: при расстройстве желудка, икоте, неприятном запахе изо рта, простуде, гриппе, лихорадке, заложенности пазух носа, газообразовании, тошноте, спазмах, головных болях, как наружное средство для успокоения зуда и воспаления кожи

Способ употребления: чай, настойка, эфирное масло, кулинарная приправа

Добавление значка «х» в ботаническом названии *Mentha x piperita* позволяет узнать, что это растение является гибридом. Перечная мята появилась в результате скрещивания мяты курчавой (*Mentha spicata*) и водной мяты (*Mentha aquatica*). В то время как на протяжении всей истории человечества использовалось много разных видов мяты, только в конце XVII века мята перечная была признана в Англии как особый вид. Она была добавлена в Английскую фармакопею в 1721 году.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА

Мята перечную в той или иной форме легко найти в кафе и продуктовых магазинах. Это пряное, но охлаждающее растение обладает великолепным вкусом и в то же время приносит пользу пищеварению, помогает при лихорадке и даже улучшает настроение. Оно может принести большое облегчение человеку, страдающему болезненным синдромом раздраженной толстой кишки или при невралгии.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Чай из мяты перечной способен помочь при разных типах расстройства пищеварения, и у него есть дополнительный бонус – он освежит ваше дыхание. Чувствуете боль в животе? Попробуйте чашку чая из мяты перечной. Страдаете от гастроневроза? Выпейте чай из мяты. Есть понос? Примите чашку чая из перечной мяты! Мучаетесь от газов и вздутия живота после еды? Совет все тот же: попробуйте немного чая из мяты перечной. Почувствуйте действие мяты и в следующий раз, когда у вас случится приступ икоты.

Перечная мята не просто помогает при ежедневных, сковывающих живот болях. Было обнаружено, что она полезна для людей, страдающих тяжелой формой пищеварительных расстройств, таких как синдром раздраженного кишечника (IBS)¹. При более серьезных проблемах с пищеварением больший эффект можно получить от приема внутрь кишечнорастворимых капсул эфирного масла перечной мяты². Это означает, что капсула имеет специальное покрытие,

достаточно сильное, чтобы пройти через желудок и затем раствориться в кишечнике, где ее воздействие нужнее всего. Хотя масло перечной мяты не излечивает синдром раздраженного кишечника, оно может значительно уменьшить симптомы, приносящие неудобство, такие как вздутие и боли в животе³.

Кишечно-растворимые капсулы с маслом мяты перечной безопасны и эффективны даже для лечения детей с синдромом раздраженного кишечника. В одном исследовании было сделано заключение: «В результате выборочного эксперимента с двойным слепым контролем 42 ребенка с синдромом раздраженного кишечника получали капсулы с маслом мяты с энтеросолюбильной оболочкой или плацебо. После двух недель у 75% тех, кто принимал капсулы масла мяты, уменьшились боли в кишечнике. Масло перечной мяты можно использовать в качестве лечебного средства во время симптоматического фазы IBS»⁴.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ НАСТРОЕНИЯ И ЯСНОСТИ УМА

Даже простое вдыхание запаха мяты перечной приносит пользу!

Одно исследование показало, что запах эфирного масла перечной мяты помогло улучшить память и концентрацию внимания⁵. Другое исследование обнаружило, что аромат эфирного масла мяты помогает при умственном и нервном истощении⁶.

В своей книге «Лекарственные травы: гид для начинающих» Розмари Глэдстар пишет: «Мяту перечную часто называют «взрывом зеленой энергии». Она восстанавливает, освежает и активизирует без истощения организма и без использования его энергетических резервов»⁷.

Мята действует не только внутренне. Вспомните старую традицию мыть обеденные столы чаем из мяты! Это был способ улучшить аппетит и настроение тех, кто за ними обедал.

ДЛЯ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ

Перечная мята прекрасно действует, когда надо успокоить боль. Она обычно используется в виде припарок для облегчения головных болей, особенно связанных с напряженными мышцами⁸. Припарка – это ткань, пропитанная травяным чаем, а затем наложенная на больное место. (Если вы хотите это попробовать, я включила рецепт припарки из мяты перечной в эту главу.)

Масло перечной мяты может облегчить даже интенсивную невралгическую боль. Хотя клинических испытаний человека явно не хватает, я видела, как многим людям помогало приложение эфирного масла мяты к больным ногам, страдающим от диабетической невропатии (повреждение нерва).

Масло перечной мяты также облегчило постгерпетическую невралгию, которая ощущается после вспышки опоясывающего лишая⁹.

Настойки или чай мяты перечной могут унять зуд и воспаление от солнечных ожогов, от ожогов ядовитых растений и от крапивницы. Вы можете использовать чай из мяты для мытья тела или добавить более крепкий настой в ванну.

ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА

Перечная мята уже давно используется как в традиционной китайской медицине, так и травниками западной медицины для борьбы с лихорадками, которые сопровождают грипп. Она открывает поры тела, давая выход теплу, что делает ее отличным средством, когда пациент испытывает чувство беспокойства и чувствует сильный жар. Традиционный западный рецепт травяной смеси с мятой – это комбинация цветков бузины (*Sambucus nigra*, *S. cerulea*), мяты перечной и тысячелистника (*Achillea millefolium*). (См. на стр. 227 рецепт чая с бузиной.)

Чтобы избавиться от скопления слизи в легких, нужно вдыхать или эфирное масло мяты перечной, или пар от чая с мятой, они оказывают похожее действие. Чтобы сделать травяной пар или травяную ингаляцию, поместите горсть свежей или высушенной мяты перечной в чашку среднего размера и залейте крутым кипятком. Затем наклоните лицо над чашкой и накройтесь полотенцем, чтобы поймать пар. Температура пара под полотенцем должна быть горячей, но не обжигающей вас. Дышите глубоко и держите носовые платки рядом, чтобы вытирать слизь из носа по мере необходимости.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЯТУ ПЕРЕЧНУЮ

Как свежие, так и сушеные листья мяты действуют одинаково хорошо при любых использованиях. Если нужно заменить их в рецепте, то используйте в два раза больше свежей травы, чем сушеной. Из мяты перечной получается вкусный чай, который можно пить просто для наслаждения вкусом или для улучшения пищеварения. Заваривайте 1–2 ч. ложки мяты (можно больше) стаканом кипятка и дайте настояться под крышкой в течение 3–5 минут для уменьшения потери летучих масел. Листья перечной мяты можно также использовать в качестве припарки или компрессов.

Запах эфирного масла перечной мяты можно вдыхать, чтоб избавиться от застоя в легких, а само масло можно использовать снаружи в виде мази или принимать внутрь. (Внимание: употребление эфирного масла вызывает серьезные проблемы при неправильном использовании, поэтому, пожалуйста, используйте его только под руководством опытного травника.) Вы можете настоять листья перечной мяты на масле, чтобы натирать мышцы ног для облегчения боли и от судорог.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Терапевтические дозы мяты перечной:

- в виде чая – 1–3 ч. ложки сушеной мяты или 2–6 ч. ложек свежей мяты, принимать 3–5 раз в день;
- в качестве настойки – 1:5, 30%-ный спирт, по 3–6 мл 2–3 раза в день¹⁰.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Перечная мята может вызывать или обострять изжогу у некоторых чувствительных людей, поэтому избегайте ее использования, если у вас есть активные симптомы ГЭРБ (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь). Употребление большого количества мяты или мятного чая может прекратить выработку грудного молока.



МЯТНАЯ РАЙТА

Этот простой йогуртовый салат – прекрасное дополнение к острым закускам или согревающим супам. Я часто делаю его летом, когда в саду полным-полно огурцов и мяты. (Если перечная мята не доступна, в крайнем случае ее можно заменить простой мятой.) Мне нравится, что я могу приготовить этот салат всего за несколько минут, и также его можно сделать заранее для приема гостей. Используйте щепотку кайенского перца по желанию, это придаст немного остроты.

Выход: 3 стакана

1. Соедините все ингредиенты, кроме паприки, в миске среднего размера. Хорошо перемешайте.
2. Храните в холодильнике и используйте в течение трех дней. Посыпьте молотой паприкой перед подачей.

1 большой неочищенный
огурец, удалить семена
и нарезать мелкими кубиками
2 стакана натурального
йогурта нормальной жирности
1/2 стакана свежей мяты,
нарезанной и утрамбованной
2 ст. ложки лука зеленого,
нарезанного
1 зубчик чеснока, рубленый
1 ч. ложка молотого тмина
1/4 ч. ложки кайенского
перца (по желанию)
Соль
Перец
Молотая паприка для
украшения



ПРИПАРКА ИЗ МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

1/4 стакана (9 г) сушеных
листьев перечной мяты

Припарка – это простой способ, который помогает приложить лекарственную траву непосредственно на ту область тела, которая в ней больше всего нуждается. Приложение мяты перечной ко лбу или к задней части шеи помогает облегчить головную боль.

Выход: 1 аппликация

- 1.** Доведите до кипения в сотейнике 1 стакан воды, затем снимите с огня и добавьте мяту перечную. Тщательно перемешайте, накройте крышкой и дайте настояться в течение 10 минут.
- 2.** Процедите отвар и удалите листья мяты, дайте немного остыть. Окуните чистую ткань в теплый настой мяты. (Мне нравится, чтобы настой был достаточно горячим, но не вызывал дискомфорт.) Отожмите ткань и сразу наложите ее на лоб или заднюю часть шеи. Если вам комфортно такое ощущение тепла, приложите поверх ткани пластиковую бутылку с горячей водой.
- 3.** Держите ткань на теле около 20 минут или по желанию. Важная часть этого средства для устранения головной боли заключается в том, чтобы вы легли и отдохнули, закрыв глаза на это время.



ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК ИЗ МЯТЫ И ГИБИСКУСА

Однажды летом температура в наших краях регулярно достигала 40 °С, с влажностью до 15%. Другими словами, было чрезвычайно жаркое и сухое лето. Мы с мужем выживали благодаря ежедневными поездками на наше любимое высокогорное озеро, привозя с собой этот холодный чай. Как только я создала этот рецепт, я стала одержима им! Охлаждающий аромат мяты перечной и слегка кислый, острый вкус гибискуса утолит любую жажду.

Выход: 8 стаканов

1. В сотейнике доведите до кипения 1,5 л воды.
2. Поместите перечную мяту, гибискус и лаванду в банку объемом как минимум 2 л. (Мне нравится использовать большие банки – из них легче выливать настой потом.)
3. Залейте кипящей водой травы в банке, затем перемешайте. Накройте и дайте настояться 10–15 минут.
4. Процедите напиток через сито в большой стеклянный кувшин, в котором будет достаточно места для добавления льда. (Я использую ситечко и воронку).
5. Пока настой еще теплый, добавьте мед и перемешайте, до полного растворения. Дайте остыть на столе или поставьте в холодильник.
6. Примерно за 10–20 минут до подачи добавьте колотый лед в кувшин. Используйте в течение 24 часов.

20 г измельченной свежей мяты перечной или 1/4 чашки сушеной (9 г)

1 ст. ложка с горкой сушеного гибискуса (5 г)

1 веточка свежей лаванды или щепотка высушенных цветов лаванды

1 ст. ложка меда или по вкусу





**ЕСЛИ БЫ МЕНЯ КАК ТРАВНИКА ПОПРОСИЛИ
ПРИДУМАТЬ СЕБЕ ИМЯ, ВЫЗЫВАЮЩЕЕ
АССОЦИИИ С КАКИМ-ТО РАСТЕНИЕМ,
Я ВЫБРАЛА БЫ РОЗМАРИН. Я ИСПОЛЬЗУЮ ЕГО
ЧАЩЕ ВСЕХ ТРАВ И ЛЮБЛЮ БОЛЬШЕ ВСЕГО.**

**Жюльетт Де Байракли Леви,
травник и автор книги «Обычные травы для вашего здоровья»
(Common Herbs for Natural Health)**

ГЛАВА 17

Розмарин



Однажды я преподавала интенсивный курс траволечения в Южной Франции. Закончив его, я сразу отправилась на самый юг к знаменитым средиземноморским бухтам, называемым каланки, недалеко от Марселя. К тому времени, а я приехала в начале июня, каменистая известняковая почва уже была сухой, и только самые сильные растения пробивались сквозь нее. Не обращая внимания на редкую растительность, я пошла по короткой тропе, круто поднимающейся на холм. Там, наверху, открывался прекрасный вид на ярко-голубое Средиземное море. И там, переведя дыхание, я увидел у своих ног сокровище: розмарин разрастался плотными темно-зелеными пятнами по скале. Я нагнулась, сорвала веточку и растерла листья, и сразу была вознаграждена сильным ароматом. Стоя на склоне холма на побережье Средиземного моря, я легко могла представить, что вдохновило людей дать ему такое название, ведь латинское слово *Rosmarinus* означает «роса моря».

Ботаническое название: Розмарин лекарственный (лат. *Rosmarinus officinalis*)

Семейство: яснотковые (лат. *Lamiaceae*)

Используемые части: листья

Энергетика: согревающая, высушивающая

Вкус: острый

Свойства растения: ароматические, ветрогонные, стимулятор кровообращения, печеночные, антимикробные, стимулирующие/расслабляющие нервную систему, антиоксидант

Применение: умственная стимуляция, пищеварение, простуды, грипп, грибковые инфекции, мытье волос, консервация пищи, защита кожи

Способ употребления: чай, настойка, травяной пар, кулинарная специя

Наука недавно стала проявлять интерес к розмарину, чтобы лучше изучить его антиоксидантные свойства. Действительно, розмарин можно назвать «королем антиоксидантов». Травники уже давно выделяли розмарин за его нежно согревающие и проникающие свойства, которые приносят пользу сердцу, пищеварению, печени и даже настроению.

Розмарин представляет собой небольшой древесный вечнозеленый кустарник, обитающий в Средиземноморском регионе, где он растет в суровых условиях на скалистых почвах. Это член семейства яснотковых (Lamiaceae), к которому принадлежит и ароматная мята, и его приятный запах и вкус в течение многих веков вдохновляли людей. Помимо того, что это широко известный кулинарный ингредиент, растение также использовали как парфюм. О нем часто упоминается в многочисленных пьесах Шекспира. Общепринятое английское название растения, «rosemary» иногда ассоциируют с Девой Марией. По легенде, при бегстве семьи Марии и Иосифа в Египет, куст розмарина защищал их. Когда Мария положила свой плащ на куст розмарина, его белые цветки превратились в голубые, и после этого его стали называть «Роза Марии».

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА

Розмарин прекрасно сочетается с разными видами мяса. До эпохи широкого использования холодильников розмарин втирали в мясо, чтобы предотвратить порчу. Современные исследования показали, что розмарин действительно увеличивает срок годности и хранения мяса за счет подавления роста бактерий¹.

Розмарин также обладает способностью снижать риск заболевания раком от употребления в пищу мяса, приготовленного при высоких температурах. Способы приготовления мяса при высоких температурах, например жарение на сковороде или на гриле, создают в мясе соединения, которые, как было обнаружено, изменяют ДНК и приводят к раку. В одном исследовании ученые добавили экстракт розмарина в мясо во время приготовления пищи и обнаружили, что высокое содержание антиоксиданта помогло предотвратить образование этих канцерогенных соединений². Хотя было бы лучше избегать мяса, приготовленного при высоких температурах, этот пример иллюстрирует защитные свойства розмарина, которые, несомненно, выходят далеко за пределы обугленного мяса.



ДЛЯ ЗАЩИТЫ КОЖИ

Как выяснилось, экстракты розмарина могут защитить кожу от УФ-излучений солнца. Мы все знаем о том, как важно закрывать кожу от солнца и использовать безопасные средства для защиты от солнечных ожогов, но в одном интересном исследовании обнаружилось, что употребление экстракта розмарина и лимона внутрь также уменьшало УФ-повреждение кожи у людей. Люди, принимающие эти экстракты в течение 8 недель, показали хорошие результаты, но лучшие результаты были показаны после 12 недель приема экстрактов³. (Розмарин используется в рецепте сыворотки из бузины для лица на стр. 228, а также в рецепте крема для лица из зеленого чая и розы на стр. 266.)

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Хотя розмарин не входит в список главных трав, полезных для сердца, он может быть использован для усиления кровообращения и уменьшения воспалений в сердечно-сосудистой системе. Британский травник Джереми Росс рекомендует применять розмарин в сочетании с боярышником для людей с сердечной недостаточностью, а также и против депрессий⁴.

ДЛЯ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ

Как и большинство трав, используемых для уменьшения боли, розмарин, похоже, действует на боль разными способами. Как мы уже говорили, розмарин обладает высоким содержанием антиоксидантов, что может снижать окислительный стресс и воспаления. Его издавна использовали против воспалительной боли, вызванной артритом.

Травники рекомендуют принимать его как внутренне, так и для местного лечения пострадавших участков тела. Одно научное исследование подтвердило это и показало, что запатентованный экстракт розмарина уменьшил артритовую боль у нескольких добровольцев. Он также понизил уровень С-реактивного белка, который является маркером системного воспаления, вызывающего боль⁵.

В другом исследовании рассматривался эффект от вдыхания эфирного масла розмарина. Исследователи пришли к выводу, что, хотя это не снимает боли напрямую, но помогает легче переносить ее⁶.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

Как всем известно, розмарин называют травой воспоминаний, и он издавна используется как символический способ запомнить любимого человека или, например, памятное событие, такое как свадьба или похороны. Его традиционно использовали для улучшения памяти, и травники часто рекомендуют ученикам нюхать веточки розмарина во время учебы, а затем во время сдачи экзаменов. Я слышала, что эта традиция уходит корнями в Древнюю Грецию! С тех пор наука подтвердила, что вдыхание ароматного эфирного масла розмарина уменьшает экзаменационную тревогу и может значительно улучшить память^{7,8,9}.

Розмарин не только помогает улучшить кратковременную память, но также может играть роль в предотвращении и лечении болезни Альцгеймера, которая затрагивает примерно 1 из 9 человек в США в возрасте старше 65 лет и почти 44 миллиона человек во всем мире¹⁰. В одном краткосрочном исследовании выяснилось, что прием всего лишь 750 мг сушеного розмарина оказал

положительное влияние на когнитивную функцию у пожилых людей¹¹. Другое исследование показало, что пациенты с болезнью Альцгеймера испытывали значительное улучшение когнитивных функций, просто подышав эфирным маслом розмарина¹². Розмарин, наряду с комплексным лечением, показал многообещающие результаты по устранению этой изнурительной болезни.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Как и другие кулинарные травы в ароматическом семействе мяты, розмарин, превращенный в чай, может облегчить медленное или холодное пищеварение, которое вызывает газообразование, тошноту, судороги или вздутие живота. Это растение теплое, согревающее. Благодаря более мягкой энергетике, им можно наслаждаться в умеренных количествах с меньшим числом побочных эффектов по сравнению с горячей энергетикой имбиря, чеснока и кайенского перца.

Одной из причин, по которой розмарин часто добавляют в блюда из жирного мяса, такого как баранина, является его способность улучшать переваривание жиров и поддерживать функцию печени.

ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА

Вкусный и согревающий чай из розмарина может принести желаемое облегчение во время сезона простуды и гриппа. Успокойте больное горло глотками розмаринового чая или ложкой меда, пропитанного розмарином. Чашка горячего чая поможет вам согреться, когда вы простыли, замерзли и дрожите от холода. Он также может быть очень полезен в борьбе с заложенным носом и застоем в легких.

(Для такого эффекта его хорошо сочетать с имбирем.)

ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

В одном выборочном двойном слепом исследовании 86 пациентов с выпадением волос (облысение) разделили на две группы. Одной группе давали смесь эфирных масел, в которую входил розмарин, для втирания в кожу головы. Другой группе давали растительное масло без добавления эфирных масел. Через семь недель почти у половины людей в группе, использовавшей эфирные масла, было улучшение роста волос, тогда как только 6% людей в контрольной группе обнаружили у себя улучшение состояния волос¹³.

Для стимуляции роста волос, травник Лесли Тьерра рекомендует использовать смесь из 2 ч. ложек эфирного масла розмарина, 2 ч. ложек эфирного масла лаванды, 15 мл настойки кайенского перца и 500 мл кунжутного масла. Она предлагает регулярно втирать смесь в кожу голову, массируя, и дать впитаться некоторое время¹⁴.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РОЗМАРИН

Розмарин часто используется в виде эфирного масла, а его листьями можно наслаждаться как свежими, так и сушеными. Самое важное в нем – его сильные ароматические вещества. (См. Рецепт идеального чая из розмарина на стр. 174)

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Использование розмарина в кулинарных целях – отличный способ насладиться его ароматом и улучшить пищеварение. Здесь достаточно одной щепотки сушеных листьев или пары веточек свежих.

Терапевтическое количество розмарина:

- в виде чая (сушеный или свежий) – 2–4 г до 3 раз в день;
- в качестве настойки (высушенная трава) – 1:5, 40%-ный спирт, 2–4 мл до 3 раз в день¹⁵.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Во время беременности и грудного вскармливания нельзя использовать розмарин в больших дозах. А эфирное масло розмарина вообще следует избегать. Обычные кулинарные порции розмарина не оказывают вредного влияния¹⁶.

Розмарин может понизить уровень глюкозы в крови. Те, кто принимает инсулин, должны с осторожностью применять розмарин и продолжать следить за уровнем глюкозы в крови¹⁷.

У очень небольшого процента людей бывает кожный дерматит от воздействия розмарина, но это надо иметь в виду¹⁸.



ИДЕАЛЬНЫЙ ЧАЙ ИЗ РОЗМАРИНА

1 ст. ложка листьев свежего
розмарина (ветку удалить)

Этот рецепт я узнала от моего друга и коллеги Кристофа Бернарда. Он травник и автор книг о травах, живет на юге Франции, где розмарин произрастает в родной среде обитания. Для идеального розмаринового чая нужно очень короткое время настаивания, за это время он успеет выделить ароматические вещества, но еще не даст танины и горечь, что делает вкус напитка более легким и приятным. Также важно не использовать воду горячее, чем 85 °С, крутой кипяток разрушит некоторые из ароматических свойств. Чтобы облегчить процесс, используйте водный термометр и часы, чтобы определить, сколько минут нужно, чтобы кипящая вода остыла до этой температуры. Затем, в следующий раз, когда будете кипятить воду, можете установить таймер на обратный отсчет на этот отрезок времени. Больше рецептов от Кристофа можно увидеть на www.AltheaProvence.com.

Выход: 1 стакан

1. Поместите листья розмарина в чайную чашку. (Поскольку листья очень тонкие, их не нужно измельчать.)
2. Вскипятите 1 стакан воды, затем дайте ей остыть до 85 °С.
3. Залейте розмарин в чашке этой водой, накройте блюдцем и оставьте на 3–4 минуты. Процедите через ситечко и наслаждайтесь.



ТАПЕНАД С РОЗМАРИНОМ

Тапенад – традиционная французская закуска из смеси оливок и трав, измельченных до состояния пасты, довольно соленой. Он подается перед едой или вместе с едой. Мне нравится щедро намазывать тапенад на ломтики хрустящего багета. Советую вам использовать оливки без косточек, консервированные в масле или консервированные сухим способом. Выбирайте высококачественные оливки для этого рецепта. Мне нравится использовать 1 стакан черных оливок нисуаз и 1 стакан зеленых оливок.

Выход: 1 1/2 стакана

1. Соедините все ингредиенты, кроме оливкового масла, в чаше кухонного комбайна или блендера. Измельчите до состояния комковатой, неоднородной массы (небольшие кусочки оливок должны остаться).
2. Медленно, тонкой струйкой, добавьте оливковое масло, продолжая взбивать массу до состояния густой пасты. Не перестарайтесь с оливковым маслом! (Однако это не будет катастрофой, если вы добавите его слишком много; просто у вашего тапенада будет избыток масла по краям.)
3. Подавайте тапенад с хлебом или крекерами, а также с овощами или мясом. Он может храниться в холодильнике около одной недели.

- 2 стакана оливок
- 1 ст. ложка каперсов
- 2 филе анчоусов, консервированных в оливковом масле
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 2 ст. ложки вяленых помидоров
- 3 зубчика чеснока, очищенных
- 1 1/2 ст. ложки розмарина свежего измельченного
- 1 1/2 ст. ложки тимьяна свежего измельченного
- 2 ст. ложки оливкового масла (примерно)



БАРАНИНА С РОЗМАРИНОМ

1 банка (85 г) анчоусов,
консервированных
в оливковом масле
2 ст. ложки оливкового масла
3 зубчика чеснока,
измельченных
3 ст. ложки розмарина
свежего, измельченного
4 стейка из баранины (около
700 г)

Я впервые попробовала один из вариантов этого блюда на моем девичнике перед свадьбой, и с тех пор оно стало любимым в нашей семье. Яркие и острые ароматы розмарина и чеснока смягчают сильный вкус баранины, в то время как анчоусы придают ему сочный, соленый оттенок. В результате получается вкусная, здоровая комфортная пища.

Выход: 4 порции

1. Слейте масло из банки с анчоусами и мелко их нарежьте.
2. В форму для запекания размером 20×20 см выложите измельченные анчоусы, оливковое масло, чеснок и розмарин. Перемешайте все вилкой до образования густой пасты-маринада.
3. Сделайте в стейках баранины надрезы острым ножом. Поместите стейки в форму для выпечки с маринадом и вотрите его в мясо, стараясь наполнить надрезы. Накройте форму пленкой и дайте мясу замариноваться в течение 1 часа при комнатной температуре.
4. Разогревайте духовку до 200 °С. Слейте лишний маринад из формы с мясом.
5. Поместите форму в духовку и запекайте в течение 35 минут или пока мясной термометр, воткнутый в самую толстую часть мяса, не покажет 52 °С.





**ОН ОБЛАДАЕТ СТОЛЬ МНОГОЧИСЛЕННЫМИ
ДОСТОИНСТВАМИ, КОТОРЫЕ ТРУДНО ОСОЗНАТЬ
В ОДНОМ РАЗМЫШЛЕНИИ.**

**Мэтью Вуд,
травник и автор книги «Мудрость трав» (The Earthwise Herbal)**

ГЛАВА 18

Шалфей



Для большинства людей в Соединенных Штатах польза шалфея начинается и заканчивается с добавлением его в начинку индейки в День благодарения. Но хотя шалфей как специя не очень популярен в наше время, он был весьма уважаем на протяжении прошлых веков. В старину его ценили за широкий диапазон полезных свойств, начиная от помощи пищеварению и до заживления кровоточащих ран. Новейшие исследования показали, что шалфей может быть использован как средство для поддержания умственных способностей и здоровья сердца, а эти две проблемы являются главными для людей старшего поколения. Пришло время поставить шалфей в первые ряды в кабинете специй и регулярно использовать в пище и в чаях.

Ботаническое название: шалфей лекарственный (лат. *Salvia officinalis*)

Семейство: яснотковые (лат. *Lamiaceae*)

Используемые части: надземные (листья и цветы)

Энергетика: согревание, высушивание

Вкус: острый, горький

Свойства: ароматические, вяжущие, ветрогонные, потогонные, антисептические, усиление кровообращения

Применение: боль в горле, чрезмерное потоотделение, инфекции, застойное переваривание, диабет 2-го типа, приливы, зубная боль, боль в мышцах, высокий уровень холестерина, болезнь Альцгеймера

Способ употребления: чай, кулинарная специя, настойка, зубной порошок, пар для лица, эфирное масло.

Родовое название этого растения *Salvia* происходит от латинского корня «невредимый» или «здоровый». Мод Грив написал в «Современном травнике», что шалфей иногда называли «мудрость мудрых» или «мудрость Спасителя»¹.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА ШАЛФЕЯ

Шалфей – вяжущее растение, и многие из его полезных эффектов связаны с этим свойством. Даже если вы не знакомы с этим словом, вы, вероятно, ощущали вяжущий вкус в своей жизни. Если вы когда-либо пробовали незрелый банан или выпивали чашку крепкого черного чая, то у них вяжущий вкус. Он вызывает ощущение сухости во рту, ведь вяжущие травы, такие как шалфей, фактически стягивают ткани слизистой оболочки, с которыми они контактируют. Это стягивание и уплотнение может быть важной частью исцеления мокнущих или рыхлых тканей. Мы подробнее рассмотрим это важное свойство трав в следующей части книги, посвященной кислым травам. Но важно немного узнать об этом, когда мы исследуем полезные качества шалфея.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

Во времена Средневековья существовала поговорка: «*Cur moriatur homo cui salvia crescit in horto?*», которая переводится так: «Почему человек умирает, когда шалфей растет в его саду?»

Доктор Бхарат Аггарвал, автор книги «Исцеление специями», подчеркивает, что ученый XXI века мог бы переиначить эту поговорку так: «Почему он или она теряют память, когда шалфей доступен?»²

Действительно, было обнаружено благотворное влияние шалфея на память и внимание у людей с симптомами потери памяти и болезни Альцгеймера.

Одним из объяснений этого является воздействие антихолинэстеразы шалфея. Знаю, что это труднопроизносимое слово, так что попробую его объяснить.

Ацетилхолин является химическим веществом в мозге, который поддерживает как память, так и познание. У пациентов с болезнью Альцгеймера ацетилхолин разрушается, и с течением времени его производит-

ся все меньше. Оба эти действия приводят к постепенной потере памяти. Антихолинэстераза – это то, что препятствует расщеплению ацетилхолина.

В одном выборочном исследовании с использованием плацебо, было обнаружено, что экстракт шалфея улучшает память и внимание у здоровых добровольцев старшего возраста³. В другом исследовании экстракт шалфея давали людям с симптомами от легкой до умеренной болезни Альцгеймера. Через 4 месяца применения экстракта шалфея у людей этой группы оказалось значительное улучшение когнитивных функций и меньше тревожности по сравнению с плацебо-группой⁴. Шалфей также показал улучшение памяти и настроения у молодых участников исследования⁵.

Джон Джерард, английский травник, живший в конце XVI и начале XVII века, писал в своей книге «Лекарственные травы», что «шалфей особенно хорош для головы и мозга; он ускоряет чувства и память, дает силу мышцам, восстанавливает здоровье тем, у кого паралич из-за влажности орга-

низма, убирает дрожание или трепет членов и, будучи вставленным в ноздри, выводит тонкую флегму (слизь) из головы»⁶.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА И МАРКЕРОВ ДИАБЕТА

Употребление даже небольшого количества экстракта шалфея, как было исследовано, имело влияние на уменьшение уровней сахара в крови, холестерина и триглицеридов у людей с диабетом 2-го типа⁷.

В одном небольшом исследовании здоровые женщины выпивали 300 мг чая из шалфея дважды в день. Через четыре недели у них значительно понизился уровень общего количества холестерина, в том числе и «плохого» холестерина (LDL-C), тогда как уровень «хорошего» холестерина (HDL-C) повысился. Благоприятное действие было обнаружено и в антиоксидантной защите.

Все женщины завершили исследование без каких-либо отрицательных последствий. Поскольку высокий уровень холестерина и воспаление – общие аспекты резистентности к инсулину, исследователи предполагают, что шалфеем может быть безопасным и полезным для людей с резистентностью к инсулину и диабету⁸.



ОТ БОЛЬНОГО ГОРЛА И БОЛЕЗНЕЙ ПОЛОСТИ РТА

Шалфей издавна полюбили травники за его способность успокаивать боль и воспаление в горле. Наряду с другими полезными эффектами, один из важных – это затягивание и тонизирование опухших тканей, что приносит облегчение. Современная наука подтвердила это традиционное использование шалфея.

В одном выборочном двойном слепом исследовании ученые сравнили воздействие шалфея и экстракта эхинацеи при ангине с воздействием аэрозоля, состоящего из антисептика хлоргексидина и анестетика лидокаина. Для уменьшения симптомов боли в горле экстракт шалфея/эхинацеи показал несколько лучшие результаты после трех дней использования⁹. Другое исследование показало, что жидкий экстракт шалфея действовал лучше, чем плацебо, на уменьшение боли в горле из-за вирусного фарингита¹⁰.

Другая область, где часто может принести пользу шалфеем благодаря свойствам затягивания и тонизирования тканей, – это полость рта. Шалфеем часто добавляют в рецепты разных травяных зубных порошков и средства для полоскания рта, его можно использовать для снятия боли и лечения язв в полости рта, при язвенном стоматите, кровотечении в деснах, рыхлых и пористых деснах и герпесе.



ПРИ МЕНОПАУЗЕ

Шалфей – хорошо известное средство от потливости у женщин с общим менопаузальным недомоганием, таким как ночная потливость и горячие приливы. Травники рекомендуют употреблять шалфей в виде чая или настойки, как одного, так и в сочетании с другими травами.

В 2011 году исследователи подтвердили пользу этого традиционного применения шалфея в многоцелевом клиническом исследовании в Швейцарии. Во время этого восьминедельного исследования участники, принимавшие таблетки, приготовленные из свежих листьев шалфея, сообщили о значительном сокращении интенсивности и частоты горячих приливов. Исследователи сообщили, что «среднее общее количество приливов в день значительно снижалось каждую неделю, начиная с 1-й по 8-ю неделю. Среднее количество умеренных, сильных и очень сильных приливов снизилось на 46%, 62%, 79% и 100% в течение 8 недель, в указанном порядке»¹¹.

ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Вкус шалфея одновременно горький и острый. Часто, когда мы сталкиваемся с этими двумя вкусами вместе в одном растении, мы знаем, что его можно использовать для стимулирования пищеварения. Шалфей – замечательное ветрогонное средство для уменьшения газообразования и вздутия живота, он способствует оживлению застойного пищеварения и облегчению мучительных спазмов в кишечнике.

Шалфей особенно полезен для людей, которые плохо переваривают жиры. Его можно принимать как чай до или после еды, или просто использовать как пряность в пище. Шалфей издавна применяли при при-

готовлении блюд из «тяжелого» мяса, таких как утка и колбасные изделия, чтобы облегчить их переваривание.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ КОЖИ

Шалфей богат соединениями с высокими антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. Исследования показали, что экстракт шалфея, применяемый местно, действует аналогично гидрокортизону и может быть использован для лечения воспалительных состояний кожи¹¹.

Проявление варикозного расширения вен может быть уменьшено посредством местного распыления спрея, наполненного настойкой шалфея с лесным орехом. Чтобы сделать эту настойку, наполните небольшую банку высушенными листьями шалфея, а затем добавьте дистиллят лесного ореха (обычно продается в аптеках). Хорошо перемешайте, дайте постоять четыре недели, затем процедите. Распыляйте на пораженные участки так часто, как необходимо.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ШАЛФЕЙ

Шалфей прекрасно воздействует как в сушеном, так и в свежем виде. Вы также можете собрать его свежие листья и высушить сами. Как и у большинства ароматических трав, у него очень важны и действенны и аромат, и вкус. Они очень яркие. В кулинарии шалфей как специя отлично сочетается с домашней птицей, и из него делают великолепный чай. (Рецепт чая из шалфея и лимона я даю в этой главе.) Травники часто используют шалфей в виде чая из сушеных или свежих листьев, но водный настой шалфея можно использовать также для ополаскивания волос от перхоти, предварительно процедив его.

Молотые листья шалфея можно превратить в зубной порошок, который является одновременно вяжущим (отличное средство для слабых или опухших десен) и противомикробным средством. Чтобы сделать свой собственный зубной порошок, мелко измельчите сухие листья шалфея, а затем окуните влажные зубную щетку в порошок. Чистите зубы как обычно.

Шалфей, настоянный на растительном масле, – отличное средство для облегчения боли и увеличения кровообращения при массаже больных и ослабленных суставов. Чтобы приготовить масло с шалфеем, наполните небольшую банку недавно высушенными листьями шалфея, а затем залейте маслом. Перемешайте как следует. Накройте и дайте настояться в течение четырех недель, затем процедите, удалив траву. Используйте по необходимости.

Шалфей, настоянный на винном уксусе, также имеет широкое применение. Разбавленный на 50% водой, этот настой можно распылять местно, чтобы уменьшить боль от солнечных ожогов или использовать в качестве средства для обработки головы от перхоти. Чтобы сделать шалфейный уксус, наполните небольшую банку со свежесушенными листьями шалфея, а затем залейте уксусом. Перемешайте и накройте стеклянной или пластиковой крышкой. Если используется металлическая крышка, поместите между крышкой и банкой пергамент или вощеную бумагу (уксус будет разъедать металл). Дайте этой смеси настояться в течение 4 недель, затем процедите, удалив траву. Используйте по мере необходимости.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Шалфеем можно наслаждаться, добавляя его в блюда и выпечку в кулинарных дозах, то есть одну щепотку. Он придаст пикантный вкус пище и улучшит небольшие проблемы пищеварения.

Терапевтические дозы шалфея:

- в виде чая (сушеный) – 1–2 г 2–3 раза в день;
- в качестве настойки – 1:5, 30%-ный спирт, 1,5–2 мл 3 раза в день¹³.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Шалфей не рекомендуется принимать в больших количествах при беременности и кормлении грудью.



2–4 ст. ложки кокосового
масла

20 целых свежих листьев
шалфея



ЖАРЕННЫЕ ЛИСТЬЯ ШАЛФЕЯ

Жаренные листья шалфея хрустящие и вкусные. Из них получается простой гарнир, который придает уникальный вкус блюдам и сырной тарелке. Мне нравится использовать кокосовое масло для жарки, но любое масло, устойчивое к высоким температурам, подойдет. Если вы используете свежесобранные листья шалфея, дайте им немного подсохнуть за 2 часа до использования.

Выход: 20 листьев шалфея

- 1.** Разогрейте масло в маленькой сковороде на среднем огне. (Я использую небольшую чугунную сковороду.) Количество масла, которое вы используете, будет зависеть от размера вашей сковороды. Влейте масла достаточно, чтобы листья могли погрузиться в него, но не больше. Следите за нагревом: если от масла пошел дым, уменьшите температуру.
- 2.** Чтобы определить, достаточно ли масла, опустите небольшой лист в масло. Когда он зашипит, он готов! Чтобы пожарить листья, просто бросьте их в разогретое масло на 20–30 секунд, а затем, используя вилки или щипцы, переверните их и оставьте еще на 15 секунд или около того.
- 3.** Обжаренные листья переложите на тарелку, выстланную бумажными полотенцами, чтобы удалить избыток масла. Ешьте в холодном виде.

ЧАЙ ИЗ ЛИМОНА И ШАЛФЕЯ

Чай с шалфеем – это простой и восхитительный способ насладиться многими преимуществами этого растения. Пейте его до или после еды, чтобы поддержать ваше пищеварение. Мне также нравится чай со льдом летом.

Выход: 1 1/4 стакана

1. Доведите до кипения 1 1/4 стакана воды. Поместите ломтик лимона и листья шалфея в чайную чашку или заварочный чайник с ситечком-инфузором. Избегайте заваривать травы в тесном инфузоре; им нужно место для расширения и перемещения.
2. Залейте ломтик лимона и листья шалфея кипящей водой. Накройте и дайте настояться в течение 5 минут.
3. Процедите, удалите траву и лимон и добавьте мед по вкусу.

1 ст. ложка сушеных листьев
шалфея

Тонкий ломтик лимона

Мед по вкусу (по желанию)



КУРИЦА С ШАЛФЕЕМ

1 луковица, тонко нарезанная
 2 ст. ложки оливкового масла
 Соль
 Перец черный, свежемолотый
 2 ст. ложки свежих листьев шалфея, измельченных
 2 зубчика чеснока, рубленых
 1/4 стакана масла сливочного, размягченного
 900 г курятины с кожей (бедер, голеней, крыльев)
 1 лимон, нарезанный тонкими кружочками

Я узнала об этом способе приготовления птицы с шалфейным маслом от одного из моих любимых авторов и блогеров, Дженни МакГрутер из NourishedKitchen.com. Шалфей очень хорошо сочетается с домашней птицей и придает ей свежий и соблазнительный вкус.

Выход: 4 порции

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Выложите лук в небольшую керамическую форму для выпечки и перемешайте с оливковым маслом, солью и перцем.
3. В отдельной миске смешайте листья шалфея, чеснок и сливочное масло. С помощью ножа аккуратно отделить куриную кожу от филе, не снимая ее. Выложите масляную массу с шалфеем и чесноком под кожу на всю курицу, распределите ровным слоем, втирая в филе.
4. Выложите курицу на луковую подушку в форме. Посыпьте солью и перцем по вкусу. Накройте курицу кружочками лимона.
5. Поставьте форму в духовку и выпекайте примерно 40 минут или до готовности курицы. Проверьте это мясным термометром, воткнув в толстую часть, если он покажет 73 °С, она готова.
6. Снимите кружочки лимона с курицы и отложите. Снова поставьте курицу в духовку, включите гриль и запекайте еще 2 минуты, чтобы кожа стала золотистой и хрустящей.
7. Выньте блюдо из духовки и подавайте курицу с отложенными ломтиками лимона.





**ТИМЬЯН – ОДНА ИЗ САМЫХ ЦЕННЫХ ТРАВ
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РЕСПИРАТОРНОЙ ИНФЕКЦИИ
ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, КАШЛЯ
И ЗАЛОЖЕННОСТИ НОСОВЫХ ПУТЕЙ. ТРАВНИКИ
ИСПОЛЬЗУЮТ ЕГО КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ
ТЕРАПИЮ ПРИ ЛЕЧЕНИИ АСТМЫ.**

**Тиераона Лоу Додж,
MD, автор книги «Здоровый дом:
будьте здоровы и оставайтесь здоровыми без лекарств» (Healthy Home:
Get Well And Stay Well Without Prescriptions)**

ГЛАВА 19

Тимьян



Несколько лет назад я путешествовала пешком по южному Провансу с другом и соратником-травником Кристофом Бернардом. Когда Кристоф, который всегда шел на 10 шагов впереди меня по тропе, внезапно и взволнованно позвал меня; я поспешила догнать его и посмотреть, что он нашел. Высотой около шести дюймов от земли, со множеством крошечных листьев, там рос дикий тимьян. Аромат этих крошечных листьев был невероятно сильный, и вкус был более пряный и горячий, чем у его садовых собратьев. Попробовав его один раз, можно было понять, что в этом маленьком и неприятном на вид растении было очень много лекарственной силы.

Ботаническое название: тимьян (лат. *Thymus vulgaris*.)

Семейство: яснотковые (лат. *Lamiaceae*)

Используемые части: листья

Энергетика: согревание, высушивание

Вкус: острый

Свойства: ароматические, антимикробные, ветрогонные, стимулирующие/расслабляющие, потогонные, спазмолитические, отхаркивающие, стимулирующие менструацию, глистогонные

Применение: инфекции, симптомы простуды и гриппа (лихорадка, боль в горле, кашель), инфекции мочевыводящих путей, грибковые инфекции, диспепсия, раны, ожоги, зубные боли, заложенные пазухи носа, промывание рта, воспаление, коклюш, пищеварительные спазмы, менструальные судороги, аменорея

Способ употребления: настоящий на тимьяне мед, настоящий на тимьяне уксус, настойки водные, паровые ингаляции, настойка на оливковом масле, мазь, кулинарные специи, сироп от кашля, средство для душа

Родная среда обитания тимьяна – Южная Европа и Средиземноморье, где он растет в диком виде в твердой, каменистой почве. Это любимое людьми растение было одомашнено и теперь растет в садах по всему миру.

Есть сотни разновидностей тимьяна, и большинство из них могут быть использованы в качестве лекарства. Пусть вашим гидом в выборе тимьяна будет ваш вкус. Попробуйте его листья – они острые и горячие? Если да, то из этого образца, скорее всего, получится хорошее лекарство. Разновидности тимьяна с более мягким вкусом не будут обладать столь мощным эффектом, как их более острые собратья.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА

Тимьян обладает горячей и высушивающей энергетикой. Наряду с отличными вкусовыми качествами, он помогает с пищеварением, укрепляет иммунную систему и облегчает боли. Он обладает сильным ароматом и вкусом, поэтому его обычно используют в кулинарии в меньших количествах, чем в больших терапевтических дозах.

ОТ ИНФЕКЦИЙ

Традиционно тимьян применялся для лечения многих типов бактериальных инфекций. Его можно использовать как чай или настойку для полоскания рта, для лечения больных или воспаленных десен и мелких инфекций рта. Местное приложение настоек тимьяна применяют для лечения дрожжевых и грибковых инфекций, таких как стригущий лишай или вагинальные грибковые инфекции (молочница). Травник Авива Ромм рекомендует тимьян, а также другие травы, как вагинальный суппозиторий для избавления от стрептококка группы В в поздние сроки беременности¹.

Современные исследования подтверждают сильные антимикробные свойства тимьяна. Кроме того, в своей книге «Травяные антибиотики» Стивен Бунер говорит, что тимьян, как было доказано, препятствует механизмам, которые могут сделать бактериальные клетки устойчивыми к антибиотикам². Многочисленные исследования *in vitro*, проведенные с эфирным маслом тимьяна, продемонстрировали способность

тимьяна ингибировать патогены, такие как *Candida albicans*, *Staphylococcus aureus*, *Enterococcus faecalis*, *Escherichia coli* и нозокомиальные инфекции^{3,4,5,6,7}.

Центры по контролю и профилактике заболеваний оценивают, что 2 миллиона человек в Соединенных Штатах страдают от антибиотикорезистентных инфекций, приводящих к 23 000 смертей каждый год⁸.

Тимьян, как и многие другие травы с подобными эффектами, может стать лучом надежды в ответ на растущую угрозу антибиотикорезистентных бактерий.

В своей книге «Сочетание западных трав и китайской медицины» британский травник Джереми Росс говорит: «Тимьян может быть особенно полезен для тех, у кого был повторный курс терапии антибиотиками, например, для лечения респираторной или мочевой инфекции, в результате чего были ослаблены иммунная и пищеварительная системы. Это, в свою очередь, может привести к накоплению патогенов, которые не были изгнаны из организма»⁹.

ОТ ПРОСТУДЫ, ГРИППА И КАШЛЯ

Тысячи лет назад тимьян применяли для лечения простуды и гриппа. Даже врач I века н. э. Диоскорид писал, что «все знают тимьян»¹⁰.

Он рекомендовал пить тимьян с солью и уксусом, чтобы выгнать слизь из организма через кишечник.

Горячая и сухая энергетика тимьяна отлично влияет на холодные и застойные состояния организма, которые отмечаются густым белым налетом на языке и избытком слизи в легких. Он широко применяется в качестве противокашлевого средства; он может остановить приступы кашля и даже сухой кашель, вызванный коклюшем.

Наука начала и далее подтверждать пользу традиционного применения тимьяна для лечения острого бронхита. В одном двойном слепом клиническом исследовании с плацебо исследователи обнаружили, что пациенты с острым бронхитом, которым давали сухие экстракты тимьяна и энотеры, выздоравливали гораздо быстрее, чем те, кто принимал плацебо¹¹.

Другое двойное слепое плацебо-контролируемое клиническое исследование показало, что экстракт тимьяна и листьев плюща, принимаемых пациентами с острым бронхитом, привел к 50%-ному сокращению кашля на 2 дня раньше, чем у тех, кто принимает плацебо¹². Комбинация листьев тимьяна и плюща также показала свою эффективность и безопасность при применении у детей в возрасте от 2 до 17 лет с острым бронхитом¹³.

ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Тимьян можно применять во время еды, чтобы поддерживать здоровое пищеварение,

или его можно принимать в больших количествах для лечения симптомов застойного пищеварения, таких как вздутие живота, отрыжка и метеоризм. Он также может успокоить пищеварительные спазмы и полезен для людей с диареей или синдромом раздраженной толстой кишки (IBS).

У вас появились нежелательные гости в пищеварительном тракте? Тимьян уже давно используется в качестве глистогонного средства, чтобы помочь организму избавиться от паразитов и глистов. По словам травника Энн Макинтайр, «чайная ложка настойки за полчаса до завтрака традиционно использовалась вместе с касторовым маслом от глистов. Во Франции, тимьян используется, в частности, как очищающий тоник печени, стимулирующий пищеварительную систему и функцию печени, а также для лечения несварения, плохого аппетита, анемии, при жалобах на работу печени и желчного пузыря, при проблемной коже и вялости»¹⁴.

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ БОЛИ

Хотя тимьян славится прежде всего своей способностью решать проблемы пищеварения, лечить инфекции и респираторные заболевания, он также долгое время использовался для обезболивания. Мод Гриве рекомендует применять тимьян снаружи в виде припарок на болезненных суставах в качестве противовоспалительного средства или раздражителя. (Раздражитель вызывает покраснение кожи, тем самым обеспечивая циркуляцию крови и приток тепла в пострадавшую область.) Многие известные в истории травники рекомендовали тимьян для отсрочки менструации и уменьшения болезненных менструальных спазмов.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТИМЬЯН

Тимьян легко вырастить в саду. Незадолго до цветения я собираю его, срезая тонкие древесные стебли, вырастающие на несколько дюймов над землей. Я могу собирать его два или три раза в каждый вегетационный период, которых у тимьяна много в течение сезона. Хочу предупредить вас, что необходимо терпение для удаления небольших листьев с тонких стеблей. Потом их нужно высушить и хранить в плотно закрытых стеклянных банках. Тимьян можно использовать во множестве различных лекарственных препаратах. Он хорошо действует как чай, или настойка, или настоянный на масле, уксусе или меду.

Многие из антимикробных качеств тимьяна были обнаружены во время использования эфирного масла тимьяна. Существуют по меньшей мере семь различных хемотипов (химически разных типов) эфирного масла тимьяна. Работайте с профессионалом, выбирая эфирное масло тимьяна, поскольку знание о различных качествах этих хемотипов важно для безопасности и эффективности приобретаемого средства.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Тимьян – восхитительная кулинарная трава. Поскольку он имеет такой сильный запах и вкус, его обычно используют в меньших количествах в продуктах питания.

Терапевтическое количество тимьяна:

- в виде чая (высушенный) – 2–6 г в день¹⁵;
- в качестве настойки (высушенный) – 1:5, 35%-ный спирт, 2–4 мл 3 раз в день¹⁶;
- в качестве эфирного масла – разведения 1% или менее (1 капля масла тимьяна в 100 капель масла-носителя)¹⁷.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Беременные женщины не должны использовать лекарственные дозы тимьяна, а также эфирное масло тимьяна. Тимьян может стимулировать сокращение матки и менструальный поток. Большое количество эфирного масла тимьяна и тимьян не рекомендуется применять, когда женщина кормит грудью. Консультации с опытным клиническим ароматерапевтом, знающим, как использовать эфирное масло тимьяна внутренне, обеспечат вам безопасность при употреблении этого мощного экстракта.

Тимьян может вызывать редкие аллергические реакции¹⁸.

МЕДОВЫЙ УКСУС С ТИМЬЯНОМ

Еще со времен древних греков были известны оксимели – травяные препараты, полученные путем комбинирования лекарственных трав с медом и уксусом. Эти сладко-кислые препараты являются специфическим средством для лечения респираторных заболеваний и могут использоваться при бронхите, особенно с большим количеством слизи, как при влажном кашле.

Простая ложка меда может успокоить боль в горле, но оксимель имеет ряд преимуществ. Это противомикробное средство, что означает, что он ингибирует рост патогенов, а также слегка отхаркивающее. Хотя я включила определенное количество тимьяна в список ингредиентов, вы также можете просто положить его на глаз, если используете полулитровую банку. Если у вас есть свежий тимьян, то измельчите листья и мелкие стебли, чтобы заполнить 3/4 банки. Если используете сушеный тимьян, заполните им 1/3 банки.

Выход: 1 1/2 стакана

1. Выложите тимьян в полулитровую банку, затем добавьте мед. Заполните банку яблочным уксусом и хорошо все перемешайте.
2. Накройте банку стеклянной или пластиковой крышкой (или, если используете металлическую крышку, положите вощеную бумагу между металлом и жидкостью; в противном случае уксус будет разъедать крышку).
3. Встряхивайте смесь в банке осторожно один раз в день в течение двух недель. Потом процедите и храните оксимель в холодильнике или другом прохладном месте. Он может храниться целый год, и возможно, дольше.
4. Для использования: взрослые могут использовать 1 ст. ложку каждый час при больном горле или мокром кашле. (В этот рецепт можно добавить оливковое масло для создания чудесной заправки для салата.)

4 горсти свежего тимьяна или
2/3 стакана сушеного
тимьяна
1/4 чашки местного сырого
меда
1 1/2 чашки органического
яблочного уксуса (примерно)

3 средних помидора,
разрезанных пополам
2 зубчика чеснока, рубленых
1 ст. ложка нарезанной
свежей петрушки
1 ст. ложка нарезанного
свежего базилика
2 ч. ложки свежего тимьяна
или 1 ч. ложка сушеного
1/4 ч. ложки свежемолотого
черного перца
1/4 ч. ложки соли или
по вкусу
3 ст. ложки оливкового масла
1/4 стакана тертого сыра
пармезан

ТОМАТЫ ПО-ПРОВАНСКИ

Моя свекровь впервые приготовила их для меня, когда я посетила Южную Францию. Я была сразу поражена этим простым и восхитительным способом насладиться последними помидорами в конце лета. Многие традиционные рецепты требуют добавления хлебной крошки, но я выбрала более простую версию, чтобы подчеркнуть ароматические травы, такие как тимьян и базилик.

Выход: 6 порций

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Разложите 6 половинок помидоров в форму для запекания.
2. Перемешайте чеснок, петрушку, базилик, тимьян, черный перец и соль с оливковым маслом. Посыпьте этой смесью половинки помидоров.
3. Запекайте в течение 20 минут или пока помидоры не станут мягкими.
4. Посыпьте тертым пармезаном и запекайте еще 1–2 минуты, пока сыр не приобретет золотистую корочку. Немного охладите и ешьте теплыми.



СИРОП ОТ КАШЛЯ ИЗ ТИМЬЯНА И ВИШНЕВОЙ КОРЫ

Этот рецепт представляет собой вариант сиропа, который я разработала для своего травяного онлайн-курса (www.HerbalColdCare.com). Он помогает остановить сухой, отрывистый и непродуктивный кашель. Корень алтея и мед помогают увлажнить сухие ткани, а кора дикой вишни и тимьян облегчают кашлевый рефлекс. Так как многие из трав в этом рецепте имеют странную форму, лучше всего их измерять по весу, а не по объему.

Выход: приблизительно 1 3/4 стакана

1. Соедините кору дикой вишни, алтейный корень и 2 стакана воды в кастрюле. Доведите до кипения, затем потомите под крышкой в течение 20 минут. Вода должна выпариться примерно наполовину.
2. Снимите с огня. Добавьте тимьян, накройте крышкой и дайте настояться 5 минут.
3. Процедите, удалите травы и измерьте оставшуюся жидкость. Добавьте половину меда и четверть части концентрата вишневого сока (например, если у вас остался 1 стакан жидкости, вы добавите 1/2 стакана меда и 1/4 стакана вишневого концентрата).
4. Храните в холодильнике в течение месяца. Сироп можно заморозить для последующего использования. Если в нем появилась плесень, выбросьте его.
5. Как использовать: взрослым принимать по 1 ч. ложке каждые 30 минут. Другой вариант для этого рецепта – добавить намного меньше меда и часто пить как чай. Но не выпейте весь сироп в один день; его должно хватить как минимум на два дня в виде чая.

30 г коры сушеной дикой вишни (*Prunus serotina*)
10 г сушеного корня алтея (*Althaea officinalis*)
7 г сушеных листьев тимьяна
1/2 стакана меда
1/4 стакана концентрата вишневого сока



**ЧЕМ БОЛЬШЕ Я ИСПОЛЬЗУЮ ЭТО ЖЕЛТОЕ
ЧУДО, ТЕМ БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ В НЕМ
ОТКРЫВАЮ. Я НАЗЫВАЮ ЕГО «МЕДИЦИНСКИЙ
КАБИНЕТ» В БАНКЕ.**

**Карта Пурх Сингх Халса,
травник и автор книги «Путь аювердических трав»
(The Way of Ayurvedic Herbs)**

ГЛАВА 20

Куркума



Если составить список всех возможных применений куркумы, которые используют травники, чтобы улучшить здоровье людей, он будет столь обширным, что покажется невероятным. Разве может одна трава иметь так много свойств? Куркума может, и все благодаря ее невероятной способности уменьшать любые воспалительные процессы. Воспаление может стать серьезной причиной появления рака, диабета 2-го типа, аутоиммунных нарушений, астмы, артрита, язвенной болезни, колита, периодонтита, экземы, псориаза и многих другие заболеваний. Фактически, многие из основных болезней, поражающие сегодня западный мир, могут быть связаны с хроническим соматическим воспалением¹.

Ботаническое название: куркума (лат. *Curcuma*)

Семейство: имбирные (лат. *Zingiberaceae*)

Используемые части: корневище

Энергетика: согревание, высушивание

Вкус: острый, горький

Свойства: анальгетик, двигатель крови, желчегонные, антиоксидантные, вяжущие, антимикробные, противовоспалительные, гемостатические

Применение: артрит, проблемы пищеварения, экзема, кровотечение, раны, язвы, диарея, болезни печени, разные боли, болезнь Альцгеймера, простуда/грипп, рак, здоровье сердца, диабет 2-го типа

Способ употребления: кулинарная специя, порошок, настойка, чай

Куркума – близкий родственник имбиря. Как и у имбиря, у этого растения чаще всего используется корневище или корень, как в качестве кулинарной специи, так и в качестве травяного лекарства. Куркума родом из Юго-Восточной Азии, но сейчас она растет в тропических районах по всему миру. В течение многих тысяч лет она была любимой специей в Индии, часто встречающейся в индийской кухне и в аюрведической медицине. В настоящее время Индия выращивает большую часть мировой куркумы и потребляет 80% ее запасов². В западном мире куркума и ее составляющие, такие как куркумин, широко изучались и заслужили аплодисменты за их полезные свойства.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА

Мы часто слышим о негативных последствиях воспаления, но мы не так часто слышим, что не все воспаления плохие. Острое воспаление является очень важным процессом, который использует иммунная система для излечения сломанных костей, растяжений, синяков, царапин и т. д. Однако проблемы возникают тогда, когда острое воспаление переходит в хроническое воспаление.

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) обычно назначают для уменьшения как хронического, так и острого воспаления. Они значительно уменьшают все воспаления, хорошие или плохие, и в процессе своего действия они также блокируют важные жирные кислоты, которые отвечают за поддержание целостности слизистой оболочки желудка. Было замечено, что НПВС неоднократно оказывали отрицательное влияние на время заживления травм мягких тканей, особенно при длительном лечении^{3,4}. И, хотя многие считают эти препараты, продаваемые без рецепта, безопасными, реальность такова, что каждый год тысячи людей умирают из-за того, что принимали их⁵.

Куркума является как эффективной, так и безопасной альтернативой НПВП для лечения хронических воспалений. Хотя куркума называется противовоспалительным средством, она не подавляет воспаление тем же неизбирательным образом, что и НПВС. Она поддерживает способность организма бороться с конкретным воспалением, поэтому точнее будет сказать, что куркума уменьшает воспаление, чем сказать, что это «противовоспалительное средство». Вместо того чтобы ингибировать жирные кислоты, такие как простагландины, и тем самым блокировать полезные аспекты воспаления, куркума помогает целительным силам организма различными способами: увеличивает производство глутатиона (важно для детоксикации), уменьшает количество свободных радикалов и блокирует специфические воспалительные ферменты⁶.



ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ

Куркума может эффективно и безопасно поддерживать здоровье вашей печени, особенно при регулярном употреблении. Ваша печень – удивительный орган, отвечающий за очищение крови; за разрушение и удаление метаболитических отходов; за хранение гликогена, что важно для энергии; она производит желчь, которая помогает переваривать жиры. Травники связывают с плохой работой печени многие проблемы пищеварения, гормональный дисбаланс, плохое поглощение питательных веществ и воспалительные сыпи, такие как экзема.

Экстремальные детокс-диеты и очищение печени являются обычными практиками в сообществе любителей естественного поддержания здоровья. Идея заключается в том, что сильное «очищение» печени пару раз в год поможет улучшить ваше здоровье в течение всего года. В контексте целостного подхода к здоровью эта методика просто не имеет смысла. Поскольку детоксикация – это то, что естественно происходит в ваших клетках каждый день, более выгодно поддерживать здоровье ваших систем детоксикации каждый день. Таким образом, вы можете помочь этим системам работать хорошо все время, а не пару раз в год!

В одном выборочно контролируемом исследовании было обнаружено, что куркума способна значительно улучшить функцию печени, значительно снижая уровень фермента ALT в течение 12-недельного периода⁷. (Повышенные уровни ALT связаны с воспаленными или поврежденными клетками.)

ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ РАН

Способность куркумы лечить раны и снижать воспалительный процесс делают ее идеальным средством для лечения многих воспалительных процессов в пищеварении. Травники успешно используют куркуму от острых проблем с пищеварением, таких как дивертикулит, колит и язвы. С точки зрения травяной энергетики куркума тонирует поверхность изъязвления, уменьшает воспаление, останавливает кровотечение и помогает предотвратить инфекцию. («Тонирование» здесь означает закрытие зияющей раны язвы и усадка клеток, снижение уровня инфекции.)

ОТ ЯЗВЫ

Исследователи подтвердили способность куркумы лечить пептические язвы. В одном исследовании пациенты с язвами получали куркуму в капсулах. Через 12 недель у 76% людей, участвовавших в исследовании, больше не было язв⁸. Еще одно исследование показало, что экстракт куркумина весьма эффективно помог избежать рецидивов у пациентов, у которых ранее был язвенный колит⁹.



ОТ РЕЗИСТЕНТНОСТИ К ИНСУЛИНУ И ДИАБЕТА 2-ГО ТИПА

Инсулинорезистентность, метаболический синдром и диабет 2-го типа являются растущими эпидемиями в западном мире. Устранение этих метаболических нарушений требует целостного подхода к организму, который включает в себя привычки здорового сна, физические упражнения и диету из натуральных продуктов с низким содержанием углеводов. Куркума, использованная наряду с этими мерами, неоднократно доказывала свою эффективность. Это мощное средство для уменьшения воспалительного процесса, связанного с диабетом 2-го типа и для снижения уровня инсулина¹⁰.

Диабет 2-го типа является наиболее распространенной причиной почечной недостаточности, причем эта связь была обнаружена у 44% новых случаев, связанных с этим хроническим воспалительным заболеванием¹¹.

Исследования показали, что люди, принимающие куркуму, получили значительные улучшения в биомаркерах, которые являются факторами риска при развитии конечной стадии заболевания почек¹².

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Куркума поддерживает сердечное здоровье путем уменьшения воспалений. (Сегодня растет понимание того, что воспаление является причиной многих проблем с сердцем, в том числе атеросклероза и несбалансированного уровня холестерина.) Она также может модулировать уровни холестерина, но нужно провести больше клинических исследований человека, чтобы подтвердить это.

Куркума даже помогает людям, у которых уже есть сердечные заболевания. В одном исследовании выяснилось, что экстракт куркумина уменьшает риск инфаркта у людей, перенесших коронарное артериальное шунтирование¹³.

Куркума может помочь вам сохранить здоровье сердца. Низкая доза экстракта куркумина, который давали здоровым взрослым людям среднего возраста, оказала влияние на снижение уровня триглицеридов и других воспалительных маркеров, связанных с заболеваниями сердца¹⁴.

В другом исследовании было рассмотрено улучшение состояния сердечно-сосудистой системы женщин в постменопаузе, принимающих куркумин и выполняющих регулярные аэробные упражнения. Результаты показали, что эти два вмешательства вместе могут улучшить возрастное снижение эндотелиальной функции¹⁵. (Эндотелий – это слой клеток, выстилающий внутреннюю поверхность сосудов, а снижение эндотелиальной функции связано с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний.)

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ И ОТ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Болезнь Альцгеймера, как и любое хроническое заболевание, является очень сложной, и я не хочу создать у вас впечатление, что используя одну траву можно вылечить его. Тем не менее в одном исследовании было обнаружено, что куркума улучшает рабочую память людей, у которых были преддиабет и биомаркеры болезни Альцгеймера¹⁶.

(Альцгеймер недавно был назван диабетом 3-го типа из-за его сильной взаимосвязи с этим метаболическим синдромом.)

ПРОТИВ РАКА

«Можно ли питаться так, чтобы победить рак?» – таким вопросом начал свое выступление на одной из конференций Уильям Ли. Ли является соучредителем Фонда ангиогенеза. Его работа сосредоточена на взаимосвязи между ангиогенезом (рост кровеносных сосудов) и ростом рака. Обычно ангиогенез – полезный эффект, необходимый для заживления ран, но в некоторых случаях чрезмерный ангиогенез способен обеспечить кровью и питательными веществами раковые клетки, что может резко увеличить их рост, а также их способность к распространению. В своем интересном выступлении Ли выделил куркуму как вещество, останавливающее перерастание кровеносных сосудов в раковые образования¹⁷.

ОТ БОЛЕЙ ВОСПАЛИТЕЛЬНОГО ГЕНЕЗА

Куркуму можно употреблять превентивно, чтобы сохранить опорно-двигательный аппарат здоровым. Фактически йоги принимают куркуму для поддержки сухожилий и связок и для развития гибкости. Кроме того, в нескольких двойных слепых исследованиях, проведенных с помощью плацебо, было показано, что куркума эффективна так же, как нестероидные противовоспалительные препараты (НПВС) для снятия артритической боли без общих побочных эффектов для желудка, связанных с этими препаратами^{18,19}.

Лично я стала свидетелем удивительной силы этой специи. Результаты, которых достигли двое моих клиентов, Джуди и Сюзен, типичны для тех, кто начинает принимать куркуму от воспалительной боли. Каждый

раз, сталкиваясь с этим, я чувствую себя немного удивленной и немного печальной. Удивленной от того, что этот корень снова сильно кому-то помог, и печальной из-за того, что большинство людей не знают о мощной силе этой травы.

Когда Джуди впервые приехала ко мне, она испытывала сильную боль в пальцах от остеоартрита и ревматоидного артрита. У нее было много трудностей с выполнением нормальных движений, таких как измельчение овощей. Она принимала два фармацевтических препарата, которые дали серьезные побочные эффекты, в том числе ослабление иммунной системы и риск внезапной слепоты.

Мы с Джуди работали вместе над созданием индивидуального плана поддержки ее здоровья. Одна из трав, которую она начала принимать, была куркума. Через неделю я получила от нее по электронной почте ликующее письмо – изнурительная боль в ее руках исчезла! Джуди тесно сотрудничала со своим эндокринологом, чтобы постепенно уменьшить количество лекарств, и в течение шести месяцев она была от них полностью избавлена, сохраняя при этом безболезненную жизнь.

Сюзен испытывала боль в колене почти десять лет к тому времени, когда я начала работать с ней. Простые движения, такие как переход с дороги на обочину, вызывали у нее сильный дискомфорт. Она регулярно принимала НПВП для того, чтобы ее пешие прогулки были безболезненными. В течение двух недель после начала приема куркумы ее боль в колене исчезла впервые за многие годы, и она больше не нуждалась в приеме обезболивающих лекарств, продаваемых без рецепта.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КУРКУМУ

Можно легко приобрести куркуму в порошкообразном виде. Лучшая куркума будет ярко-оранжевого цвета. Если цвет имеет коричневый оттенок, знайте, что эта куркума не очень свежая.

Куркума полна удивительных антиоксидантов и составляющих, но они нелегко усваиваются пищеварительной системой. Вот два важных совета для резкого увеличения биодоступности куркумы. Первый: добавить небольшое количество, примерно 3%, свежемолотого черного перца в вашу куркуму. Это уже давно практикуется в Аюрведе, и наука доказала, что пиперин, экстракт черного перца, увеличивает биодоступность куркумина на 2000%²⁰. Еще один совет – принимать куркуму разогретой в масле. Тепло и масло помогают лучше извлечь ее составляющие, делая их более доступными для вашего организма. Если вы зайдете в любой магазин здорового питания, вы увидите много разных вариантов куркумина, главной составляющей куркумы. Действительно, невозможно читать о растении куркуме, не узнав о куркумине. Однако я скептически отношусь к науке, которая упрощает сложную траву до одного компонента. Именно тот факт, что травы имеют сотни, если не тысячи составляющих, которые действуют различными способами на организм, делает их настолько уникальными. Хотя исследования показали, что экстракты куркумина могут иметь определенные преимущества, я рекомендую извлекать пользу от всего корня.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Когда вы используете куркуму в кулинарных целях, добавляя в блюда для профилактики, ее количество не очень велико – возможно 1 г в день. Однако, если вы используете куркуму для конкретных целей, тогда могут потребоваться более высокие дозы, чтобы достичь результатов, и прием капсул с куркумой может стать самым простым выбором.

Терапевтическое количество куркумы следующее:

- в виде порошка – 1–10 г в день;
- в виде настойки – 1:2, 60%-ный спирт, 2–4 мл 2–3 раза в день²¹.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Куркума окрашивает все, с чем соприкасается в золотисто-желтый цвет, в том числе ваши руки, доску для резки, поверхность стола и т. д.

Куркума мягко нагревает и сушит и может усугублять жаркие и сухие состояния. Если вы употребите слишком много куркумы, вы можете почувствовать необычайную жажду или испытать горячие приливы или ночные поты. Куркуму часто соединяют с топленным маслом или успокоительными травами, чтоб смягчить этот эффект.

Некоторые люди должны избегать употребления большого количества куркумы: те, кто в настоящее время принимают разбавители крови; у кого есть нарушения свертываемости крови; имеющие камни в желчном пузыре (хотя это противоречиво) и беременные, а также кормящие грудью женщины.

ТЕПЛОЕ ЗОЛОТОЕ МОЛОКО

Сочетание куркумы с молоком имеет давнюю традицию в Индии. Впервые я узнала, как сделать версию золотого молока, от моего наставника Карта Пурх Сингха Хальса, и с тех пор экспериментировала со многими вариантами его рецепта. Предлагаю вам мой любимый вариант, это прекрасный способ насладиться свойствами куркумы. По мере того как вы привыкнете к этому вкусу, попробуйте увеличить количество специй, чтобы получить больше куркумы в каждой порции. Если вы чувствительны к молочным продуктам, любой тип замены молока, включая миндальное, рисовое или кокосовое молоко, будет хорошо работать. Вместо гхи (топленого масла) можно использовать обычное масло или кокосовое масло.

Выход: 2 стакана, 2 порции

1. Растопите топленое масло в маленькой кастрюле на среднем огне.
2. Добавьте специи и перемешивайте непрерывно в течение 30 секунд или до тех пор, пока не появится их аромат.
3. Добавьте молоко и, постоянно помешивая, доведите его до горячего состояния.
4. Снимите с огня и добавьте мед. Перемешайте до полного растворения меда.
5. Поместите приготовленную жидкость в блендер. Взбейте на высокой скорости, чтобы вышел пар, в течение 30 секунд. Пропитанный топленным маслом напиток должен получиться золотым и пенистым. (Взбивание необходимо, чтобы получить правильную консистенцию.)
6. Налейте в чашки и наслаждайтесь немедленно.

2 ст. ложки гхи (топленого масла)

1 ч. ложка порошка куркумы

1/2 ч. ложки имбирного порошка

Щепотка молотого черного перца

2 стакана молока

1 ч. ложка меда или по вкусу (по желанию)



1 1/2 стакана семян
тыквы, замоченных заранее
и обсушенных
2 ст. ложки бурых водорослей
2 ст. ложки тамари или
соевого соуса
2 зубчика чеснока,
измельченных
1 ст. ложка молотой куркумы
1 ч. ложка молотого тмина
2 ч. ложки молотой паприки
1/2 ч. ложка свежемолотого
черного перца
1 стакан куриного или
овощного бульона
1/4 стакана оливкового
масла
Соль по вкусу



2 ст. ложки молотого тмина
2 ст. ложки молотого
кориандра
1 ст. ложка молотой куркумы
1 1/2 ч. ложки молотой
корицы
3/4 ч. ложки молотой
гвоздики
3/4 ч. ложки молотого
кардамона

ПАШТЕТ ИЗ КУРКУМЫ И ТЫКВЕННЫХ СЕМЯН

Эта закуска с большим содержанием белка – восхитительный способ насладиться куркумой. Предварительно замачивая семена тыквы, вы помогаете удалить содержащуюся в них фитиновую кислоту, что облегчает их переваривание. (Для замачивания семян поместите их в контейнер, залейте полностью водой, добавьте щепотку соли и перемешайте. Накройте и дайте постоять в течение 6–8 часов или ночь.)

Выход: 1 1/4 стакана

1. Поместите вымоченные семена тыквы, бурые водоросли, тамари, чеснок, куркуму, тмин, паприку и черный перец в чашу кухонного комбайна или блендера. Измельчите до однородной массы.
2. Продолжая измельчение, влейте бульон и масло и продолжайте процесс до тех пор, пока масса не станет гладкой и однородной.
3. Используйте как соус-дип, обмакивая в него кусочки овощей или крекеры или намажьте на хлеб в виде бутерброда.



ГАРАМ МАСАЛА

Эта традиционная индийская смесь пряностей используется не только для карри, но и для приготовления мяса и овощей. Мы готовим много блюд индийской кухни, и эта смесь идет практически в любое из них. Чтобы она была свежей и яркой, я рекомендую вам самим измельчать специи и использовать смесь в течение 1 недели.

Выход: 6 ст. ложек

1. Соедините все ингредиенты в маленькой миске и тщательно перемешайте. Храните смесь в герметичном контейнере в прохладном и темном месте. Используйте щедро, добавляя в блюда из овощей и мяса.





СОЛЕННЫЕ



A close-up photograph of a green nettle leaf with a small red ladybug on it. The leaf is vibrant green with serrated edges and prominent veins. The ladybug is positioned on the lower part of the leaf, facing left. The background is a soft-focus green, suggesting more foliage.

**КОГДА ОДОЛЕВАЮТ СОМНЕНИЯ,
ВЫБИРАЙТЕ КРАПИВУ.**

**Дэвид Хоффманн,
травник и автор книги «Медицинское траволечение»
(Medical herbalism)**

ГЛАВА 21

Крапива



Сегодня в эпоху изобилия экзотических чудодейственных трав, импортируемых со всего мира, обыкновенная жгучая крапива остается непризнанным чемпионом в борьбе за улучшение здоровья. По мнению травника Сусун Виид, настои крапивы «рекомендованы тем, кто хочет стабилизировать уровень сахара в крови, нормализовать вес, снизить усталость и истощение, наладить работу надпочечников с целью уменьшения менопаузального синдрома, ослабить аллергические заболевания, а также избавиться от хронических головных болей»¹. И она не преувеличивает: питательные свойства крапивы вместе со всеми остальными ее компонентами делают это растение могущественным союзником в решении различных проблем здоровья.

Ботаническое название: крапива двудомная (лат. *Urtica dioica*)

Другие распространенные названия: жгучая крапива, общая крапива

Семейство: крапивные (лат. *Urticaceae*)

Используемые части: молодые листья, семена, корни

Энергетика: охлаждение, высушивание

Вкус: соленый

Свойства растения: употребляется в пищу, применяется при болезнях почек и надпочечников, обладает свойствами адаптогена, диуретика, а также вяжущими и кровоостанавливающими свойствами.

Применение: при артрите, экземе, низком метаболизме, гипотиреозе, ослабленных волосах/зубах/костях, усталости, низкой лактации, заболеваниях крови, сезонных аллергиях, болезнях мочевых путей, астме, менструальном синдроме, аменорее, инсулиновой резистентности, диабете 2-го типа

Способ употребления: питательная травяная настойка, чай, отвар, кулинария, замороженный продукт

Крапива растет на богатых белками почвах по всему Северному полушарию и уже не одно поколение применяет ее в пище и медицине. Волокна, которые добывались из ее стеблей, издавна шли для изготовления веревок, сетей и даже одежды. Когда я посещала пещерные жилища древних людей в центральной Франции, я находила там множество следов пятен крапивы, что меня очень поразило: оказывается, это полезное растение активно используется людьми на протяжении тысячелетий.

Возможно, вы уже познакомились с крапивой, гуляя на природе. Неожиданное прикосновение к этому растению сразу приведет вас в чувство! Ее листья и стебли покрыты небольшими шипами, которые при прикосновении выделяют муравьиную кислоту, что вызывает раздраженную кожную реакцию в виде небольшого ожога. Неудивительно, что это растение часто называют «жгучей крапивой».

Предполагаю, что растение использует эти свойства в целях защиты от тех, кто решит злоупотреблять ее целебными дарами. В процессе приготовления и высушивания растения все эти жгучие волоски удаляются, однако они также могут быть важной частью его медицинских свойств. Травники регулярно используют листья крапивы, корни и семена для лечения.



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА КРАПИВЫ

Крапива эффективно применяется для лечения довольно широкого спектра заболеваний, а также для поддержания общего состояния здоровья. При применении внутрь настои этого растения снимают боль, устранив мышечные спазмы, вызванные недостатком питательных веществ.

Чувствуете вялость? Травники часто рекомендуют регулярно принимать крапиву, чтобы поднять энергетический уровень организма.

Хотя крапива, безусловно, действует во многих направлениях, я предполагаю, что высокий уровень питательных веществ – это именно то, благодаря чему она помогает поднять энергетический уровень.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОСТЕЙ, ЗУБОВ И ВОЛОС

Крапива полна питательных веществ, которые важны для сохранения здоровых костей, зубов и волос. Многим женщинам удалось улучшить плотность костей после употребления травяных настоек на основе крапивы (см. рецепт в этой главе).

Каждые 100 г сушеных листьев крапивы содержат примерно 2,900 мг кальция². Кальций природного происхождения, содержащийся в крапиве, легко усваивается человеческим организмом (помимо тех случаев, когда речь идет о добавках кальция). Крапива также богата магнием, который является ценным питательным веществом, помогающим укрепить здоровье костей³.

ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Дефицит железа является общей проблемой во время беременности, но пищевые добавки, содержащие железо, порой бывает трудно переварить, а это чревато запорами. Крапива вам поможет! Многие женщины рассказывали мне, что смогли повысить уровень железа в организме во время беременности благодаря ежедневному употреблению настоя крапивы.

Кроме того, крапива помогает поддерживать нормальный менструальный цикл. Травники часто советуют ее при аменорее или отсутствии менструаций в течение нескольких менструальных циклов.

Регулярное употребление отваров крапивы помогает уменьшить менструальные боли; это, вероятно, частично объясняется высоким содержанием магния в растении.

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ СЕЗОННОЙ АЛЛЕРГИИ

Другим распространенным эффектом питья отваров крапивы является сокращение симптомов сезонных аллергий. Исследователи предполагают, что это может быть связано с содержанием гистамина в растении, что уменьшает ответные реакции^{4,5}. Для достижения наилучших результатов необходимо пить настойку из крапивы ежедневно, по крайней мере за месяц до начала сезона аллергии. Для облегчения острых симптомов сезонной аллергии я предпочитаю использовать замороженную крапиву.

ОТ РЕЗИСТЕНТНОСТИ К ИНСУЛИНУ И ПРИ ДИАБЕТЕ 2-ГО ТИПА

Крапива – еще одна трава, которая эффективно воздействует на метаболизм и уровень глюкозы в крови. Многочисленные исследования показали положительное влияние крапивы на воспалительные процессы и гипергликемию, которые являются осложнениями инсулиновой резистентности и диабета^{6,7,8}.

Клинические исследования с использованием крапивы у людей, страдающих резистентностью к инсулину и диабетом 2-го типа, показали значительное улучшение уровня глюкозы в крови натощак, HА1с (маркер, который показывает средний уровень глюкозы в крови с течением времени) и во время воспалительного процесса⁹.

ДЛЯ ДЕТОКС-ОЧИЩЕНИЯ

Многие люди думают о детоксикации, как о чем-то, что стоит делать в крайних случаях, возможно, с помощью овощных смузи и ограничительной диеты. На самом деле детоксикация – это важнейшая функция, которая происходит в вашем организме каждый день. Для правильной детоксикации необходимо поддерживать работу органов, участвующих в процессе очищения.

Крапива поддерживает многие системы органов, выполняющих детоксикацию, включая печень, легкие и мочевыводящие пути. Кроме того, растение используется для укрепления легких: оно очень полезно для астматиков или людей, страдающих одышкой.

Вообще крапива – мочегонное средство, поэтому она способствует нормализации работы мочевой системы в целом. Я часто рекомендую ежедневно пить крапивные

отвары людям с рецидивирующими инфекциями мочевыводящих путей.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТАТЫ

Корень крапивы уже давно используется травниками для поддержания здоровья простаты¹⁰. В одном исследовании с использованием корня крапивы и пальмы сереноа (растение из семейства пальмовых) ученые пришли к выводу, что травы более эффективны и безопасны, чем обычные препараты, назначаемые для лечения доброкачественной гиперплазии предстательной железы¹¹.

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ БОЛЕЙ

Об ожогах крапивы ученые говорят уже давно. Так, травник Николас Калпепер в XVII веке романтически описал их в своей книге «Все о травах» (Complete Herbal): «Крапива настолько хорошо известна, что ей не нужны описания; ее можно почувствовать на себе однажды темной ночью»¹². Крошечные волокна свежей крапивы выделяют муравьиную кислоту при прикосновении к коже, вызывая немного дискомфортную сыпь, и это свойство можно использовать терапевтически! Так, обжигание крапивой может уменьшить мышечно-скелетную боль. Я опробовала это на себе и была поражена тем, как крапива оживила мою окоченевшую шею. Я также слышала много историй о том, что обжигание крапивой полезно для болезненных суставов, при артрите. Специалисты провели исследование о воздействии свежих крапивных ожогов на облегчение болей в колене и большом пальце. Результаты оказались положительным¹³.

Между тем при приеме крапивы внутрь можно также снять болезненные ощущения, ослабив мышечные спазмы и воспаления.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРАПИВЫ

В рецептах этой книги используются высушенные листья крапивы, которые можно приобрести в онлайн-магазинах розничной торговли. Дикую свежую крапиву можно собрать весной. Поскольку листья крапивы состоят из жгучих волосков, их нужно обработать перед едой. Этическая практика (определение и сбор диких лекарственных трав) выходит за рамки этой книги. Тем не менее вы можете найти много сведений по этой теме на сайте HerbMentor.com.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ДОЗЫ

Крапива является питательной травой и может употребляться в больших количествах.

Терапевтическое количество потребления крапивы следующее:

- В виде чая (то есть в сушеном виде) – 28 г, или 1 унция (приблизительно 2 стакана мелко нарезанных листьев) в день
- В качестве настойки (свежей) – 75–95%-ный спирт, 3–5 мл 3–5 раз в день.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Не рекомендуется употреблять листья крапивы после того, как растение дало семена.

- Людям с сухой энергетикой стоит использовать крапиву с осторожностью.
- Для некоторых крапива может стать сильным мочегонным средством.
- Головные боли, вызванные потреблением крапивы, крайне редки



ДУККА ИЗ ЛИСТЬЕВ КРАПИВЫ

1 стакан сырого фундука
2 ст. ложки семян кунжута
1/3 стакана цельных семян
кориандра
3 ст. ложки целых семян тмина
1/2 стакана сушеной крапивы
1/4 стакана сушеных листьев
петрушки
1 ч. ложка мелкой морской
соли
1/4 ч. ложки свежемолотого
черного перца

Несколько лет назад один наш друг угостил нас восхитительной приправой, которую он купил на ближневосточном рынке. Все ингредиенты были написаны на другом языке, так что мы понятия не имели, из чего состоит эта смесь, но нам она очень понравилась! Через несколько лет я обнаружила, что это традиционная египетская приправа из орехов, семян и специй, именуемая дуккой. В моем рецепте я добавила к этой смеси крапиву и петрушку, а затем смешала с оливковым маслом, чтобы образовалась немного жидковатая консистенция. Получившуюся пасту можно использовать в качестве намазки на хлеб, мясо, яйца или даже овощи.

Выход: 2 стакана

1. В небольшой сковороде подсушите фундук на медленном огне до тех пор, пока кожура не начнет отпадать (приблизительно 10 минут). Часто перемешивайте, чтобы орехи не подгорели. Отложите в сторону.
2. На медленном огне поджарьте семена кунжута до тех пор, пока они не станут золотистыми и ароматными (примерно 5 минут). Перемешивайте во время приготовления.
3. Обжарьте семена кориандра и тмина до появления аромата (2–3 минуты). Дайте семенам и орехам остыть.
4. Перемешайте все ингредиенты в блендере до полного измельчения и превращения в однородную массу.



28 г сушеных листьев крапивы
(примерно 2 стакана свежих
измельченных листьев)

Большая щепотка
лемонграсса для аромата
(не обязательно)



ПИТАТЕЛЬНАЯ НАСТОЙКА ИЗ КРАПИВЫ

Большинство из нас хорошо знакомы с приготовлением чая с травами, заваривание которого не требует много времени. В отличие от чая травяные настои требуют большего количества компонентов, и их приготовление занимает больше времени.

Крапивные настойки пользуются большой популярностью у травника Сусун С. Виид, которая пишет: «Моя ежедневная чашка травяного настоя – это моя защита от рака, мой тоник долголетия и мое косметическое средство – все в одной чашке».

Ежедневное питье травяной настойки полезно для общего укрепления здоровья, поскольку она содержит огромное количество питательных веществ, которые поддерживают ваш уровень энергии, а также здоровье ваших костей, волос и зубов.

Сусун не рекомендует добавлять в крапивную настойку другие травы.

Однако, если настойка покажется вам слишком крепкой, используйте сначала половину количества крапивы, указанной в рецепте, а затем медленно увеличивайте долю травы по мере того, как вы привыкаете к ее вкусу.

Вы также можете добавить в настойку, как это делаю я, например, лимонную траву, перечную мяту или имбирь.

Выход: приблизительно 3 стакана, 1 порция

- 1.** Вскипятите 4 стакана воды. Поместите травы в сосуд емкостью примерно 1 литр.
- 2.** Выложите травы в сосуд и залейте кипящей водой. Хорошо перемешайте и накройте крышкой. Дайте травам настояться в течение четырех часов или оставьте на ночь.
- 3.** Процедите настойку. Вы можете пить ее холодной или теплой. Старайтесь употребить в течение 36 часов.

СОТЕ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И КРАПИВЫ

Крапива настолько питательное растение, что его можно добавить в свой рацион даже после окончания ее короткого вегетационного периода, в сушеном виде. В этом рецепте мы добавили крапиву в пряное блюдо из баклажанов. На такое сочетание меня вдохновила одна из моих любимых кулинарных книг «Поваренная книга индийской кухни трех сестер» Серены, Алексы и Прии Каул (The Three Sisters Indian Cookbook by Sereena, Alexa, and Priya Kaul).

Выход: 6 порций

1. Поместите листья крапивы в маленькую миску, залейте бульоном и дайте постоять приблизительно 15 минут. Бульон должен покрывать крапиву; при необходимости добавьте больше бульона, так как крапива его впитает. Это нормально, если листья крапивы не впитают весь бульон.
2. Налейте масло в большую сковороду. Добавьте лук, семена тмина, соль в соте и жарьте в течение 3 минут.
3. Добавьте чеснок и баклажаны. Жарьте до тех пор, пока баклажаны не станут полупрозрачными. Помешивайте, чтобы они не прилипали к сковороде.
4. Добавьте помидоры, замоченные листья крапивы с бульоном, чили, кориандр, имбирь и куркуму.
5. Перемешайте все и готовьте, накрыв крышкой, до тех пор, пока баклажаны не станут мягкими, а соус густым, примерно 10 минут.

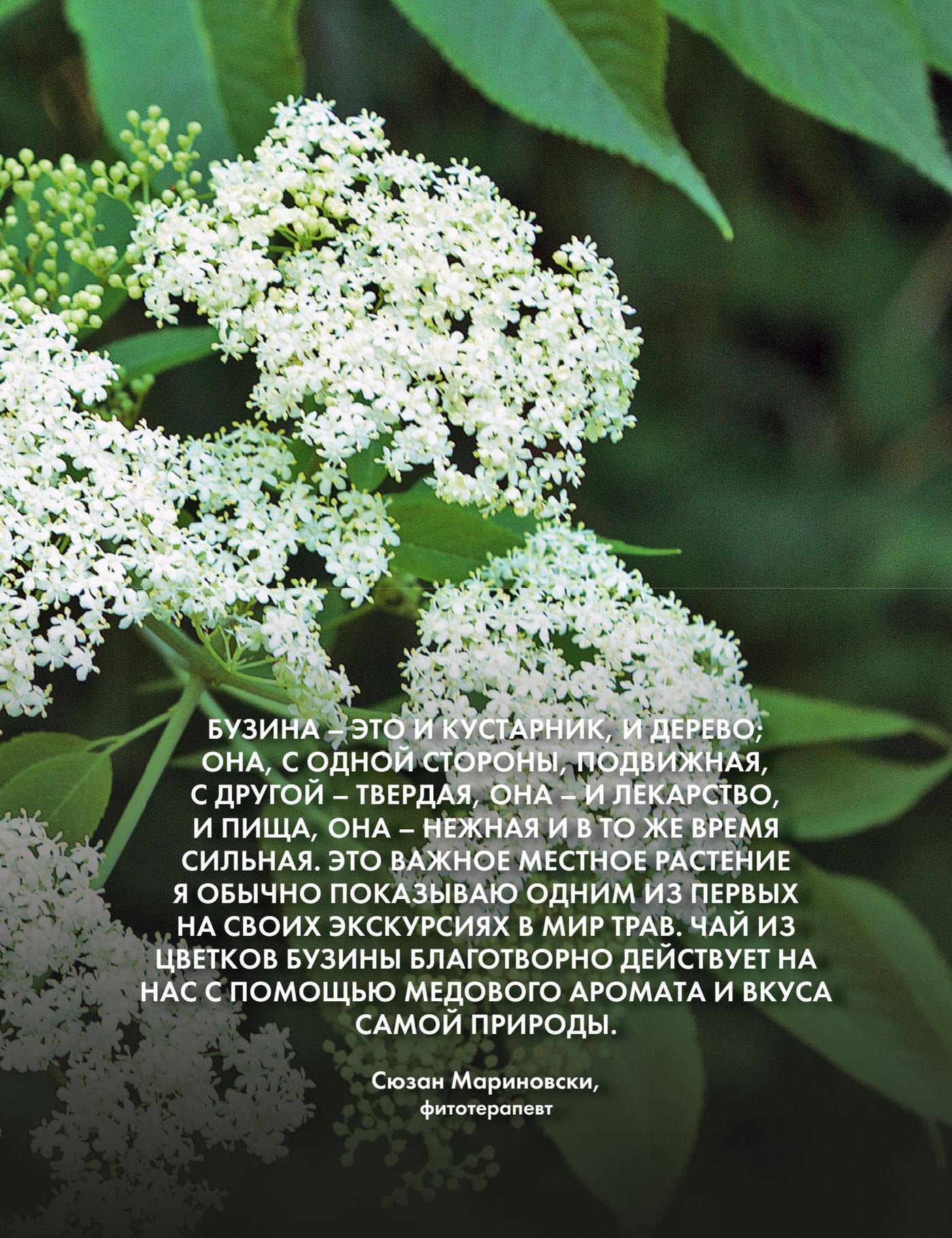
- 1 стакан сушеных листьев крапивы
- 3/4 стакана куриного или овощного бульона
- 1/4 стакана оливкового масла
- 1 средняя луковица, тонко нарезанная
- 1/2 ч. ложки целых семян тмина
- 1/2 ч. ложки соли
- 3 зубчика чеснока, измельченные
- 450 г баклажанов, разрезанных на ломтики
- 450 г помидоров, нарезанных кубиками
- 1 ч. ложка чили
- 1/2 ч. ложки молотого кориандра
- 1 ч. ложка молотого имбиря
- 1 ч. ложка молотой куркумы







КИСЛЫЕ

A close-up photograph of several clusters of small, white, five-petaled flowers of an elder plant (Sambucus). The flowers are arranged in dense, rounded panicles. The background is filled with large, vibrant green leaves, some of which are slightly out of focus, creating a sense of depth. The lighting is soft and natural, highlighting the delicate texture of the petals and the lush green of the foliage.

**БУЗИНА – ЭТО И КУСТАРНИК, И ДЕРЕВО;
ОНА, С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ПОДВИЖНАЯ,
С ДРУГОЙ – ТВЕРДАЯ, ОНА – И ЛЕКАРСТВО,
И ПИЩА, ОНА – НЕЖНАЯ И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ
СИЛЬНАЯ. ЭТО ВАЖНОЕ МЕСТНОЕ РАСТЕНИЕ
Я ОБЫЧНО ПОКАЗЫВАЮ ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ
НА СВОИХ ЭКСКУРСИЯХ В МИР ТРАВ. ЧАЙ ИЗ
ЦВЕТКОВ БУЗИНЫ БЛАГОТВОРНО ДЕЙСТВУЕТ НА
НАС С ПОМОЩЬЮ МЕДОВОГО АРОМАТА И ВКУСА
САМОЙ ПРИРОДЫ.**

**Сюзан Мариновски,
фитотерапевт**

ГЛАВА 22

Бузина



В долине Митоу, штат Вашингтон, где я живу, кустарники бузины, как правило, большую часть года не видны среди прочих растений в окрестностях. Но сразу после летнего равноденствия кусты внезапно становятся очень заметными. Сначала я замечаю один цветок, а затем второй. Довольно скоро крупные белые цветы покрывают всю долину, так, что не заметить их невозможно. Затем, осенью цветы уступают место большим пурпурным гроздьям ягод бузины.

Ботаническое название: бузина черная (лат. *Sambucus nigra*, *Sambucus nigra* ssp. *cerulea*; *Sambucus nigra* ssp. *canadensis*)

Семейство: адоксовые (лат. *Adoxaceae*)

Используемые части: цветы, ягоды

Энергетика: охлаждающая, осушающая

Вкус: кислый (ягоды), горький (цветы)

Свойства (ягод): противовирусные, иммуномодулирующие, богаты антиоксидантами, уменьшают воспаление

Свойства (цветов): противовирусные, снимают нервное напряжение, потогонные, мочегонные, защищают кожу, богаты антиоксидантами

Применение: при простудах, гриппе, герпесе, лихорадочных состояниях, для укрепления зрения, инфекциях уха.

Способ употребления (ягоды): пища, сироп, раствор, чай (сушеные)

Способ употребления (цветы): чай, экстракционное масло, крем, раствор, сироп

Цветы, и ягоды – это замечательное средство для борьбы с инфекциями верхних дыхательных путей, таких как простуда и особенно грипп. Я не могу представить, как прожить зиму без запасов сушеных цветов и ягод бузины. Фактически фитопрепараты с использованием бузины были столь же эффективны, как современные противовирусные препараты от гриппа, но без риска побочных эффектов. Это еще один пример того, что, несмотря на многие достижения современной науки, травы по-прежнему являются мощными лекарственными инструментами.

Бузина имеет долгую историю использования в Европе. Археологические раскопки выявили большое количество семян бузины в доисторических стоянках, что указывает на то, что бузину знали еще в мадленский период (9000–17 000 лет назад). Во время раскопок также были обнаружены церемониальные кремневые наконечники, выполненные в форме листьев бузины, что свидетельствует о том, что бузину почитали тогда так же, как и сейчас¹.

Кустарники бузины были важным источником пищи, лекарств, а также служили в качестве материала для изготовления инструментов в Европе. Во многих краях есть истории и мифы, связанные с этим растением. Одна из народных примет гласит, что срубить куст бузины не к добру. С учетом того, что бузина – очень важное лекарство, я вполне понимаю, как вырубка бузины может оказать плохую услугу.



ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА ЯГОД БУЗИНЫ

Ягоды бузины – мощное лекарство. Уже более 1000 лет травники используют свойства этого растения, а упоминания о нем встречаются во многих важных исторических текстах. Бузина наиболее известна своей способностью сокращать продолжительность гриппа, но у нее существует много других применений. Эти богатые флавоноидами ягоды могут уменьшать воспаление и оксидантный стресс.

Травники рекомендуют бузину для укрепления зрения, для уменьшения боли при артрите и даже в качестве лечения, чтобы сократить продолжительность герпеса. Она также может быть важной травой для профилактики диабета 2-го типа, но для подтверждения этого необходимы клинические испытания на людях. Давнее традиционное использование ягод, личный опыт многих травников и фитотерапевтов, а также положительные клинические испытания гарантируют, что будет проведено еще немало тестов о влиянии бузины на лечение инфекций.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ И ГРИППА

Бузину, которую часто называют народной домашней аптечкой, издавна использовали против инфекций верхних дыхательных путей. Фактически, в одном исследовании было установлено, что у бузины имеются специфические иммуномодулирующие компоненты, которые помогают в лечении респираторных заболеваний².

Экстракт бузины показал себя как эффективное средство против нескольких вирусов гриппа как в процессе клинических испытаний на людях, так и в лабораторных исследованиях³. В одном плацебо-контролируемом двойном слепом исследовании, состояние 93,3% из тех, кто принимал препарат на основе бузины, значительно улучшилось в течение двух дней; для сравнения, потребовалось шесть дней для 91,7% пациентов, принимавших плацебо, чтобы заметить улучшение⁴.

Результаты этих исследований были настолько выдающимися, что сироп бузины стал одним из самых популярных лекарственных средств против гриппа. Еще одно клиническое исследование подтвердило эти результаты.

В этом выборочном, двойном слепом плацебо-контролируемом исследовании в Норвегии исследователи давали 60 пациентам, страдающим от гриппоподобных симптомов, в течение менее 48 часов либо 15 мл сиропа бузины, либо плацебо четыре раза в день. В среднем те, кто получал сироп бузины, сообщили, что они почувствовали улучшение на четыре дня раньше, чем те, кто принимал плацебо. В качестве дополнительного преимущества те, кто принимал сироп бузины, сообщили о том, что они использовали значительно меньшее количество безрецептурных препаратов для облегчения симптомов гриппа⁵.

Лабораторные исследования показали, что ягоды бузины эффективны против разных штаммов вируса гриппа, а также человеческих патогенных бактерий⁶. Это, в частности, важно, поскольку бактериальная инфекция во время инфекции гриппа может привести к тяжелой пневмонии. Во время эпидемии гриппа H1N1 в 2009 году было установлено, что лабораторные исследования ягод были эффективны против вируса. Исследователи также обнаружили, что именно флавоноидное содержание ягод может блокировать проникновение вируса в клетку-хозяина⁷.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА ЦВЕТКОВ БУЗИНЫ

В прошлом цветки бузины чаще использовались наружно для лечения проблем с кожей. Их можно применять в виде настоя для умывания или в виде экстракционного масла в кремах и мазях. Говорят, что они смягчают и омолаживают кожу, а вода, настоянная на цветках бузины, часто использовалась в женской косметике. Лабораторные исследования показали, что эти цветки являются полезной добавкой к косметическим препаратам, так как они отвечают «официальным требованиям, применяемым к продуктам солнцезащитного свойства, благодаря широкому спектру защиты от ультрафиолетового излучения в совокупности с их высокой фотостабильностью и большими антиоксидантными свойствами»⁸.

Эти цветы также используются для лечения инфекций верхних дыхательных путей, но использовать их надо не так, как ягоды той же бузины. Судя по собственному опыту, а также сообщениям множества травников и фито-терапевтов, у цветов (так же, как и у ягод), несомненно, есть иммуномодулирующие и противовирусные свойства, которые могут помочь сократить время болезни простудой или гриппом. Для поддержания здоровья глаз также использовались и цветки, и ягоды бузины. Кроме того, исследования в лаборатории подтвердили, что мощная противовоспалительная способность экстракта цветков бузины особенно эффективна против периодонтита⁹.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЛИХОРАДКИ И СНИЖЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ

До недавнего времени большинство людей боялось лихорадку, и лучшей защитой считалось немедленное снижение температуры с помощью безрецептурных лекарств, таких как ацетаминофен. Тем не менее теперь мы знаем, что лихорадка является важной и полезной реакцией иммунной системы. Немедленно сбивая температуру, мы, по сути, отсекаем ноги нашей иммунной системе!

Цветки бузины часто используются для здорового течения лихорадки. Как мы видели в главе про острые травы, некоторые

пряные травы могут помочь человеку прогреться. Эти травы используются в той стадии лихорадки, когда человек мерзнет и дрожит. Позже пациент может чувствовать себя спокойным и горячим, но не потеет. Именно на этой стадии и нужно использовать цветки бузины. Эти цветки помогают выпустить тепло из тела, расширяя капилляры, находящиеся близко к коже. Фитотерапевт Джим Макдональд сравнивает это с открытием окна в горячей и душной комнате. При использовании этих цветков мы не снижаем лихорадку искусственно, а облегчаем состояние пациента в стадии, когда ему беспокойно и жарко.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ БУЗИНУ

Цветки и ягоды бузины можно купить в аптеках и онлайн, и лучше всего использовать в сушеном виде. При использовании их во время острой стадии болезни, такой как грипп или любая другая, лучше принимать их часто, но небольшими дозами, нежели большими дозами – пару раз в день. Моими любимыми рецептами для приготовления бузины являются сироп, оксимель или отвар. Многие травники и фитотерапевты также любят делать настойку (спиртовой экстракт) из ягод. Из ягод бузины можно приготовить много всего вкусного, включая вино, желе или мой любимый: бузинно-шоколадный сироп, который отлично подходит для блинов.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Бузина – съедобное растение и может употребляться в больших количествах, как и любая другая еда.

Терапевтическая доза бузины:

в виде сиропа (ягоды) – от 1 чайной ложки до 1 столовой ложки каждый час;

в виде настойки (сушеные ягоды) – 1:4, 30%-ный спирт, 4–6 мл 4–8 раз в день

в виде настойки (сушеные цветки) – 1:5, 30%-ный спирт, 3–5 мл 4–6 раз в день

в виде чая (цветки) – 15 г, небольшими порциями в течение дня.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Употребление сырых семян из ягод бузины может вызвать тошноту, но приготовление уменьшает этот эффект. Я слышала от людей, которые купили порошок бузины в аптеке, что он может вызвать рвоту (предположительно это из-за семян в порошкообразном продукте).



1 стакан сушеных ягод бузины
(115 г)

1 стакан яблочного сока

9 г корня солодки

1/2 ч. ложки свежемолотого
черного перца

1 ст. ложка сушеного тимьяна
(3 г)

2 ст. ложки сушеного
розмарина (5 г)

Мед, по вкусу (не обязательно)

СИРОП ИЗ ЯГОД БУЗИНЫ

В течение многих лет я использую этот рецепт как первое средство от простуды или гриппа. Он лучше всего работает, если начать принимать его при первых признаках болезни. Вы знаете, какие это признаки. Возможно, все начинается с легкого першения в горле или с чувства, сопровождаемого небольшим ознобом – это ранние предупреждающие знаки, которые свидетельствуют о начале заболевания. Частый прием небольших доз сиропа окажется более эффективным, чем если принимать его пару раз в день. Я иногда принимаю по ложке каждые 30–60 минут.

Если вы попробуете смесь перед тем, как добавить мед, вы, вероятно, обнаружите, что сироп уже довольно сладкий. Однако количество добавляемого меда влияет на то, как долго сироп сможет храниться. Если вы добавите столько меда, сколько у вас получилось сиропа (то есть 1:1), то такой сироп сможет храниться год. Как правило, я добавляю немного меда, а затем использую смесь в течение нескольких дней.

Выход: примерно 2 стакана

1. Выложите ягоды, яблочный сок, корень солодки, черный перец и влейте 2 стакана воды в небольшую кастрюлю. Поставьте на сильный огонь, доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите в течение 20 минут.
2. Снимите кастрюлю с огня. Добавьте тимьян и розмарин. Хорошо перемешайте и дайте настояться под крышкой в течение 5 минут.
3. Хорошо процедите. Мне нравится пропускать сироп через мешочек или марлю, чтобы отжать весь сок.
4. Добавьте мед по вкусу. Храните в холодильнике.



ЧАЙ ИЗ ЦВЕТКОВ БУЗИНЫ

Хотя варианты этого рецепта были известны на протяжении веков, но часто его приписывают травнице XX века Джульетте де Байракли Леви, которая много лет изучала травы под руководством европейских цыган. Многие люди считают именно этот рецепт лучшим для облегчения симптомов простуды и гриппа. Для достижения наилучших результатов налейте горячий чай в термос и пейте в течение дня.

Выход: 2,5 стакана

1. Доведите до кипения 3 1/2 стакана воды.
2. Поместите все травы в банку или кувшин объемом полтора литра. Залейте кипящей водой и перемешайте.
3. Оставьте настаиваться под крышкой в течение 30 минут. Тщательно процедите.
4. Добавьте мед, если хотите, и пейте теплым.

1/2 стакана сушеных цветков бузины (20 г)

1/4 стакана сушеных листьев и цветков тысячелистника (9 г)

2 ст. ложки сушеного шиповника (15 г)

2 ст. ложки сушеной мяты перечной (4 г)

Мед по вкусу (по желанию)



СЫВОРОТКА ДЛЯ ЛИЦА ИЗ ЦВЕТКОВ БУЗИНЫ

1/2 стакана масла жожоба
1/4 стакана сушеных цветков
бузины (10 г)
6 г сушеных цветков
календулы
1 ч. ложка антиоксидантного
экстракта розмарина
10–15 капель эфирного
масла лаванды

Это роскошный рецепт, который потенциально может защитить кожу от солнечных лучей. Это не солнцезащитный крем, но он может уберечь кожу от окисления и повреждения ультрафиолетовым излучением. Он обладает мягкой и шелковистой текстурой, но при этом – не жирный. Используйте его ежедневно утром и на ночь.

Как использовать: возьмите пальцами небольшое количество сыворотки и втирайте в кожу на лице, шее, груди и в других местах, которые чаще попадают на солнце. Не нужно использовать много сыворотки, этого объема хватает на двоих на весь солнечный сезон.

Эта сыворотка также может использоваться для увлажнения и омоложения кожи. Я использую масло жожоба в рецепте, потому что мне нравится его шелковистая текстура, но это дорого. По желанию можете заменить его на виноградное, абрикосовое или миндальное масло.

Поскольку календула – трава легкая и в сушеном виде цветки бывают разного размера, я рекомендую использовать весы, чтобы точно отмерить нужное количество.

Выход: 0,5 стакана

1. Первым шагом будет приготовление масла. Вы можете сделать его на водяной бане или в мультиварке, йогуртнице. Позаботьтесь, чтобы масло не стало слишком горячим и не «обжарило» травы. Идеальная температура масла составляет 37 °С.

2. Приготовление на водяной бане. Возьмите две емкости, чтобы одну можно было поставить в другую. В нижнюю емкость налейте воду слоем высотой 5 см. Поместите масло жожоба, цветки бузины и календулы в верхнюю емкость. Поставьте емкость с маслом и травами в емкость с водой. Нагревайте на медленном огне, пока масло не станет теплым, затем выключите огонь и накройте верхнюю емкость крышкой. Повторяйте это прогревание и охлаждение каждый час или два в течение 24–48 часов. (Тем не менее не нужно стараться прогревать его сутками – можете дать ему отдохнуть, пока вы спите!)



3. Приготовление в мультиварке. Поместите масло жожоба, цветки бузины и календулы в чашу мультиварки, йогуртницу или другой низкотемпературный прибор, который может поддерживать температуру масла при 37 °С. Дайте настояться в течение 24–48 часов.

5. Процедите получившуюся смесь масла и трав через несколько слоев марли. Добавьте розмарин и эфирное масло, хорошо перемешайте.

6. Перелейте получившееся масло в косметические бутылочки с дозатором. Вы также можете хранить его в традиционном пузырьке или любой другой маленькой декоративной бутылке, которую можно плотно закрыть.



ЕГО ШИПЫ НАПОМИНАЮТ НОГТИ, ВЕТКИ ДЛИННЫЕ
И СИЛЬНЫЕ, ЭЛАСТИЧНЫЕ. И ПРИ ЭТОМ ТАКОЕ
НЕЖНОЕ И ПИТАТЕЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВЕННОЕ
РАСТЕНИЕ НАДО ЕЩЕ ПОИСКАТЬ.

Джим Макдональд,
травник и основатель сайта herbcraft.org

ГЛАВА 23

Боярышник



Недавно я попросила группу фитотерапевтов назвать мне первое лекарственное растение, которое придет им в голову, при мысли о лечении сердца. 93 человека из 153 опрошенных сразу назвали боярышник. И правда, листья, цветки и ягоды боярышника веками использовались травниками для поддержания здоровья сердца. В последние несколько десятилетий ученые изучали способность боярышника снижать артериальное давление, снижать уровень холестерина и улучшать качество жизни людей с сердечными заболеваниями. Большинство из этих исследований показали, что боярышник действительно помогает.

Заболевания сердца являются причиной смерти номер один в Соединенных Штатах, но удивительно, что большинство людей не знают ничего о боярышнике.

Ботаническое название: боярышник (лат. *Crataegus* spp.)

Семейство: розоцветные (лат. *Rosaceae*)

Используемые части: листья, цветки, ягоды

Энергетика: слегка охлаждающая, нейтральная

Вкус: кислый

Свойства растения: возбуждает сердечную деятельность, успокаивает нервную систему, улучшает пищеварение, вызывает сокращение тканей, диуретик, антиоксидант

Применение: при сердечно-сосудистых заболеваниях, слабой сердечной деятельности, плохом пищеварении, для регулировки кровяного давления

Способ употребления: чай, настойка, уксус, пища

Европейская культура давно очарована боярышником, и многие мифы и поверья окружают это колючее дерево. Помимо использования в медицине, его твердая древесина использовалась для изготовления инструментов, а то, что дерево достаточно толстое и колючее, обусловило его использование в качестве естественной изгороди или забора. Родиной многих видов боярышника является Северная Америка, коренные народы использовали его для лечения различных недугов, в том числе при ранениях и проблемах с пищеварением. Также боярышник давно пользуется популярностью и в Китае, там часто используют его для улучшения пищеварения. Весной деревья боярышника покрываются множеством прекрасных белых и розовых цветов. Потом формируются пучки ягод, которые созревают в конце лета. Эти красные ягоды сухие и мучнистые, их вкус может варьироваться от горького до сладкого, в зависимости от вида.

ВИДЫ БОЯРЫШНИКА

Боярышник – это дерево семейства розоцветных, оно растет по всему Северному полушарию. Известно более 280 видов, и травники одинаково используют все из них. Наиболее изученными в науке видами являются боярышник однопестичный (*Crataegus monogyna*), боярышник обыкновенный (*C. Oxyacantha*) и боярышник гладкий (*C. laevigata*).

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА БОЯРЫШНИКА

Травник Дэвид Хоффманн говорит: «Боярышник является в прямом смысле тонизирующим. И может считаться специфическим средством для большинства сердечно-сосудистых заболеваний»¹.

В настоящее время основная схема западной медицины для лечения хронических заболеваний в значительной степени нацелена на подавление симптомов, а не на устранение факторов, вызывающих проблему. Например, если у вас есть сезонные аллергии, вам пропишут то, что блокирует создание гистамина в вашем организме, но вам, скорее всего, не назначат ничего, чтобы модулировать вашу иммунную систему и предотвратить симптомы аллергии в первую очередь. Эта схема присутствует и в тех фармацевтических препаратах, которые западная медицина использует для устранения симптомов болезней сердца. Хотя это временное решение и может спасти жизнь в краткосрочной перспективе, оно не отвечает на вопрос, почему у человека есть та или иная болезнь сердца.

Фактически, многие лекарства, которые обычно назначают, на самом деле лишают организм тех питательных веществ, которые необходимы для здоровья сердца. Статины, обычно назначаемые для снижения уровня холестерина, лишают наш организм СQ10. А это важный фермент для здоровья сердца. Диуретики, назначаемые при высоком кровяном давлении, вымывают калий. Дефицит калия приводит к аритмии. Боярышник же может сделать для питания и укрепления сердца столько, сколько ни один лекарственный препарат сделать не в состоянии.

Так как же работает боярышник? Как и большинство трав, боярышник работает многими сложными способами, некоторые из которых еще не изучены. Однако одним из важных факторов является высокое содержание в нем флавоноидов. Болезнь сердца часто связана с воспалением, и если регулярно употреблять в пищу растения и продукты с высоким содержанием флавоноидов, то это уменьшает воспаление и окислительный стресс.

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА

С 1950-х годов до сравнительно недавнего времени мы ошибочно полагали, что высокий уровень холестерина вызван употреблением в пищу продуктов, которые сами имеют высокий уровень холестерина. Согласно новым данным, высокий уровень холестерина связан с системным воспалением, которое боярышник с высоким содержанием флавоноидов помогает уменьшить.

Исследователи изучают боярышник в связи с различными симптомами болезни сердца на протяжении десятилетий. В одном исследовании людям, у которых был диагностирован диабет и ишемическая болезнь сердца, давали по 1200 мг листьев и цветков боярышника каждый день в течение 6 месяцев. По прошествии этого времени у тех, кто принимал боярышник, проявилась тенденция к снижению уровня холестерина ЛПНП («плохой» холестерин) и уменьшилась эластаза нейтрофилов (фермент, повышение уровня которого связано с сердечными заболеваниями), в отличие от тех, кто принимал плацебо². Доза, которую давали пациентам в ходе исследования, была достаточно мала по стандартам фитотерапии, и было бы интересно увидеть эффекты от более крупных доз, которые чаще используются при лечении травами.

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

Для травников одним из наиболее распространенных показаний для назначения боярышника является высокое кровяное давление. Некоторые используют только боярышник, другие смешивают его с другими травами, и обычно предлагают его

наряду со здоровой диетой и регулярными физическими упражнениями.

Клинические испытания подтвердили это традиционное использование. В двойном слепом плацебо-контролируемом исследовании, проведенном в Иране, 92 мужчинам и женщинам с легкой гипертензией давали экстракт из местного вида боярышника в течение четырех месяцев. Артериальное давление измерялось каждый месяц, и результаты показали значительное снижение как систолического, так и диастолического артериального давления через три месяца³. В ходе другого исследования пациентам с диагнозом диабет 2-го типа давали принимать боярышник, и было доказано, что это растение уменьшает диастолическое артериальное давление⁴.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

Фитотерапевт Чарльз Кейн утверждает: «Нет другого лекарственного средства для сердца настолько нежного и позитивного, как боярышник»⁵.

В ходе одного исследования, в котором участвовали 1011 человек с диагнозом сердечной недостаточности 2 степени, им давали принимать большую дозу запатентованного средства с боярышником. Через 24 недели наблюдалось значительное уменьшение симптомов, в том числе снижение отека лодыжки, улучшение сердечной деятельности и снижение артериального давления⁶.

В другом исследовании использовался тот же продукт боярышника, но наблюдали пациентов в течение двух лет. По прошествии этого времени у тех, кто принимал боярышник, значительно уменьшились проявления трех основных симптомов – усталость, боль с повышенным напряжением и сердцебиением – по сравнению с контрольной группой.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ БОЯРЫШНИК

Западные травники чаще используют ягоды боярышника; однако в последние годы цветки и листья привлекли больше внимания в исследованиях.

Ягоды можно просто съесть как пищу или настаивать на спирту или уксусе, засахарить в меду, сварить из них джем или даже кетчуп. Я рекомендую регулярно употреблять боярышник в больших количествах. Принимая его ежедневно, вы поддерживаете свое сердце и делаете его сильнее!

Из листьев и цветов получается вкусный, слегка терпкий чай, напоминающий черный чай.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Ягоды боярышника съедобны, их можно есть в больших количествах. Для достижения наилучших результатов используйте ягоды, листья или цветки ежедневно и в течение длительного времени.

Терапевтические дозы боярышника выглядят так:

- в виде чая – до 30 г в ягод и до 30 г листьев и цветов в день
- в виде настойки (свежие ягоды) – 1:1, 40–60%-ный спирт, 5 мл 3–5 раз в день
- в виде настойки (высушенный лист и цветы) – 1:5, 30%-ный спирт, 5 мл 3 раза в день.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Люди, принимающие лекарства для сердца, такие как дигиталис и бета-блокаторы, должны проконсультироваться с опытным врачом, прежде чем начинать прием боярышника.

Большие дозы листьев и цветков могут вызвать расстройство желудка у некоторых людей. Если это произойдет, нужно просто уменьшить дозу.

Боярышник нельзя использовать людям, страдающим диастолической застойной сердечной недостаточностью⁸.



ПИТАТЕЛЬНЫЙ НАСТОЙ ИЗ БОЯРЫШНИКА

Этот рецепт сочетает в себе питательные свойства листьев боярышника, цветков и ягод и является вкусным способом поддержать здоровье сердца. Вкус слегка вяжущий, с тонким ароматом цветков и листьев, дополненных сладостью ягод. Я люблю пить этот настой вместо холодного чая в жаркий летний день.

Выход: 3,5 стакана, одна порция

1. Доведите до кипения 4 стакана воды. Положите все травы в емкость объемом полтора литра или во френч-пресс.
2. Залейте травы закипевшей водой, хорошо перемешайте, а затем накройте крышкой. Дайте настояться в течение 4–8 часов или в течение ночи. (Если вы используете френч-пресс, не нажимайте на плунжер до тех пор, пока все не настоится.)
3. Процедите получившуюся жидкость. Добавьте мед или стевию по вкусу и выпейте чай в течение 24 часов.

1/4 стакана сушеных ягод
боярышника (20 г)

1/2 стакана высушенных
цветков и листьев боярышника
(15 г)

Щепотка стевии или немного
меда – по вкусу



ЛИКЕР ИЗ БОЯРЫШНИКА

1 стакан сушеных ягод боярышника (80 г)
 1 яблоко, нарезанное, семена удалить
 1 ч. ложка измельченного свежего имбиря
 3 стручка кардамона, измельчить
 1 стручок ванили, разрезанный вдоль
 1 палочка корицы
 Цедра 1 лимона
 2 ст. ложки сушеного гибискуса
 1/3 стакана 100%-ного гранатового сока без сахара
 1/2 стакана меда или по вкусу
 2 стакана коньяка

Этот рецепт сочетает в себе питательные свойства боярышника с восхитительными специями, которые помогают пищеварению. Наслаждайтесь небольшими порциями этого ликера после ужина. (Это помогает мне сбросить напряжение после трудного дня.)

Я недавно принесла этот ликер на совместный обед с друзьями и сделала слабоалкогольный коктейль из 1–3 чайных ложек этого ликера и стакана минеральной газированной воды. Это был хит, и несколько человек захотели купить у меня бутылку ликера (вместо этого я дала им этот рецепт).

Выход: 1,5 стакана

1. Выложите все травы, специи и фрукты в емкость объемом 1,5 л.
2. Добавьте гранатовый сок и мед, затем заполните оставшееся пространство емкости бренди (приблизительно 2 стакана).
3. Настаивайте в течение 4 недель, периодически встряхивая.
4. Процедите. Этот ликер можно хранить в темном, прохладном месте и лучше употребить в течение 1 года.

УКСУС ИЗ БОЯРЫШНИКА

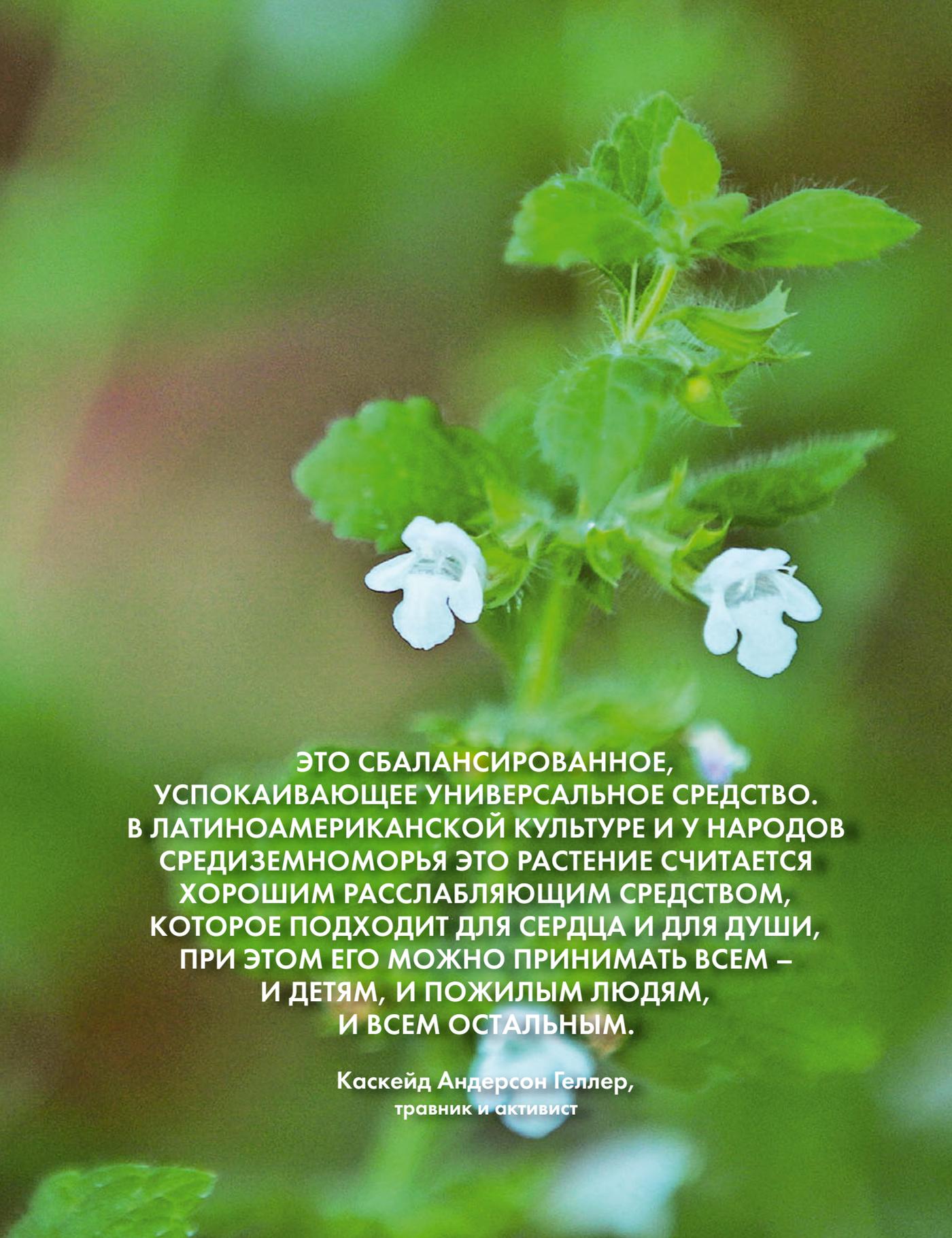
Из ягод боярышника получается вкусный травяной уксус, который имеет красивый красный оттенок. Я использую его для приготовления многих домашних заправок для салатов. Одну чайную ложку этого уксуса можно принять перед едой для улучшения пищеварения. Я не даю точных дозировок для этого рецепта, чтобы вы могли сами решить, сколько нужно сделать. Если решите сделать пинту (0,5 л), вам понадобится примерно 2 стакана свежих ягод или 1 стакан сушеных ягод, плюс около 1 1/2 стакана уксуса.

Выход: разный

- 1.** Если вы используете свежие ягоды, наполните ими стеклянную банку доверху. Если используете сушеные ягоды, наполните банку наполовину (чтобы оставить место для их расширения).
- 2.** Залейте ягоды яблочным уксусом. Накройте стеклянной или пластиковой крышкой. Если используете металлическую крышку, поместите пергамент или вощеную бумагу между крышкой и банкой (уксус будет разъедать металл).
- 3.** Настаивайте уксус в течение 2 недель, встряхивая банку один раз в день. Когда будет готов, процедите. Не обязательно хранить его в холодильнике (хотя и можно). Используйте в течение 1 года.

Свежие или сушеные ягоды
боярышника
Яблочный уксус





**ЭТО СБАЛАНСИРОВАННОЕ,
УСПОКАИВАЮЩЕЕ УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО.
В ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОЙ КУЛЬТУРЕ И У НАРОДОВ
СРЕДИЗЕМНОМОРЬЯ ЭТО РАСТЕНИЕ СЧИТАЕТСЯ
ХОРОШИМ РАССЛАБЛЯЮЩИМ СРЕДСТВОМ,
КОТОРОЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ СЕРДЦА И ДЛЯ ДУШИ,
ПРИ ЭТОМ ЕГО МОЖНО ПРИНИМАТЬ ВСЕМ –
И ДЕТЯМ, И ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ,
И ВСЕМ ОСТАЛЬНЫМ.**

**Каскейд Андерсон Геллер,
травник и активист**

ГЛАВА 24

Мелисса лимонная



Пару лет назад я была на пешей прогулке с группой людей в старом лесу на территории северо-западного побережья Тихого океана. Мы шли по заросшей тропе, покрытой гигантскими папоротниками и другим подлеском. Заглядевшись на массивные деревья, возвышающиеся над нами, один из нас наступил на осиное гнездо, и нас быстро окружила сердитая толпа насекомых. Я отбежала в безопасное место, но все равно получила несколько пульсирующих укусов. Я стала осматриваться в поисках какого-нибудь растения, способного облегчить боль, и вдруг увидела дикую мелиссу, свободно растущую вдоль тропы. Я разжевала несколько листьев до состояния пасты, нанесла ее на укусы и наблюдала в изумлении, как исчезли боль и припухлость на месте укусов.

Ботаническое название: мелисса лекарственная (лат. *Melissa officinalis*)

Другие названия: мелисса аптечная

Семейство: яснотковые (лат. *Lamiaceae*)

Используемые части: надземная часть растения, листья перед цветением

Энергетика: охлаждающая, высушивающая

Вкус: кислый

Свойства: ароматические, успокаивающие, противовирусные, потогонные, я улучшающие пищеварение, спазмолитические

Применение: при нервозности, тревоге, стрессе, вирусных инфекциях, от укусов насекомых, при нарушении пищеварения на нервной почве, при высокой температуре, при кашле

Способ употребления: чай, настой, настойка, эфирное масло, экстракционное масло, в сушеном виде, в качестве приправы

После этого приключения в старом лесу я много раз использовала свежие листья мелиссы лимонной для лечения пчелиных укусов у детей. Родители всегда удивляются тому, как быстро успокаивался их кричащий ребенок. Помимо того, что это фантастическое средство первой помощи при укусах насекомых, мелисса лимонная прекрасно расслабляет. Также ее можно использовать против вирусных инфекций и даже для защиты от негативных последствий радиации.

Мелисса лимонная получила свое название благодаря свежему, лимонному аромату. Большинство людей с радостью пьют чай из этого вкусного лекарственного растения. Мелисса лимонная пришла к нам из Средиземноморья. Ее столетиями использовали для медицинских целей. Плиний, Гиппократ, Гален, Калпепер и даже Шекспир писали о ней. Есть также свидетельства, что Томас Джефферсон выращивал мелиссу в Монтичелло.

Основное название – *Melissa*, происходит от греческого слова «мед, пчела» или просто «мед». В греческой мифологии Мелисса была нимфой, которая наделила пчел мудростью и медом. Мелисса лимонная – любимое растение пчел. Из него можно добыть много нектара, но также оно использовалось пчеловодами для того, чтобы пчелы не роились.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА МЕЛИССЫ ЛИМОННОЙ

Мелисса лимонная издавна ценится за свои успокаивающие и расслабляющие свойства. Травники считают ее хорошим средством для успокоения и поддержания нервной системы.

Как мягкий спазмолитик, она может помочь облегчить боль, возникшую от напряжения, включая головные боли, боли в спине и желудочные спазмы. Из-за своего хорошего вкуса, а так же потому, что она является безопасной, это отличный выбор для детей, у которых режутся зубы.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ НАСТРОЕНИЯ И СНЯТИЯ СТРЕССА

Клинические испытания показали, что мелисса лимонная может помочь при чрезмерном возбуждении людям, страдающим деменцией, а также улучшить настроения и снизить уровень стресса здоровых взрослых^{1,2,3,4}. Мелиссу можно использовать при повышенной тревожности, когда нервы на пределе, при стрессе, бессоннице, при сезонном аффективном расстройстве и нервном напряжении.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СНА

Мелиссу можно использовать в качестве легкого успокоительного средства для улучшения сна. Одно исследование показало, что сочетание мелиссы и валерианы способно поддержать здоровые циклы сна у женщин в менопаузе⁵. Другое исследование обнаружило, что та же комбинация хорошо действует на детей, страдающих повышенной возбудимостью и диссомнией (нарушение сна)⁶.



В КАЧЕСТВЕ АНТИВИРУСНОГО СРЕДСТВА

Мелисса лимонная может помочь не только при болезненном герпесе на губах, но и облегчить другие виды герпеса. Я сама наблюдала, что мелисса помогает уменьшить тяжесть и продолжительность острого начала заболевания, а при регулярном приеме уменьшает возможность будущих вспышек.

В последние годы ученые проводили исследования антивирусных свойств аптечной мелиссы, особенно в отношении простого герпеса 1-го и 2-го типа. В ходе одного из исследований было доказано, что крем на основе мелиссы облегчает общие симптомы генитального герпеса, такие как зуд, покалывание, боль и отек. Крем также сокращает время заживления язв⁷.

Травник Карта Пурх Сингх Хальса рекомендует применять лимонную мелиссу наружно при ветряной оспе, вирусе, тесно связанном с простым герпесом⁸.

ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПОВРЕЖДЕНИЯ ДНК

Мелисса с ее высоким содержанием антиоксидантов заметно уменьшает окислительный стресс и повреждение ДНК. В ходе одного исследования 55 сотрудников рентгенологических отделений пили чай с мелиссой два раза в день в течение 30 дней. (Излучение от рентгеновских лучей может повредить ДНК и вызвать окислительный стресс). Маркеры окислительного стресса регистрировались до того, как сотрудники начали пить чай, а затем еще раз спустя 30 дней. Исследователи зафиксировали многочисленные улучшения в маркерах окислительного стресса, включая «заметное снижение повреждения ДНК плазмы»⁹.

Теперь, когда я узнала результаты этого исследования, я обязательно буду пить чай с мелиссой и до, и после любых рентгеновских исследований, которые могут мне понадобиться.





КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕЛИССУ ЛИМОННУЮ

Лучше всего использовать свежую мелиссу лимонную. Ее легко выращивать даже в контейнере на подоконнике. Недавно высушенная мелисса сохраняет все свойства свежего растения, но чем дольше лежит сухая мелисса, тем меньше в ней остается полезных свойств.

Мелиссу можно добавить в масло и использовать в виде лечебного крема, бальзама для губ или лекарства против герпеса. (Это может стать доступным заменителем эфирного масла из мелиссы.) Чтобы приготовить экстракционное масло с мелиссой, положите в емкость немного свежесушенной измельченной мелиссы. Затем налейте в емкость выбранное вами масло. (Я рекомендую использовать устойчивые к хранению масла, такие как оливковое или жожоба.) Хорошо перемешайте мелиссу и масло. Поставьте емкость в прохладное темное место и ежедневно, в течение двух недель, перемешивайте состав. Затем процедите и используйте масло, как пожелаете.

Обязательно используйте мелиссу на кухне! Она хорошо сочетается с мясом, рыбой и овощами или ее можно добавить в соус, зеленый салат, фруктовый салат и в масла с травами.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Мелиссу, будь то свежую или сушеную, можно употреблять регулярно в разных количествах. Вы можете сделать простой, легкий чай, используя всего 1 чайную ложку мелиссы или приготовить крепкий настой, используя до 1 унции (приблизительно 2 стакана) растения. (Большие количества можно точно измерить по весу, тогда как одна чайная ложка травы слишком легка, чтобы точно измерить ее вес кухонными весами.)

Терапевтическая доза мелиссы лимонной выглядит так:

- в виде чая: от 1 ч. ложки до 1 унции в день;
- в виде настойки (свежая трава): 1:2, 45%-ный спирт, 3–5 мл 3–5 раз в день.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Лабораторные исследования показывают, что бальзам из мелиссы лимонной может подавлять функцию щитовидной железы. Этот эффект не проверен на людях; однако, если у вас есть проблемы с активностью щитовидной железы, то избегайте избыточного употребления этого растения.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ НАСТОЙ ИЗ МЕЛИССЫ

В этом рецепте используется много мелиссы и нужно много времени, чтобы напиток настоялся. Тогда вы действительно почувствуете успокаивающие и расслабляющие свойства этого растения. Он сочетается с овсом (*Avena sativa*), который также обычно используется в качестве успокаивающего и восстанавливающего средства. Этот чай можно пить и холодным.

Выход: примерно 3 стакана (1 или 2 порции)

1. Доведите до кипения 3 1/2 стакана воды.
2. Поместите травы в емкость объемом 1,5 литра. Залейте травы кипятком.
3. Дайте настояться под крышкой в течение четырех часов, а лучше в течение ночи. Процедите. Добавьте стевию или мед, если хотите.
4. Выпейте в течение 24 часов.

1/2 стакана сушеной мелиссы
лимонной

1/2 стакана сушеного овса
(*Avena sativa*)

2 ст. ложки сушеных бутонов
роз или лепестков роз

Щепотка стевии или мед
по вкусу



1 1/2 фунта (около 700 г) куриной грудки без костей, нарезанной на кусочки
 3 ст. ложки оливкового масла
 1/2 стакана красного лука, мелко нашинкованного
 1/2 фунта (225 г) зеленых бобов, разрезанных на кусочки
 1 крупная морковь, нарезанная соломкой
 1/2 стакана листьев свежей мяты, стебли удалить
 2 ч. ложки жареных семян кунжута

Для маринада:

1 ст. ложка кукурузного крахмала
 3/4 стакана апельсинового сока
 1 ст. ложка тертой апельсиновой цедры
 1/4 стакана тамари или соевого соуса
 1 ст. ложка кунжутного масла для жарки
 1 ст. ложка тертого свежего имбиря
 1 ст. ложка меда
 3 ч. ложки смеси 5 китайских специй

ЦЫПЛЕНОК С МЕЛИССОЙ И АПЕЛЬСИНОМ

Мне нравится готовить это блюдо в разгар лета, когда на стол можно брать свежие овощи прямо со своего огорода. Свежая мята лимонная придает лимонно-мятный вкус, который сочетается хорошо с ароматами апельсинов. Если у вас нет мяты, вы можете даже заменить ее другой ароматной травой. Смесь из 5 специй можно купить во многих продуктовых магазинах, или сделать самим, используя рецепт на стр. 66.

Выход: 6 порций

1. Приготовьте маринад. Смешайте 1/4 стакана холодной воды и кукурузный крахмал в миске. Затем добавьте апельсиновый сок, апельсиновую цедру, соевый соус, кунжутное масло, имбирь, мед и смесь из пяти специй.
2. В другую маленькую миску выложите куриную грудку и залейте 1/4 частью приготовленного маринада. Оставьте на 15–30 минут. (В это время вы можете приготовить и порезать овощи.)
3. Разогрейте оливковое масло в большой сковороде на среднем огне. Добавьте лук и жарьте 30 секунд.
4. Выложите маринованную курицу в сковороду с луком и, часто перемешивая, жарьте 5 минут, пока куриное филе перестанет быть розовым снаружи.
5. Добавьте зеленые бобы и морковь. Жарьте до полуготовности, часто помешивая.
6. Добавьте остальную часть маринада. Продолжайте готовить 3–5 минут или пока соус не загустеет.
7. Снимите с огня. Добавьте половину листьев мяты и все семена кунжута, перемешайте.
8. Перед подачей на стол посыпьте оставшимися листьями мяты.



ВОДА С МЕЛИССОЙ ЛИМОННОЙ

1 веточка свежей мялиссы
(приближительно 10 листьев)
или 1 ст. ложка сушеной
мялиссы

1 тонкий ломтик лимона

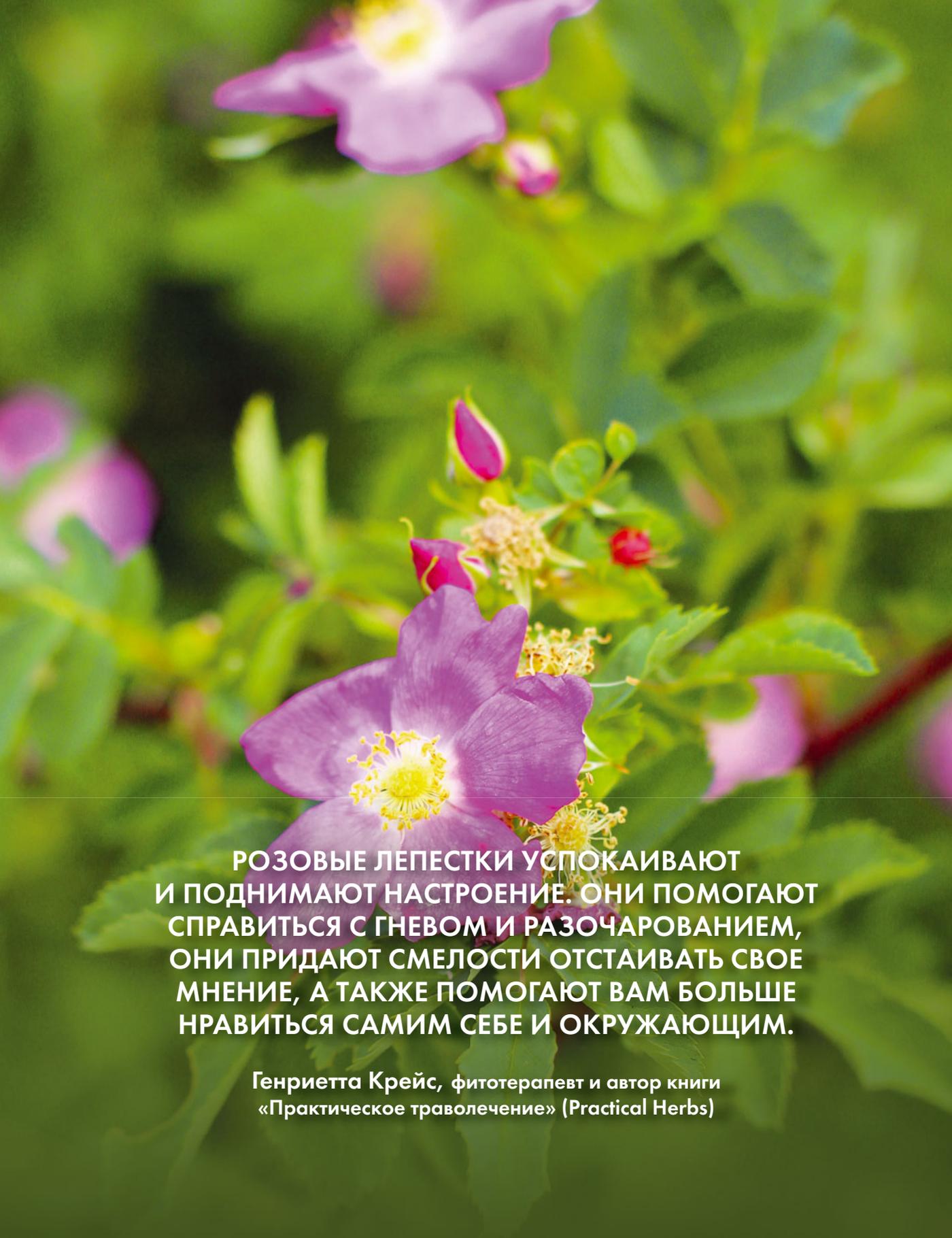
2 тонких ломтика огурца

Это простой способ придать приятный вкус воде и сделать освежающий напиток для жаркого летнего дня. Мне особенно нравится готовить этот напиток для путешествия. Если вы используете свежую мялиссу, то слегка разотрите веточку мялиссы руками, чтобы раскрыть ее аромат.

Выход: 4 стакана

1. Выложите свежую или сушеную мялиссу, ломтик лимона и кусочки огурца в полторалитровую емкость.
2. Залейте 4 чашками теплой воды и дайте настояться в течение 2–4 часов, чтобы вода стала ароматной. (Если вы использовали сушеную мялиссу, то лучше процедите напиток перед употреблением.)
3. Выпейте в течение 24 часов, сохраняя напиток при комнатной температуре или охлажденным.





**РОЗОВЫЕ ЛЕПЕСТКИ УСПОКАИВАЮТ
И ПОДНИМАЮТ НАСТРОЕНИЕ. ОНИ ПОМОГАЮТ
СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ И РАЗОЧАРОВАНИЕМ,
ОНИ ПРИДАЮТ СМЕЛОСТИ ОТСТАИВАТЬ СВОЕ
МНЕНИЕ, А ТАКЖЕ ПОМОГАЮТ ВАМ БОЛЬШЕ
НРАВИТЬСЯ САМИМ СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИМ.**

Генриетта Крейс, фитотерапевт и автор книги
«Практическое траволечение» (Practical Herbs)

ГЛАВА 25

Дикая роза (шиповник)



Долина, где я живу, каждый раз в июне усыпана розами. Скромные зеленые кусты внезапно оказываются в центре пейзажа с их розовыми цветами. Пьянящий запах диких роз разносится ветром, и постоянный шум трудящихся пчел вибрирует в воздухе.

Вместе мы с мужем уже много лет собираем дикорастущие растения для медицинских целей. И без сомнения, из всего, что мы собираем, лепестки дикой розы – мои любимые. Ощущать на пальцах шелковистую текстуру лепестков и быть окутанной их роскошным ароматом – это прекрасно!

Розу почитали за ее красоту в течение тысяч лет, но на самом деле этот цветок несет в себе больше, чем просто красивая внешность и приятный аромат. Роза – это мощное лекарственное средство для облегчения эмоциональной и физической боли, для заживления ран и для уменьшения системного воспаления.

Ботаническое название: роза дикая, или шиповник (лат. *Rosa* spp.)

Семейство: розовые (*Rosaceae*)

Используемые части: лепестки, кора, листья, плоды (плоды)

Энергетика: охлаждающая, высушивающая

Вкус: кислый (вяжущий)

Свойства: вызывает сокращение тканей, болеутоляющее средство, успокоительное, афродизиак, противовоспалительное, антиоксидант

Применение: при инфекциях мочевого пузыря, болях, простуде, гриппе, горе, депрессии, изжоге, ранах

Способ употребления: чай, настойка, мед, сироп, уксус, пища

Если бы существовал конкурс популярности цветов, думаю, что розы заняли бы первое место. Одному этому цветку посвящены целые сады, книги, художественные стили и даже профессии. Розы растут во многих частях Северного полушария. Есть теория, что выращивать розы начали в Китае, и что выведенные там сорта затем были вывезены в Европу, где началось повсеместное увлечение этим цветком.

Мари-Жозефина-Роз Ташер де Ла Пэйджери, более известная как Жозефина Бонапарт, первая императрица Франции, была по легенде одной из тех, кто оказывал финансирование и поддержку разведению новых гибридных сортов роз. У ее дома, Шато де Малмасон, говорят, росли сотни различных сортов роз, поэтому ее называли «крестная мать современных розо-маньяков»¹.

Розы уже давно стали символом любви и дружбы. И в наше время увлечение ими вышло на совершенно новый уровень. Согласно данным Национальной федерации розничной торговли в 2015 году американские потребители потратили более 2,1 миллиарда долларов на розы для своих близких в День святого Валентина!²

ВИДЫ РОЗ

Настоящие дикие розы прекрасны, но просты, у них только пять лепестков и звездочка тычинок в центре. Они имеют цвет от чистого белого до темно-розового и почти всегда хорошо пахнут. Как же произошло, что сейчас существуют тысячи разновидностей роз?

Наша одержимость розой привела к бесчисленным опытам по ее изменению, поэтому теперь розы могут иметь много лепестков и разные цвета: белый, желтый, розовый, оранжевый, красный, синий и еще разные промежуточные. К сожалению, поскольку многие розы были разведены для красоты, большая часть их утратила аромат и лечебные свойства.

Выбирая розы для использования в медицинских целях, отдавайте предпочтение диким сортам роз. Если у вас нет возможности достать дикие розы, можно использовать одомашненные розы, хотя есть несколько соображений по поводу их использования. Используйте только те розы, про которые вы точно знаете, что они не обработаны пестицидами. Никогда не используйте розы, купленные в цветочном магазине, поскольку там они почти всегда обработаны пестицидами. (Кроме того, нельзя использовать обработанные пестицидами розы в лечебных целях, я бы посоветовала вам избегать таких роз и при составлении букетов.) Во-вторых, я рекомендую использовать лепестки роз из цветов, которые имеют запах. Если у ваших роз нет запаха, не берите их, ищите другие.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА РОЗ

Наша культура обычно фокусируется на физических аспектах болезни. Мы используем объективные физические меры для диагностики и лечения болезней, в то же время отбрасывая духовное и эмоциональное благополучие человека в другую отрасль медицины, церкви или духовных учений. Розы напоминают нам, что это разделение произошло не так давно. Их запах, их физическая красота и их лекарственные свойства соотносятся с нашим физическим и эмоциональным здоровьем, делая их прекрасным лекарством для всего нашего организма.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Дикая роза или шиповник оказывает положительное влияние на сердце. В одном исследовании людям давали принимать 40 г порошка из плодов шиповника ежедневно в течение шести недель. В конце этого срока было отмечено значительное снижение артериального давления и холестерина в плазме крови у людей, принимавших порошок шиповника по сравнению с контрольной группой³.

Ученые хотели исследовать физиологическое воздействие розового масла на людей при нанесении этого масла на кожу. У тех, кто использовал розовое масло, уменьшалась частота дыхания, насыщенность кислородом крови и систолическое артериальное давление, а также наблюдалось общее снижение возбуждения вегетативной нервной системы. Они также сами говорили, что чувствуют себя более спокой-

ными и расслабленными, чем те, кто находились в контрольной группе⁴. Это исследование является прекрасным примером влияния розы на множество аспектов здоровья.

Поскольку роза часто символизирует подарок сердца, эти цветы могут быть использованы для того, чтобы порадовать сердце. Они обычно применяются для поддержки «разбитого» сердца и когда кто-то переживает печаль, грусть и депрессию. Травник Дэвид Уинстон рекомендует настойку лепестков роз в сочетании с листьями боярышника и коры мимозы, когда человек в горе или испытывает посттравматический стресс⁵. Кроме того, четырехнедельное исследование, в ходе которого изучали влияние эфирного масла розы в сочетании с лавандой на женщин с высоким риском развития послеродовой депрессии, показало, что лица, лечившиеся при помощи ароматерапии, чувствовали себя значительно лучше без каких-либо побочных эффектов⁶.



ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ РАН

Все части розового куста уже давно используются для лечения как внешних, так и внутренних ран. В своей книге «Этноботаника индейцев» Даниэль Моерман пишет о многочисленных способах применения роз коренными народами Америки. Один из видов дикой розы, *Rosa woodsii*, широко использовался индейским племенем пайуте для местного лечения фурункулов, солнечных ожогов, язв, порезов, опухолей и ран. Оканоган-Колвилл использовал размятые листья розовых кустов в качестве припарки для лечения пчелиных укусов⁷.

Один из самых распространенных случаев употребления роз в Северной Америке – для остановки диареи. Фитотерапевты обычно используют вяжущие растения для помощи в заживлении ран, а роза – растение, обладающее вяжущим эффектом.

Эта способность тонизировать ткани помогает заживлению кожи, а также помогает тканям, которые стали слишком расслабленными, например, когда ткани десен вокруг зуба становятся рыхлыми, или когда сильная диарея ослабляет ткани кишечника.



ПРОТИВ ВОСПАЛЕНИЯ И БОЛИ

Еще один вариант применения вяжущих свойств роз – это изъязвленные ткани, так как стягивание тканей помогает при заживлении. В ходе одного двойного слепого плацебо-контролируемого исследования было доказано, что жидкость для полоскания рта с экстрактом розы эффективно уменьшает боль, воспаление, а также уменьшает размер и количество язв у людей, страдающих рецидивирующим язвенным стоматитом (афтозным стоматитом)⁸.

Семена и плоды шиповника были в центре внимания нескольких исследований, демонстрирующих их способность уменьшать воспаление и боль⁹. На сегодняшний день уже несколько исследований показали, что ежедневное употребление шиповника может уменьшить боль и улучшить общее самочувствие у пациентов с остеоартритом в области бедер и коленей, а также для пациентов с ревматоидным артритом^{10,11,12}.

Одно исследование показало, что плоды шиповника уменьшают воспалительные маркеры, такие как сывороточный С-реактивный белок у пациентов с остеоартритом¹³.

Роза не только устраняет воспалительную боль. Другое исследование продемонстрировало способность чая из шиповника смягчать симптомы предменструального синдрома (ПМС) у девочек-подростков. В этом исследовании 130 подростков были произвольно поделены на две группы. Одна группа пила чай из плодов шиповника, а другая – плацебо. У тех, кто пил чай из шиповника, менструальные боли стали меньше, уменьшилось и беспокойство по сравнению с контрольной группой¹⁴.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РОЗУ

Многие части розового куста могут использоваться как лекарственные средства, например, листья, кора и корень. Я наиболее часто использую лепестки роз и плоды шиповника. (Шиповник – это плоды розы глубокого красного цвета, которые созревают в конце лета и осени).

И лепестки роз, и плоды шиповника богаты биофлавоноидами, а плоды шиповника еще и отличаются высоким содержанием витамина С. Сушка и приготовление пищи уменьшают содержание витамина С, поэтому, чтобы получить максимальную пользу от шиповника, ешьте плоды прямо с куста. Они также могут использоваться в качестве добавки в различные приправы, и еще для приготовления желе, меда, уксусов и консервов. Свежие лепестки роз могут использоваться для приготовления джемов, вина, меда и уксусов, их можно добавлять в салаты и делать из них чай.

Если вы живете в Северном полушарии, достойный доверия справочник поможет вам идентифицировать дикие розы в вашем регионе. (Вы также можете ознакомиться с курсом «Изучайте свои растения», который я создала на сайте HerbMentor.com.)

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Лепестки роз и шиповника являются пищей, и их можно есть в кулинарных дозах. При исследованиях, изучавших лекарственные преимущества шиповника, были использовали дозы от 5 до 45 г в день.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Нельзя использовать розы, которые были обработаны пестицидами. (Почти все цветы, купленные в цветочном магазине, будут содержать следы пестицидов, поскольку они не предназначены для употребления в пищу).

Розовое эфирное масло может похвалиться не только опьяняющим ароматом, но и высокой ценой. Для получения одной унции эфирного масла требуется огромное количество роз. Если вы найдете дешевое розовое эфирное масло, то, скорее всего, в него подмешали масло какого-то другого растения.



2 ст. ложки сушеных
бутонов роз или лепестков
(приблизительно 6 г)

1 ч. ложка сушеной лимонной
вербены

1 ч. ложка сушеного василька
(не обязательно)

Мед, по вкусу
(не обязательно)

ЧАЙ ИЗ БУТОНОВ РОЗЫ

Этот чудесный чай даст вам возможность насладиться сладкими вкусами розы и лимонной вербены и отлично поможет расслабиться в конце дня. Василек (*Centaurea cyanus*) придает немного горький и тонкий аромат; если вы не можете его найти, то можно его не добавлять.

Выход: 1 1/4 стакана

1. Доведите до кипения 1 1/4 стакана воды. Смешайте травы вместе и поместите их в чайную чашку или в большой инфузор для заваривания чая. Не набивайте его до отказа, должно остаться место, потому что травы будут набухать и увеличиваться в объеме, при этом нужно место, чтобы они свободно перемещались внутри инфузора.
2. Залейте травы кипящей водой. Накройте крышкой и дайте настояться 7–10 минут. Периодически помешивайте. Процедите.
3. При необходимости добавьте мед. Пейте теплым.



3 стакана нарезанных яблок
(3 средних яблока)
2 стакана свежей клюквы
1/3 стакана высушенных
плодов шиповника без семян
1 ст. ложка лимонного сока
1 ст. ложка лимонной цедры
1 стакан яблочного сока
1/2 стакана гранатового сока
2 ст. ложки тертого свежего
имбиря
2 ч. ложки коричневого порошка
1/2 ч. ложки свежего тертого
мускатного ореха
1/4 ч. ложки гвоздики
1/4 чашки меда, или сахара,
или свежих взбитых сливок
(необязательно)

КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА И КЛЮКВЫ

Компоты – это вареные фрукты со специями. И еще это простой и вкусный вид фруктового десерта. Этот рецепт является любимым в нашем доме и часто символизирует наступление зимы и приближение новогодних праздников. Клюква – прекрасный источник антиоксидантов и заслуживает того, чтобы ее ели чаще, чем раз в год. Яблоки можно очистить, а можно положить с кожурой – как вам больше нравится.

Выход: 4 стакана, 8 порций

1. Поместите фрукты, шиповник, лимонный сок, лимонную цедру, яблочный сок, гранатовый сок и имбирь в кастрюлю и доведите до кипения. Уменьшите огонь, чтобы смесь находилась на медленном огне.
2. Продолжайте кипятить в течение 20 минут, периодически помешивая, чтобы компот не подгорел. Через 20 минут плоды должны стать мягким, и смесь будет готова.
3. Добавьте специи и мед. Попробуйте и добавьте больше меда, если хотите. Перемешайте и готовьте еще 2 минуты, затем снимите с огня.
4. При желании подавайте компот теплым со взбитыми сливками.

МЮСЛИ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА

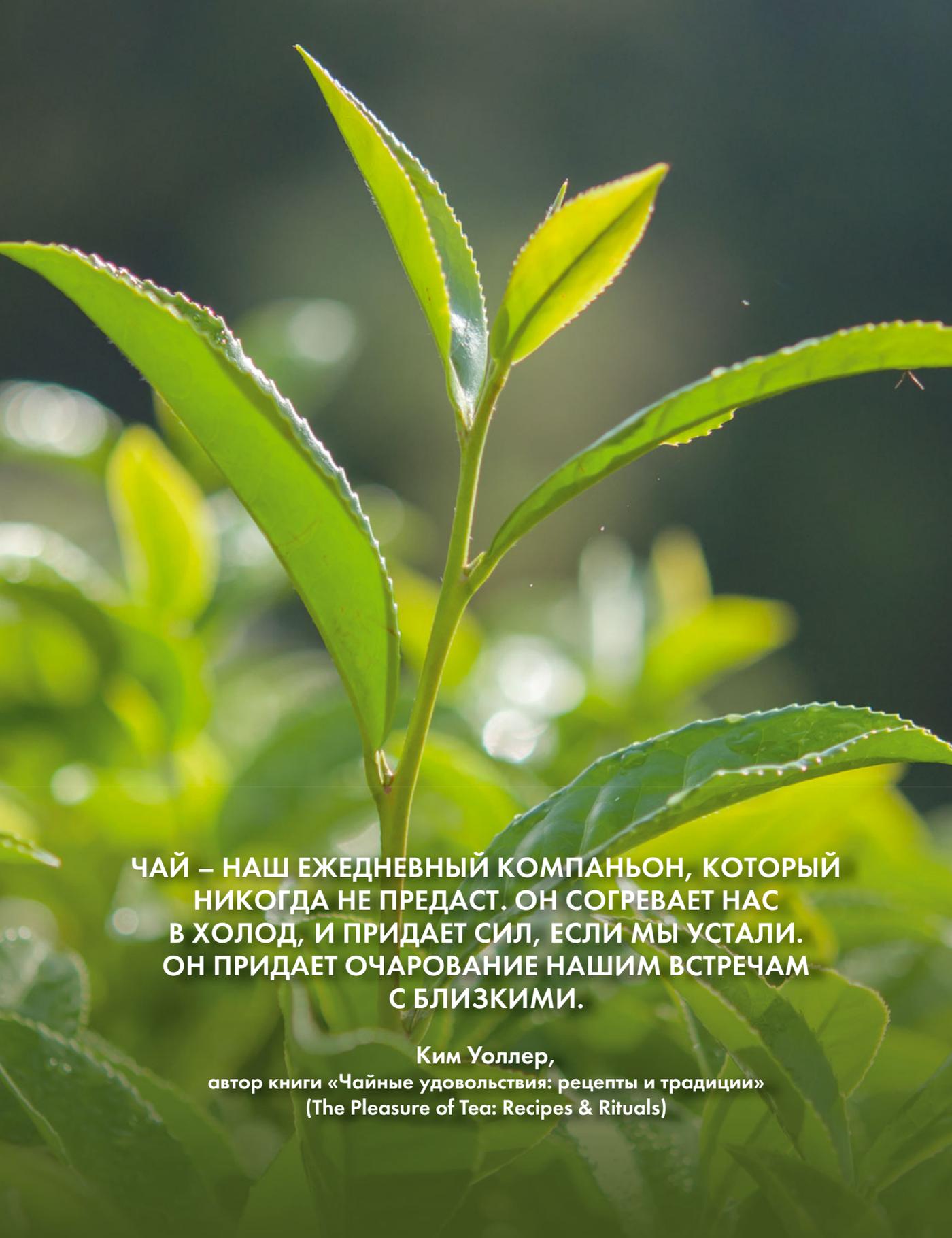
Мюсли – это завтрак на основе овса, который часто включает орехи и сухофрукты. Замачивание смеси в течение ночи делает овес и орехи более легко усваиваемыми, также позволяет сухим плодам шиповника размокнуть и стать мягкими. Сделав небольшие приготовления накануне, утром вы сможете быстро и вкусно позавтракать.

Выход: 4 порции

1. Соедините овес, шиповник, миндаль, корицу и мускатный орех в миске с крышкой. Залейте молоком, йогуртом, соком, экстрактом ванили и медом, перемешайте. Накройте крышкой и поставьте в холодильник на ночь, чтобы все пропиталось.
2. Утром добавьте яблоко. Если хотите то, можно подать с дополнительной порцией молока. Можно есть прямо из холодильника, но если вы предпочитаете теплый завтрак, то можете подогреть эту смесь.

- 1 1/4 стакан овса
- 1/3 стакана сушеных плодов шиповника без семян
- 1/2 стакан нарезанного сырого миндаля
- 1 ч. ложка порошка корицы
- 1 щепотка свежего тертого мускатного ореха
- 2/3 стакана цельного молока
- 1/3 стакана натурального йогурта
- 1/2 стакана яблочного сока
- 1 ч. ложка экстракта ванили
- 2 ч. ложки меда или по вкусу
- 1 стакан яблок, нарезанных кубиками (около 1 среднего яблока)





**ЧАЙ – НАШ ЕЖЕДНЕВНЫЙ КОМПАНЬОН, КОТОРЫЙ
НИКОГДА НЕ ПРЕДАСТ. ОН СОГРЕВАЕТ НАС
В ХОЛОД, И ПРИДАЕТ СИЛ, ЕСЛИ МЫ УСТАЛИ.
ОН ПРИДАЕТ ОЧАРОВАНИЕ НАШИМ ВСТРЕЧАМ
С БЛИЗКИМИ.**

**Ким Уоллер,
автор книги «Чайные удовольствия: рецепты и традиции»
(The Pleasure of Tea: Recipes & Rituals)**

ГЛАВА 26

Чай



Если бы можно было выбрать одно растение, которое оказало наибольшее влияние на людей, это, несомненно, был бы чай. Этот кустарник оказал влияние на формирование различных культур и был причиной войн, и именно из его листьев делают наиболее часто употребляемый сегодня во всем мире напиток. Соединенные Штаты являются вторым по величине импортером чая, и более половины населения США пьют его ежедневно.

Уже многие тысячелетия люди любят чай, потому что он хорош на вкус и обладает возбуждающим действием, подобным действию кофе. Сегодня все больше и больше людей предпочитают пить чай, потому что он считается полезным для здоровья. Но у чая также есть одно преимущество, о котором обычно не пишут в газетах. Когда мы пьем чай, он дарит нам драгоценные моменты расслабления, которые так ценны в нашей постоянно напряженной жизни, и именно эти моменты и есть самое важное лекарство для любого человека.

Ботаническое название: чай (лат. *Camellia sinensis*)

Семейство: чайные (лат. *Theaceae*)

Используемые части: листья

Энергетика: охлаждающая, высушивающая

Вкус: кислый (вяжущий)

Свойства: возбуждающее средство, антиоксидант, кардиозащитное средство

Применение: для придания энергии, для здоровья сердца, для гигиены ротовой полости, при инсулинрезистентности у больных диабетом 2-го типа.

Способ употребления: чай, для приготовления пищи

Чай – это кустарник, родом, как полагают, из Юго-Восточной Азии и западного Китая. Поскольку его выращивают уже много веков, трудно точно определить его происхождение. Некоторые считают, что, как и в случае с куркумой, диких сортов чая не существует, а все существующие на данный момент растения – искусственно выращенные. История этого растения насчитывает тысячи лет, она сложна, увлекательна, иногда даже обратительна, чай – тема множества книг! Для получения дополнительной информации я рекомендую книгу: «Чай: История, Терруар, Виды», написанную Кевином Гаскойном, Франсуа Маршаном и Жасмин Дешарн (Tea: History, Terroirs, Varieties by Kevin Gascoyne, Francois Marchand, and Jasmin Desharnais).

СОРТА ЧАЯ

Все виды чая, включая черный, зеленый, белый, улун и пуэр, происходят из одного и того же растения, *Camellia sinensis*. И это просто удивительно, особенно если учитывать разницу во вкусе и аромате черного и зеленого чая.

Область, где выращивается чай, способ его сбора и способ его обработки – все это играет определенную роль в том, какой будет вкус у конечного продукта. Одним из основных различий между сортами чая является окисление. Черный чай сильно окисляется, зеленый чай не окисляется, улун частично окисляется, а пуэр выдерживается и ферментируется. Каждый из этих методов обработки дает нам совершенно другой чай.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА ЧАЯ

Чай отличается высоким содержанием антиоксидантов и флавоноидов, а именно катехинов, он полезен для сердца, используется для поддержания здоровья полости рта, кожи, при метаболическом синдроме и против рака. Если вы пьете чай, то он может поддерживать ваше здоровье разными способами. Но я предлагаю вам вдумчиво подходить к выбору чая и его употреблению, посвящать этому достаточно времени, никуда не торопясь, а не просто проглатывать какой-то непонятный напиток на бегу. Это поможет вам поддерживать ваше эмоциональное и духовное здоровье наряду со здоровьем физическим.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Нет никаких сомнений в том, что регулярное употребление чая очень полезно для сердца. Многочисленные исследования продемонстрировали способность чая защищать сердце различными способами. Чай может снизить кровяное давление и снизить вариабельность сердечного ритма (признак болезни сердца)^{1,2}.

Регулярное употребление чая также снижает содержание липидов в крови и предотвращает окисление артерий, тем самым предотвращая или уменьшая прогрессирование атеросклероза³. Если регулярно пить чай, то он способствует уменьшению С-реактивного белка и активации тромбоцитов, которые дают нагрузку на сердце⁴.

ПРИ РЕЗИСТЕНТНОСТИ К ИНСУЛИНУ И ДИАБЕТЕ 2-ГО ТИПА

Очень много исследований было проведено, чтобы изучить положительное влияние чая на метаболический синдром и на диабет 2-го типа. В одном плацебо-контролируемом исследовании пожилые пациенты должны были заниматься физическими упражнениями 30 минут в день, 6 дней в неделю, в течение 12 недель. В конце этого срока у тех, кто выпивал 3 чашки зеленого чая каждый день, наблюдалась значительно большая потеря веса, а также значительное улучшение показателей метаболизма таких как уровень инсулина и глюкозы⁵.

В другом клиническом исследовании, в котором участвовали пациенты с ожирением с метаболическим синдромом, изучалось влияние зеленого чая, которого нужно было выпивать по 4 чашки в день. Через восемь недель у тех, кто пил чай, значительно уменьшились масса тела, биомаркеры окислительного стресса и уровень холестерина. Результатом этого исследования стало заключение, что флавоноиды в зеленом чае предлагают множество возможностей для людей с метаболическим синдромом⁶.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА

Несколько клинических испытаний показали некоторые способы использования зеленого чая для полости рта.

В одном исследовании пациенты, использовавшие зеленый чай для полоскания рта после операции по удалению зуба мудрости, жаловались на боль значительно меньше и принимали меньше анальгетиков, чем при использовании плацебо жидкости для полоскания рта⁷. Еще одно исследование показало,

что полоскание 2%-ным раствором зеленого чая в течение 5 минут помогает удалить зубной налет и является экономически эффективным способом предотвращать кариес⁸.

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ СТРЕССА

Мы живем в мире постоянного стресса и напряжения. Большинство из нас перегружены, или на работе, или обязанностями в семье, или на общественной работе. Мы постоянно держим в уме наши списки дел, спеша из одной точки в другую. Мы постоянно переживаем по поводу работы, денег и здоровья, и этот хронический стресс нас убивает. Негативные последствия хронического стресса отражаются на повседневном самочувствии и являются фактором, способствующим многим хроническим заболеваниям. Одно исследование показало, что шесть основных причин смерти в США так или иначе связаны со стрессом⁹.

В опросе, проведенном от имени Американской ассоциации психологов, 77% респондентов заявили, что они регулярно испытывают физические симптомы, вызванные стрессом¹⁰.

Хронический стресс настолько укоренился в нашей культуре, что для того, чтобы изменить положение вещей, должен произойти серьезный общественный сдвиг в сознании людей. Но вы тем не менее можете ежедневно изменять свою жизнь, чтобы компенсировать свой культурный стресс. Я рекомендую начать с обычного перерыва на чай. Это не избавит вас от списка дел или от беспокойства о ежедневных обязанностях. Но это поможет вам ненадолго отвлечься от мыслей, которые вас беспокоят, и даст возможность услышать самого себя, полностью расслабиться или, возможно, установить контакт с кем-то другим.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЧАЙ

Когда я готовила эту главу книги, я посетила чайную лавку «Floating Leaves» в Сиэтле, где владелица лавки Шуйвен Тай рассказала мне о чае оолонг. Шуйвен считает, что чай – это искусство созерцания и связи. Например, она заявляет, что чай в пакетиках не просто уступает по качеству развесному чаю, но еще вы теряете связь с чайными листьями, если пьете пакетированный чай.

На самом деле, большая часть чая, который пьют в США, это или чай в пакетиках, или готовый чайный напиток. Но если вы хотите поправить свое здоровье с помощью чая, избегайте этих видов чая. Вместо этого найдите магазин, который торгует органическими сортами чая на развес, это может быть интернет-дистрибьютор или хорошая чайная лавка.

Шуйвен также сказала мне, что большие знатоки чая могут сделать глоток и определить по вкусу, в каком месте он выращен. Да, возможно обычные люди никогда не смогут достичь такого уровня проницательности, однако регулярно наслаждаясь чаем и моментом жизни, мы можем почувствовать умиротворение и удовлетворенность, а это то, чего многие из нас не испытывают и о чем мечтают в постоянно занятой жизни.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Несмотря на то что чай может принести большую пользу, он также содержит кофеин. И количество чая, которое полезно для здоровья, различно для разных людей и зависит еще и от сорта чая.

Я могу лишь предложить вам рекомендованную дозировку, но что именно лучше подходит именно для вас, вы можете решить только сами. Чувствуете ли вы себя встревоженно, выпив чашку чая? Или чай, который вы пьете в течение дня, мешает вам вечером уснуть? Все это признаки того, что чай плохо действует на вас.

Терапевтическая доза чая:

- 1–2 ч. ложки заварить в 1 стакане воды, пить 3–5 раз в день.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Любой сорт чая содержит кофеин, и на тех людей, кто чувствителен к кофеину, чай может оказывать чрезмерно возбуждающее воздействие. Черный чай содержит больше кофеина, зеленый чай меньше.

Большая часть чая, поставляемого в Соединенные Штаты, и особенно тот, что, привозят уже в виде пакетиков или готовых напитков, имеет самое низкое качество. Было обнаружено, что низкокачественный чай обладает высокой концентрацией токсинов, таких как фторид и тяжелые металлы. Покупайте органический чай на развес, чтобы получить максимальную пользу для здоровья.

Многие сорта чая собирают вручную, и многие сорта чая производятся вручную. Ищите честных производителей и торговцев чаем, у которых люди, занимающиеся сбором и обработкой чайных листьев, получают достойную зарплату, и которые относятся к своим работникам с уважением.



ВАШ СОБСТВЕННЫЙ ЧАЙ ЭРЛ ГРЕЙ

10–15 капель эфирного
масла бергамота

1 стакан развесного черного
чая (мне нравится Ассам)

1/4 стакана сушеной
апельсиновой цедры* (20 г)

2 ст. ложки сушеных васильков
(по желанию)

1 стручок ванили, мелко
измельченный

сливки, по вкусу (по желанию)
мед, по вкусу (по желанию)

* Сушеная апельсиновая цедра, которая продается в магазине, обычно нарезана на небольшие однородные кусочки. Если вы делаете цедру сами, то не забудьте мелко нарезать апельсиновую кожуру перед тем, как вы будете ее сушить, поскольку в сушеном виде ее очень трудно нарезать.

Эрл-Грей-чай – черный чай, который был приправлен цитрусом бергамотом (*Citrus bergamia*), который привозят из Италии и других средиземноморских стран. Первоначально чай, возможно, смешивали с настоящей цедрой бергамота, но в наши дни, как правило, чай смешивают с эфирным маслом. Вы можете легко сделать свою собственную чайную смесь дома, чтобы контролировать силу вкуса. Используйте меньше эфирного масла, чтобы получить более тонкий вкус, или больше масла, чтобы вкус был более ярким. Василек (*Centaurea cyanus*) не дает самостоятельного вкуса, но он помогает сделать красивую смесь; его можно не добавлять, если вы не смогли его найти.

Выход: 1 1/4 стакана развесного чая, 30–60 порций

1. Налейте эфирное масло бергамота в стеклянную банку объемом 1,5 литра. Закройте крышкой и хорошо встряхните, чтобы эфирное масло распределилось по внутренней поверхности банки.
2. Добавьте чайные листья. Закройте крышкой и хорошо потрясите около 30 секунд. Затем добавьте остальные ингредиенты и хорошо встряхните.
3. Эту чайную смесь можно заваривать сразу. Но мне нравится дать ей постоять пару дней, чтобы ароматы хорошо сочетались. Храните в прохладном, темном месте и используйте в течение 6 месяцев.
4. Заварите ваш собственный Эрл Грей: доведите до кипения 1 1/4 чашки воды. Положите 1–2 чайные ложки чайной смеси в кружку или большой чайник для заварки. Не кладите травы в маленькую емкость для заварки, ему нужно место, чтобы двигаться и увеличиваться в объеме.
5. Залейте чайную смесь кипящей водой. Дайте настояться под крышкой 3–5 минут. Процедите.
6. Наслаждайтесь немедленно со сливками и медом по вкусу.

ПЕРЕРЫВ НА ЧАЙ УЛУН

Вы можете пробовать все травы и специи в мире для своего здоровья, но, если вы никогда не находите минутку на перерыв, ваши усилия будут напрасны. Этот рецепт касается не только чая; всегда нужно находить время, чтобы отдохнуть и побыть наедине с собой.

Отличный способ расслабиться и сделать паузу в течение дня – это выпить чашечку чая. Здесь я выбрала простой чай улун, потому что я влюбилась в него с тех самых пор, как побывала на уроке, посвященном улуну у Шуйвен. Во время урока она упомянула одно очень важное различие между тем, как готовят чай в США, и тем, как готовят чай в Тайване. Она сказала, что в Штатах люди очень интересуются точными инструкциями. Они хотят знать: какая именно температура воды должна быть? Сколько чая нужно добавить? Как долго нужно настаивать чай? Этот рецепт учит нас расслаблению в процессе приготовления чая, поэтому здесь нет четких рекомендаций. Со временем вы найдете свои личные предпочтения.

Я пила смесь улунa под названием «Восточная красавица». Хотя это не самый изысканный чай, мне нравится его простота и мягкий сладкий вкус. Он не требует четкого времени на заваривание и не становится слишком вязущим, если его настаивать долго.

Выход: может быть разный

- 1.** Доведите воду до кипения. Дайте воде постоять минутку или две.
- 2.** Выложите щепотку развесного чая улун в маленькую чашку. Используйте столько чая, чтобы закрыть дно чашки полностью.
- 3.** Налейте горячую воду в чашку. Дайте постоять, чтобы листья опустились на дно чашки.
- 4.** Отложите свои списки дел и забудьте обо всех заботах дня. Найдите тихое место и насладитесь чаем улун.

Листья чая улун



КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА С ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ И РОЗОЙ

1 стакан масла жожоба
 30 г листьев зеленого чая
 10 г сушеных лепестков роз
 1 г корня алканы
 (не обязательно, придает
 маслу красный цвет, чтобы
 сделать розовый крем)
 20 г пчелиного воска
 25 г кокосового масла
 20 г масла ши
 1/3 стакана розового
 гидрозоля
 1/3 стакана геля алоэ вера
 1 ч. ложка антиоксидантного
 экстракта розмарина
 15 капель эфирного масла
 герани (не обязательно)
 10 капель эфирного масла
 грейпфрута (по желанию)
 8 капель эфирного масла
 шалфея (не обязательно)

Это один из моих любимых рецептов от фито-терапевта Розмари Глэдстар – ее рецепт «Великолепного крема». Я делала свою версию этой смеси бесчисленное количество раз. Среди моих подруг это хит, и они не стесняются попросить еще баночку! По общему признанию, это, возможно, самый сложный рецепт в этой книге, но если вы любите роскошные питательные кремы, то этот рецепт даст вам возможность научиться готовить их собственноручно и откроет вам целый новый мир роскоши. Большинство кремов для лица, которые вы можете купить в магазине, даже те, на которых написано, что все натуральное, имеют всевозможные странные ингредиенты. Все составляющие этого крема – лучшие и наиболее питательные для вашей кожи. Многие ингредиенты в этом рецепте имеют странную форму, поэтому вам понадобятся весы.

Поскольку при приготовлении этого крема не используются консерванты, убедитесь, что вы используете чистую посуду, миски, блендеры и т. д. Кроме того, убедитесь, что все инструменты сухие; вода не должна попасть в крем, иначе он быстро испортится. За многие годы, что я готовлю этот крем, у меня только раз случилось, что вся партия испортилась. Крем испорчен, если увидите на нем плесень.

Масло жожоба просто роскошное. Оно долго хранится и легко впитывается в кожу. Но также оно и очень дорогое. Миндальное, виноградное и абрикосовое масло тоже подойдут для приготовления этого крема. Антиоксидантный экстракт розмарина можно купить в гомеопатических аптеках, как например, в Mountain Rose Herbs. Антиоксидантный экстракт розмарина не только помогает сохранить масла в креме, он также обладает защитными свойствами для кожи.

Вот совет для легкой очистки: протрите все масляные поверхности бумажным полотенцем перед тем, как помыть их горячей мыльной водой.

Выход: 1,5 стакана

- 1.** Ваш первый шаг – пропитать травы маслом. Для этого используйте приготовление на водяной бане. В нижнюю емкость налейте 1–2 дюйма воды. Поместите масло в верхнюю емкость. Добавьте в него зеленый чай, лепестки роз и корень алканы (по желанию), хорошо перемешайте. Включите огонь и нагревайте масло, пока оно не станет достаточно теплым на ощупь, до 37 °С. Выключите огонь. Повторите нагревание масла 3–5 раз в день в течение 1–2 дней. Вы также можете поместить это в мультиварку или йогуртницу, нагревайте при температуре не выше 43 °С.
- 2.** Как только травы и масло смешаются, процедите масло, чтобы удалить остатки трав. Для процеживания масла рекомендую использовать марлю, чтобы вы могли выжать все масло из трав. После того как вы процедите травы, у вас должно остаться 3/4 чашки масла жожоба. Если у вас получилось меньше, то добавьте еще немного чистого масла жожоба, чтобы получить нужный объем.
- 3.** На водяной бане отдельно нагрейте пчелиный воск, кокосовое масло и масло ши. Добавьте масло, настоянное на травах, и перемешайте все до однородной массы.
- 4.** Налейте теплую приготовленную смесь масел в чашу кухонного комбайна или блендера. Дайте остыть до твердого состояния.
- 5.** Смешайте розовый гидрозоль, гель алоэ, экстракт розмарина и эфирные масла, если вы их используете. Следующий шаг – превращение этих жидкостей и масла в эмульсию. Для достижения наилучших результатов две смеси должны быть примерно одинаковой температуры.
- 6.** Включите кухонный комбайн или блендер с маслами в нем и медленно добавляйте смесь из гидрозоля и алоэ вера. Продолжайте взбивать, пока все ингредиенты не превратятся в густой крем. Не взбивайте долго! При необходимости используйте шпатель, чтобы соскребать крем со стенок и вокруг лезвия.
- 7.** Перелейте крем в контейнеры или баночки с крышками. Храните в прохладном, темном месте или в холодильнике.
- 8.** Использование. Массирующими движениями нанесите капелку крема на лицо и шею сразу после того, как умоетесь теплой водой. Возможно, в течение нескольких минут крем еще не впитается и оставит небольшой жирный слой. Но скоро он впитается, и вы почувствуете, как ваша кожа стала шелковистой и гладкой. Используйте крем в течение 3 месяцев.





горькие





**ДАЙТЕ НАМ, ТРАВНИКАМ, ЛИСТЬЯ АРТИШОКА,
И МЫ ЗАЩИТИМ ВАШУ УСТАВШУЮ
И БОЛЬНУЮ ПЕЧЕНЬ.**

**Кристоф Бернард,
травник и основатель altheaprovanice.com**

ГЛАВА 27

Артишок



На первый взгляд может показаться странным включение артишока в книгу с травами и прянощами, но артишоки уже давно используются в качестве продуктов питания и лекарства. Они являются одними из самых доступных овощей с большой антиоксидантной плотностью. Высокий уровень содержания клетчатки и инулина (пребиотик) делают артишок прекрасным овощем для пищеварения. Исторически он давно использовался для улучшения здоровья печени и был стыдливо использован в качестве афродизиака.

Но несмотря на то что артишок как овощ прекрасен весь, эта глава посвящена его листьям. То, что мы обычно едим (и видим в продуктовом магазине), – это цветок. Листья артишока находятся внизу растения. Травники давно использовали горькие листья артишока для улучшения здоровья печени и помощи пищеварению. Новое исследование подтвердило эти виды использования, а также подчеркнуло способность листьев артишока снижать уровень холестерина.

Ботаническое название: артишок (лат. *Cynara scolymus*)

Семейство: астровые (лат. *Asteraceae*)

Используемые части: листья, бутон (овощ)

Энергетика: охлаждение, подсушивание

Вкус: горький

Свойства растения: горький тоник, защита печени, защита сердца, желчегонное

Применение: снижает высокий уровень холестерина, улучшает здоровье печени и сердца, облегчает затрудненное пищеварение

Способ употребления: настойка, чай, горькие пищеварительные смеси

Современные артишоки – это вид чертополоха, вероятно, произошедший от его старшего кузена, испанского артишока (кардона). Считается, что это растение появилось в Северной Африке или, возможно, на Сицилии. Древние греки и римляне, как известно, употребляли артишоки, а также использовали его листья для лечения, но, похоже, артишоки попали в немилость после падения Рима. В Средние века артишоки использовались элитой в Западной Европе, а к XVIII веку их стали выращивать в Северной Америке.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА

Листья артишока укрепляют пищеварение, сохраняют здоровье печени и поддерживают здоровье сердца. Принимаемые регулярно, листья артишока также помогают поддерживать естественную стратегию детоксикации (очистения) организма. Когда ваши каналы детоксикации работают хорошо, вы чувствуете себя энергичным в течение дня. У вас будет здоровая кожа и волосы, сильное пищеварение и оптимально сбалансированный уровень гормонов, что сделает вас здоровым и счастливым.

ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Один из секретов пользы листьев артишока кроется в его горьком вкусе. Хотя большинство людей терпеть не могут сильные горькие вкусы, травники одержимы горечью и считают, что это один из самых важных вкусов для здорового пищеварения.

Как вкус может быть полезен для пищеварения? Горький вкус является сложным. Он не только провоцирует наши вкусовые рецепторы, но и всю пищеварительную систему. Наши органы распознают горький вкус как потенциально ядовитый. В результате, обнаруживая горечь, пищеварительная система приходит в полную боевую готовность и пищеварительные соки начинают течь, чтобы смягчить любые яды, попавшие в нее. Если вы регулярно едите горькие продукты и травы, ваша пищеварительная система постоянно обновляется и готова к работе.

Травники классифицируют листья артишока как желчегонное средство и как холеретик. Холеретики стимулируют выработку желчи в печени, а желчегонные средства выводят желчь из желчного пузыря. Желчь –

это то, что помогает вашему организму разрушать и поглощать жиры, и также является важной частью естественной системы детоксикации организма. Поэтому лист артишока особенно показан тем, кто плохо переваривает тяжелые продукты и жиры.

Бросая вызов вашей пищеварительной системе, лист артишока может усилить пищеварение разными способами. Он стимулирует рот к выработке слюны, которая помогает расщепить углеводы. А это, в свою очередь, стимулирует пищеварительные ферменты в желудке. Листья артишока даже вызывают выработку ферментов поджелудочной железы. Поток всех этих пищеварительных соков дает сигнал толстой кишке начать выполнение своей естественной перистальтической функции, помогающей избежать запора и заставляющей ваш кишечник регулярно двигаться.

Исследователи изучали положительное влияние листьев артишока на людей с проблемами общего пищеварения и с диагнозом «синдром раздраженной толстой кишки». В одном исследовании 244 человека с функциональной диспепсией (дискомфорт в обла-

сти брюшной полости) были разделены на две группы. Одна группа получала листья артишока, а другая – плацебо. Через 6 недель те, кто принимал артишоки, почувствовали значительное улучшение симптомов пищеварения¹.

Исследователи также обследовали пациентов с диагнозом синдром раздраженного кишечника, которые также принимали листья артишока, и 96% исследуемых ответили, что лист артишока действовал лучше или был равен любому предыдущему методу лечения, которые они пробовали².

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ

Лист артишока помогает стимулировать выработку желчи в печени и является мощным союзником этого органа детоксикации. Ученые выделили две составляющие в листе артишока, которые активно защищают печень. Одно вещество, цинарин, имеется только в артишоке. Другое, силимарин, также встречается в расторопше, второй чудесно защищающей печень траве, которую часто используют для защиты людей от отравления печени после случайного употребления ядовитых грибов.

В артишоках содержится очень много антиоксидантов, которые могут дополнительно защитить вашу печень.

ОТ ХОЛЕСТЕРИНА И КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

Кристоф Бернард, травник и основатель Altheaprovence.com, пишет: «Артишок является очень надежным средством для защиты печени и снижения уровня липидов. Это одна из лечебных трав, которую я использую для лечения людей, страдающих от метаболического синдрома с высоким уровнем холестерина и триглицеридов. И только подумайте – мир выращивает это громоздкое растение

лишь для нескольких цветов, которые мы кладем на наши тарелки. И что происходит с огромной массой листьев? Их выбрасывают! Дайте нам, травникам, эти листья, и мы защитим вашу уставшую и больную печень»³.

В то время как травники давно используют артишоки и их листья для поддержки печени и улучшения пищеварения, исследователи продолжают дальнейшую проверку листьев артишока и их влияние на здоровье сердца. Экстракт листьев артишока, как было обнаружено, понижает уровень «плохого» холестерина и мягко снижает высокое кровяное давление. Хотя точные механизмы этого воздействия неизвестны, вероятно, когда здоровье печени поддерживается, организм способен лучше метаболизировать холестерин. Поскольку большинство колебаний уровня холестерина вызвано системным воспалением и осложнениями в виде резистентности к инсулину, другой путь полезного действия артишока может крыться в его богатстве антиоксидантами, которые помогают укротить воспаление.

В одном двойном слепом клиническом исследовании с применением плацебо 46 человек с высоким уровнем холестерина получали экстракт листьев артишока. После восьми недель у этих пациентов были отмечены значительные улучшения уровня липидов, включая увеличение ЛПВП («хороший» холестерин) и снижение ЛПНП («плохой» холестерин) и общего холестерина в сыворотке крови⁴.

Травы редко имеют только одно полезное свойство, это верно и для артишоков, поскольку он также полезен для здоровья сердца. Исследователи показали, что артишоковый сок может улучшить эндотелиальную функцию у взрослых с умеренно высоким уровнем холестерина⁵. Нарушение этой функции является одним из первых этапов атеросклеротической болезни сердца.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ АРТИШОКИ

Лист артишока можно использовать в качестве настойки, чая или капсулы. Мне нравится использовать лист артишока в составе пищеварительных горьких смесей (как в нижеследующих рецептах), но чтобы получить максимум пользы от листьев артишока, нужно употреблять их в большем количестве, используя настойку или чай. Поскольку они очень горькие, трудно превысить их обычную дозу.

Помните, лист артишока – это не то, что можно найти в овощной секции продуктового магазина. Его нужно специально заказывать в травяных компаниях, перечисленных в конце этой книги.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Терапевтическая доза приема артишока выглядит так:

в виде чая или капсул: 2–6 г в день;

в виде настойки: 1:5, 30%-ный спирт, 3–5 мл 3 раза в день⁶.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Избегайте листьев артишока, если у вас обнаружена непроходимость желчных протоков.



ГОРЬКИЙ ЧАЙ ИЗ АРТИШОКА

Я не собираюсь вас обманывать. Этот чай не будет самым вкусным из тех, которые вы когда-либо пробовали. Он будет горьким. А горький вкус, как вы уже узнали, невероятно важный вкус для стимулирования пищеварения. Я постаралась немного облегчить горечь путем соединения листьев артишока с ароматической лимонной травой (лемонграсс) и имбирем. Маленькая ложка меда усложнит вкус чая, но не ослабит пользы от горечи. Медленно пейте чай до или после приема пищи для стимулирования пищеварения.

Выход: 1 1/4 стакана

1. Доведите 1 1/4 чашки воды до кипения. Поместите травы в кружку или большой заварной чайник. Избегайте заваривать травы в чайниках с маленьким фильтром-ситечком; им лучше иметь пространство для расширения и движения.
2. Залейте травы в кружке или чайнике кипящей водой. Накройте и дайте настояться в течение 5 минут. Процедите через ситечко. Добавьте мед для сладости, если это необходимо.

1 маленькая щепотка сушеных
листьев артишока

1 ст. ложка сушеного
лемонграсса

1/2 ч. ложки молотого имбиря

Мед, по вкусу (по желанию)



БИТТЕР ИЗ АРТИШОКА И АПЕЛЬСИНА

1/4 стакана сушеных ягод
боярышника (20 г)
1/4 стакана сушеного корня
одуванчика (30 г)
1 ст. ложка семян фенхеля
(5 г)
1 ч. ложка свежемолотого
черного перца (3 г)
1/4 стакана целых цветков
гибискуса (7 г)
1 ст. ложка листьев артишока
(1 г)
2 ст. ложки семян кориандра
(5 г)
1 органический апельсин,
нарезанный кубиками (вместе
с кожурой и семенами)
1/4–1/2 стакана меда или
по вкусу
3 стакана водки
(приблизительно)

Это восхитительная горькая настойка, которую можно употреблять за 15–20 минут до еды, чтобы помочь работе пищеварительной системы. (Я держу бутылку этой настойки на обеденном столе и ношу в своей сумке, чтобы она всегда была доступна.) Хотя алкоголь помогает сохранить травяную смесь и делает удобным способ ее употребления, количество алкоголя, потребляемое каждый раз, минимально. Мне нравится растворить 1–2 чайные ложки настойки в стакане газированной воды, получив в результате слабоалкогольный коктейль. Я включила измерения объема и веса для этого рецепта, потому что некоторые ингредиенты трудно измерить. Используйте любое измерение, удобное для вас.

Выход: примерно 2 стакана

1. Поместите все травы, специи и апельсин в литровую банку.
2. Добавьте необходимое количество меда.
3. Наполните банку водкой. Перемешайте все как следует. Накройте крышкой и оставьте на одну неделю. Встряхивайте банку 1–2 раза в день.
4. Попробуйте настой через одну неделю. Если аромат и вкус вам понравились, процедите, удалите травы, оставив чистый настой. Или дайте настояться еще одну неделю.
5. Употребляйте по 1/2 чайной ложки или по 5–10 капель, разведенных в небольшом количестве воды за 15 минут до еды, или когда вы об этом вспомните. Длительность приема не ограничена. Храните настойку в темной бутылке или в темном месте.





**ЕСЛИ БЫ КАКАО БЫЛО ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИМ
ПРЕПАРАТОМ, ЕГО БЫ ВОСПЕЛИ КАК ВЕЛИЧАЙШЕЕ
ДОСТИЖЕНИЕ МЕДИЦИНЫ ВСЕХ ВРЕМЕН. А ЕГО
ПЕРВООТКРЫВАТЕЛЬ ПОЛУЧИЛ БЫ НОБЕЛЕВСКУЮ
ПРЕМИЮ В ОБЛАСТИ МЕДИЦИНЫ.**

**Крис Килхам,
травник и автор книги «Рассказы о развитии медицины»
(Tales From The Medicine Trail)**

ГЛАВА 28

Какао



Поскольку какао представлено на полках продуктовых магазинов в виде шоколада, трудно поверить, что основные его ингредиенты получены из растения. Однако в течение многих тысяч лет люди культивировали дерево какао, постоянно совершенствуя процесс переработки какао-бобов, чтобы превратить их в изысканные шоколадные творения.

Большинство людей потребляют шоколад, потому что у него хороший вкус, но высококачественные продукты из какао-бобов оказывают также большое положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, спортивную выносливость и когнитивную функцию мозга. Какао делает ваше сердце здоровее, а голову – умнее. Неудивительно, что название ботанического рода какао переводится как «еда богов».

Ботаническое название: какао или шоколадное дерево (лат. *Theobroma cacao*)

Семейство: мальвовых (лат. *Malvaceae*)

Используемые части: ферментированные семена

Энергетика: теплая

Вкус: горький

Свойства: кардиопротективные, нейропротективные, уменьшает воспаления, стимулирующие нервную систему

Применение: улучшение настроения, снижение артериального давления, повышение чувствительности к инсулину, поддержка нормального уровня холестерина, поддержка здоровья мозга, уменьшение воспаления

Способ употребления: напитки, конфеты, продукты питания

Когда вы стоите перед шоколадной витриной в магазине, вы можете не осознавать, что смотрите на одну из самых популярных трав всех времен! Долго и любовно возвращаемые народами Центральной и Южной Америки, какао-деревья теперь растут в тропических местах по всему миру, чтобы подпитывать всеобщую одержимость шоколадом.

Какао-деревья, вероятно, сначала появились в Венесуэле и с течением времени распространились, благодаря культивации, по всем тропическим лесам Амазонки. По меньшей мере, еще в 2000 г. до н.э. люди использовали какао-бобы как продукты питания, напитки и в медицине. Со временем бобы какао стали выполнять функцию валюты в этом регионе. Ацтекская империя была настолько очарована какао, что налоги там должны были оплачиваться бобами какао.

В 1519 году ацтекский правитель Монтесума предложил шоколадный напиток (с ванилью и кайенским перцем) испанскому конкистадору Эрнану Кортесу. И после того, как Кортес привез шоколад и ваниль в Испанию в 1528 году, он стал напитком для элиты. В письме к королю Испании Карлу V Кортес называет какао «божественным напитком, который укрепляет сопротивляемость организма и борется с усталостью»¹.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА

Бобы какао богаты полифенолами, которые представляют собой микроэлементы с антиоксидантными свойствами. Флаванолы какао являются частью флавоноидного подкласса полифенолов, и их польза для здоровья хорошо изучена. Однако важно отметить, что, хотя многие из клинических исследований влияния какао на человека проводились на отдельных компонентах какао, больше пользы приносит употребление в пищу целых бобов.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Вы слышали историю о том, как было обнаружено одно из главных преимуществ какао? В конце 1990-х годов исследователи задались вопросом, почему у жителей острова, расположенного недалеко от побережья Панамы, так мало заболеваний сердца, в то время как на самой Панаме их было очень много. Они отправились на остров и выяснили, что люди племени Куна, живущие там, ежедневно выпивали несколько чашек напитка, изготовленного из растения какао. Ученые привезли образцы домой для изучения и обнаружили, что в какао содержится чрезвычайно много флавоноидов и антиоксидантов, которые защищают от болезней сердца².

С тех пор какао подвергалось бесчисленным научным исследованиям, и результаты

были выдающимися! В своей книге «Целебные специи» Бхарат Аггарвал пишет: «Исследование за исследованием показывают, что флаванолы какао могут защитить клетки от повреждения свободными радикалами, сохраняют клеточные мембраны, защищают ДНК, предотвращают забивание артерий бляшками, улучшают доступ крови к сердцу, понижают высокое кровяное давление и предотвращают образование тромбов, которые могут вызывать инфаркт или инсульт»³.

Исследования показали, что темный шоколад снижает высокое кровяное давление, увеличивает ЛПВП (защитный липопротеин) и даже повышает чувствительность к инсулину, уменьшая риск развития диабета^{4,5,6}.

Многие исследования *in vitro* подтвердили способность какао снижать уровень

воспалений, связанных с заболеваниями сердца и другими хроническими проблемами здоровья. Ученые призывают провести хорошо продуманные клинические испытания влияния какао на человека, чтобы подтвердить эти эффекты⁷.

(Пить какао и есть шоколад для здоровья? Это исследование, на которое я очень хотела бы записаться!)

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

Если вы любитель шоколада, то вы вероятно, уже знаете о свойстве какао улучшать настроение. Ученые изучали этот неуловимый эффект в течение десятилетий, делая разные выводы. В одном обзоре сделан вывод о том, что наиболее последовательные эффекты, улучшающие настроение, происходят от употребления в пищу всего шоколада, а не его отдельных компонентов, таких как теобромин, кофеин, углеводы или флавоноиды⁸.

К сожалению, многие клинические испытания на людях, проводимые раньше, исследовали влияние отдельных компонентов какао, а не в целом какао-бобов.

ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГА И ПАМЯТИ

Какао улучшает не только настроение, но и когнитивную функцию (объединенные способности бдительности, памяти и внимания).

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАКАО

Ну, держитесь! Прежде чем вы броситесь покупать дешевый шоколад, вам нужно узнать кое-что еще: в большинстве популярных шоколадных конфет и плиток слишком много сахара и недостаточно содержания какао, чтобы поддерживать здоровье. Один из лучших способов употребления шоколада для здоровья – есть темный шоколад, в котором как минимум 70% какао. Высококачественные плитки из темного шоколада имеют четко обозначенное содержание какао на лицевой стороне этикетки.

Одно исследование пациентов пожилого возраста обнаружило, что какао улучшило их когнитивные функции и снизило кровяное давление. Исследователи предполагают, что это было связано с улучшением чувствительности к инсулину, что делает какао неожиданным союзником в борьбе против резистентности к инсулину и диабета 2 типа⁹.

В другом исследовании рассматривали влияние флаванолов какао на молодых людей и обнаружили, что у них не только улучшилась когнитивная функция, но также и зрение. Исследователи говорят, что это может быть связано с увеличением кровотока в мозге¹⁰.

ОТ УСТАЛОСТИ

Было также обнаружено, что какао может помочь людям с синдромом хронической усталости. В двойном слепом клиническом исследовании исследователи попросили 10 человек с тяжелой хронической усталостью оценить тяжесть их симптомов до и после приема шоколада. В течение восьми недель половина участников получала высокополифенольный шоколад, а другая половина – низкополифенольный шоколад. Через восемь недель те, кто получал высокополифенольный шоколад, сообщили исследователям о значительном улучшении симптомов хронической усталости, а также отметили снижение тревожности¹¹.



Если вам не нравится темный шоколад, я рекомендую медленно начинать привыкать к нему, постепенно увеличивая процент какао в покупаемых шоколадках. Мне сначала тоже не нравился темный шоколад, но теперь я предпочитаю шоколад с не менее чем 85% какао. Вкус к темному шоколаду можно воспитать, но как только вы его обретете, назад возврата не будет. Вы не сможете есть плохой шоколад.

Самый здоровый способ включить какао в свой рацион – полностью отказаться от продуктов с сахаром и использовать 100% какао. Какао-крупка, какао-порошок и шоколадки со 100%-ным содержанием какао сегодня легко доступны.

Выбирая какао-порошок для вашего здоровья, избегайте растворимый порошок нидерландского производства (Dutch process cacao), поскольку он имеет более низкое содержание антиоксиданта¹².

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Ежедневная рекомендуемая дозировка какао будет варьироваться в зависимости от конкретного человека и выбранных какао-продуктов. Комиссия ЕС недавно опубликовала заявление о том, что для получения пользы для здоровья сердца рекомендуется ежедневно употреблять 2,5 г какао-порошка с высоким содержанием флаванолов или 10 г темного шоколада с высоким содержанием флаванолов¹³.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Некоторые люди не могут употреблять какао, потому что они чувствительны к мягким стимуляторам, которые в нем содержатся, а именно: к теобромину и кофеину.

Выбирая какао для своего здоровья, выбирайте темный порошок какао или продукты с высоким содержанием какао и низким содержанием сахара.

В поисках качественного шоколада учитывайте еще одно важное соображение. Если на этикетке не указано иное, коммерческий шоколад часто выращивается с использованием ряда пестицидов. Чтобы получить самый здоровый шоколад, покупайте органический шоколад, который получил сертификат fair trade (общественное движение «Честная торговля»).

МУССОВЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ С КАРДАМОНОМ

Любители шоколада будут в восторге от этого муссового торта из темного шоколада. Каждый кусочек медленно тает во рту, в то время как присутствие кардамона оживляет чувства. Это наш семейный рецепт десерта, который мы часто готовим для гостей, и у нас постоянно просят его рецепт. Если у вас нет пароварки, наполните кастрюлю небольшим количеством воды и поставьте сверху плотно прилегающую миску, то есть готовьте на водяной бане.

Выход: 1 торт диаметром 22 см, около 16 маленьких порций (или 8 больших порций)

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Налейте воду в нижнюю емкость пароварки до уровня 2,5–5 см. Растопите горький шоколад и кокосовое масло в миске, поставив ее в верхнюю чашу пароварки или на водяную баню.
3. Когда они расплавятся, снимите с огня. Добавьте мед и какао-порошок и тщательно все перемешайте.
4. Добавьте кокосовое молоко и снова перемешайте.
5. Взбейте яйца в маленькой миске. Добавьте взбитые яйца, кардамон и ванильный экстракт в шоколадную массу смеси и тщательно перемешайте.
6. Вылейте массу в слегка смазанную маслом форму для пирога диаметром 22 см.
7. Выпекайте в разогретой духовке в течение 30 минут. Выньте и дайте остыть в форме.
8. У готового пирога сверху будет корка в трещинах, но середина должна быть мягкой и пружинистой.
9. Охлаждайте торт всю ночь, поставив в холодильник, чтобы он загустел. Посыпьте лепестками миндаля по желанию.
10. Перед подачей посыпьте торт какао-порошком через ситечко сверху.

225 г темного сладкого шоколада

1/3 стакана кокосового масла

1/2 стакана меда

1/2 стакана какао-порошка (+ еще немного для украшения)

1 банка (400 мл) кокосового молока

2 яйца

1 ст. ложка молотого кардамона

2 ст. ложки экстракта ванили
Миндаль (лепестки),
для украшения (по желанию)



ШОКОЛАДНО-КЛУБНИЧНЫЙ ПУДИНГ

28 г темного несладкого шоколада для выпечки
 1/4 стакана какао-порошка без сахара
 1/4 стакана меда
 3/4 стакана кокосового молока, полной жирности
 1 ч. ложка экстракта ванили
 1/8 ч. ложки соли
 1/3 ч. ложки молотой корицы
 2 очень спелых авокадо, очищенных и без косточки
 1 стакан нарезанной кубиками клубники

Этот легкий пудинг – идеальный способ насладиться свежей весенней или летней клубникой. Авокадо придает ему сливочную консистенцию, но в остальном не отвлекайтесь от этого восхитительного шоколадного десерта.

Выход: примерно 3 стакана

1. Растопите шоколад на водяной бане или в верхней чаше пароварки. Снимите с огня, когда полностью растает.
2. В ту же миску добавьте какао-порошок, мед, кокосовое молоко, ванильный экстракт, соль и корицу, перемешайте с растопленным шоколадом.
3. Соедините шоколадную массу с авокадо и клубникой в чаше кухонного комбайна или блендера. Измельчите все до состояния однородного гладкого пюре.
4. Поставьте в холодильник на 2–3 часа и наслаждайтесь. Можно хранить не более 24 часов.



ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД

Когда я пишу это, за окном стоит очень мрачный день, и я слышу стук капель дождя по нашей крыше. Это как раз тот тип дня, который требует утешения в виде чашки горячего шоколада. Этот рецепт не будет похож на сладкий, легкий шоколадный напиток вашей молодости. Вместо этого вы получите темное, пенистое и вкусное питье для вашего взрослого вкуса. (Если вы новичок в оценке темного шоколада, то можете сначала использовать половину натурального какао-порошка и половину растворимого порошка-какао, произведенного голландским способом.)

Выход: 2 стакана, 2 порции

- 1.** Налейте 2 стакана воды в небольшую кастрюлю и подогрейте на сильном огне, но не доводите до кипения. В горячую воду добавьте какао-порошок и корицу, перемешайте.
- 2.** Когда смесь полностью растворится, снимите кастрюлю с огня, затем добавьте масло, ванильный экстракт и мед. Перемешайте до полного растворения ингредиентов.
- 3.** Налейте приготовленную жидкость в чашу блендера. Положите крышку свободно, чтобы пар мог выходить, и взбивайте в течение 30 секунд на большой скорости.
- 4.** Разлейте по чашкам и наслаждайтесь немедленно.

1/4 стакана натурального
100%-ного какао-порошка
(16 г)

1 ч. ложка молотой корицы
2 ст. ложки сливочного масла
или кокосового

1 ст. ложка ванильного
экстракта

1 ст. ложка меда или по вкусу





**РОМАШКА, ВОЗМОЖНО, САМАЯ ШИРОКО
ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ТРАВА ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ НЕРВОВ
В ЗАПАДНОМ МИРЕ, ЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ БЕЗОПАСНО
ПРИ ЛЮБЫХ ВИДАХ ТРЕВОГИ И РАССТРОЙСТВ,
СВЯЗАННЫХ СО СТРЕССОМ.**

**Дэвид Хоффман,
травник и автор книги «Новый целостный подход к травам»
(The New Herbal Escriptions)**

ГЛАВА 29

Ромашка



Мое знакомство с траволечением, возможно, произошло благодаря кролику Питеру, герою классического рассказа Беатрис Поттер. В этом рассказе Питер, не слушая предостережений своей матери, пробирается в сад к мистру Мак-Грегору и начинает поедать все вкусные овощи, которые там росли. Сердитый фермер выследил кролика и гонялся за ним по саду. Питеру с трудом удалось убежать, оставив в саду свою куртку и обувь. После такого бурного дня он почувствовал себя нехорошо, поэтому мать укладывает его в постель и дает ему ромашковый чай. В детстве у меня была тарелка, изображающая эту сцену, и я до сих пор отчетливо вижу уши кролика Питера, торчащие из-под одеяла, и его мать, стоящую рядом с чашкой чая.

Ботаническое название: ромашка аптечная (лат. *Matricaria chamomilla*)

Другие распространенные названия: немецкая ромашка

Семейство: астровые (лат. *Asteraceae*)

Используемые части: цветки

Энергетика: легкое охлаждение, высушивание

Вкус: горький

Свойства: ароматизатор; средство, расслабляющее нервы; ветрогонное, потогонное, мягкое успокоительное, спазмолитик, средство для промывания ран, противовоспалительное

Применение: раздражительность, беспокойство, бессонница, диспепсия, газообразование, лихорадки, простуды, грипп, прорезывание зубов, колики, наружное использование от ожогов, кожной сыпи и конъюнктивита

Способ употребления: чай, настойка, эфирное масло, влитое масло, гидро-золь, паровые ингаляции

Мать кролика была гораздо умнее, чем я. В течение многих лет я ошибалась в отношении ромашки. Я думала о ней, как о нежном и, следовательно, слабом растении. Я думала так еще и потому, что ромашка достаточно безопасна для малышей (таких, как кролик Питер), и что она неэффективна для более серьезных проблем взрослых. Но у ромашки есть свой секрет. Как очень мудро заметила мой любимый травник Розмари Глэдстар: «Ромашка демонстрирует нам, что нежный – не значит менее эффективный»¹.

Ромашка является членом семейства астровых и с виду очень похожа на маргаритку. Каждый ее «цветок» на самом деле представляет собой композицию (корзинку) из более мелких цветков двух типов: в центре, на желтом диске, находятся желтые цветки, а по краям – белые лепестки (на самом деле это тоже цветы, пестичные).

Родиной ромашки является Южная и Восточная Европа, но она распространилась по всему миру и растет либо в садах, либо как сорняк на почвах с нарушенной структурой.

Еще с неандертальских времен люди стали взаимодействовать с ромашкой. Исследователи, изучающие зубные камни неандертальцев, которые жили около 50 000 лет назад, нашли доказательства того, что те ели ромашку (и тысячелистник). Они предполагают, что единственная причина, по которой они могли есть горькое растение, которое не содержит много питательных веществ, было самолечение².

ВИДЫ РОМАШКИ

Есть два растения, которые обычно называют ромашкой: немецкая ромашка (*Matricaria chamomilla*) и римская ромашка (*Chamaemelum nobile*). Хотя между ними есть некоторое сходство, но имеются и значительные различия. Эта глава о немецкой ромашке.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА

Выпить чашку ромашкового чая – это как попасть в теплые объятия любимого человека. Она поможет вам расслабиться и успокоиться после напряженного дня, уменьшить боль, вызванную мышечным напряжением или спазмами, уменьшить воспаление. Лучшим бонусом ромашки является то, что она действует мягко и нежно, и в то же время дает глубокое облегчение. Ее можно часто использовать как чай, массажное масло или в виде настойки. И поскольку ромашка нежная и эффективная, она отлично подходит и для взрослых, и для детей.

Родители часто спрашивают меня, какую единственную траву они должны иметь под рукой для лечения своих детей, и мой ответ – ромашку. Она успокаивает нервную систему, способствует сну, помогает облегчить пищеварение и может использоваться для различных симптомов, связанных с простудой или гриппом. Например, ромашка мягко расслабляет мышечное напряжение и может помочь успокоить спазматический кашель. Иногда эти типы кашля бывают вызваны сухостью или воспалением легких. Вы можете вылечить это ромашкой, и ее также можно сочетать с липой (*Tilia cordata*) и солодкой (*Glycyrrhiza glabra*).

ОТ БЕСПОКОЙСТВА И БЕССОННИЦЫ

Травникам давно известна способность ромашки оказывать успокаивающее влияние на человека, который чем-то расстроен или находится в тревожном или нервном состоянии. Родовое имя ромашки, *Matricaria*, исходит от латинского слова «мать». Некоторые считают, что это потому, что ромашка приносит много пользы матерям, в то время как другие говорят, что, потягивая чашку ромашкового чая, испытываешь чувство, похожее на успокоение кормящей матерью.

Привычная поговорка в мире травников говорит о том, что ромашка хорошо успокаивает плаксивых детей или взрослых, которые ведут себя как ноющие дети. (По общему признанию, у меня не раз бывало такое состояние, и ромашка была для меня настоящим подарком.)

Потягивание крепко заваренного чая из ромашки успокаивает нервы, что делает его лучшим компаньоном после напряженного дня. Такой чай также полезно пить как профилактическую меру перед сложной ситуацией. Я часто задаюсь вопросом, а не было бы путешествие намного приятнее, если бы все пили чай из ромашки вместо кофе в аэропорту.

Травники использовали расслабляющие свойства ромашки на протяжении многих веков, и наука сейчас подтверждает эффект этого традиционного лечения. В одном научном исследовании было обнаружено, что ромашка, даже в относительно небольшой дозе (220 мг), была более эффективной, чем плацебо в облегчении депрессии и беспокойства у людей³.

Еще одно клиническое исследование показало, что ромашка облегчила легкую и умеренную тревогу у людей с диагнозом генерализованное тревожное расстройство⁴.

Ромашка может так же способствовать спокойному сну. Я всегда рекомендую чай из ромашки, если у кого-то возникают трудности со сном из-за напряжения мышц или беспокойства. Для этого лучше всего пить чай не менее чем за час до сна (чтобы избежать ночных походов в ванную) или использовать настойку.

ДЛЯ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ

Ромашка – спазмолитическая трава, это означает, что она расслабляет мышечное напряжение. В результате ее использование может уменьшить боль, вызванную напряжением или судорогами в мышцах. Я часто рекомендую ромашку для облегчения менструальных болей и болей, связанных с пищеварительными спазмами. Настойка или чашка крепкого чая из ромашки не только быстро снимает боль, но и уменьшает беспокойство, связанное с ней.

Однако воздействие ромашки выходит за рамки простого использования для решения проблем предменструального синдрома (ПМС). В одном клиническом исследовании влияние нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП) сравнивалось с воздействием ромашки на женщин с ПМС. Через два месяца у тех, кто пользовался ромашкой, уменьшились боли, так же как у женщин, использующих НПВП, но в первой группе было гораздо меньше побочных эмоциональных симптомов⁵.

Другой распространенной проблемой является плечевое напряжение, которое приводит к болям в шее и головной боли. Чашка ромашкового чая вместе с массажем шеи ромашковым маслом может творить чудеса для расслабления головы и мышц, помогая вам расслабиться целиком.

ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ РАН

Ромашка уменьшает воспаление, обладая легким антимикробным действием, что делает ее отличным средством для лечения ран, ожогов и высыпаний. Для достижения наилучших результатов используйте ромашку как внешне, в виде масла или промывания, так и внутренне, как чай или настойку.

Наука подтвердила способность ромашки уменьшать воспаление в двух мощных исследованиях. В одном исследовании пациентам, у которых был флебит (воспаленные вены) из-за внутривенной химиотерапии, давали настойки ромашки. У пациентов, которые получали настойку 2,5–5%-ной концентрации, избавление от флебита заняло меньше времени, чем в контрольной группе⁶. Ни у кого в этом исследовании не было проблем с токсичностью, это снова напоминает нам о том, что ромашка эффективная и нежная.

В другом исследовании сравнивали использование компрессов с ромашкой и крема гидрокортизона для снятия зуда и дискомфорта на поврежденной коже людей, у которых были стомы (хирургически созданные отверстия в брюшной полости для выхода кала или мочи из организма). Участники либо получали 1%-ный гидрокортизон, или использовали компрессы с ромашкой два раза в день. У пациентов, применявших компрессы, заживление, а также значительное снижение боли и зуда шло быстрее, чем у тех, кто использовал стероидный крем. Исследователи указали, что использование ромашки вместо стероидного крема предотвращает серьезный побочный эффект, вызванный местным использованием стероидов, такой как истончение кожи⁷.

Другая область, где ромашка очень эффективна, это лечение кровотечений десен, вызванных гингивитом. По существу, это

состояние – инфицированная рана во рту; однако эффекты гингивита не только местные. Они часто связаны с воспалительными болезнями сердца. В другом интересном исследовании ученые сравнили эффективность ромашковой жидкости для полоскания рта с антисептиком хлоргексидином, который использовали для лечения кровоточащих десен с гингивитом. Результаты показали, что жидкость для полоскания рта имела противомикробные и противовоспалительные свойства, аналогичные свойствам химического лекарства без рецепта⁸.

ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Ромашка может быть идеальной травой для избавления от многих проблем пищеварения. Благодаря ее способности уменьшать воспаление, ее применение показано при воспалительных болезнях пищеварительной системы, таких как болезнь Крона, диарея, язвы и раздражения от пищевой непереносимости.

Ромашка не только оказывает помощь при проблемах с пищеварением у взрослых, но также может принести нежное облегчение детям и уже давно используется от колики и детской диареи. В проведенном в 2006 году исследовании дети (в возрасте от 6 месяцев до 6 лет) с острой диареей получили смесь ромашки и яблочного пектина или плацебо. Состояние тех, кто получал смесь ромашки/пектина, значительно улучшилось по сравнению с теми, кто получал плацебо⁹.

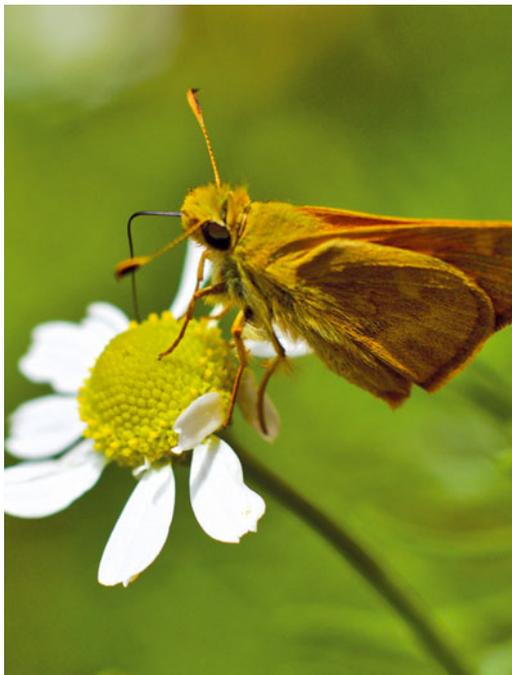
Ромашка действительно находка для решения проблем пищеварения, вызванных беспокойством, стрессом, спазмами желудка и кишечника или воспалительными процессами. Если употреблять ромашку до еды в виде крепкого чая, она может,

благодаря горькому вкусу, стимулировать здоровый аппетит. Принятая после еды, она помогает избавиться от вздутия живота, газообразования, изжоги и спазмов.

ОТ ЛИХОРАДКИ И ИНФЕКЦИЙ

Один из самых раздражающих симптомов простуды или гриппа – гайморит. Заложенный нос не может дышать, а воспаленные и раздраженные носовые пазухи могут повлиять на ваше ощущение запахов, лишить аппетита и сделать вас просто несчастным. Если их не лечить, эти симптомы могут также привести к дальнейшему распространению инфекции. Использование ромашки в виде паровых ингаляций поможет очистить носовые пазухи от слизи, выводя ее наружу, и уменьшит воспаление.

Лихорадка при подъеме температуры – самый дискомфортный и пугающий симптом



гриппа. Тем не менее травники признают, что лихорадка является положительной реакцией иммунной системы и в большинстве случаев температуру не нужно искусственно снижать. Однако, если кто-то страдает от жара, беспокойства и волнения, можно выпить чашку чая из ромашки для снятия напряжения и спокойного сна, а сон, как известно, лучшее лекарство.

Ромашка также подходит для лечения конъюнктивита или покраснения глаз. Я сама использовала это средство успешно много раз. Самый запоминающийся случай произошел со мной много лет назад, когда я готовилась провести свой первый урок по траволечению. Накануне утром я проснулась и не могла открыть один глаз, он был залеплен чем-то вязким. Умывшись, я увидела, что глаз был очень красный и воспаленный. К счастью, до занятий было несколько часов, и у меня имелось несколько пакетиков ромашкового чая в моей травяной аптечке. Я намочила пакетик чая в теплой воде, положила на глаз и так держала в течение 30 минут. Потом сделала небольшой перерыв и повторила все со свежим чайным пакетиком. К тому времени, когда я стояла перед классом, мой глаз был почти нормальным. Я повторила его обработку ромашкой еще пару раз в тот день, и на следующий день все симптомы конъюнктивита исчезли.





КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РОМАШКУ

Вероятно, большинству из нас знаком процесс заваривания чайного пакетика ромашки в горячей воде пару минут, а затем наслаждение сладковатым, ароматным чаем. Но этот вкусный напиток действует не так эффективно, как более крепкие и более горькие настои ромашки. Именно они нужны для глубокого облегчения состояний тревожности, бессонницы, болей, воспаления, уменьшения симптомов простуды и гриппа.

Вместо того чтобы покупать чайные пакетики из ромашки, я рекомендую покупать сушеную траву оптом. Это гораздо дешевле, а также из развесной сушеной травы легче сделать более крепкий настой или напиток. При покупке такой ромашки вы легко узнаете, что покупаете качественный продукт, если она сильно пахнет. К счастью, ромашка хорошо хранится и, если держать ее в прохладном, темном месте, может сохраниться пару лет.

Хорошо действует паровая ингаляция из ромашки на заложенные или воспаленные пазухи носа. Чтобы сделать это, поместите пару горстей ромашки в среднюю миску. Вылейте в нее несколько чашек горячей воды и хорошо перемешайте. Поместите лицо над чашей и накройте голову и чашу полотенцем, чтобы вы оказались в паровой бане и пары шли прямо к носу. Глубоко дышите в течение 15–20 минут. Продолжайте до тех пор, пока это необходимо, подливая в миску горячую воду.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Использование небольших количеств ромашки с коротким временем настаивания позволяет приготовить вкусный чай. Если использовать ромашку не просто для удовольствия, а для лечебных целей, то более крепкий и более горький чай даст вам более сильные результаты.

Терапевтическое количество для ромашки следующее:

- в виде чая: 9–15 г в день;
- в качестве настойки (сушеные цветки): 1:5, 40%-ный спирт, 3–6 мл до 3 раз в день¹⁰.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Ромашка обычно считается безопасной для всех. Однако некоторые люди с чувствительностью к астровым, могут быть чувствительны и к ромашке.

НАСТОЙ ДЛЯ ПРОМЫВАНИЯ ГЛАЗ

Это простая солевая промывка. Солевые растворы помогают успокоить раздраженные глаза и слизистые оболочки, и они намного более мягкие, чем просто вода.

Вам понадобятся наглазник, марля или кофейный фильтр. Наглазники предназначены для лечения глазных инфекций (таких, как конъюнктивит) или раздражения глаз и могут быть приобретены в большинстве аптек.

Держите предметы стерильными. Вымойте все инструменты в горячей мыльной воде и подумайте о кипячении их перед использованием. Если вы лечите инфекции глаза, стерилизуйте наглазник после обработки одного глаза и перед тем, как лечить другой, чтобы избежать распространения инфекции. Вы можете стерилизовать наглазник много раз в течение дня.

Однако раствор необходимо делать ежедневно, чтобы избежать загрязнения.

Выход: 1 стакан

1. Соедините воду и соль в кастрюле. Доведите до кипения и осторожно перемешайте до растворения соли. Кипятите в течение 5 минут, а затем выключите огонь.
2. Добавьте ромашку и дайте настояться, накрыв крышкой, в течение 10 минут. Процедите через несколько слоев марли или через фильтр для кофе, но не отжимайте марлю в конце. Важно, чтобы в вашем растворе не было ни кусочка ромашки, это раздражает глаза.
3. Дайте раствору остыть в стеклянной мерной чашке с наливным носиком.
4. Когда раствор станет еле теплым, вылейте его в стерилизованный наглазник. Наполните чашку примерно наполовину. Наклоните голову вперед и аккуратно положите чашку на глаз. Держите чашку против глазного яблока и наклоните голову назад. Моргайте глазом несколько раз, чтобы промыть его раствором. Закройте глаза и продолжайте держать чашку 1–2 минуты. (Повторите с другим глазом, если необходимо.)

1 стакан дистиллированной воды*

1/2 ч. ложки морской соли (или Real salt, избегайте использования поваренной соли)

2 ст. ложки сушеной ромашки

* Используйте только дистиллированную воду. Вода из-под крана может содержать хлор, фторид и другие химические вещества, которые нежелательны для глаз.

ЧАЙНАЯ СМЕСЬ ИЗ РОМАШКИ, РОЗЫ И ВАНИЛИ

1 ст. ложка сушеной ромашки
1 1/2 ч. ложки овса ((*Avena sativa*)
1 1/2 ч. ложки сушеных лепестков роз
1 стручок ванили (2,5 см)
Мед по вкусу (по желанию)

Эту успокаивающую чайную смесь с ромашкой полезно пить после еды. Один из дегустаторов моих рецептов, Кэти Иззи, описала этот чай так, как можно описать прекрасное вино. Она сказала, что это мягкий, насыщенный и не слишком цветочный напиток, очень приятный на вкус и успокаивающий. Она также отметила, что ваниль придала ему приятное, тонкое завершение.

Выход: 1 1/2 чашки

1. Доведите 1 1/2 стакана воды до кипения. Залейте травы кипящей водой, накройте и дайте настояться в течение 15 минут. Процедите.
2. При необходимости добавьте мед.



МОРОЖЕНОЕ ИЗ РОМАШКИ

Этот цветочный лед на палочках – не только удовольствие в жаркий летний день, но также и отличное травяное средство для детей всех возрастов. Рецепт составлен для замены электролитов, помогающих регидратировать детей, которые много играли и двигались в жаркий летний день, а также для тех, кто выздоравливает от заболеваний желудочно-кишечного тракта, таких как диарея, расстройство живота или рвота. Для этого рецепта вам понадобятся маленькие деревянные палочки и несколько бумажных стаканчиков или формочки для мороженого.

Выход: шесть десертов по 85 г

1. Доведите 1 1/4 чашки воды до кипения. Поместите ромашку и гибискус в чашку, залейте кипящей водой и дайте настояться в течение 10 минут.
2. Процедите чай в маленькую миску. Хотя смесь все еще горячая, добавьте мед по вкусу. Хорошо перемешайте, чтобы мед растворился в чае.
3. Добавьте соль и лимонный сок. Перемешайте как следует. Дайте смеси немного остыть, примерно 5 минут.
4. Добавьте йогурт и хорошо перемешайте.
5. Налейте массу в формы или бумажные стаканчики и вставьте деревянные палочки в центре. Поместите их в морозильник до тех пор, пока не образуется замороженное твердое вещество. (Это займет несколько часов.)
7. Лучше съесть мороженое в течение недели и не хранить долго.

- 2 ст. ложки сушеной ромашки
- 1 ст. ложка сушеного гибискуса
- 3–4 ст. ложки меда или по вкусу*
- Щепотка соли
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 стакан греческого йогурта

* Если вы делаете это для детей в возрасте до двух лет, используйте сахар вместо меда из-за проблемы ботулизма.





**КОФЕ – ЭТО ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИКОНА.
ЭТО ЗНАКОВЫЙ СИГНАЛ ДЛЯ ВОСПОМИНАНИЙ.
ЕГО АРОМАТ, ПАР, ВКУС, ТЕПЛО ВСЕГДА МОГУТ
ВЕРНУТЬ НАС НАЗАД, В ЛУЧШИЕ ВРЕМЕНА,
ЕСЛИ МЫ ЭТО ПОЗВОЛИМ.**

**Чарльз Гарсиа,
травник**

ГЛАВА 30

Кофе



Большинство людей не воспринимают кофе как траву. Однако, если мы определяем траву как лекарственное растение, то кофе – это не просто трава, а одна из самых популярных трав в мире. Больше 500 миллиардов чашек кофе выпиваются ежегодно, и более 75 миллионов человек зарабатывают благодаря кофе на жизнь.

Возможно, причина, по которой кофе оставляют без внимания в мире траволечения, заключается в чрезмерном использовании нашей культурой этой лекарственной травы. Вряд ли вы услышите о травнике, рекомендующем кофе для поправки здоровья, возможно, потому, что 50% населения США уже принимают свои дозы кофе. Вместо этого травники более склонны рекомендовать восприимчивым людям отказаться от употребления кофе из-за его побочных эффектов.

Ботаническое название: кофе арабика, кофе робуста, кофе либерика
(лат. *Coffea arabica*, *Coffea robusta*, *Coffea liberica*)

Семейство: мареновые (лат. *Rubiaceae*)

Используемые части: жареные семена (называемые «бобы» или «зерна»)

Энергетика: охлаждение, высушивание

Вкус: горький

Свойства: стимулирующие, мочегонные, ускоряет движение крови, слабительные, регулятор уровня сахара в крови, расширяет бронхи, сужает сосуды, антиоксидант, кардиопротектор, уменьшает воспаления

Применение: усталость, запор, резистентность к инсулину, вялое пищеварение, улучшение когнитивной функции, симптоматическая астма, головные боли, укрепление сердца, воспаление

Способ употребления: жареные кофейные зерна, напитки, экстракты кофеина

Но кофе способен на большее, чем давать толчок нашей энергии. Кофе может улучшить когнитивную функцию, защитить от нейродегенеративных заболеваний, предотвратить диабет 2-го типа, поддержать здоровье сердце и многое другое.

Хотя мы часто слышим разговоры о «кофе в зернах», то, что мы используем, на самом деле является семенем растения. (Однако для ясности я буду использовать слово «бобы» в этой главе.)

Как гласит легенда, более 1000 лет назад один пастух, пасший коз в Эфиопии, заметил, что его животные становились более неутомимыми и резвыми после поедания ягод и листьев одного небольшого куста. Решившись попробовать их сам, пастух почувствовал большой прилив энергии, и с этого момента, началось увлечение людей кофе.

Арабам приписывают изобретение способа приготовления кофе: сначала обжарить кофейные бобы, а затем варить из них восхитительный напиток. На протяжении веков арабы контролировали экспорт кофейных зерен в другие части мира, до тех пор, пока кофейные растения медленно, но верно не были вывезены контрабандой с контролируемых плантаций и стали культивироваться в экваториальных регионах мира.

Существует также и темная сторона истории кофе. Поскольку спрос на кофе вырос, правительства и предприниматели, ориентированные на прибыль, вырубали местные леса и уничтожали многочисленные культуры коренных народов, чтобы освободить место для кофейных плантаций. Миллионы людей, которые когда-то были независимыми фермерами, были вынуждены выращивать кофе, заставляя семьи и целые страны жить в зависимости от роста и снижения цен на кофе.

Начиная с 1990-х годов осознание негативных экономических и экологических последствий кофе начало расти. Организации и кооперативы были созданы для обеспечения справедливой цены на кофе для фермеров. Сегодня кофе является самым крупным в мире продуктом торговли. А продукция сообщества «Справедливая торговля» является единственным этическим выбором при покупке кофе. Выбирая кофе с пометками на пачках: «выращенный в тени» и «органический» – вы также делаете вклад в охрану окружающей среды на плантациях, поддерживающих биоразнообразие лесов и выращивающих кофе без пестицидов.

ВИДЫ КОФЕ

О'кей, я признаю это... Я обожаю кофе. Вот почему я так благодарна, что в моей маленькой сельской местности есть замечательный поставщик кофе – Blue Star Coffee Roasters. Эта компания покупает зеленые кофейные бобы у тех, кто присоединился к обществу Справедливой торговли, на органических кофейных фермах и на тех фермах, где кофе выращивают в тени, по всему миру. (Зеленые бобы кофе – это сырые и не обжаренные бобы.) Дэн Донохью, один из владельцев, объяснил мне, что вкус кофейных бобов сильно меняется в зависимости от условий выращивания и климата. Из года в год кофейные бобы, собранные с одного и того же куста, могут сильно отличаться. Как травник, я считаю это особенно интересным и дополнительным доказательством того, что природа не может быть стандартизирована.

Декофеинизированный кофе часто ошибочно считают полностью свободным от кофеина. Но по факту, хотя из него и была выведена большая часть кофеина, в нем может остаться

до 3% кофеина, что может отрицательно повлиять на людей, чувствительных к нему. Исторически сложилось, что кофеин извлекали из кофе путем замачивания бобов в химических растворителях, таких как бензол, известный канцероген.

В наши дни для декофеинизации кофе используют дихлорметан и этилацетат. Сторонники этого метода утверждают, что на кофейных зернах остается очень мало растворителей. Однако опасения по поводу этих химических веществ касаются не только конечного продукта, но также и того, чем мы засоряем окружающую среду в результате этого. Если вы хотите избежать известных канцерогенов и не создавать химических отходов, то ищите кофе, который был декофеинизирован с использованием воды или двуокиси углерода вместо грубых химических растворителей.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА КОФЕ

Самый простой способ описать лечебные свойства кофе – сказать, что это стимулятор. Он стимулирует энергию, кровообращение, пищеварение и даже мочеиспускание. Кофе действует, влияя на центральную нервную систему, подавляя парасимпатическую нервную систему с ее девизом «отдых и расслабление» и поддерживая симпатическую нервную систему, девиз которой «борьба или бегство». Самый очевидный эффект, который мы чувствуем после употребления кофе, – это прилив энергии, и неудивительно, что мы особенно любим пить этот напиток утром.

По сути, кофе пробуждает в организме все и заставляет двигаться. Физиологически увеличивается частота сердечных сокращений, а также циркуляция крови, диурез, выделение желудочных ферментов и перистальтика. Стимулирование желудочных ферментов, которые очень важны для пищеварения, и усиление перистальтики толстой кишки – важные причины, по которым многие любители кофе полагаются на утреннюю чашку, которая заставит их кишечник двигаться.

Кофе обладает высоким содержанием антиоксидантов. Фактически, он может быть источником антиоксидантов номер один для многих людей в США.

ОТ УСТАЛОСТИ И ДЕПРЕССИИ

Люди любят кофе за его вкус и за комфорт согревающего утреннего ритуала. Многие говорят, что это лучшая часть утреннего пробуждения. Если вы когда-нибудь наслаждались утренней чашкой кофе, то вам известно это ощущение.

Некоторые люди зависят от кофе, который помогает им бороться с усталостью и увеличивает их энергию. Многие исследования показали положительный эффект кофе для людей, работающих в ночную

смену, у кого длинный рабочий день, кто выполняет весь день монотонную работу. Другими словами, кофе может обеспечить относительно безопасный способ бодрствования и увеличить работоспособность^{1,2}.

Утренняя чашка кофе делает многих людей счастливыми, и исследования говорят о том, что это может оказать долгосрочное воздействие на ощущение счастья. Эпидемиологические исследования показали обратную связь между кофе, чаем, потреблением кофеина и уровнем депрессии³.

ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГА

Многочисленные исследования показали, что употребление кофе способствует усилению когнитивной эффективности. Одно интересное исследование влияния кофеина на экстравертов показало, что в то время как кофеин улучшает время реакции и скорость кодирования новой информации у каждого человека, люди, которые идентифицируют себя как экстраверты, показали лучшие результаты возврата довременной памяти⁴. Это исследование подтверждает то, что многие травники знают давно: все люди разные, и поэтому каждому человеку нужны индивидуальные рекомендации, а не чудо-таблетка «излечения от всего».

Исследования также показывают, что употребление кофе снижает риск развития болезни Альцгеймера и Паркинсона, этих двух наиболее распространенных сегодня нейродегенеративных болезней⁵. В одном исследовании было установлено, что употребление в зрелом возрасте 3–5 чашек кофе в день связано с уменьшением риска развития деменции [болезни Альцгеймера] в конце жизни примерно на 65%⁶. Хотя исследователи не знают точный механизм действия, они выдвигают гипотезу, что эти результаты могут быть вызваны антиоксидантом, содержащимся в кофе, или его положительным влиянием на резистентность к инсулину.

ДЛЯ ДЕТОКСИКАЦИИ

Исследования также показали, что регулярное употребление кофе поддерживает здоровье печени, которая является мощным органом для детоксикации. Одно исследование обнаружило, что положительное влияние кофе на печень было особенно полезно людям, которые употребляют алкоголь⁷. Другое

исследование показало, что даже употребление кофе без кофеина связано с уменьшением аномального фермента печени, поэтому ведущие исследователи теоретизируют, что кофеин не является единственным лекарственным веществом в кофе⁸. Там даже были исследования, показывающие, что кофе полезен для людей с хроническим гепатитом C^{9,10}.

Кофе мягко увеличивает скорость фильтрации почек, тем самым увеличивая мочеиспускание. Однако люди весьма толерантно относятся к этому эффекту. Когда-то было широко распространено мнение, что кофе вызывает обезвоживание, но теперь так не думают¹¹.

ОТ РЕЗИСТЕНТНОСТИ К ИНСУЛИНУ, ВОСПАЛЕНИЯМ И БОЛЕЗНЯМ СЕРДЦА

Клинические испытания показали, что оба вида кофе, как легкой обжарки, так и средней, снижают уровень окислительного стресса и воспаления у людей¹². Исследователи предполагают, что антиоксиданты в кофе могут быть причиной его положительного воздействия на многие хронические заболевания, которые связаны с окислительным повреждением (например, диабет, болезни сердца, нейродегенеративные заболевания и цирроз печени)¹³.

Кофе обладает многочисленными свойствами для предотвращения резистентности к инсулину или смягчению отрицательных эффектов этого воспалительного метаболического заболевания. Люди, которые пьют 3–5 чашек кофе в день, значительно снижают свой риск приобретения диабета 2-го типа¹⁴. В некоторых исследованиях показано выпивать до 7 чашек кофе в день, чтобы получить пользу, хотя многие люди испытывают неблагоприятные эффекты, такие как беспокойство или нервозность, когда пьют так много кофе ежедневно¹⁵.

Несколько исследований показали, что воспалительные заболевания сердца, часто сильно привязанные к диабету 2-го типа, снижаются у людей, которые регулярно пьют кофе. Был показан прием кофе для улучшения функции эндотелия, уменьшения риска внезапной смерти от сердца у жен-

щин и снижение ишемической болезни сердца у женщин^{16,17}.

Долгое время считалось, что кофе может повышать кровяное давление. Клинические испытания получили противоречивые результаты, которые могут указывать на индивидуальную восприимчивость к кофе.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОФЕ

Сырые (зеленые) кофейные бобы остаются свежими в течение года. Правильно хранящиеся жареные кофейные бобы могут храниться в течение 6 месяцев. Для лучшего вкуса используйте свежемолотый кофе сразу после измельчения. Кофе, продающийся обжаренным и молотым, не идеален; предпочтительнее покупать его в зернах и измельчать дома или в магазине.

Измельчение бобов – еще одна важная часть заваривания идеальной чашки кофе. Мелко измельченные бобы поддаются завариванию в быстрой горячей воде под давлением, методом эспрессо. Среднее измельчение дает возможность использовать капельную кофеварку или пурвер.

В последние годы стали популярны кофеварки для приготовления одноразового кофе в капсулах. Хотя некоторые говорят, что эти устройства очень удобны, кофе в них получается низкого качества и, кроме того, от него остается большое количество пластмассовых и алюминиевых отходов. Кофе в этих капсулах на одну чашку редко бывает органическим, и это означает, что он уже принес человеческий или экологический ущерб, прежде чем достиг кофейника.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Есть некоторые побочные эффекты при употреблении слишком большого количества кофе. Будет ли он полезен для вас, зависит от того, кто вы и каково состояние вашего здоровья.

Те, кто испытывает негативные последствия от чашки кофе, такие как гиперактивность или нервозность, должны прислушиваться к мудрости своих организмов и полностью избегать кофе с кофеином. Так же избегайте кофе, если вы постоянно подвергаетесь стрессу, испытываете много беспокойства, не спите хорошо и/или имеете значительные взлеты и падения в энергетическом уровне в течение дня, так как кофе может усугубить все это.

Выбирая кофе без кофеина, ищите кофе, который был декофеинизирован, при использовании воды или углекислого газа вместо тяжелых химических растворителей, таких как бензол, дихлорметан и этилацетат.

Кофе может вызывать привыкание. Когда потребление кофе увеличивается, организм становится толерантным к этому, в результате чего возникает ощущение, что необходимо еще больше кофе. Неожиданное прекращение употребления кофе может привести к симптомам «ломки», включая головные боли, усталость. Так что лучше медленно уменьшать потребление кофе, а не прекращать сразу.

Во время беременности пить кофе не рекомендуется.

ПРЯНЫЙ КОФЕ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ ХОЛОДНЫМ СПОСОБОМ

1 стакан грубо измельченных
кофейных зерен

1/2 ч. ложки молотой корицы

1/4 ч. ложки молотого
кардамона

Сливки (по желанию)

Мед или сахар по вкусу
(по желанию)

Кофе, приготовленный холодным способом, – это вкусный напиток, в котором меньше горечи, чем в традиционном кофе, сваренном в горячей воде. В этом рецепте кофе приправлен корицей и кардамоном. Мне нравится держать кувшин с этим напитком в холодильнике, особенно в жаркие летние месяцы.

Выход: примерно 2 3/4 стакана

1. Положите грубо измельченные зерна кофе и специи в литровую банку. Заполните банку водой и хорошо перемешайте. Накройте крышкой и поставьте в холодильник на 12 часов.

2. Процедите кофе и специи через кофейный фильтр или несколько слоев марли. У вас получился концентрат кофе холодного приготовления, который может храниться неделю в холодильнике.

3. Как использовать: перед употреблением смешайте 1 часть концентрата кофе с 2 частями жидкости (например, 1/4 стакана концентрата кофе с 1/2 стакана воды). Мне нравится добавлять 1 часть воды и 1 часть сливок: 1/4 стакана холодного кофе, 1/4 стакана воды и 1/4 стакана сливок. По желанию добавьте подсластитель и лед перед подачей.



ОТЛИЧНАЯ ЧАШКА КОФЕ ВО ФРЕНЧ-ПРЕССЕ

2 ст. ложки молотого кофе
грубого помола

3/4 – 1 стакан родниковой
воды (или свежей
фильтрованной воды
из крана)

Возможно, вам будет интересно узнать, чем способ заваривания кофе во французской кофеварке (френч-прессе) отличается от других методов. Во время экскурсии на фирму Blue Star Coffee Roasters ее совладелец Дэн Донохью объяснил мне: «Во френч-прессе нет бумажного фильтра, который впитывает самые мелкие частицы, а также некоторые масла из жареных бобов кофе. Он производит более насыщенный напиток с акцентированным телом, чем другие методы фильтрации кофе».

Дэн также напомнил, что очень важно размолоть кофе правильно: «Молотый кофе заваривается в очень горячей воде, и размер частиц будет влиять на то, какая экстракция (вытяжка кофе) произойдет. Если помол слишком тонкий, произойдет переэкстракция и уйдет весь древесный аромат бобов. Слишком грубый помол вызовет недоэкстракцию и уменьшит глубину аромата и тела напитка в чашке». Он предлагает использовать «хорошую кофемолку для измельчения кофе, потому что только тогда можно смолоть кофе в относительно крупные однородные кусочки, которые подходят для заваривания во френч-прессе». Он советует настроить кофемолку на грубый помол. После помола кофе будет похож на очень крупный песок.

Этот человек хорошо знает кофе, и его экспертные указания помогут вам приготовить идеальный кофе во френч-прессе. Прежде чем вы начнете эксперимент, обратите внимание на следующие примечания:

Измеряйте количество кофе с осторожностью, так как его количество относительно объема воды повлияет на крепость заваривания.

Хорошая пропорция для начала – это 2 столовые ложки кофе на каждые 3/4–1 стакан воды. Потом вы можете подобрать пропорции по вашему вкусу. Это соотношение важно для экстракции напитка хорошего вкуса; если его крепость покажется вам слишком велика для вашего вкуса, можете добавить горячую воду или молоко в чашку, чтобы отрегулировать крепость.

Нужно сразу снять воду с огня, как только она дойдет до кипения, подождать пару минут и затем вылить ее во френч-пресс.

Температура кипения воды составляет 100 °С, и используя ее сразу после кипения, вы получаете воду идеальной для заваривания температуры от 93 до 95 °С.



Выход: 1 стакан

1. Поставьте воду на огонь и доведите до кипения. Пока она нагревается, отмерьте нужное количество кофе и выложите его во френч-пресс.
2. Как только вода начнет кипеть, снимите ее с огня, и вылейте немного воды на кофе во френч-прессе, чтобы его намочить. Используя ложку, осторожно перемешайте молотый кофе с водой, чтобы убедиться, что смесь увлажнена. Но сильно не перемешивайте.
3. Дайте кофе одно мгновение, чтобы раскрыть аромат, если бобы очень свежие, а затем добавьте остальную часть горячей воды.
4. Вставьте плунжер в стакан и немного опустите его, но не до конца, чтобы частицы кофе погрузились вниз. Кофейные частицы плавают, поэтому нажимайте на плунжер аккуратно, чтобы кофе не поднялся над ним.
5. Для достижения наилучших результатов засекийте время заваривания кофе. Обычно достаточно четырех минут. (Донохью говорит, что предпочитает добавить еще 10 секунд.) Затем осторожно нажмите на плунжер и полностью опустите вниз, чтобы отделить кофе от напитка.
6. Налейте свой идеальный кофе из френч-пресса в чашку. Добавьте сливки и подсластитель по желанию, и наслаждайтесь немедленно.





**КАК И ВСЕ ХОРОШИЕ ПОВСТАНЦЫ,
ОДУВАНЧИКИ НЕУДЕРЖИМЫ.**

**Гвидо Маса,
травник и автор книги «Домашние горькие
настойки: возрождение забытых вкусов»
(DIY bitters: reviving the forgotten flavors)**

ГЛАВА 31

Одуванчик



Весна – мое любимое время года в долине Метау, месте, где я живу. Желтые цветы наших местных подсолнухов превращают склоны холмов в золотой ковер, в то время как мой любимый сорняк покрывает наши газоны маленькими солнечными пуговицами. Это может показаться странным – любить сорняк, но у одуванчика так много добродетелей, что полюбить его нетрудно. Одуванчик – щедрое растение, в котором каждая его часть может использоваться в пищу или как лекарство. Выдувание семян из пушистой головки одуванчика – любимое развлечение детей и взрослых.

Но меня огорчает, что многие люди не ценят это восхитительное и полезное растение и борются с ним. Вместо того чтобы спешить на поля с корзинками для сбора урожая, а потом наслаждаться этой бесплатной едой и лекарством, они распыляют вредные химические вещества, чтобы убить одуванчики. Известно, что многие из этих гербицидов способствуют раку, отравляют наши почвы и воды и убивают несметное количество птиц и пчел.

Ботаническое название: Одуванчик лекарственный (лат. *Taraxacum officinale*)

Семейство: астровые (лат. *Asteraceae*)

Используемые части: корень, листья, цветки

Энергетика: охлаждение, высушивание

Вкус: горький (листовой); горький, сладкий (корень)

Свойства (листья): обладают мочегонным, укрепляющим, питательным, пищеварительным, желчегонным действием

Свойства (корень): обладают укрепляющим, питательным, желчегонным действием

Применение: при плохом пищеварении, при задержке жидкости, высыпаниях на коже, для питания, поддержка здоровой работы печени

Способ употребления: отвар, настой, питание

Откуда такая ненависть к одуванчикам? Потому что газоны должны быть «чистыми»? Потому что одуванчики делают пространство неопрятным? Разве это веские причины, чтобы травить химикатами нашу прекрасную землю? Я считаю, что пришло время прекратить войну с одуванчиками и подружиться с ними за ту большую помощь, которую они так щедро нам предлагают.

Из-за того, что одуванчики очень ловки в распространении, трудно определить, откуда они родом и как распространились за пределами обширной территории Европы и Азии. В наше время одуванчик растет во всем мире, как правило, на солнечных местах.

Считается, что скромный одуванчик был специально завезен в Северную Америку европейскими поселенцами, которые не могли вынести мысли о том, чтобы лишиться такого важного источника пищи и лекарственного средства. Кстати, одуванчики по-прежнему обожают во многих европейских странах. Цветки обычно превращают в джемы и вино, и мой французский муж нежно вспоминает сбор первых молодых листьев одуванчика весной со своей матерью, чтобы сделать вкусный салат. В этой главе мы сконцентрируемся на терапевтическом использовании корней и листьев одуванчика.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА

Листья одуванчика относятся к самой богатой питательными веществами зелени. Нежные весенние листья полны полезных веществ, включая витамин С, витамин К₁, калий, магний и бета-каротин. Освященная веками во многих странах Европы традиция собирать эту весеннюю зелень и употреблять не только как полноценную пищу, но также для стимуляции здорового пищеварения.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

У листьев одуванчика приятный горький вкус. Как я уже говорила, поедая что-то горькое, даже маленький кусочек, укус, можно стимулировать целый каскад пищеварительной секреции. Сначала горечь увеличивает выделение слюны, которая помогает разрушать углеводы. Это, в свою очередь, стимулирует выделения желудочных соков, таких как соляная кислота, которая разрушает белки, а это помогает высвободить желчь, которая разрушает жиры. Итак, одуванчик не только сам богат питательными веществами, но и способствует перевариванию и усвоению питательных веществ из другой еды.

КАК МОЧЕГОННОЕ СРЕДСТВО

Одуванчики имеют еще одно важное применение – это мочегонное средство. Французы ссылаются на это свойство в своем названии одуванчика, ведь его французское имя *pissenlit* – буквально переводится как «мочиться в постели». Если вы когда-нибудь пили чай одуванчика перед сном, вы точно поняли, на что намекают французы, поскольку вы совершите не менее пяти путешествий в туалет ночью!

Травники давно используют листья одуванчика, чтобы удалить лишнюю жидкость из организма, избавляя от таких состояний, как отечность и гипертония. Если вы едите листья одуванчика или делаете из

них чай, вы можете испытать его мочегонные свойства на себе.

Одно клиническое исследование показало эффективность листьев одуванчика как мочегонного средства. Их настой считается калий-щадящим мочегонным

средством¹. То есть, в отличие от многих фармацевтических диуретиков, одуванчики по природе своей содержат много калия и не способствуют его выведению из организма и не приводят к его дефициту.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА КОРНЕЙ ОДУВАНЧИКА

Корень одуванчика оказывает мощную поддержку печени, увеличивая ее функцию и уменьшая воспаление. Травники, в основном, используют корень одуванчика для этих целей, поддерживая здоровье печени и помогая оживить работу застойной или вялой печени. В теории траволечения вялая печень может быть связана с плохим пищеварением, кожными высыпаниями, такими как экзема или угри, и гормональными дисбалансами, такими как предменструальный синдром (ПМС).

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ЗДОРОВОЙ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА

Корень одуванчика поддерживает здоровое пищеварение своим воздействием на печень. Плохое пищеварение из-за вялой печени можно увидеть в неспособности переваривать жиры, глинистого вида фекалиях, тошноте, газообразовании, вздутии живота и головных болях. Корень одуванчика мягко подталкивает печень к действию для облегчения этих общих пищеварительных недугов.

Корень одуванчика также содержит много инулина, это тип углевода, который поддерживает здоровую флору кишечника. Поскольку люди не могут переваривать инулин, он переходит в толстую кишку, где ферментирует и питает здоровые бактерии кишечника. (Листья одуванчика также содержат полезное количество инулина).

После десятилетий злоупотребления антибиотиками мы начинаем осознавать важность здорового и сложного микробиома (кишечной флоры). Исследователи обнаружили связь кишечной флоры и вос-

палительных проблем пищеварения, ожирения, плохой функции иммунной системы, и даже аллергии. Лучшие способы для обеспечения здоровой пищеварительной флоры включают в себя такие рекомендации: есть ферментированные продукты, жить на природе вне санитарной среды (да-да, играть в грязи – это хорошо для вас!), избегать частого и ненужного приема антибиотиков и придерживаться здоровой диеты, которая включает пребиотики, такие как инулин, обнаруженный в корнях одуванчика.

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО УРОВНЯ ГОРМОНОВ

Существует много дискуссий о «балансировке гормонов» среди специалистов в области естественного здоровья. Многие из практикующих врачей рекомендуют использовать экзогенные (внешние) синтетические гормоны для создания внутреннего гормонального баланса. В то время как иногда это может быть необходимо, я счи-

таю, что сначала нужно обратиться к нашей внутренней среде, особенно если дело касается здоровья печени.

Дело в том, что печень играет важную роль в метаболизме гормонов. Сохранение здоровья печени с помощью нежных трав, таких как корень одуванчика, может помочь поддерживать здоровый гормональный баланс. Травники регулярно используют корни одуванчика для лечения женщин с признаками гормонального дисбаланса, включая менструальные судороги, перепады настроения и нерегулярный менструальный цикл.

ПРИ АРТРИТЕ

Травники давно использовали корень одуванчика для людей с болезненным артритом. Он помогает избавиться от накопления жидкости в суставах, уменьшает воспаление

или увеличивает поглощение питательных веществ. Пока ученые выделили только один компонент, таракастерол, который может быть ответственен за снятие воспаления и боли при артрите².

ОТ ПАКА

Традиционно травники рекомендовали корни одуванчика для поддержания здоровья людей с онкологическими заболеваниями. В последнее время ученые начали замечать эти рекомендации, и было проведено несколько исследований *in vitro*, в которых одуванчик показал обнадеживающие результаты в поддержке иммунной системы и даже борьбе с раковыми клетками. Я с нетерпением жду, когда же начнутся клинические испытания человека, подтверждающие это традиционное использование одуванчика.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДУВАНЧИК

Если вам так повезло, что вокруг вас растут одуванчики, то вы можете легко собрать урожай этого растения самостоятельно. Однако обязательно сверяйтесь со справочником растений или попросите кого-нибудь знающего указать вам правильное растение, так как есть несколько видов одуванчика. При сборе растений в дикой природе или даже на собственном заднем дворе, убедитесь, что в этом районе нет гербицидов и других загрязнителей.

Собирая листья, вы обнаружите, что весенние молодые нежные листья самые вкусные. Если попробуете зрелые листья, то обнаружите, что они очень горькие и, возможно, даже несъедобные.

Сейчас листья одуванчика (и их близкого родственника, листья цикория) можно все чаще найти в продуктовых магазинах. Если вы не видите их в своем местном магазине, узнайте, можно ли их заказать.

Высушенные листья можно использовать в качестве чая.

Сушеный корень одуванчика можно легко найти в магазинах лечебных трав. Цветки также съедобны. Их можно превратить в прекрасное варенье и даже в вино.



РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Одуванчики считаются как пищей, так и лекарственным средством, их можно употреблять в довольно больших количествах.

Терапевтическое количество листьев и корня одуванчика такое:

- листья, в виде чая: 5–9 г, заварить и принимать небольшими порциями в течение дня;
- листья (высушенные), в виде настойки: 1:5, 30%-ный спирт, 3–4 мл 3 раза в день³;
- корень, в виде отвара: 9–15 г в день;
- корень (свежий), как настойка: 1:2, 30%-ный спирт, 4–5 мл 3 раза в день⁴.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Более 80 миллионов фунтов гербицидов используются ежегодно на газонах и лужайках, чтобы очистить их, в частности, от одуванчиков. Многие из этих химических веществ либо не были проверены на безопасность, либо, как было показано, имеют сильную связь с возникновением рака. Дети, особенно во внутриутробном развитии, наиболее восприимчивы к ним. Если вы собираете свои собственные одуванчики рядом с домом, вы должны быть уверены в том, что ваша земля свободна от вредных химикатов.



6 г сухого гриба рейши
(ганодермы), нарезанного
10 г жареного корня
одуванчика

ЧАЙ ИЗ ЖАРЕНОГО КОРНЯ ОДУВАНЧИКА И ГРИБА РЕЙШИ

Это одна из моих любимых чайных смесей. Ореховый аромат жареного корня одуванчика скрывает несколько горький вкус рейши, который является грибом, известным своими многочисленными полезными свойствами для здоровья. Оба ингредиента – выдающиеся средства для поддержания здоровья печени. Если у вас нет рейши, можно обойтись и без него, используя только корень одуванчика.

Вы можете купить корни одуванчика, уже обжаренные. Чтобы поджарить их самостоятельно, подогрейте высушенные и измельченные корни на среднем огне, лучше на сковороде из нержавеющей стали. Корни готовы, когда они приобретут глубокий коричневый цвет и станут выделять аромат. Поскольку корни одуванчика и грибы рейши бывают разных размеров и формы, лучше всего измерять их количество по весу.

Выход: 1 1/4–1 1/2 стакана.

1. Залейте рейши и корень одуванчика 2 стаканами воды и кипятите на медленном огне от 30 минут до 1 часа. Вы также можете поместить эту смесь в термос и оставить на ночь, но вам может потребоваться больше воды.
2. Готовый настой процедите. Пейте в течение дня.



УКСУС ИЗ КОРНЯ ОДУВАНЧИКА

Корень одуванчика богат минералами, а яблочный уксус помогает извлечь это минеральное содержание. Это удобный способ для вас включить одуванчик в свою жизнь. Вы можете использовать этот травяной уксус как основу собственной заправки для салата или как часть маринада для мяса, принимать как средство для улучшения пищеварения. (Попробуйте 1 столовую ложку, разбавленную водой, перед едой.)

Вместо того чтобы давать конкретное количество каждого ингредиента, я написала этот рецепт так, как я делаю это дома. Это позволит вам выбрать количество, которое вы хотите приготовить, и покажет, как легко это сделать. Например, если вы решили сделать пинту (2 стакана), вам понадобится примерно 2 стакана свежего корня одуванчика или стакан сушеного корня и приблизительно 1 1/2 стакана уксуса.

Выход: около 2 стаканов

1. Вам понадобится банка со стеклянной или пластиковой крышкой. Если вы используете свежий корень одуванчика, заполните банку полностью нарезанным корнем. Если используете сушеный корень, заполните им банку на 1/3, чтобы оставить место для расширения корня.
2. Залейте банку с корнем одуванчика яблочным уксусом доверху. Накройте пластиковой или стеклянной крышкой. Если используете металлическую крышку, положите между ней и банкой лист вощеной бумаги, так как уксус разъедает металл.
3. Настаивайте уксус в течение двух недель, встряхивая банку один раз в день. Когда настоится, процедите. Настой не нуждается в хранении в холодильнике, хотя это возможно. Используйте в течение года.

Свежий или сушеный корень
одуванчика

Яблочный уксус



1/2 стакана кедровых орехов
3 зубчика чеснока,
измельченного
2 стакана листьев свежего
одуванчика, нарезанного
1 ст. ложка лимонного сока +
1 ст. ложка тертой лимонной
цедры
1/2 стакана оливкового
масла экстра вирджин
1/2 ч. ложки морской соли
1 ч. ложка молотой куркумы
1/2 ч. ложки свежемолотого
черного перца
1/4 стакана свежего тертого
пармезана

ПЕСТО ИЗ ОДУВАНЧИКА

Горький вкус этого песто смягчается сладким вкусом кедровых орехов и кислотой лимона. Если вы не готовы использовать одуванчики, растущие на вашем дворе, поищите их в овощном отделе местного продуктового магазина. Наслаждайтесь им как соусом-дип и подавайте с крекерами, хлебом или кусочками моркови. Это также отличный топпинг для мяса, овощей и яиц.

Выход: 2 стакана

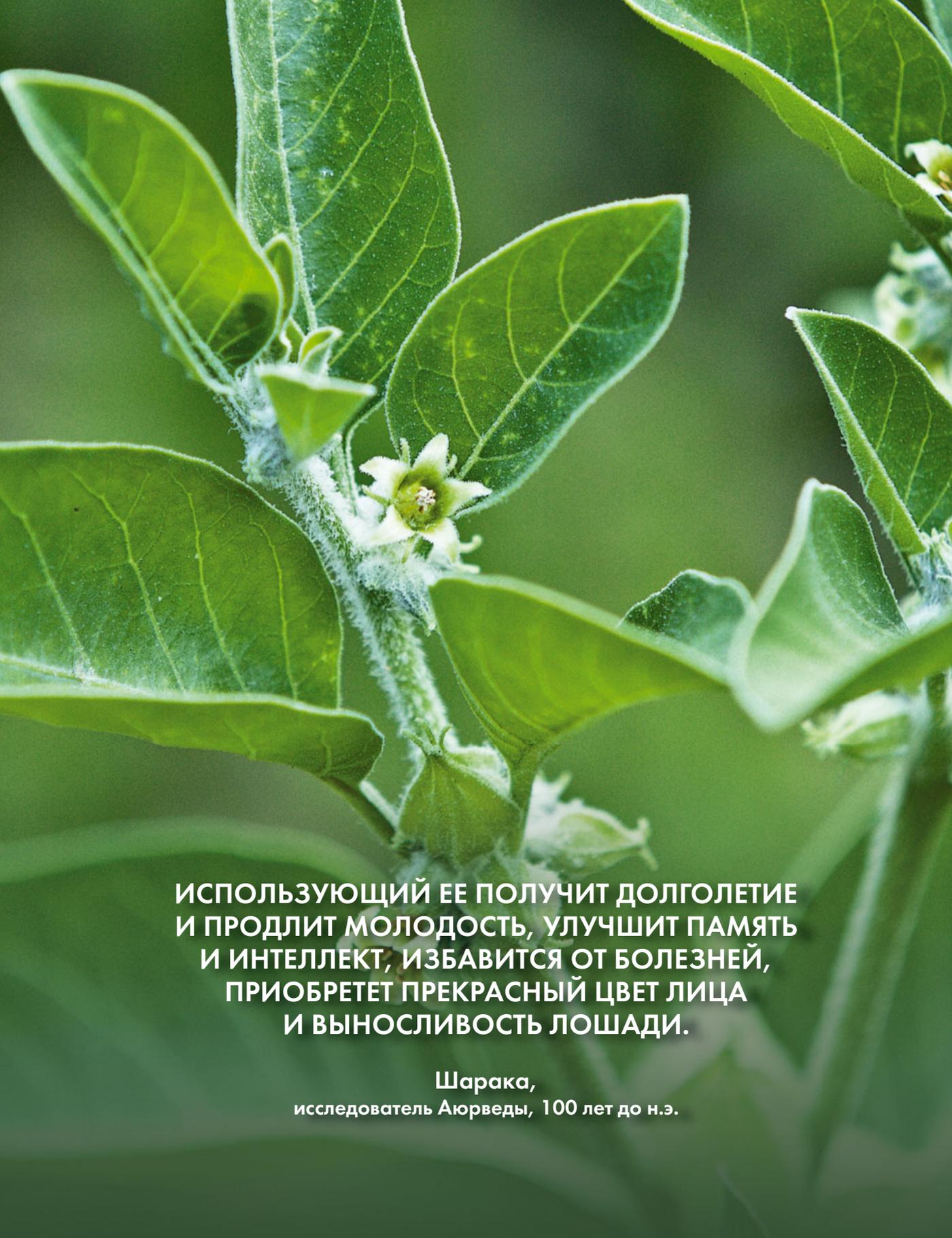
1. Выложите все ингредиенты, кроме пармезана, в чашу блендера или кухонного комбайна. Измельчите до однородного состояния. Если масса получилась слишком густая, добавьте еще оливкового масла.
2. Добавьте пармезан и продолжайте перемешивать блендером до тех пор, пока масса не приобретет гладкую консистенцию.
3. Поставьте песто в холодильник и употребите в течение трех дней.





сладкие





**ИСПОЛЬЗУЮЩИЙ ЕЕ ПОЛУЧИТ ДОЛГОЛЕТИЕ
И ПРОДЛИТ МОЛОДОСТЬ, УЛУЧШИТ ПАМЯТЬ
И ИНТЕЛЛЕКТ, ИЗБАВИТСЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ,
ПРИБРЕТЕТ ПРЕКРАСНЫЙ ЦВЕТ ЛИЦА
И ВЫНОСЛИВОСТЬ ЛОШАДИ.**

Шарака,
исследователь Аюрведы, 100 лет до н.э.

ГЛАВА 32

Ашваганда



Ашваганда давно является почитаемым лекарственным растением в Индии и Африке. В последние годы она стала привлекать внимание и западных травников своими целебными свойствами: ашваганда помогает восстановить силы и в то же время оказывает успокаивающее воздействие.

Слово «ашваганда» можно перевести как «запах мочи лошади или пота». Однако пусть это не останавливает вас от применения этого растения! Хотя оно и не имеет аромата розы, однако наделяет поистине «лошадиной» выносливостью. Это безопасная и обладающая омолаживающим эффектом трава очень полезна для людей, страдающих хроническими заболеваниями.

Ботаническое название: ашваганда, витания снотворная (лат. *Withania somnifera*)

Другие распространенные названия: зимняя вишня, индийский женьшень

Семейство: пасленовые (лат. *Solanaceae*)

Используемые части: корень (в основном), лист, ягоды

Энергетика: нагревание, увлажнение

Вкус: сладкий, горький

Свойства растения: адаптоген, противовоспалительное средство, антиоксидант, анксиолитик, афродизиак, иммуномодулятор, кардиоозащита

Применение: при усталости, истощении, гипотиреозе, бессоннице, низком либидо, дегенеративных заболеваниях, тревоге, астме, артрите, фибромиалгии, инсулино-резистентности; для репродуктивности и долголетия, усиливает сопротивляемость организма

Способ употребления: порошок, настойка, отвар

Ашваганда принадлежит тому же семейству растений, что и картофель и помидоры. И растет она так же, как помидоры (включая условия выращивания и саму структуру роста).

Первые письменные упоминания об ашваганде встречаются в текстах Аюрведы, написанных около 3000–4000 лет назад. По классификации Аюрведы ашваганда – это расаяна, то есть трава, которая омолаживает организм и способствует долголетию. Растения из разряда расаяны особенно помогают поддерживать хорошее здоровье в зрелые годы.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА АШВАГАНДЫ

В западном траволечении ашваганда относится к травам-адаптогенам. Растительные адаптогены служат для подпитки организма. Они обычно используются при его истощении, переутомлении и изнашивании.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СНА И СНЯТИЯ ТРЕВОГИ

Вы устали, встревожены или морально истощены? Вам никак не удается выспаться? Ашваганда укрепляет и успокаивает нервную систему. С течением времени она восстанавливает здоровые циклы сна и снижает чувство тревоги. Хотя есть множество причин беспокойства, я часто встречаю людей, у которых симптомы тревоги связаны с невозможностью спокойно спать. Это порождает порочный круг, который ашваганда может прервать.

Ашваганду прозвали «женьшенем Индии» за ее способность укреплять жизнеспособность. Но в то время как классический женьшень, наоборот, возбуждает нервную систему, ашваганда помогает ее успокоить.

Специалисты провели исследования лечения беспокойства с применением ашваганды. Тестирования проходили две группы людей. Одна из них должна была употребить небольшую дозу ашваганды и мультивитаминов, проделать глубокие дыхательные упражнения и получить диетическое консультирование. Вторая группа людей прошла психотерапию, проделала те же ды-

хательные упражнения, а вместо ашваганды применяла плацебо. Через восемь недель те, кто принимал ашваганду, показали лучшие результаты по снижению тревоги, чем те, кто принимал плацебо¹.

ДЛЯ ЭНЕРГИИ

Ашваганда помогает снимать усталость и может также поддерживать уровни энергии пациентов, проходящих химиотерапию при раке молочной железы.

В одном исследовании пациенты, принимающие ашваганду от усталости, вызванной раковыми заболеваниями, имели более высокую степень выживаемости. По словам исследователей, рост уровня выживаемости не был статистически значимым, и они призвали провести дополнительные исследования для подтверждения полученных результатов².

Тем временем ашваганда помогает поддерживать уровни энергии из-за ее способности улучшать функцию щитовидной железы, хотя для подтверждения этого нужно провести больше клинических исследований человека³.

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РЕПРОДУКТИВНОЙ ФУНКЦИИ

Ашваганда уже давно используется для поддержания сексуального влечения и репродуктивной функции. Польза растения подтверждена и научно. В одном исследовании у 75 мужчин, принимавших ашваганду, улучшилось качество спермы. По мнению исследователей, это произошло благодаря снижению уровня окислительного стресса и регулируемых уровней гормонов⁴.

В другом исследовании 180 мужчин принимали по 5 г ашваганды в течение трех месяцев. По результатам опыта ученые пришли к выводу, что растение не только способствует перезагрузке ферментативной активности метаболических путей и улучшению обмена веществ, но также активизирует баланс гормонов семенных метаболитов плазмы и репродуктивных гормонов у бесплодных мужчин⁵.

Также была доказана польза ашваганды в укреплении сексуальной функции женщин. В одном пилотном исследовании приняли участие 50 женщин: 25 из них принимали концентрированный корневого экстракт ашваганды, а остальные 25 – плацебо. Через восемь недель у женщин, принимавших корень ашваганды, было замечено значительное улучшение сексуальной функции⁶.

ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГА

Известно, что Ашваганда хорошо влияет на память. В одном исследовании 20 мужчин, которые принимали дважды в день экстракт сушеных листьев и корня ашваганды, значительно улучшили свои когнитивные способности⁷.

В другом исследовании регулярное употребление ашваганды способствовало улучшению рабочей памяти, реакции вни-

мания и социальной функции у людей с диагнозом биполярного расстройства⁸.

ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Ашваганда имеет свойства для поддержки иммунной системы. В одном исследовании было показано, что ашваганда увеличила рост четырех различных клеток иммунной системы, что указывает на основные изменения иммунной активации клеток⁹.

Специалист по лечению рака и травник Дональд Янс сообщает: «Я использую ашваганду в адаптогенных формулах для всех моих пациентов, больных раком, во время и после химиотерапии, радиации и хирургии. Иммуномодулирующая деятельность ашваганды была хорошо исследована и оказалась очень значимой»¹⁰.

ПОМОЩЬ ПРИ ДЕГЕНЕРАТИВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Травники используют ашваганду при различных дегенеративных и хронических заболеваниях, включая артрит, фибромиалгию и хроническую усталость. Поскольку растение помогает восстановить ткани и поддерживать общее состояние, оно восстанавливает силу организма в целом. В книге «Путь аюрведических трав» авторов Хальса и Тьерра говорится: «Согласно аюрведе, это растение считается базовой травой, которая питает и регулирует метаболические процессы и стабилизирует настроение»¹¹.

Исследования показали, что ашваганда имеет благоприятный гипогликемический эффект и может регулировать уровни холестерина в крови, поэтому растение рекомендовано людям, страдающим инсулинорезистентностью и диабетом 2-го типа¹².



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ АШВАГАНДУ

Ашваганда традиционно используется в качестве порошка, и это мой самый любимый ее вид. Ашваганду можно принимать как отдельно, так и в составе различных травяных смесей.

Есть несколько сложных смесей с ашвагандой, но часто ее просто смешивают с острыми травами, например, с острым перцем пиппали (*Piper longum*) или классической аюрведической травяной смесью трикату. (см. рецепт пастилок трикату на стр. 63)

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

В отличие от многих ароматических трав ашваганду нельзя назвать вкусной. Эту траву не используют для того, чтобы придать вкусовой оттенок блюду, напротив, ее смешивают с другими ингредиентами, чтобы скрыть ее специфический вкус.

Рекомендуемое терапевтическое количество ашваганды следующее:

- в виде порошка: 3–6 г в день¹³;
- в виде отвара: 20–30 г в день, добавляя в подогретое молоко¹⁴;
- в виде настойки: 1:4, 60%-ный спирт, 2–8 мл в день¹⁵.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Принимать ашваганду во время беременности можно только после консультации с врачом или квалифицированным травником.

Не принимайте растение одновременно с барбитуратами, так как ашваганда может усиливать их седативные эффекты.

Люди с повышенной чувствительностью к паслену, как правило, не переносят ашваганду, хотя процент такой чувствительности среди людей невелик. (Ашваганда является членом семьи пасленовых.)

В аюрведической теории ашваганду не рекомендуется использовать при респираторной инфекции верхних дыхательных путей и обильных заторах слизи.

АШВАГАНДА С ТОПЛЕННЫМ МАСЛОМ ГХИ

Сочетание ашваганды с острыми пряностями и топленным маслом гхи (сливочным) представляет собой традиционную аюрведическую практику. Можете сами приготовить масло гхи или приобрести его в магазинах здоровой пищи или в Интернете. Топленное сливочное масло можно также заменить на кокосовое.

Порошок трикату – это аюрведическая формула, которая представляет собой простое сочетание трех острых трав. Вы можете приготовить его сами (см. рецепт для пастилок трикату на стр. 63) или просто заменить его равным количеством черного перца.

Специи в этом рецепте увеличивают усвояемость ашваганды, в то время как топленное масло служит хорошим источником здоровых жиров. Мед обычно добавляют для людей с холодной и сухой конституцией. Я часто рекомендую одну ложку этой смеси для людей, страдающих тревожным состоянием и бессонницей.

Выход: 1/3 стакана

- 1.** Разогрейте топленное масло и мед в небольшой кастрюле на очень слабом огне. Не перегревайте. Доведите массу, помешивая, до расплавления и получения жидкой консистенции.
- 2.** Добавьте порошки ашваганды и трикату в получившуюся массу и хорошо перемешайте. Перелейте в стеклянную банку, чтобы охладить.
- 3.** Можно хранить при комнатной температуре и лучше всего употребить в течение недели.

3 ст. ложки топленного масла

1 ст. ложка меда

1/2 стакана порошка
ашваганды (25 г)

1 ч. ложка порошка трикату
(1 г)

СЛАДКИЕ ШАРИКИ ИЗ АШВАГАНДЫ И ФИНИКОВ

1 1/2 стакана фиников,
измельченных и очищенных
от косточек (250 г)

2 ст. ложки какао-порошка

1/3 стакана порошка
ашваганды (40 г)

2/3 стакана кокосовых
хлопьев (плюс еще
для посыпки)

1/4 стакана тахини

2 ч. ложки экстракта ванили

1/2 ч. ложки экстракта
органического апельсина

1 ч. ложка молотой корицы

1 ч. ложка молотого имбиря

1 щепотка соли

Блюда, сочетающие в себе порошковые травяные смеси вместе с сушеными фруктами, орехами или семенным маслом – отличный способ насладиться травами, не прибегая к таблеткам. Эти вкусные закуски в виде шариков – одна из версий рецепта, который я узнала от моей подруги Эмили. Она считает, что их надо есть на полный желудок: «Иначе вы рискуете съесть половину в процессе приготовления». И это правда. Я рекомендую съедать по два-три шарика в день.

Выход: примерно 40 шариков размером с чайную ложку

1. Замочите финики в горячей воде (2 стакана) и оставьте на 30 минут.
2. Откиньте на дуршлаг, слив воду. (Ее можете оставить для приготовления сладкого риса или овсяной муки, см. рецепт сладкого риса с астрагалом и кардамоном, стр. 332.)
3. Поместите финики и остальные ингредиенты в чашу кухонного комбайна. Взбивайте до тех пор, пока не образуется однородная масса.
4. Поставьте массу в холодильник и охлаждайте в течение 30 минут.
5. Раскатайте кусочки этой массы в шарики размером с чайную ложку и обваляйте в кокосовой стружке. Храните их в холодильнике и употребите в течение недели.



СМУЗИ С БАНАНОМ И АШВАГАНДОЙ

Это вкусное лакомство – отличный способ воспользоваться питательными и укрепляющими свойствами ашваганды. Если у вас есть аллергия на молочные продукты, используйте любой немолочный йогурт на ваш выбор. Вместо орехового масла, используйте арахисовое, миндальное, подсолнечное или масло кешью – все варианты хороши.

Выход: 5 стаканов, 3–5 порций

1. Поместите все ингредиенты в блендер. Смешайте до появления однородной массы.
2. Налейте напиток в стаканы. Используйте шпатель, чтобы собрать содержимое со всех сторон блендера.
3. Пейте сразу же.

- 2 банана
- 2 стакана миндального молока
- 1 стакана натурального йогурта
- 1/2 стакана орехового или семянного масла
- 1/4 стакана кокосового масла
- 2 ст. ложки ашваганды в порошке
- 2 ч. ложки молотой корицы
- Кленовый сироп или мед – по вкусу



A close-up photograph of an Astragalus plant. The image shows several green, pinnately compound leaves with small, oval leaflets. In the foreground, there are several pink and white flowers hanging from a stem. Some flowers are fully open, showing their delicate petals and stamens, while others are still in bud form. The background is a soft-focus green, suggesting a natural outdoor setting.

**АСТРАГАЛ ОБЛАДАЕТ ОЧЕНЬ МЯГКИМ
И СЛАДКИМ ВКУСОМ, И ОН ЗАРЕКОМЕНДОВАЛ
СЕБЯ КАК УКРЕПЛЯЮЩИЙ И ПОВЫШАЮЩИЙ
ИММУНИТЕТ ИНГРЕДИЕНТ, ВХОДЯЩИЙ В ЛЮБУЮ
СМЕСЬ ИЛИ РЕЦЕПТ. Я УБЕЖДЕНА, ЧТО ИМЕННО
БЛАГОДАРЯ ЕМУ МОИ ДЕТИ ЗА ПЯТНАДЦАТЬ
ХОЛОДНЫХ СЕЗОНОВ НИ РАЗУ НЕ ОБРАТИЛИСЬ
К ТРАДИЦИОННЫМ МЕДИЦИНСКИМ СРЕДСТВАМ.**

**Стефани Хоффельт,
травник и основатель naturallysimple.org.**

ГЛАВА 33

Астрагал



Вы часто простужаетесь зимой? На вас часто нападает грипп? В то время как советы избегать контактов с заболевшими людьми и чаще мыть руки, могут помочь вам избежать заражения, однако стоит напомнить, что лучшая ваша защита – здоровый иммунитет. И его надо укреплять. Полноценный сон, ежедневные физические упражнения, диета и поддержание в организме витамина D₃ на оптимальном уровне – это мощные способы укрепления иммунной системы. Травы, включая астрагал, также могут быть подспорьем в вашей борьбе за здоровый иммунитет.

Ботаническое название: астрагал перепончатый (лат. *Astragalus propinquus*, syn. *Astragalus membranaceus*)

Другие распространенные названия: молочный горошек, хуан-чи, корень астрагала

Семейство: бобовые (горох) (лат. *Fabaceae*)

Используемые части: корень

Энергетика: легкое нагревание и легкое высушивание

Вкус: сладкий

Свойства растения: иммуномодулятор, антиоксидант, гепатопротектор, кардиопротектор, адаптоген, диуретик

Применение: при дисфункциях иммунной системы (частые простуды и грипп, сезонные аллергии, ВИЧ, рак), стенокардии, гипертонии, гепатите, усталости, астме, выпячивании органов, слабости в конечностях, анемии

Способ употребления: отвары, приготовленные с пищей, порошок, капсулы, настойка

Астрагал пришел к нам из Китая, где он используется в течение тысяч лет для укрепления иммунной системы. Однако ему удалось быстро интегрироваться в западное траволечение. В опросе практикующих травников он попал на 16-е место среди 50 лучших трав, используемых западными специалистами. При этом качественных клинических испытаний с использованием астрагала еще не проводилось, поэтому большая часть наших знаний основана на использовании растения в традиционной китайской медицине и недавнем применении западными травниками.

ВИДЫ АСТРАГАЛА

Род астрагал насчитывает более 2000 различных видов. Некоторые из них являются токсичными, и никакие другие виды, как известно, не обладают такими же качествами, как астрагал перепончатый, хотя некоторые из них используются в медицине.

Убедитесь, что вы выращиваете или покупаете именно астрагал перепончатый, а не другой вид этого растения.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА

Корень астрагала – лучший травяной компонент для поддержки иммунной системы и адаптоген, который помогает создавать и восстанавливать общее состояние здоровья организма. Многочисленные исследования показали, что это ценный союзник в борьбе с болезнями, столь серьезными, как рак, а также защитник от респираторных заболеваний верхних дыхательных путей, в том числе простуды и гриппа. Корень астрагала также содержит много защитных веществ для сердца, печени и почек и используется для профилактики болезней этих органов.

Астрагал – ключевая трава в классической китайской формуле Юй Пинг Фенг Пьян. Эта формула используется для формирования защитного экрана, который не позволяет патогенам попасть в организм.

Травник Поль Бергнер объясняет: «В китайской медицинской формуле астрагал создает защитный ши. Представьте, что есть защитный экран вокруг вашего тела, чуть ниже поверхности кожи, который не допускает проникновение холода и других внешних воздействий. Это оживляет иммунную систему и защищает от инфекций. Это и есть защитный ши, и астрагал является главной травой в китайском траволечении, усиливающий его¹.



ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Травники относятся к астрагалу как иммуномодулятору. Это означает, что растение положительно влияет на иммунную систему, делая ее сильнее. Из ограниченного числа клинических испытаний человека и экспериментов *in vitro* мы узнали, что астрагал увеличивает количество лейкоцитов, уменьшает вирусную репликацию и стимулирует производство Т-клеток киллеров (цитотоксических Т-лимфоцитов)^{2,3,4,5}.

Раньше я часто простужалась зимой и болела гриппом почти каждый год. Моя иммунная система была явно ослаблена и страдала от всех вирусов, что попадались на моем пути. Сейчас я редко подхватываю инфекции верхних дыхательных путей: потому что регулярно принимаю астрагал и поддерживаю уровень витамина D₃ в оптимальных пределах. Я видела, как многие люди делают так же, благодаря чему реже болеют. (Я включила рецепт чая с астрагалом в эту главу.)

Кроме того, травники рекомендуют астрагал для противостояния побочным эффектам химиотерапии. В одном исследовании пациенты со злокачественными опухолями использовали инъекции астрагала наряду с химиотерапией. В отличие от пациентов, проходивших лечение химиотерапией, у группы людей, получавших инъекции астрагала, развитие опухоли затормозилось. Кроме того, в их организмах произошло значительное снижение функционального ухудшения, повысился иммунитет и улучшилось качество жизни⁶.

ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Травники часто рекомендуют астрагал для людей с надпочечниковой недостаточностью, фибромиалгией и синдромом хронической усталости. Однако вам не обязательно болеть, чтобы получить пользу от астрагала. В одном исследовании группа спортсменов получила китайскую травяную формулу с астрагалом, другая – плацебо. Через восемь недель те, кто принимал астрагал, значительно восстановили силы и энергию. Исследователи пришли к выводу, что он работал путем увеличения поглощения кислорода⁷.

ДЛЯ СЕРДЦА, ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК

Известно также, что астрагал влияет на улучшение функции сердца, даже у пациентов с крайними случаями сердечной недостаточности⁸.

В одном исследовании пациенты с таким заболеванием были разделены на две группы. Одной группе была назначена инъекция астрагала (примерно 80 г травы), а другая группа получила стандартное лечение. После четырех недель обе группы показали улучшения, но сердечная функция значительно улучшилась у людей в группе, которая употребляла астрагал⁹. Также было доказано, что растение предотвращает и восстанавливает повреждение почек и печени из-за приема лекарств или после перенесенных вирусных инфекций. Другое исследование выявило, что сочетание астрагала и дягиля улучшает функцию почек у пациентов с хроническим заболеванием почек¹⁰.





КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ АСТРАГАЛ

Астрагал действует на организм после продолжительного его применения, поэтому не ожидайте немедленных результатов.

Принимать астрагал вместе с пищей нужно ежедневно в больших количествах и в течение длительного периода. Растение обладает мягким, сладким вкусом, и его можно добавлять в еду и чай.

Вы часто можете найти корень астрагала в больших упаковках, нарезанный ломтиками, измельченный и просеянный или в порошке. Старайтесь не покупать корни астрагала, которые выглядят как длинные ложечки для осмотра горла, поскольку они часто содержат химические желтые красители.

Мне нравится покупать нарезанный корень для супов (поскольку его легко очистить), а измельченный и просеянный корень я обычно добавляю в чай. При использовании нарезанного цельного корня в пищу (супы, рис, киноа и т. д.), всегда нужно удалять корень, так как он слишком волокнистый.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

Я рекомендую использовать большое количество астрагала – 10–30 г в день, так как это предписывает традиционная китайская медицина. Трудно получить эту дозу с помощью настойки или капсул.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Убедитесь, что вы покупаете или выращиваете именно астрагал перепончатый, а не один из многочисленных видов растения.

Принимайте астрагал для предотвращения простуды и гриппа; однако избегайте его во время острого заболевания. (За исключением ситуации, когда вы болеете и страдаете нехваткой витаминов, астрагал можно использовать для укрепления организма.)

Не используйте астрагал одновременно с иммунодепрессантами.

(Он взаимодействует с рекомбинантным интерлейкином-2 и рекомбинантным интерфероном альфа-1 и 2.)

ЧАЙ С АСТРАГАЛОМ

Этот восхитительный чай – прекрасный способ поддержать иммунную систему в зимний период. Этот напиток незаменим в холодную пору: специи прогревают вас изнутри. Поскольку корень астрагала имеет множество форм и размеров и трудно измерить их объем, я рекомендую использовать весы.

Выход: 1 порция

1. Приготовление на плите: налейте в кастрюлю 2 1/2 чашки воды. Поместите туда все ингредиенты. Доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите в течение 20 минут. Процедите содержимое, затем добавьте молоко и мед, по желанию. Выпейте в течение 36 часов.
2. Приготовление в мультиварке: Поместите все ингредиенты в мультиварку, предварительно налив туда 2 1/2 чашки воды. Установите низкую температуру и поставьте готовиться на ночь. Осмотрите содержимое: если воды стало меньше, добавьте еще. По окончании приготовления процедите, затем добавьте молоко и мед по желанию. Выпейте в течение 36 часов.

20–30 г корня астрагала
(около 15–20 небольших кусочков)

1 ст. ложка сушеных
апельсиновых корок*

2 ч. ложки измельченного
свежего или сушеного имбиря

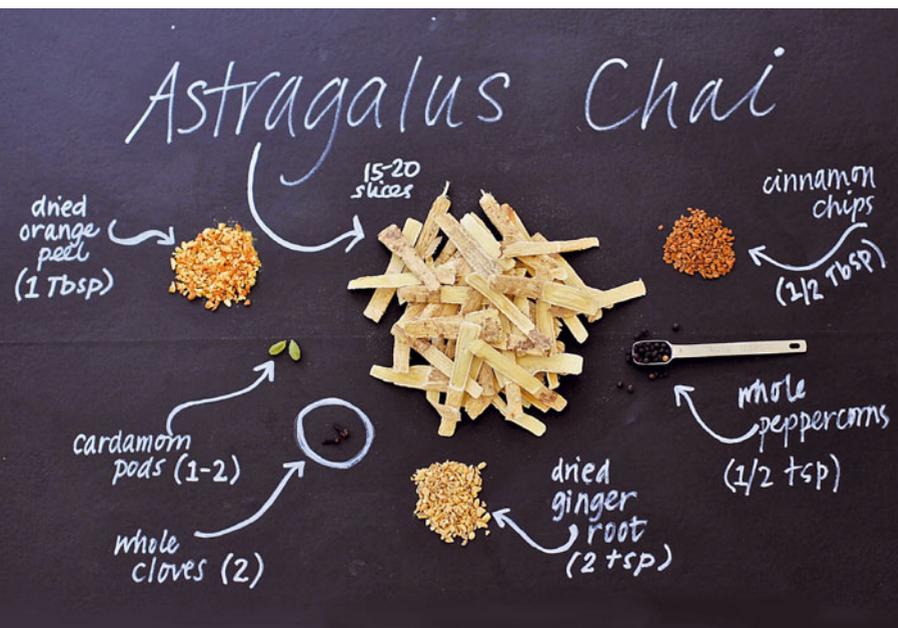
1/2 ст. ложки чипсов
из корицы

1/2 ч. ложки целых горошин
перца черного

1 или 2 зерна кардамона

2 бутона гвоздики

* Сухая апельсиновая корка продается в магазинах в небольших, однородных кусках. Если вы делаете ее сами, перед высушиванием хорошо и мелко нарежьте корку, так как ее трудно резать, когда она уже высушена.



СЛАДКИЙ РИС С АСТРАГАЛОМ И КАРДАМОНОМ

1 чашка риса басмати
1 банка (13,5 унции)
кокосового молока
2 ст. ложки корня астрагала
в порошке
2 ст. ложки молотого
кардамона
2 ст. ложки меда, или по вкусу

Мы с мужем обожаем этот простой десерт, который содержит одну из моих любимых специй, кардамон, а также питательный астрагал. Приготовить это послеобеденное лакомство довольно легко. Этот рис имеет кремовую, густую консистенцию.

Выход: 4 стакана, от 4 до 8 порций

1. В кастрюлю налейте $1 \frac{2}{3}$ чашки воды и выложите туда рис, астрагал, а также кокосовое молоко.
2. Варите на среднем огне до закипания. Уменьшите огонь до минимума, перемешайте рис, затем накройте крышкой и варите 20 минут до готовности.
3. Снимите кастрюлю с огня. Добавьте кардамон и мед. Хорошо перемешайте.
4. Ешьте блюдо теплым и старайтесь употребить его в течение трех дней.



КОСТНЫЙ БУЛЬОН С АСТРАГАЛОМ

Костный бульон – это и основа восхитительных супов, и прекрасный способ дополнить свой ежедневный рацион иммуномодулирующими травами, такими как астрагал. Бульон имеет высокое содержание кальция, магния, фосфора, кремния, серы, микроэлементов, хондроитинсульфатов и глюкозамина. Яблочный уксус помогает извлекать минералы и кальций из костей. Кипячение костей способствует извлечению из них желатина в бульон (поэтому он часто превращается в желе при охлаждении). Этот рецепт является скорее общим ориентиром, потому что есть много разных способов приготовления бульона из костей. Его можно приготовить в любом количестве. Мне нравится готовить его в большом объеме, чтобы иметь возможность заморозить то, что не понадобится сразу. Этот бульон может быть основой для супов или же употребляться в чистом виде, с добавлением мисо – белых соевых бобов.

Выход: любой

- 1.** Разогрейте духовку до 200 °С. Поместите кости в духовку и обжаривайте их в течение 20–30 минут.
- 2.** Поместите жареные кости в кастрюлю с водой и добавьте яблочный уксус, лук, морковь и астрагал. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и снова дайте закипеть.
- 3.** Через некоторое время вы увидите образовавшуюся наверху пену. Аккуратно снимайте ее каждые две минуты.
- 4.** Как только отвар станет прозрачным, накройте кастрюлю крышкой. Продолжайте варить на медленном огне в течение 12–24 часов. Когда бульон будет готов, процедите его и извлеките твердые частицы.
- 5.** Храните бульон в холодильнике или морозильной камере до момента использования.

Кости куриные или говяжьи,
достаточное количество
для заполнения 1/3 большой
кастрюли для супа

2 ст. ложки яблочного уксуса

1 луковица, крупно
нарезанная (с шелухой)

2 моркови, очищенные
и нарезанные

3 большие горсти
нарезанного сушеного корня
астрагала (приблизительно

2 1/2 унции или 75 г)



ПОСЛЕСЛОВИЕ



Вот вы и дошли до конца этой книги, а ведь это еще только начало вашего увлекательного путешествия в мир трав. Продолжая экспериментировать с ними, вы узнаете больше о себе и о том, какие травы и специи действительно вам подходят, потому что будете ощущать их полезное действие внутри вашего организма. Приобретенные навыки наблюдательности и осведомленности дадут вам мудрость эффективно выбирать травяные средства. Это тот тип мудрости, который нельзя купить, и эти знания не так легко забыть, как выученные наизусть списки о целебных свойствах растений и преимуществах суперфудов. Вместе с обретенным пониманием возможностей трав, произошла и ваша личная трансформация. Теперь вы владеете информацией и начальными знаниями. Развивайте их! Вы – ваш главный эксперт в мире трав!

По мере того как вы станете использовать травы, вы заметите, что действие трав может меняться в зависимости от времени суток, сезона или состояния вашей жизни, или в особых ситуациях, таких как болезнь. Например, вы можете обнаружить, что бузина лучше всего подходит для одного вида простуды, но в другое время вам нужно обратиться за помощью к имбирию. Здесь нет строгих правил. Вместо того чтобы найти одно мистическое решение для всех проблем, вы приобрели навыки, которые помогут вам сделать лучший выбор трав для себя при постоянно меняющихся обстоятельствах жизни. Благодаря этому преобразующему путешествию вы углубите свою связь с природой и станете лучше понимать метаморфозы своих взаимоотношений с ней.

Один из лучших способов продолжить обучение – создать сообщество людей, так же увлеченных травами. Я постоянно вижу, как люди больше узнают (и делают это очень весело), собравшись вместе с друзьями на сбор лекарственных трав, или вместе выращивают их в саду и делают простые травяные средства. Для бесплатных вдохновляющих консультаций по травам посетите, пожалуйста, сайт LearningHerbs.com. Если вы хотите связаться с другими любителями лечебных трав онлайн, я предлагаю вам присоединиться к сообществу на HerbMentor.com.

Я надеюсь, что полезные навыки и рецепты, которые вы узнали в этой книге, будут служить вам всю оставшуюся жизнь; что на еду вы теперь будете смотреть, как на прекрасную возможность добавить вкусные и целебные травы и специи в свой рацион. Что вы начнете использовать травы для облегчения незначительных заболеваний, таких, как боль в горле или боль в мышцах; и что теперь вы знаете: на вашей кухне есть безопасные природные средства, которые просто нужно измельчить или взбить.

ТАБЛИЦА ПРЕОБРАЗОВАНИЯ МЕР И ВЕСОВ

В рецептах этой книги используется стандартный метод измерения жидких и сухих или твердых ингредиентов (чайные ложки, столовые ложки и чашки), принятый в США. Следующие таблицы предоставлены, чтобы помочь читателям за пределами США использовать эти рецепты. Все эквиваленты являются приблизительными.

1 стакан (1 чашка) стандартный	Мелкий порошок (напр., мука), г	Зерно (напр. рис), г	Зернистый порошок (сахар-песок), г	Полужидкие вещества (масло сливочное), г	Жидкость (молоко), мл
1	140	150	190	200	240
3/4	105	113	143	150	180
2/3	93	100	125	133	160
1/2	70	75	95	100	120
1/3	47	50	63	67	80
1/4	35	38	48	50	60
1/8	18	19	24	35	30

Полезные эквиваленты для жидких ингредиентов по объему					
1/4 ч. ложки				1	
1/2 ч. ложки				2	
1 ч. ложка				5	
3 ч. ложки	1 ст. ложка		1/2 жидкой унции	15 мл	
	2 ст. ложки	1/8 стакана	1 ж. унция	30 мл	
	4 ст. ложки	1/4 стакана	2 ж. унции	60 мл	
	5 1/3 ст. ложки	2/3 стакана	3 ж. унции	80 мл	
	8 ст. ложек	1/2 стакана	4 ж. унции	120 мл	
	10 2/3 ст. ложек	2/3 стакана	5 ж. унций	160 мл	
	12 ст. ложек	2/3 стакана	6 ж. унций	180 мл	
	16 ст. ложек	1 стакан	8 ж. унций	240 мл	
	1 пинта	2 стакана	16 ж. унций	480 мл	
	1 кварта	4 стакана	32 ж. унции	960 мл	
			33 ж. унции	1000 мл	1 л

Полезные эквиваленты для сухих ингредиентов по весу

(Чтобы преобразовать унции в граммы, умножьте количество унций на 30.)

1 oz (унция)	1/16 lb (фунт)	30 г
4 oz	1/4 lb	120 г
8 oz	1/2 lb	240 г
12 oz	3/4 lb	360 г
16 oz	1 lb	480 г

Полезные эквиваленты для варки / температуры духовки

Процесс	Фаренгейт, °F	Цельсий, °C	Уровень газа
Замораживание воды	32	0	
Комнатная температура	68	20	
Кипящая вода	212	100	
Запекание в духовке	325	160	3
	350	180	4
	375	190	5
	400	200	6
	425	220	7
	450	230	8
Жарка			гриль

Полезные эквиваленты для измерения длины

(Чтобы преобразовать дюймы в сантиметры, умножьте число дюймов на 2,5.)

1 in (дюйм)			2,5 см	
6 in	1/2 ft (фут)		15 см	
12 in	1 ft		30 см	
36 in	3 ft	1 yd (ярд)	90 см	
40 in			100 см	1 м

СЛОВАРЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ (ГЛОССАРИЙ)



Этот глоссарий – краткое руководство к некоторым терминам в этой книге, которые могут быть вам незнакомы. Хотя я включила в него только основы – то, что вам нужно знать, чтобы получить максимальную пользу от этой книги – многие из терминов имеют более сложные и тонкие значения, которые вступят в игру, когда вы продолжите изучение травничества. Для подробного объяснения этих терминов, смотрите мой видеоролик Herbal Glossary на HerbMentor.com.

A

адаптоген: в широком смысле, это то, что помогает организму хорошо адаптироваться к стрессу. Адаптогены считаются травами-строителями, которые часто используются для людей с признаками ослабленности или истощения нервной системы, например, с синдромом хронической усталости. Травы этой категории имеют широкий спектр энергетических ресурсов и наиболее эффективны, когда их выбирают в соответствии с типом энергетики человека. Астрагал, ашваганда, священный базилик и женьшень являются примерами адаптогенных трав.

альтеративные (изменчивые): обычно альтеративные травы поддерживают детоксикацию, помогая системам выделения организма. Различные травы поддерживают различные органы или системы, такие как печень, мочевыделительная система, кожа, лимфа, легкие, толстая кишка и т. д. Многие из альтеративных трав относятся к группе горьких; включая артишок, одуванчик, и эхинацею.

аменорея: это отсутствие менструального цикла у женщины репродуктивного возраста.

анальгетик: это любое вещество, которое снимает боль. Обезболивающие травы притупляют боль различными способами. Одни снимают напряжение мышц, другие избавляют от застоя крови (синяки или ушибы), а некоторые облегчают боль, воздействуя на нервную систему.

антиэметик: противорвотная трава или вещество, которое снимает тошноту и ротный синдром. Примером может служить имбирь.

антикушисивные: средства, останавливающие кашель. Травы делают это разными способами. Одни увлажняют сухой кашель, другие являются спазмолитиками, которые препятствуют

спазматическому кашлю, а третьи – отхаркивающие средства, уменьшающие скопление слизи, которое вызывает кашель. Тимьян – один из примеров противокашлевой травы.

анксиолитический (малый транквилизатор): травы, которые помогают снять тревогу, воздействуя на нервную систему. Пример – лаванда.

Б

биодоступность: этот термин относится к тому, насколько хорошо вещества (питательные вещества, наркотики и т. д.) могут быть усвоены (впитаны) организмом. Известно, что некоторые травы, такие как черный перец, увеличивают биодоступность других трав или питательных веществ.

В

вазоконстрикция: это сужение кровеносных сосудов, вызванное спазмом.

ветрогонные: это травы, которые помогают уменьшить симптомы застойного пищеварения. Вы испытывали когда-либо чувство, что еда застряла в вашем желудке? Вас мучили боли в животе из-за образовавшихся газов? Именно в этих случаях пригодятся ветрогонные травы. Они часто являются ароматическими (имеют сильный запах) и содержат летучие масла. Фенхель, имбирь, петрушка и ромашка являются примерами ветрогонных трав.

воздушные части: это относится ко всем частям растения, которые растут над землей (в отличие от корней).

восстанавливающие: травы, которые поддерживают здоровье определенного органа путем восстановления его нормальной функции, часто с помощью своих питательных свойств. Например, боярышник является сердечным восстановителем, так как поддерживает сердце множеством способов.

вяжущие: травы, обладающие важным свойством, которое вызывает стягивание и тонизирование слизистых тканей. Используют для заживления ран или уменьшения чрезмерных выделений (например, насморка или диареи). Шалфей, роза и кора дуба – примеры вяжущих трав.

Г

гемостатические: травы, которые останавливают кровотечение. Куркума и тысячелистник являются примерами гемостатических трав.

гепатопротекторы: травы, защищающие печень. Одуванчик, астрагал и расторопша являются примерами гепатопротекторных трав.

гхи: вид топленого сливочного масла для пищи и лечения, популярен в индийской кухне.

гидрозоле: водный раствор, который получается в результате пародистилляции ароматических растений, часто побочный продукт при извлечении эфирных масел. Другое название гидрозолей – цветочные воды. Роза, лаванда и нероли обычно используются в виде гидрозолей.

глистогонные: травы, помогающие изгнать глистов и других паразитов из организма. Чеснок, имбирь и тимьян являются примерами.

гомоцистеин: аминокислота. Повышенные уровни гомоцистеина бывают связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Д

декокт (отвар): растительный препарат, приготовленный путем заливания трав кипящей водой (иногда кипячение их) и настаиванием в течение длительного времени.

дисбактериоз: дисбаланс полезных бактерий (кишечной флоры) в пищеварительном тракте, который вызывает общие проблемы с пищеварением.

диффузные: такие травы разрушают застойную энергию и заставляют ее перемещаться по всему телу. Вы когда-нибудь ощущали прилив тепла к пальцам ног и рук после того, как съели острый перец? Это диффузия. Диффузные травы часто используются для лечения застойного пищеварения и добавляются в небольших количествах к растительным рецептам. Имбирь является примером диффузной травы.

диуретики: мочегонные средства, стимулирующие мочеиспускание. Пример: листья одуванчика.

Ж

желчегонные: травы, стимулирующие работу желчного пузыря, производящего и выделяющего желчь. Они полезны, когда человек испытывает проблемы с перевариванием жиров. Но их нельзя использовать при камнях в желчном пузыре или его непроходимости. Примерами таких трав являются куркума, одуванчик и артишок.

З

застойное пищеварение: люди с холодной конституцией часто имеют застой пищеварения, то есть испытывают трудности при переработке пищи в питательные вещества, необходимые для хорошего здоровья. Симптомы этого состояния включают ощущение тяжести от еды, словно застрявшей в желудке (будто вы проглотили камень), вздутие живота, тошноту, снижение аппетита, отрыжку, метеоризм, боли от скопившихся газов и запор.

И

иммуномодуляторы: травы этой категории широко поддерживают иммунную систему. Их обычно используют для людей, которые часто болеют или имеют сезонные аллергии или проблемы с аутоиммунными заболеваниями. Примерами являются астрагал, ашваганда и базилик священный.

исследования in vitro: исследования, проведенные в контролируемой среде вне живого организма, например тестирование клеток в чашке Петри.

исследования in vivo: исследования, проведенные на живом организме, будь то животное, человек или растение.

К

конституция: уникальное сочетание энергетических качеств (личная конституция) человека, которые делятся на: горячий, холодный, сухой и влажный.

кишечная флора: разнообразие бактерий, обитающих в кишечнике каждого человека. Организм человека имеет важные взаимоотношения с его кишечной флорой. Нарушение кишечной флоры вызывает множество проблем со здоровьем, поэтому важно быть осторожным с антибиотиками, которые без разбора убивают все бактерии, даже полезные. Чтобы поддержать здоровую флору кишечника нужно включать в рацион ферментированные продукты, жить в среде, не подверженной чрезмерной дезинфекции (иногда грязь полезна!), избегать частых и ненужных приемов антибиотиков и придерживаться диеты, включающей пребиотики.

кровоостанавливающие: средства и травы, которые останавливают кровотечение.

Л

линимент: препарат из травы на основе спирта, смешанный с маслами, для местного (наружного) применения.

М

метаболический синдром: состояние метаболической дисфункции, при которой у человека есть 3 или более симптомов из группы определенных факторов риска, которые повышают возникновение сердечных заболеваний и других проблем со здоровьем, таких как диабет 2-го типа.

местно-раздражающие: травы, применяемые местно, чтобы увеличить приток крови в определенную часть тела. Они заставляют капилляры расширяться и увеличивать кровообращение. Кайенский перец, имбирь, горчица и арника являются примерами раздражающих, вызывающих покраснение кожи, трав.

Н

настойка: спиртовой экстракт травы или растения.

НПВП (NSAID): сокращенное название нестероидного противовоспалительного препарата. К ним относятся аспирин, ибупрофен (Advil, Motrin) и напроксен натрия (Aleve).

О

отвар: растительный препарат, который изготовлен путем варки корней и плодов трав в кипящей воде (не более 30 минут на водяной бане), а затем настоянный в течение определенного времени.

отек: состояние организма, которое характеризуется избытком жидкости и задержкой ее в тканях.

оксимель: растительный препарат, приготовленный из смеси меда и уксуса.

отхаркивающее средство: травы, которые помогают выводить излишки слизи из организма. Травники разделяют эти травы на две категории: расслабляющие отхаркивающие и стимулирующие отхаркивающие средства. (См. также: расслабляющее отхаркивающее, стимулирующее отхаркивающее средство.)

П

пастилка: так переводится французское слово «таблетка», которое часто используют для описания таблеток ручной работы, сделанных из порошков сушеных трав и меда.

парасимпатическая нервная система: расслабляющая ветвь вегетативной нервной системы. (См. также: симпатическая нервная система.)

перистальтика: волнообразные сократительные действия органов пищеварительного тракта, которые перемещают пищу изо рта к анусу.

потогонное расслабляющее: потогонные средства часто используется во время простуды и лихорадки, когда человек чувствует жар и напряжение, но не потеет. Они открывают поры тела и позволяют выйти жару. Бузина – пример расслабляющей потогонной травы. (См. также: стимулирующие потогонные.)

потогонное стимулирующее: такие средства часто используются во время лихорадки, когда человек чувствует холод и дрожит. Есть травы, которые распространяют тепло от центра тела до периферии, помогая разогреться. Имбирь, кайенский перец и чеснок стимулируют выход пота. (См. также: потогонные, расслабляющая потогонная.)

пребиотики: вещества с высоким содержанием углеводов, которые питают полезные бактерии пищеварительного тракта (кишечная флора). Одуванчик – трава с высоким содержанием пребиотиков.

припарка: травяной препарат, который применяют местно путем намачивания ткани в травяном чае, настое и накладывания на определенную часть тела по типу компресса. Они используются для лечения боли, сыпи и головных болей. (См. припарка из мяты перечной на стр. 146.)

Р

ранозаживляющие: травы из этой группы помогают залечить раны. Примерами являются куркума, ромашка и роза.

расаяна: аюрведический термин для лекарственных растений, которые поддерживают общее состояние здоровья и увеличивают долгожительство.

резистентность к инсулину: это состояние метаболической дисфункции в организме, при котором клетки не реагируют должным образом на гормон инсулин. Может быть предвестником диабета.

расслабляющие отхаркивающие: расслабляющие или увлажняющие отхаркивающие средства – это травы, которые увеличивают здоровый выход слизи, которая скопилась, высохла и застряла в легких. Корень алтея и подорожник являются примерами расслабляющих отхаркивающих средств. (См. также: стимулирующее отхаркивающее средство.)

расслабляющие успокоительные: травы, которые успокаивают нервную систему и обычно применяются для людей в стрессовой ситуации, с беспокойством или трудностями засыпания. Ромашка, лаванда и боярышник – примеры расслабляющих успокоительных трав. (См. также: стимулирующие успокоительные.)

С

сбор трав: идентификация и сбор трав для еды или для лечения в дикой природе. (Не путать с травяным сбором – смесью трав.)

синергист: вещество, которое увеличивает потенцию лекарственных трав и растений

симпатическая нервная система: это ветка вегетативной нервной системы, вызывающая возбуждение и активность. (См. также: парасимпатическая нервная система.)

смягчающие: травы, покрывающие, увлажняющие и защищающие слизистые оболочки. Как правило, отвары таких трав слизистые по своей природе. Корица, овсяные хлопья и гель из алоэ являются примерами.

спазмолитические: травы, с помощью которых можно снять мышечное напряжение или спазмы, например – ромашка.

стимулирующее средство для менструации: вещество, которое стимулирует кровоток в матке. Некоторые травы из этой категории могут вызвать менструацию.

стимулятор лактации: трава, стимулирующая выработку грудного молока. Примером может служить фенхель.

стимулирующие отхаркивающие: травы этой категории принадлежат к разряду острых; они разжижают слизь, чтобы облегчить выведение ее из тела. Имбирь, горчица и тимьян являются примерами стимулирующих отхаркивающих трав. (См. также: расслабляющие отхаркивающие.)

стимулирующие успокоительные: травы, которые восстанавливают нервную систему. Некоторые делают это через компоненты, такие как кофеин (кофе, чай), а другие, такие как розмарин, обладают специфическими ароматическими свойствами, которые являются природными стимуляторами. (См. также: успокоительные расслабляющие.)

П

потогонные: средства, вызывают потение и часто используются во время простуды и лихорадки. В травничестве мы делим их на две категории: расслабляющие и стимулирующие потогонные травы. (См. также: расслабляющее потогонное, стимулирующее потогонное.)

У

успокоительное средство: название может относиться к лекарству, которое успокаивает нервы, но в траволечении этот широкий термин относится к любым травам, которые влияют на нервную систему. Травники разбивают их на две категории: расслабляющие и стимулирующие. (См. также: расслабляющее успокоительное, стимулирующее успокоительное.)

Ф

ферментированные продукты: продукты, изготовленные с помощью брожения (квашения), обладают способностью оздоравливать желудочно-кишечный тракт. В процессе квашения образуются молочнокислые бактерии и лактобактерии. Они обогащают пищу белками, аминокислотами, синтезируют витамины.

Х

холеретические: это также желчегонные травы, которые поддерживают здоровье печени, способствуя увеличению образования желчи. Многие горькие травы – холеретики.

Ч

чай: простая водная экстракция из трав или специй. Как правило, чай делается из небольшого количества трав (1 чайная ложка) и за короткое время настаивания (5–10 минут).

Э

эндотелий и эндотелиальная функция: эндотелий представляет собой один слой клеток, который выстилает различные органы, а также кровеносные и лимфатические сосуды. Дисфункция эндотелия возникает, когда эндотелий имеет ослабленную способность расширяться при стимуляции; это связано с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

эфирные масла: это концентрированные, созданные природой летучие жидкости, которые получают путем перегонки ароматических растений.



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ



Лучшие места, где можно найти и приобрести лечебные травы и специи – это ваш местный травник, травяная аптека, кооператив по продаже продуктов или небольшая органическая ферма. Покупка у местных производителей гарантирует, что травы будут самыми свежими, и вы окажете свою поддержку людям, которые выполняют важную работу в сообществе травников. Если вы не можете найти что-то локально, то для вас могут быть полезны следующие онлайн-ресурсы.

Mountain Rose Herbs: Это мой любимый источник, где можно приобрести большое количество органических трав и специй. Я не только ценю качество их трав, но также уважаю за верность окружающей среде. Это также отличное место для приобретения всего: от масел, марли и пчелиного воска до бутылок, консервных банок и чайных принадлежностей. www.mountainroseherbs.com.

Pacific Botanicals: здесь вам предложат высококачественные свежие и сушеные травы. Свежие травы доступны по предварительному заказу, заранее. Зайдите на сайт, чтобы узнать подробности. www.pacificbotanicals.com

Dandelion Botanical Company: это моя любимая аптека, куда люблю приходить лично. Когда бываю в Сиэтле, я обязательно нахожу время, чтобы заскочить сюда, чтобы посмотреть, что у них стоит на полках, и сказать слова приветствия доброжелательным людям, которые там работают. Они также предлагают онлайн-заказы.

www.dandelionbotanical.com

Zack Woods Herb Farm: люди, управляющие этой небольшой фермой, предлагают множество разных сушеных и свежих трав, которые они тщательно выращивают и собирают сами. Они предлагают исключительно качественные травы, демонстрируя, как можно хорошо распоряжаться землей. www.zackwoodsherbs.com

Frontier Co-op: еще одно прекрасное место для поиска натуральных органических трав и специй для покупки, а также дополнительных товаров и предметов. www.frontiercoop.com

Blue Star Coffee Roasters: если рядом с вами нет превосходного кофейного магазина или если вы просто ищете какой-то удивительный на вкус кофе, познакомьтесь с этим заведением. Моя любимая кофейня находится здесь: Highway 20 House Blend. www.bluestarcoffee.roasters.com

Floating Leaves Tea: это импортер и розничный продавец чая в Сиэтле, который предлагает также онлайн-заказы. Владелица питает страсть к тайваньскому, японскому и китайскому чаю, чайной посуде и чайной культуре. Ее чаи сезонные, несмешанные и, по большей части,

с плантаций. Если окажетесь в Сиэтле, рекомендую посетить один из ее дегустационных мастер-классов. www.floatingleaves.com

Apothecary: The Alchemy of Herbs Video Companion: Эта вдохновляющая видеокolleкция покажет вам, как собрать свой первый сундучок лекарственных трав и средств, используя рецепты из этой книги. Изучите 15 наиболее важных, которые всегда должны быть под рукой. www.alchemyofherbs.com/apothecary

LearningHerbs.com: сайт, который поможет вам изучить травы легко и весело. Там множество бесплатных статей и рецептов, написанных вашей покорной слугой. The Herbal Remedy Kit – отличное место для знакомства с миром трав. Вы можете учиться вместе со своими детьми или внуками, используя настольную игру Wildcraft! И серию книг Herb Fairies.

HerbsWithRosalee.com: это мой сайт, который содержит множество бесплатных статей о травах, здоровье и травяных рецептах. Подпишитесь на мой информационный бюллетень и получите мгновенный доступ к моему бесплатному мини-курсу по травяной энергетике.

HerbMentor.com: здесь вы найдете исключительные онлайн-курсы и станете членом сообщества травников и получите доступ к изучению травяных ресурсов. Сайт вдохновит вас на постоянное обучение, здесь доступен просмотр видео, статей и рецептов от травников со всего мира.

Taste of Herbs Online Course: острое чувство вкуса – один из самых важных инструментов для травника – можно развивать. Этот онлайн-курс придаст вам уверенность и научит, как выбирать подходящие травы для каждого человека. www.tasteofherbs.com

Herbal Cold Care Online Course: здесь вас научат, как остановить развитие простуды, и расскажут о способах использования трав для предотвращения простуды или гриппа и устранения многих симптомов. Этот курс даст вам полную картину того, как нужно лечить конкретного человека, а не просто научит использовать травы для подавления симптомов болезни. www.herbalcoldcare.com

Herb Rally: информация о травниках, обучающих курсах и подкастов, появляющихся по всей стране. Проверьте этот бесплатный ресурс, чтобы найти курсы и события рядом с вами. www.herbrally.com

United Plant Savers: эта некоммерческая организация занимается защитой от опасных видов трав. Это невероятно важная работа по изучению растений и к тому же дающая отличные познания. Я горжусь тем, что являюсь членом этой организации. www.unitedplantsavers.org

American Herbalists Guild: хотели бы вы получить консультацию опытного травника для решения проблем со здоровьем? Ознакомьтесь с каталогом Гильдии американских травников, чтобы найти такого профессионала рядом с вами. Я горжусь, что являюсь зарегистрированным профессиональным травником этой организации. www.americanherbalistsguild.com

American Botanical Council: американский ботанический совет является независимой некоммерческой научно-образовательной организацией, целью которой является предоставление точной и надежной информации для потребителей, практиков здравоохранения, исследователей, преподавателей, промышленности и средств массовой информации. <http://abc.herbalgram.org>

ССЫЛКИ



Введение

1. «Number of U.S. Farmers' Markets Continues to Rise». U.S. Department of Agriculture Economic Research Service. August 4, 2014. Accessed October 18, 2015.
2. «Chronic Disease Overview». Centers for Disease Control and Prevention. August 26, 2015. Accessed October 18, 2015.
3. «Health Expenditure, Total (% of GDP)». World Bank, Accessed October 18, 2015. <http://data.worldbank.org/indicator/SH.XPD.TOTL.ZS>.
4. Edelson, Mat. «Take Two Carrots and Call Me in the Morning». Hopkins Medicine, Winter 2010. Accessed October 18, 2015.

Глава 1: Полезные свойства трав и специй

1. Saleh, Mohd Razali. «Life Event, Stress and Illness». Malaysian Journal of Medical Sciences 15, no. 4 (2008): 9–18.
2. «Antibiotic Resistance Threats in the United States, 2013». Centers for Disease Control and Prevention. July 17, 2014. Accessed October 18, 2015.
3. Stermitz, F. R., et al. «Synergy in a Medicinal Plant: Antimicrobial Action of Berberine Potentiated by 5-methoxyhydrnocarpin, a Multidrug Pump Inhibitor». Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 97, no. 4 (2000). doi:10.1073/pnas.030540597.

Глава 2: Откуда нам известно о воздействии трав

1. Snitz, Beth E., et al. «Ginkgo Biloba for Preventing Cognitive Decline in Older Adults: A Randomized Trial». JAMA 302, no. 24 (2009). doi:10.1001/jama.2009.1913.
2. Rabin, Roni. «Ginkgo Biloba Ineffective Against Dementia, Researchers Find». New York Times, November 18, 2008. Accessed October 18, 2015.
3. «Herbal Science Organization Clarifies New Ginkgo Study». American Botanical Council. December 29, 2009. Accessed October 18, 2015.

Глава 4: Как получить максимум пользы от этой книги

1. Robinson, Jo. Eating on the Wild Side: The Missing Link to Optimum Health (New York: Little, Brown, 2014).
2. Aubrey, Allison. «The Average American Ate (Literally) a Ton This Year». National Public Radio. December 2011. Accessed October 18, 2015.
3. «By Any Other Name It's Still Sweetener». American Heart Association. Accessed February 22, 2016. http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/By-Any-Other-Name-Its-Still-Sweetener_UCM_437368_Article.jsp#.

Глава 5: Черный перец

1. Jaffee, Steven. «Delivering and Taking the Heat: Indian Spices and Evolving Product and Process Standards». The World Bank. 2005. Accessed October 12, 2015.
2. Kasibhatta, Ravisekhar, and M. U. R. Naidu. «Influence of Piperine on the Pharmacokinetics of Nevirapine under Fasting Conditions: A Randomised, Crossover, Placebo-Controlled Study.» *Drugs in R&D* 8, no. 6 (2007): 383–91.
3. Shoba, G., et al. «Influence of Piperine on the Pharmacokinetics of Curcumin in Animals and Human Volunteers». *Planta Medica* 64, no. 4 (May 1998): 353–56. doi:10.1055/s-2006-957450.
4. Buhner, Stephen Harrod. *Herbal Antibiotics: Natural Alternatives for Treating Drug-Resistant Bacteria* (North Adams, MA: Storey Publishing, 2012).
5. Там же., 161.
6. Badmaev, V., M. Majeed, and L. Prakash. «Piperine Derived from Black Pepper Increases the Plasma Levels of Coenzyme Q10 Following Oral Supplementation». *Journal of Nutritional Biochemistry* 11, no. 2 (February 2000): 109–13.
7. Badmaev, Vladimir, Muhammed Majeed, and Edward P. Norkus. «Piperine, an Alkaloid Derived from Black Pepper Increases Serum Response of Beta-Carotene during 14 Days of Oral Beta-Carotene Supplementation». *Nutrition Research* 19, no. 3 (1999): 381–88. doi:10.1016/S0271-5317(99)00007-X.
8. Umesh, Patil, Amrit Singh, and Anup Chakraborty. «Role of Piperine as a Bioavailability Enhancer». *International Journal of Recent Advances in Pharm. Research* 1, no. 4 (October 2011): 16–23.
9. Там же.
10. Jin, Cheng-Qiang, et al. «Stir-Fried White Pepper Can Treat Diarrhea in Infants and Children Efficiently: A Randomized Controlled Trial». *American Journal of Chinese Medicine* 41, no. 4 (2013): 765–72. doi:10.1142/S0192415X13500511.

Глава 6: Кайенский перец

1. Bortolotti, M., and S. Porta. «Effect of Red Pepper on Symptoms of Irritable Bowel Syndrome: Preliminary Study». *Digestive Diseases and Sciences* 56, no. 11 (2011): 3288–95. doi:10.1007/s10620-011-1740-9.
2. Bortolotti, M., et al. «The Treatment of Functional Dyspepsia with Red Pepper». *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 16, no. 6 (2002): 1075–82. doi:10.1046/j.1365-2036.2002.01280.x.
3. Yeoh, K. G., et al. «Chili Protects against Aspirin-Induced Gastroduodenal Mucosal Injury in Humans». *Digestive Diseases and Sciences* 40, no. 3 (1995): 580–83. doi:10.1007/BF02064374.
4. Kang, J. Y., et al. «Chili—Protective Factor against Peptic Ulcer?» *Digestive Diseases and Sciences* 40, no. 3 (1995): 576–79. doi:10.1007/BF02064373.
5. Snitker, Soren, et al. «Effects of Novel Capsinoid Treatment on Fatness and Energy Metabolism in Humans: Possible Pharmacogenetic Implications». *American Journal of Clinical Nutrition* 89, no. 1 (2009): 45–50. doi:10.3945/ajcn.2008.26561.
6. Ludy, Mary-Jon, and Richard D. Mattes. «The Effects of Hedonically Acceptable Red Pepper Doses on Thermogenesis and Appetite». *Physiology & Behavior* 102, no. 3–4 (2011): 251–58. doi:10.1016/j.physbeh.2010.11.018.
7. Ahuja, K. D. K., et al. «The Effect of 4-Week Chilli Supplementation on Metabolic and Arterial Function in Humans». *European Journal of Clinical Nutrition* 61, no. 3 (2007): 326–33.

8. Ahuja, Kiran D. K., and Madeleine J. Ball. «Effects of Daily Ingestion of Chili on Serum Lipoprotein Oxidation in Adult Men and Women». *British Journal of Nutrition* 96, no. 02 (2006): 239–42. doi:10.1079/BJN20061788.
9. Raghavendra, R. H., and K. Akhilender Naidu. «Spice Active Principles as the Inhibitors of Human Platelet Aggregation and Thromboxane Biosynthesis». *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids* 81, no. 1 (2009): 73–78. doi:10.1016/j.plefa.2009.04.009.
10. Ahuja, Kiran D.K., et al. «Effects of Chili Consumption on Postprandial Glucose, Insulin, and Energy Metabolism». *American Journal of Clinical Nutrition* 84, no. 1 (2006): 63–69.
11. Weerapan Khovichunkit, M. D. «Pharmacokinetic and the Effect of Capsaicin in *Capsicum frutescens* on Decreasing Plasma Glucose Level». *J Med Assoc Thai* 92, no. 1 (2009): 108–13.
12. Landis, Robyn, and Karta Purkh Singh Khalsa. *Herbal Defense: Positioning Yourself to Triumph over Illness and Aging* (New York: Hachette, 1997).
13. Frerick, Helmut, et al. «Topical Treatment of Chronic Low Back Pain with a Capsicum Plaster». *Pain* 106, no. 1–2 (2003): 59–64. doi:10.1016/S0304-3959(03)00278-1.
14. Chrubasik, S., T. Weiser, and B. Beime. «Effectiveness and Safety of Topical Capsaicin Cream in the Treatment of Chronic Soft Tissue Pain». *Phytotherapy Research* 24, no. 12 (2010): 1877–85. doi:10.1002/ptr.3335.
15. Forst, T., et al. «The Influence of Local Capsaicin Treatment on Small Nerve Fibre Function and Neurovascular Control in Symptomatic Diabetic Neuropathy». *Acta Diabetologica* 39, no. 1 (2002): 1–6. doi:10.1007/s005920200005.
16. Tandan, Rup, et al. «Topical Capsaicin in Painful Diabetic Neuropathy: Controlled Study with Long-Term Follow-Up». *Diabetes Care* 15, no. 1 (1992): 8–14. doi:10.2337/diacare.15.1.8.
17. Henson, Shari. «Re: Use of Herbs to Treat Shingles—A Review». American Botanical Council. December 2005. <http://cms.herbalgram.org/herbclip/295/review44338.html>.

Глава 7: Корица

1. Wood, Matthew. *The Earthwise Herbal: A Complete Guide to Old World Medicinal Plants*. (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2008).
2. Tierra, Lesley. *Healing with the Herbs of Life* (New York: Crossing Press/Random House, 2003).
3. mcdonald, jim. «Herbs, Vitalism & Holistic Immunity,» seminar, White Lake, Michigan, 2011.
4. McIntyre, Anne. «Preparing for the Cold Season». *Positive Health* 69, October 2001. <http://www.positivehealth.com/article/herbal-medicine/preparing-for-the-cold-season>.
5. «National Diabetes Statistics Report: Estimates of Diabetes and Its Burden in the United States, 2014». Centers for Disease Control and Prevention, June 10, 2014. <http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/statsreport14/national-diabetes-report-web.pdf>.
6. Akilen, R., et al. «Glycated Haemoglobin and Blood Pressure-Lowering Effect of Cinnamon in Multi-Ethnic Type 2 Diabetic Patients in the UK: A Randomized, Placebo-Controlled, Double-Blind Clinical Trial». *Diabetic Medicine* 27, no. 10 (October 1, 2010): 1159–67. doi:10.1111/j.1464-5491.2010.03079.x.
7. Khan, Alam, et al. «Cinnamon Improves Glucose and Lipids of People with Type 2 Diabetes». *Diabetes Care* 26, no. 12 (2003): 3215–18. doi:10.2337/diacare.26.12.3215.
8. Solomon, Thomas P. J., and Andrew K. Blannin. «Changes in Glucose Tolerance and Insulin Sensitivity Following 2 Weeks of Daily Cinnamon Ingestion in Healthy Humans». *European Journal of Applied Physiology* 105, no. 6 (2009): 969–76. doi:10.1007/s00421-009-0986-9.

Глава 8: Фенхель

1. Von Bingen, Hildegard. *Hildegard Von Bingen's Physica: The Complete English Translation of Her Classic Work on Health and Healing*, translated by Priscilla Throop (Rochester, VT: Healing Arts Press, 1998).
2. Hoffmann, David. *Medical Herbalism: The Science and Practice of Herbal Medicine* (Rochester, VT: Healing Arts Press, 2003).
3. Modaress, Nejad V., and M. Asadipour. «Comparison of the Effectiveness of Fennel and Mefenamic Acid on Pain Intensity in Dysmenorrhoea,» 2006.
4. Nordqvist, Christian. «What Is Colic? What Causes Colic?» *Medical News Today*, September 8, 2014. <http://www.medicalnewstoday.com/articles/162806.php>.
5. Alexandrovich, Irina, et al. «The Effect of Fennel (*Foeniculum vulgare*) Seed Oil Emulsion in Infantile Colic: A Randomized, Placebo- Controlled Study». *Alternative Therapies in Health and Medicine* 9, no. 4 (2003): 58–61.
6. Savino, Francesco, et al. «A Randomized Double-blind, placebocontrolled Trial of a Standardized Extract of *Matricariae recutita*, *Foeniculum vulgare* and *Melissa officinalis* (ColiMil®) in the Treatment of Breastfed Colicky Infants». *Phytotherapy Research* 19, no. 4 (2005): 335–40.
7. «Fennel». In *The World's Healthiest Foods*, George Mateljan Foundation. Accessed June 26, 2015. <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=23>.

Глава 9: Чеснок

1. Bergner, Paul. *The Healing Power of Garlic* (Roseville, CA: Prima Lifestyles, 1996).
2. Ishikawa, Hideki, et al. «Aged Garlic Extract Prevents a Decline of NK Cell Number and Activity in Patients with Advanced Cancer». *Journal of Nutrition* 136, no. 3 (2006): 816S–820S.
3. Mozaffari-Khosravi, Hassan, et al. «The Effect of Garlic Tablet on Pro-Inflammatory Cytokines in Postmenopausal Osteoporotic Women: A Randomized Controlled Clinical Trial». *Journal of Dietary Supplements* 9, no. 4 (2012): 262–71. doi:10.3109 /19390211.2012.726703.
4. Bakhshi, Mahin, et al. «Comparison of Therapeutic Effect of Aqueous Extract of Garlic and Nystatin Mouthwash in Denture Stomatitis». *Gerodontology* 29, no. 2 (2012): e680–84. doi:10.1111 /j.1741-2358.2011.00544.x.
5. Chavan, S. D., N. L. Shetty, and M. Kanuri. «Comparative Evaluation of Garlic Extract Mouthwash and Chlorhexidine Mouthwash on Salivary *Streptococcus Mutans* Count—An *In Vitro* Study». *Oral Health & Preventive Dentistry* 8, no. 4 (2009): 369–74.
6. Ishikawa, Hideki, et al. «Aged Garlic Extract Prevents a Decline of NK Cell Number and Activity in Patients with Advanced Cancer». *Journal of Nutrition* 136, no. 3 (2006): 816S–820S.
7. Andrianova, I. V., et al. «[Effect of Long-Acting Garlic Tablets 'Allicor' on the Incidence of Acute Respiratory Viral Infections in Children]». *Terapevticheskii Arkhiv* 75, no. 3 (2002): 53–56.
8. Nantz, Meri P., et al. «Supplementation with Aged Garlic Extract Improves Both NK and T Cell Function and Reduces the Severity of Cold and Flu Symptoms: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Nutrition Intervention». *Clinical Nutrition* 31, no. 3 (2012): 337–44. doi:10.1016/j.clnu.2011.11.019.
9. Ried, K., O. R. Frank, and N. P. Stocks. «Aged Garlic Extract Reduces Blood Pressure in Hypertensives: A Dose–Response Trial». *European Journal of Clinical Nutrition* 67, no. 1 (2013): 64–70. doi:10.1038/ejcn.2012.178.

10. Ried, Karin, Oliver R. Frank, and Nigel P. Stocks. «Aged Garlic Extract Lowers Blood Pressure in Patients with Treated but Uncontrolled Hypertension: A Randomised Controlled Trial». *Maturitas* 67, no. 2 (2010): 144–50. doi:10.1016/j.maturitas.2010.06.001.
11. Ashraf, Rizwan, Rafeeq Alam Khan, and Imran Ashraf. «Garlic (*Allium sativum*) Supplementation with Standard Antidiabetic Agent Provides Better Diabetic Control in Type 2 Diabetes Patients». *Pakistan Journal of Pharmaceutical Sciences* 24 (2011): 565–70.
12. Hoffmann, David. *Medical Herbalism: The Science and Practice of Herbal Medicine* (Rochester, VT: Healing Arts Press, 2003).
13. Mohammed, Abdul M. I., et al. «Pharmacodynamic Interaction of Warfarin with Cranberry but Not with Garlic in Healthy Subjects». *British Journal of Pharmacology* 154, no. 8 (August 1, 2008): 1691–1700. doi:10.1038/bjp.2008.210.
14. Scharbert, Gisela, et al. «Garlic at Dietary Doses Does Not Impair Platelet Function». *Anesthesia & Analgesia* 105, no. 5 (2007): 1214–18. doi:10.1213/01.ane.0000287253.92211.06.
15. Wojcikowski, Ken, Stephen Myers, and Lyndon Brooks. «Effects of Garlic Oil on Platelet Aggregation: A Double-blind, placebocontrolled Crossover Study». *Platelets* 18, no. 1 (2007): 29–34. doi:10.1080/09537100600800636.

Глава 10: Имбирь

1. Bode, Ann M., and Zigang Dong. «The Amazing and Mighty Ginger». In *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*. Edited by Iris F. F. Benzie and Sissi Wachtel-Galor (Boca Raton, FL: CRC Press/Taylor & Francis, 2011).
2. Buhner, Stephen Harrod. *Herbal Antibiotics: Natural Alternatives for Treating Drug-Resistant Bacteria* (North Adams, MA: Storey Publishing, 2012).
3. Jenabi, Ensiyeh. «The Effect of Ginger for Relieving of Primary Dysmenorrhoea». *J Pak Med Assoc* 63, no. 1 (2013): 8–10.
4. Paramdeep, G. I. L. L. «Efficacy and Tolerability of Ginger (*Zingiber officinale*) in Patients of Osteoarthritis of Knee». *Indian J Physiol Pharmacol* 57, no. 2 (2013): 177–83.
5. Al-Nahain, Abdullah, Rowan Jahan, and Mohammed Rahmatullah. «Zingiber Officinale: A Plant against Rheumatoid Arthritis». *Arthritis* 2014 (2014): e159089. doi:10.1155/2014/159089.
6. Therkluson, Tessa. «Topical Ginger Treatment with a Compress or Patch for Osteoarthritis Symptoms». *Journal of Holistic Nursing* 32, no. 3 (2014): 173–82. doi:10.1177/0898010113512182.
7. Black, Christopher D., et al. «Ginger (*Zingiber Officinale*) Reduces Muscle Pain Caused by Eccentric Exercise». *Journal of Pain* 11, no. 9 (2010): 894–903. doi:10.1016/j.jpain.2009.12.013.
8. Sritoomma, Netchanok, et al. «The Effectiveness of Swedish Massage with Aromatic Ginger Oil in Treating Chronic Low Back Pain in Older Adults: A Randomized Controlled Trial». *Complementary Therapies in Medicine* 22, no. 1 (2014): 26–33. doi:10.1016/j.ctim.2013.11.002.
9. Maghbooli, Mehdi, et al. «Comparison between the Efficacy of Ginger and Sumatriptan in the Ablative Treatment of the Common Migraine». *Phytotherapy Research* 28, no. 3 (2014): 412–15. doi:10.1002/ptr.4996.
10. Khalsa, Karta Purkh Singh. «Culinary Herbalism Course» on LearningHerbs.com. Accessed August 31, 2016. <http://courses.learningherbs.com/culinary-herbalism>.
11. Wu, Keng-Liang, et al. «Effects of Ginger on Gastric Emptying and Motility in Healthy Humans». *European Journal of Gastroenterology & Hepatology* 20, no. 5 (May 2008): 436–40. doi:10.1097/MEG.0b013e3282f4b224.

12. Hu, Ming-Luen, et al. «Effect of Ginger on Gastric Motility and Symptoms of Functional Dyspepsia». *World Journal of Gastroenterology* 17, no. 1 (2011): 105–10. doi:10.3748/wjg.v17.i1.105.
13. Ozgoli, Giti, Marjan Goli, and Masoumeh Simbar. «Effects of Ginger Capsules on Pregnancy, Nausea, and Vomiting». *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15, no. 3 (February 28, 2009): 243–46. doi:10.1089/acm.2008.0406.
14. Dabaghzadeh, Fatemeh, et al. «Ginger for Prevention of Antiretroviral- Induced Nausea and Vomiting: A Randomized Clinical Trial». *Expert Opinion on Drug Safety* 13, no. 7 (July 1, 2014): 859–66. doi:10.1517/14740338.2014.914170.
15. Ryan, Julie L., et al. «Ginger (*Zingiber officinale*) Reduces Acute Chemotherapy-Induced Nausea: A URCC CCOP Study of 576 Patients». *Supportive Care in Cancer* 20, no. 7 (2011): 1479–89. doi:10.1007/s00520-011-1236-3.
16. Pillai, Anu Kochanujan, et al. «Anti-Emetic Effect of Ginger Powder versus Placebo as an Add-on Therapy in Children and Young Adults Receiving High Emetogenic Chemotherapy». *Pediatric Blood & Cancer* 56, no. 2 (February 1, 2011): 234–38. doi:10.1002/pbc.22778.
17. Mozaffari-Khosravi, Hassan, et al. «The Effect of Ginger Powder Supplementation on Insulin Resistance and Glycemic Indices in Patients with Type 2 Diabetes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial». *Complementary Therapies in Medicine* 22, no. 1 (February 2014): 9–16. doi:10.1016/j.ctim.2013.12.017.
18. Arablou, Tahereh, et al. «The Effect of Ginger Consumption on Glycemic Status, Lipid Profile and Some Inflammatory Markers in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus». *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 65, no. 4 (June 1, 2014): 515–20. doi:10.3109/09637486.2014.880671.
19. Alizadeh-Navaei, Reza, et al. «Investigation of the Effect of Ginger on the Lipid Levels. A Double-blind Controlled Clinical Trial». *Saudi Medical Journal* 29, no. 9 (2008): 1280–84.
20. Giriraju, Anjan, and G. Y. Yunus. «Assessment of Antimicrobial Potential of 10% Ginger Extract against *Streptococcus mutans*, *Candida albicans*, and *Enterococcus faecalis* : An in Vitro Study». *Indian Journal of Dental Research* 24, no. 4 (2013): 397. doi:10.4103/0970-9290.118356.
21. Karupiah, Ponmurugan, and Shyamkumar Rajaram. «Antibacterial Effect of *Allium Sativum* Cloves and *Zingiber officinale* Rhizomes against Multiple-Drug Resistant Clinical Pathogens». *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine* 2, no. 8 (2012): 597–601. doi:10.1016/S2221-1691(12)60104-X.
22. Chang, Jung San, et al. «Fresh Ginger (*Zingiber officinale*) Has Anti-Viral Activity against Human Respiratory Syncytial Virus in Human Respiratory Tract Cell Lines». *Journal of Ethnopharmacology* 145, no. 1 (2013): 146–51. doi:10.1016/j.jep.2012.10.043.
23. Kuhn, Merrily A., and David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach*. 2nd ed. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008), 217.
24. Shalansky, Stephen, et al. «Risk of Warfarin-Related Bleeding Events and Supratherapeutic International Normalized Ratios Associated with Complementary and Alternative Medicine: A Longitudinal Analysis». *Pharmacotherapy: The Journal of Human Pharmacology and Drug Therapy* 27, no. 9 (2007): 1237–47. doi:10.1592/phco.27.9.1237.

Глава 11: Базилик священный

1. Winston, David, and Steven Maimes. *Adaptogens: Herbs for Strength, Stamina, and Stress Relief* (Rochester, VT: Healing Arts Press, 2007).

2. Bhattacharyya, D., et al. «Controlled Programmed Trial of Ocimum Sanctum Leaf on Generalized Anxiety Disorders». *Nepal Medical College Journal* 10, no. 3 (2008): 176–79.
3. Winston, David, and Steven Maimes. *Adaptogens: Herbs for Strength, Stamina, and Stress Relief* (Rochester, VT: Healing Arts Press, 2007), 170.
4. Khalsa, Karta Purkh Singh, and Michael Tierra. *The Way of Ayurvedic Herbs: The Most Complete Guide to Natural Healing and Health With Traditional Ayurvedic Herbalism* (Twin Lakes, WI: Lotus, 2008), 98.
5. Agrawal, P., V. Rai, and R. B. Singh. «Randomized Placebo-Controlled, Single Blind Trial of Holy Basil Leaves in Patients with Noninsulin-Dependent Diabetes Mellitus». *International Journal of Clinical Pharmacology and Therapeutics* 34, no. 9 (1996): 406–9.
6. Rai, V., U. V. Mani, and U.M. Iyer. «Effect of Ocimum Sanctum Leaf Powder on Blood Lipoproteins, Glycated Proteins and Total Amino Acids in Patients with Non-Insulin-Dependent Diabetes Mellitus». *Journal of Nutritional & Environmental Medicine* 7, no. 2 (1997): 113–18. doi:10.1080/13590849762709.
7. Kelm, M. A., et al. «Antioxidant and Cyclooxygenase Inhibitory Phenolic Compounds from Ocimum Sanctum Linn». *Phytomedicine* 7, no. 1 (2000): 7–13. doi:10.1016/S0944-7113(00)80015-X.
8. Mondal, Shankar, et al. «Double-Blinded Randomized Controlled Trial for Immunomodulatory Effects of Tulsi (Ocimum Sanctum Linn.) Leaf Extract on Healthy Volunteers». *Journal of Ethnopharmacology* 136, no. 3 (2011): 452–56. doi:10.1016/j.jep.2011.05.012.
9. Bhat, Jyoti, et al. «In Vivo Enhancement of Natural Killer Cell Activity through Tea Fortified with Ayurvedic Herbs». *Phytotherapy Research* 24, no. 1 (January 1, 2010): 129–35. doi:10.1002/ptr.2889.
10. Jadhav, Priyanka, et al. «Antiviral Potential of Selected Indian Medicinal (Ayurvedic) Plants Against Herpes Simplex Virus 1 and 2». *North American Journal of Medical Sciences* 4, no. 12 (2012): 641–47. doi:10.4103/1947-2714.104316.
11. Shimizu, Tomohiro, et al. «Holy Basil Leaf Extract Decreases Tumorigenicity and Metastasis of Aggressive Human Pancreatic Cancer Cells in Vitro and in Vivo: Potential Role in Therapy». *Cancer Letters* 336, no. 2 (August 2013): 270–80. doi:10.1016/j.canlet.2013.03.017.

Глава 12: Лаванда

1. Hardin, Kiva Rose. «The Soothing Magic of Lavender». *The Medicine Womans Roots*. Accessed August 31, 2016. <http://bearmedicineherbals.com/tag/lavender>.
2. Lehrner, J., et al. «Ambient Odors of Orange and Lavender Reduce Anxiety and Improve Mood in a Dental Office». *Physiology & Behavior* 86, no. 1–2 (September 15, 2005): 92–95. doi:10.1016/j.physbeh.2005.06.031.
3. Lytle, Jamie, Catherine Mwatha, and Karen K. Davis. «Effect of Lavender Aromatherapy on Vital Signs and Perceived Quality of Sleep in the Intermediate Care Unit: A Pilot Study». *American Journal of Critical Care* 23, no. 1 (2014): 24–29. doi:10.4037/ajcc201495⁸.
4. Woelk, H., and S. Schläfke. «A Multi-Center, Double-Blind, Randomised Study of the Lavender Oil Preparation Silexan in Comparison to Lorazepam for Generalized Anxiety Disorder». *Phytomedicine* 17, no. 2 (2010): 94–99. doi:10.1016/j.phymed.2009.10.006.
5. Pham, M., Winai Sayorwan, and Vorasith Siripornpanich. «The Effects of Lavender Oil Inhalation on Emotional States, Autonomic Nervous System, and Brain Electrical Activity». *J Med Assoc Thai* 95, no. 4 (2012): 598–606.

6. Lagopoulos, Jim, et al. «Increased Theta and Alpha EEG Activity during Nondirective Meditation». *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15, no. 11 (2009): 1187–92. doi:10.1089/acm.2009.0113.
7. Atsumi, Toshiko, and Keiichi Tonosaki. «Smelling Lavender and Rosemary Increases Free Radical Scavenging Activity and Decreases Cortisol Level in Saliva». *Psychiatry Research* 150, no. 1 (2007): 89–96. doi:10.1016/j.psychres.2005.12.012.
8. Winston, David. «Differential Treatment of Depression and Anxiety with Botanical and Nutritional Medicines». In *17th Annual AHG Symposium Proceedings Book*. Millennium Hotel, Boulder, Colorado, 2006.
9. Conrad, Pam, and Cindy Adams. «The Effects of Clinical Aromatherapy for Anxiety and Depression in the High Risk Postpartum Woman— A Pilot Study». *Complementary Therapies in Clinical Practice* 18, no. 3 (2012): 164–68. doi:10.1016/j.ctcp.2012.05.002.
10. Salmon, William. *Botanologia. The English Herbal or History of Plants* (London: Dawks, Rhodes and Taylor, 1710).
11. Grieve, Maud. *A Modern Herbal: The Medicinal, Culinary, Cosmetic and Economic Properties, Cultivation and Folk-Lore of Herbs, Grasses, Fungi, Shrubs, & Trees with All Their Modern Scientific Uses*. Vol. 2. (New York: Dover, 1971).
12. Sheikhan, Fatemeh, et al. «Episiotomy Pain Relief: Use of Lavender Oil Essence in Primiparous Iranian Women». *Complementary Therapies in Clinical Practice* 18, no. 1 (2012): 66–70. doi:10.1016/j.ctcp.2011.02.003.
13. Vakilian, Katayon, et al. «Healing Advantages of Lavender Essential Oil during Episiotomy Recovery: A Clinical Trial». *Complementary Therapies in Clinical Practice* 17, no. 1 (2011): 50–53. doi:10.1016/j.ctcp.2010.05.006.
14. Altaei, D. T. «Topical Lavender Oil for the Treatment of Recurrent Aphthous Ulceration». *American Journal of Dentistry* 25, no. 1 (2012): 39–43.
15. Tisserand, Robert. «Gattefossé's Burn». roberttisserand.com. April 22, 2011. <http://roberttisserand.com/2011/04/gattefosses-burn>.
16. Culpeper, Nicholas. *The English Physician: OR An Astrologo- Physical Discourse of the Vulgar Herbs of This Nation* (London: Commonwealth of England, 1652).
17. Sasanejad, Payam, et al. «Lavender Essential Oil in the Treatment of Migraine Headache: A Placebo-Controlled Clinical Trial». *European Neurology* 67, no. 5 (2012): 288–91. doi:10.1159/000335249.
18. Hadi, Niaz, and Ali Akbar Hanid. «Lavender Essence for Post- Cesarean Pain». *Pakistan Journal of Biological Sciences* 14, no. 11 (2011): 664.
19. Soltani, Rasool, et al. «Evaluation of the Effect of Aromatherapy with Lavender Essential Oil on Post-Tonsillectomy Pain in Pediatric Patients: A Randomized Controlled Trial». *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology* 77, no. 9 (2013): 1579–81. doi:10.1016/j.ijporl.2013.07.014.
20. Apay, Serap Ejder, et al. «Effect of Aromatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students». *Pain Management Nursing* 13, no. 4 (2012): 236–40. doi:10.1016/j.pmn.2010.04.002.
21. Kuhn, Merrily A., and David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach*. 2nd ed. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008), 286.
22. Gardner, Zoë, and Michael McGuffin, editors. *American Herbal Products Association's Botanical Safety Handbook*. 2nd ed. (Boca Raton, FL: CRC Press, 2013).

Глава 13: Горчица

1. Saul, Hayley, et al. «Phytoliths in Pottery Reveal the Use of Spice in European Prehistoric Cuisine». *PLoS One* 8, no. 8 (2013). doi:10.1371/journal.pone.0070583.
2. Jordan, Michele Anna. *The Good Cook's Book of Mustard: One of the World's Most Beloved Condiments, with More than 100 Recipes* (New York: Skyhorse Publishing, 2015).
3. Robinson, Jo. *Eating on the Wild Side: The Missing Link to Optimum Health* (Boston: Little, Brown, 2013).
4. Lamy, Evelyn, et al. «Antigenotoxic Action of Isothiocyanate-Containing Mustard as Determined by Two Cancer Biomarkers in a Human Intervention Trial». *European Journal of Cancer Prevention* 21, no. 4 (2012): 400–406. doi:10.1097/Cej.0b013e32834ef14^o.
5. Singh, Ram B., et al. «Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial of Fish Oil and Mustard Oil in Patients with Suspected Acute Myocardial Infarction: The Indian Experiment of Infarct Survival-4». *Cardiovascular Drugs and Therapy* 11, no. 3 (1997): 485–91. doi:10.1023/A:1007757724505.
6. Huo, G. R., L. Q. Ma, and C. H. Huang. «[Clinical Study on Treatment of Chronic Bronchitis by Tracheitis Plaster]». *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi [Chinese Journal of Integrated Traditional and Western Medicine]* 21, no. 11 (November 2001): 816–18.

Глава 14: Мускатный орех

1. Lad, Vasant, and David Frawley. *The Yoga of Herbs: An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine* (Santa Fe, NM: Lotus Press), 1986.
2. Von Bingen, Hildegard. *Hildegard Von Bingen's Physica: The Complete English Translation of Her Classic Work on Health and Healing*. Translated by Priscilla Throop (Rochester, VT: Healing Arts Press, 1998).
3. Gardner, Zoë, and Michael McGuffin, editors. *American Herbal Products Association's Botanical Safety Handbook*. 2nd ed. (Boca Raton, FL: CRC Press, 2013), 587.

Глава 15: Петрушка

1. George Mateljan Foundation. «Parsley». *The World's Healthiest Foods*. Accessed August 15, 2015. <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=100>.
2. Shea, M. Kyla, Christopher J. O'Donnell, Udo Hoffmann, Gerard E. Dallal, Bess Dawson-Hughes, José M. Ordovas, Paul A. Price, Matthew K. Williamson, and Sarah L. Booth. «Vitamin K Supplementation and Progression of Coronary Artery Calcium in Older Men and Women». *The American Journal of Clinical Nutrition* 89, no. 6 (2009): 1799–1807. doi:10.3945/ajcn.2008.27338.
3. Nielsen, S. E., et al. «Effect of Parsley (*Petroselinum Crispum*) Intake on Urinary Apigenin Excretion, Blood Antioxidant Enzymes and Biomarkers for Oxidative Stress in Human Subjects». *British Journal of Nutrition* 81, no. 06 (1999): 447–55. doi:10.1017/S000711459900080X.
4. Aggarwal, Bharat B., and Debora Yost. *Healing Spices: How to Use 50 Everyday and Exotic Spices to Boost Health and Beat Disease* (New York: Sterling Pub., 2011).
5. Gadi, Dounia, et al. «Flavonoids Purified from Parsley Inhibit Human Blood Platelet Aggregation and Adhesion to Collagen under Flow». *Journal of Complementary and Integrative Medicine* 9, no. 1 (2012).

Глава 16: Мята перечная

1. Merat, Shahin, et al. «The Effect of Enteric-Coated, Delayed-Release Peppermint Oil on Irritable Bowel Syndrome». *Digestive Diseases and Sciences* 55, no. 5 (2009): 1385–90. doi:10.1007/s10620-009-0854-9.
2. Alam, M. S., et al. «Efficacy of Peppermint Oil in Diarrhea Predominant IBS –A Double-blind Randomized Placebo-Controlled Study». *Mymensingh Medical Journal* 22, no. 1 (2013): 27–30.
3. Papathanasopoulos, A., et al. «Effect of Acute Peppermint Oil Administration on Gastric Sensorimotor Function and Nutrient Tolerance in Health». *Neurogastroenterology & Motility* 25, no. 4 (2013): e263–71. doi:10.1111/nmo.12102.
4. Kline, Robert M., et al. «Enteric-Coated, pH-Dependent Peppermint Oil Capsules for the Treatment of Irritable Bowel Syndrome in Children». *Journal of Pediatrics* 138, no. 1 (2001): 125–28. doi:10.1067/mpd.2001.109606.
5. Moss, Mark, et al. «Modulation of Cognitive Performance and Mood by Aromas of Peppermint and Ylang-Ylang». *International Journal of Neuroscience* 118, no. 1 (2008): 59–77. doi:10.1080/00207450601042094.
6. Varney, Elizabeth, and Jane Buckle. «Effect of Inhaled Essential Oils on Mental Exhaustion and Moderate Burnout: A Small Pilot Study». *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 19, no. 1 (2012): 69–71. doi:10.1089/acm.2012.0089.
7. Gladstar, Rosemary. *Rosemary Gladstar's Medicinal Herbs: A Beginner's Guide* (North Adams, MA: Storey Pub., 2012).
8. Göbel, H., G. Schmidt, and D. Soyka. «Effect of Peppermint and Eucalyptus Oil Preparations on Neurophysiological and Experimental Algesimetric Headache Parameters». *Cephalgia* 14, no. 3 (1994): 228–34. doi:10.1046/j.1468-2982.1994.014003228.x.
9. Davies, Simon J., Louise M. Harding, and Andrew P. Baranowski. «A Novel Treatment of Postherpetic Neuralgia Using Peppermint Oil». *Clinical Journal of Pain* 18, no. 3 (2002): 200–202.
10. Kuhn, Merrily A., and David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach*. 2nd ed. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008), 342.

Глава 17: Розмарин

1. Karpińska-Tymoszczyk, M. «Effect of the Addition of Ground Rosemary on the Quality and Shelf-Life of Turkey Meatballs during Refrigerated Storage». *British Poultry Science* 49, no. 6 (2008): 742–50. doi:10.1080/00071660802454665.
2. Puangsombat, Kanithaporn, and J. Scott Smith. «Inhibition of Heterocyclic Amine Formation in Beef Patties by Ethanol Extracts of Rosemary». *Journal of Food Science* 75, no. 2 (2010): T40–47. doi:10.1111/j.1750-3841.2009.01491.x.
3. Pérez-Sánchez, A., et al. «Protective Effects of Citrus and Rosemary Extracts on UV-Induced Damage in Skin Cell Model and Human Volunteers». *Journal of Photochemistry and Photobiology B: Biology* 136 (July 5, 2014): 12–18. doi:10.1016/j.jphotobiol.2014.04.007.
4. Ross, Jeremy. *Combining Western Herbs and Chinese Medicine* (Bristol, UK: Greenfields Press, 2010), 640.
5. Lukaczer, Daniel, et al. «A Pilot Trial Evaluating meta050, a Proprietary Combination of Reduced Iso-Alpha Acids, Rosemary Extract and Oleanolic Acid in Patients with Arthritis and Fibromyalgia». *Phytotherapy Research* 19, no. 10 (2005): 864–69. doi:10.1002/ptr.1709.
6. Gedney, Jeffrey J., Toni L. Glover, and Roger B. Fillingim. «Sensory and Affective Pain Discrimination after Inhalation of Essential Oils». *Psychosomatic Medicine* 66, no. 4 (2004): 599–606.

7. Park, M. K., and E. S. Lee. «[The Effect of Aroma Inhalation Method on Stress Responses of Nursing Students]». *Taehan Kanho Hakhoe Chi* 34, no. 2 (2004): 344–51.
8. McCaffrey, Ruth, Debra J. Thomas, and Ann Orth Kinzelman. «The Effects of Lavender and Rosemary Essential Oils on Test-Taking Anxiety among Graduate Nursing Students». *Holistic Nursing Practice* 23, no. 2 (2009): 88–93. doi:10.1097/HNP.0b013e3181a110aa.
9. Moss, Mark, et al. «Aromas of Rosemary and Lavender Essential Oils Differentially Affect Cognition and Mood in Healthy Adults». *International Journal of Neuroscience* 113, no. 1 (2003): 15–38. doi:10.1080/00207450390161903.
10. «Alzheimer's Statistics». *Alzheimers.net*. Accessed September 27, 2015. <http://www.alzheimers.net/resources/alzheimers-statistics>.
11. Pengelly, Andrew, et al. «Short-Term Study on the Effects of Rosemary on Cognitive Function in an Elderly Population». *Journal of Medicinal Food* 15, no. 1 (2011): 10–17. doi:10.1089/jmf.2011.0005.
12. Jimbo, Daiki, et al. «Effect of Aromatherapy on Patients with Alzheimer's Disease». *Psychogeriatrics* 9, no. 4 (2009): 173–79. doi:10.1111/j.1479-8301.2009.00299.x.
13. Hay, I. C., M. Jamieson, and A. D. Ormerod. «Randomized Trial of Aromatherapy: Successful Treatment for Alopecia Areata». *Archives of Dermatology* 134, no. 11 (1998): 1349–52. doi:10.1001/archderm.134.11.1349.
14. Tierra, Lesley. *Healing with the Herbs of Life* (New York: Crossing Press/Random House, 2003).
15. Kuhn, Merrily A., and David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach*. 2nd ed. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008).
16. Gardner, Zoë, and Michael McGuffin, editors. *American Herbal Products Association's Botanical Safety Handbook*. 2nd ed. (Boca Raton, FL: CRC Press, 2013).
17. Там же.
18. Там же.

Глава 18: Шалфей

1. Grieve, M. *A Modern Herbal: The Medicinal, Culinary, Cosmetic and Economic Properties, Cultivation and Folklore of Herbs, Grasses, Fungi, Shrubs and Trees with All Their Modern Scientific Uses* (New York: Dover Publications, 1971).
2. Aggarwal, Bharat B., and Debora Yost. *Healing Spices: How to Use 50 Everyday and Exotic Spices to Boost Health and Beat Disease* (New York: Sterling Pub., 2011).
3. Scholey, Andrew B., et al. «An Extract of *Salvia* (Sage) with Anticholinesterase Properties Improves Memory and Attention in Healthy Older Volunteers». *Psychopharmacology* 198, no. 1 (2008): 127–39. doi:10.1007/s00213-008-1101-3.
4. Akhondzadeh, S., et al. «*Salvia officinalis* Extract in the Treatment of Patients with Mild to Moderate Alzheimer's Disease: A Doubleblind, Randomized and Placebo-Controlled Trial». *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics* 28, no. 1 (2003): 53–59. doi:10.1046/j.1365-2710.2003.00463.x.
5. Kennedy, David O., et al. «Effects of Cholinesterase Inhibiting Sage (*Salvia officinalis*) on Mood, Anxiety and Performance on a Psychological Stressor Battery». *Neuropsychopharmacology* 31, no. 4 (2005): 845–52. doi:10.1038/sj.npp.1300907.
6. Gerard, John. *The Herbal, or General History of Plants: The Complete 1633 Edition*. Revised by Thomas Johnson. (New York: Dover Publications, 1975), 766.

7. Kianbakht, S., and F. Hashem Dabaghian. «Improved Glycemic Control and Lipid Profile in Hyperlipidemic Type 2 Diabetic Patients Consuming *Salvia Officinalis* L. Leaf Extract: A Randomized, Placebo-controlled Clinical Trial». *Complementary Therapies in Medicine* 21, no. 5 (2013): 441–46. doi:10.1016/j.ctim.2013.07.004.
8. Sá, Carla M., et al. «Sage Tea Drinking Improves Lipid Profile and Antioxidant Defences in Humans». *International Journal of Molecular Sciences* 10, no. 9 (2009): 3937–50. doi:10.3390/ijms10093937.
9. Schapowal, A., et al. «Echinacea/Sage or Chlorhexidine/Lidocaine for Treating Acute Sore Throats: A Randomized Double-Blind Trial». *European Journal of Medical Research* 14, no. 9 (2009): 406–12.
10. Hubbert, M., et al. «Efficacy and Tolerability of a Spray with *Salvia Officinalis* in the Treatment of Acute Pharyngitis—A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled Study with Adaptive Design and Interim Analysis». *European Journal of Medical Research* 11, no. 1 (2006): 20–26.
11. Bommer, S., P. Klein, and A. Suter. «First Time Proof of Sage’s Tolerability and Efficacy in Menopausal Women with Hot Flushes». *Advances in Therapy* 28, no. 6 (2011): 490–500. doi:10.1007/s12325-011-0027-z.
12. Reuter, Juliane, et al. «Sage Extract Rich in Phenolic Diterpenes Inhibits Ultraviolet-Induced Erythema in Vivo». *Planta Medica* 73, no. 11 (2007): 1190–91. doi:10.1055/s-2007-981583.
13. Kuhn, Merrily A., and David Winston. *Winston & Kuhn’s Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach*. 2nd ed. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008).

Глава 19: Тимьян

1. Romm, Aviva Jill. *Botanical Medicine for Women’s Health* (St. Louis, MO: Churchill Livingstone/Elsevier, 2010).
2. Buhner, Stephen Harrod. *Herbal Antibiotics: Natural Alternatives for Treating Drug-resistant Bacteria* (North Adams, MA: Storey Pub., 2012).
3. Rajkowska, Katarzyna, et al. «The Effect of Thyme and Tea Tree Oils on Morphology and Metabolism of *Candida Albicans*». *Acta Biochimica Polonica* 61, no. 2 (2014): 305–10.
4. Thosar, Nilima, et al. «Antimicrobial Efficacy of Five Essential Oils against Oral Pathogens: An in Vitro Study». *European Journal of Dentistry* 7, no. suppl. 1 (2013): S71–77. doi:10.4103/1305-7456.119078.
5. Fadli, Mariam, et al. «Antibacterial Activity of *Thymus Maroccanus* and *Thymus Broussonetii* Essential Oils against Nosocomial Infection—Bacteria and Their Synergistic Potential with Antibiotics». *Phytomedicine* 19, no. 5 (2012): 464–71. doi:10.1016/j.phymed.2011.12.003.
6. Sienkiewicz, Monika, et al. «The Antimicrobial Activity of Thyme Essential Oil against Multidrug Resistant Clinical Bacterial Strains». *Microbial Drug Resistance* 18, no. 2 (2011): 137–48. doi:10.1089/mdr.2011.0080.
7. Kavanaugh, Nicole L., and Katharina Ribbeck. «Selected Antimicrobial Essential Oils Eradicate *Pseudomonas* spp. and *Staphylococcus Aureus* Biofilms». *Applied and Environmental Microbiology* 78, no. 11 (June 1, 2012): 4057–61. doi:10.1128/AEM.07499-11.
8. «Antibiotic Resistance Threats in the United States, 2013». Centers for Disease Control and Prevention. July 17, 2014. Accessed October 18, 2015.
9. Ross, Jeremy. *Combining Western Herbs and Chinese Medicine: A Clinical Materia Medica: 120 Herbs in Western Use* (Regensburg, Germany: Verlag Für Ganzheitliche Medizin, 2010).

10. Dioscorides. *De Materia Medica—Five Books in One Volume: A New English Translation*. Translated by T. A. Osbaldeston (Johannesburg: Там же IS Press, 2000).
11. Kemmerich, B. «Evaluation of Efficacy and Tolerability of a Fixed Combination of Dry Extracts of Thyme Herb and Primrose Root in Adults Suffering from Acute Bronchitis with Productive Cough. A Prospective, Double-Blind, Placebo-Controlled Multicentre Clinical Trial». *Arzneimittel-Forschung* 57, no. 9 (2006): 607–15.
12. Kemmerich, B., R. Eberhardt, and H. Stammer. «Efficacy and Tolerability of a Fluid Extract Combination of Thyme Herb and Ivy Leaves and Matched Placebo in Adults Suffering from Acute Bronchitis with Productive Cough. A Prospective, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial». *Arzneimittel-Forschung* 56, no. 9 (2005): 652–60.
13. Marzian, O. «[Treatment of Acute Bronchitis in Children and Adolescents. Non-Interventional Postmarketing Surveillance Study Confirms the Benefit and Safety of a Syrup Made of Extracts from Thyme and Ivy Leaves]». *MMW Fortschritte der Medizin* 149, no. 27–28 suppl. (2007): 69–74.
14. McIntyre, Anne. «Thymus vulgaris: Thyme». Anne McIntyre: Herbal Medicine, Ayurveda. Accessed April 20, 2015. <http://annemcintyre.com/thymus-vulgaris-thyme>.
15. Kuhn, Merrily A., and David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach*. 2nd ed. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008).
16. Там же.
17. Там же.
18. Gardner, Zoë, and Michael McGuffin, editors. *American Herbal Products Association's Botanical Safety Handbook*. 2nd ed. (Boca Raton, FL: CRC Press, 2013).

Глава 20: Куркума

1. Khansari, Nemat, Yadollah Shakiba, and Mahdi Mahmoudi. «Chronic Inflammation and Oxidative Stress as a Major Cause of Age-Related Diseases and Cancer». *Recent Patents on Inflammation & Allergy Drug Discovery* 3, no. 1 (2009): 73–80. doi:10.2174/187221309787158371.
2. Prasad, Sahdeo, and Bharat B. Aggarwal. «Turmeric, the Golden Spice: From Traditional Medicine to Modern Medicine». In *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*. Edited by Iris F. F. Benzie and Sissi Wachtel-Galor (Boca Raton, FL: CRC Press/ Taylor & Francis, 2011).
3. Patel, Deepak, and Adrian, Brian. «Do NSAIDs Impair Healing of Musculoskeletal Injuries?» *Rheumatology Network*. June 6, 2011. <http://www.rheumatologynetwork.com/articles/do-nsaidsimpair-healing-musculoskeletal-injuries>.
4. Hauser, Ross. «When NSAIDs Make Pain Worse—A Significant Public Health Concern». *Caring Medical Regenerative Medicine Clinics*. Accessed September 26, 2015. <http://www.caringmedical.com/prolotherapy-news/nsaids-chronic-pain-medications>.
5. McNeil Consumer & Specialty Pharmaceuticals. «McNeil-FDA NSAID Briefing». September 20, 2002. http://www.fda.gov/ohrms/dockets/ac/02/briefing/3882b2_02_mcneil-nsaid.htm.
6. Biswas, Saibal K., et al. «Curcumin Induces Glutathione Biosynthesis and Inhibits NF- B Activation and Interleukin-8 Release in Alveolar Epithelial Cells: Mechanism of Free Radical Scavenging Activity». *Antioxidants & Redox Signaling* 7, no. 1–2 (2004): 32–41. doi:10.1089/ars.2005.7.32.
7. Kim, Sang-Wook, et al. «The Effectiveness of Fermented Turmeric Powder in Subjects with Elevated Alanine Transaminase Levels: A Randomised Controlled Study». *BMC Complementary and Alternative Medicine* 13, no. 1 (2013): 58. doi:10.1186/1472-6882-13-58.

8. Prucksunand, C., et al. «Phase II Clinical Trial on Effect of the Long Turmeric (*Curcuma longa* Linn.) on Healing of Peptic Ulcer». *Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health* 32, no. 1 (March 2001): 208–15. http://www.tn.mahidol.ac.th/seameo/2001_32_1/34-2714.pdf.
9. Hanai, Hiroyuki, et al. «Curcumin Maintenance Therapy for Ulcerative Colitis: Randomized, Multicenter, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial». *Clinical Gastroenterology and Hepatology* 4, no. 12 (2006): 1502–6. doi:10.1016/j.cgh.2006.08.008.
10. Wickenberg, Jennie, Sandra Ingemansson, and Joanna Hlebowicz. «Effects of *Curcuma longa* (Turmeric) on Postprandial Plasma Glucose and Insulin in Healthy Subjects». *Nutrition Journal* 9, no. 1 (2010): 43. doi:10.1186/1475-2891-9-43.
11. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. «Kidney Disease of Diabetes». National Institutes of Health Publication No. 14–3925. April 2, 2014. <http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/kidney-disease/kidney-disease-of-diabetes/Pages/facts.aspx>.
12. Khajehdehi, Parviz, et al. «Oral Supplementation of Turmeric Attenuates Proteinuria, Transforming Growth Factor- β and Interleukin-8 Levels in Patients with Overt Type 2 Diabetic Nephropathy: A Randomized, Double-Blind and Placebo-Controlled Study». *Scandinavian Journal of Urology and Nephrology* 45, no. 5 (2011): 365–70. doi:10.3109/00365599.2011.585622.
13. Wongcharoen, Wanwarang, et al. «Effects of Curcuminoids on Frequency of Acute Myocardial Infarction after Coronary Artery Bypass Grafting». *American Journal of Cardiology* 110, no. 1 (2012): 40–44. doi:10.1016/j.amjcard.2012.02.043.
14. DiSilvestro, et al. «Diverse Effects of a Low Dose Supplement of Lipidated Curcumin in Healthy Middle Aged People». *Nutrition Journal* 11, no. 1 (2012): 79.
15. Akazawa, Nobuhiko, et al. «Curcumin Ingestion and Exercise Training Improve Vascular Endothelial Function in Postmenopausal Women». *Nutrition Research* 32, no. 10 (2012): 795–99. doi:10.1016/j.nutres.2012.09.002.
16. Lee, Meei-Shyuan, et al. «Turmeric Improves Post-Prandial Working Memory in Pre-Diabetes Independent of Insulin». *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* 23, no. 4 (2014): 581–91.
17. Li, William. «Can We Eat to Starve Cancer?» Ted Talk, presented February 2010. http://www.ted.com/talks/william_li?language=en.
18. Kuptniratsaikul, Vilai, et al. «Efficacy and Safety of *Curcuma domestica* Extracts in Patients with Knee Osteoarthritis». *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15, no. 8 (2009): 891–97. doi:10.1089/acm.2008.0186.
19. Kuptniratsaikul, Vilai, et al. «Efficacy and Safety of *Curcuma domestica* Extracts Compared with Ibuprofen in Patients with Knee Osteoarthritis: A Multicenter Study». *Clinical Interventions in Aging* 9 (March 20, 2014): 451–58. doi:10.2147/CIA.S58535.
20. Shoba, G., et al. «Influence of Piperine on the Pharmacokinetics of Curcumin in Animals and Human Volunteers». *Planta Medica* 64, no. 4 (1998): 353–56. doi:10.1055/s-2006-957450.
21. Kuhn, Merrily A., and David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach*. 2nd ed. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008), 449.

Глава 21: Крапива

1. Weed, Susan. *Healing Wise* (Woodstock, NY: Ash Tree Publishing, 1989).
2. Pedersen, Mark. *Nutritional Herbology: A Reference Guide to Herbs* (Warsaw, IN: Wendell W. Whitman Company, 1998).
3. Там же.

4. Helms, Steve, and A. Miller. «Natural Treatment of Chronic Rhinosinusitis». *Alternative Medicine Review: A Journal of Clinical Therapeutics* 11, no. 3 (2006): 196–207.
5. Roschek, Bill, et al. «Nettle Extract (*Urtica Dioica*) Affects Key Receptors and Enzymes Associated with Allergic Rhinitis». *Phytotherapy Research* 23, no. 7 (July 2009): 920–26. doi:10.1002/ptr.2763.
6. Bergner, Paul. «*Urtica Dioica*, Insulin Resistance and Systemic Inflammation». *Medical Herbalism Journal* 17, no. 1 (2014/2013): 1.
7. Namazi, N., A. Tarighat, and A. Bahrami. «The Effect of Hydro Alcoholic Nettle (*Urtica Dioica*) Extract on Oxidative Stress in Patients with Type 2 Diabetes: A Randomized Double-Blind Clinical Trial». *Pakistan Journal of Biological Sciences* 15, no. 2 (2012): 98–102.
8. Namazi, N., et al. «The Effect of Hydro Alcoholic Nettle (*Urtica Dioica*) Extracts on Insulin Sensitivity and Some Inflammatory Indicators in Patients with Type 2 Diabetes: A Randomized Double-Blind Control Trial». *Pakistan Journal of Biological Sciences* 14, no. 15 (2011): 775–79.
9. Kianbakht, Saeed, Farahnaz Khalighi-Sigaroodi, and Fataneh Hashem Dabaghian. «Improved Glycemic Control in Patients with Advanced Type 2 Diabetes Mellitus Taking *Urtica Dioica* Leaf Extract: A Randomized Double-blind, placebo-controlled Clinical Trial». *Clinical Laboratory* 59, no. 9–10 (2013): 1071–76.
10. Safarinejad, Mohammad Reza. «*Urtica Dioica* for Treatment of Benign Prostatic Hyperplasia: A Prospective, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Study». *Journal of Herbal Pharmacotherapy* 5, no. 4 (2005): 1–11.
11. Rapp, Cathleen. «Special Saw Palmetto and Stinging Nettle Root Combination as Effective as Pharmaceutical Drug for Prostate Symptoms». *American Botanical Council's Herbalgram* 72 (2006): 20–21.
12. Culpeper, Nicholas. *Culpeper's Complete Herbal: A Book of Natural Remedies for Ancient Ills* (Ware, England: Wordsworth Editions, 1995).
13. Randall, C., et al. «Randomized Controlled Trial of Nettle Sting for Treatment of Base-of-Thumb Pain». *Journal of the Royal Society of Medicine* 93, no. 6 (2000): 305–9.
14. Weed, Susun S. *Healing Wise* (Woodstock, NY: Ash Tree Pub., 2003).

Глава 22: Бузина

1. Bertrand, Bernard, and Annie Bertrand. *Sous la protection du sureau*. 2nd ed. (Escalquens, France: Éditions de Terran, 2000).
2. Ho, Giang Thanh Thi, et al. «Structure–Activity Relationship of Immunomodulating Pectins from Elderberries». *Carbohydrate Polymers* 125 (July 10, 2015): 314–22. doi:10.1016/j.carbpol.2015.02.057.
3. Balasingam, S., et al. «Neutralizing Activity of SAMBUCOL® against Avian NIBRG-14 (H5N1) Influenza Virus». In *IV International Conference on Influenza, Preventing the Pandemic, Bird Flu Vaccines* (London, June 2006), 23–24.
4. Zakay-Rones, Zichria, et al. «Inhibition of Several Strains of Influenza Virus in Vitro and Reduction of Symptoms by an Elderberry Extract (*Sambucus Nigra* L.) during an Outbreak of Influenza B Panama». *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 1, no. 4 (1995): 361–69. doi:10.1089/acm.1995.1.361.
5. Zakay-Rones, Z., et al. «Randomized Study of the Efficacy and Safety of Oral Elderberry Extract in the Treatment of Influenza A and B Virus Infections». *Journal of International Medical Research* 32, no. 2 (2004): 132–40. doi:10.1177/147323000403200205.

6. Krawitz, Christian, et al. «Inhibitory Activity of a Standardized Elderberry Liquid Extract against Clinically-Relevant Human Respiratory Bacterial Pathogens and Influenza A and B Viruses». *BMC Complementary and Alternative Medicine* 11, no. 1 (2011): 16. doi:10.1186/1472-6882-11-16.
7. Roschek Jr., Bill, et al. «Elderberry Flavonoids Bind to and Prevent H1N1 Infection in Vitro». *Phytochemistry* 70, no. 10 (2009): 1255–61. doi:10.1016/j.phytochem.2009.06.003.
8. Jarzycka, Anna, Agnieszka Lewińska, Roman Gancarz, and Kazimiera A Wilk. «Assessment of Extracts of *Helichrysum Arenarium*, *Crataegus Monogyna*, *Sambucus Nigra* in Photoprotective UVA and UVB; Photostability in Cosmetic Emulsions». *Journal of photochemistry and photobiology. B, Biology* 128 (2013): doi:10.1016/j.jphotobiol.2013.07.029.
9. Harokopakis, Evlambia, et al. «Inhibition of Proinflammatory Activities of Major Periodontal Pathogens by Aqueous Extracts from Elderflower (*Sambucus Nigra*)». *Journal of Periodontology* 77, no. 2 (2006): 271–79. doi:10.1902/jop.2006.050232.

Глава 23: Боярышник

1. Hoffmann, David. *Medical Herbalism: The Science and Practice of Herbal Medicine* (Rochester, VT: Healing Arts Press, 2003).
2. Dalli, E., et al. «*Crataegus laevigata* Decreases Neutrophil Elastase and Has Hypolipidemic Effect: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial». *Phytomedicine* 18, no. 8–9 (2011): 769–75. doi:10.1016/j.phymed.2010.11.011.
3. Asgary, S., et al. «Antihypertensive Effect of Iranian *Crataegus Curvisepala* Lind.: A Randomized, Double-Blind Study». *Drugs under Experimental and Clinical Research* 30, no. 5–6 (2003): 221–25.
4. Walker, Ann F., et al. «Hypotensive Effects of Hawthorn for Patients with Diabetes Taking Prescription Drugs: A Randomised Controlled Trial». *British Journal of General Practice* 56, no. 527 (2006): 437–43.
5. Kane, Charles W. *Herbal Medicine: Trends and Traditions* (Tucson, AZ: Lincoln Town Press, 2009).
6. Tauchert, Michael, Amnon Gildor, and Jens Lipinski. «[High-Dose *Crataegus* Extract WS 1442 in the Treatment of NYHA Stage II Heart Failure]». *Herz* 24, no. 6 (1999): 465–74.
7. Habs, M. «Prospective, Comparative Cohort Studies and Their Contribution to the Benefit Assessments of Therapeutic Options: Heart Failure Treatment with and without Hawthorn Special Extract WS 1442». *Forschende komplementärmedizin und klassische Naturheilkunde [Research in Complementary and Classical Natural Medicine]* 11, no. suppl. 1 (2004): 36–39. doi:10.1159/000080574.
8. Kuhn, Merrily A., and David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach*. 2nd ed. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008).

Глава 24: Мелисса лимонная

1. Akhondzadeh, S., et al. «*Melissa Officinalis* Extract in the Treatment of Patients with Mild to Moderate Alzheimer's Disease: A Double-blind, Randomised, Placebo-controlled Trial». *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry* 74, no. 7 (2003): 863–66. doi:10.1136/jnnp.74.7.863.
2. Ballard, Clive G., et al. «Aromatherapy as a Safe and Effective Treatment for the Management of Agitation in Severe Dementia: The Results of a Double-Blind, Placebo-Controlled Trial with *Melissa*». *Journal of Clinical Psychiatry* 63, no. 7 (2002): 553–58.

3. Kennedy, D. O., et al. «Modulation of Mood and Cognitive Performance following Acute Administration of *Melissa Officinalis* (Lemon Balm)». *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior* 72, no. 4 (2002): 953–64. doi:10.1016/S0091-3057(02)00777-3.
4. Kennedy, D. O., et al. «Modulation of Mood and Cognitive Performance following Acute Administration of Single Doses of *Melissa Officinalis* (Lemon Balm) with Human CNS Nicotinic and Muscarinic Receptor-Binding Properties». *Neuropsychopharmacology* 28, no. 10 (2003): 1871–81.
5. Taavoni, S., N. Nazem Ekbatani, and H. Haghani. «Valerian/Lemon Balm Use for Sleep Disorders during Menopause». *Complementary Therapies in Clinical Practice* 19, no. 4 (2013): 193–96. doi: 10.1016/j.ctcp.2013.07.002.
6. Müller, S. F., and S. Klement. «A Combination of Valerian and Lemon Balm Is Effective in the Treatment of Restlessness and Dyssomnia in Children». *Phytomedicine* 13, no. 6 (2006): 383–87. doi:10.1016/j.phymed.2006.01.013.
7. Koytchev, R., R. G. Alken, and S. Dundarov. «Balm Mint Extract (Lo-701) for Topical Treatment of Recurring Herpes Labialis». *Phytomedicine* 6, no. 4 (1999): 225–30. doi:10.1016/S0944 – 7113(99)80013-0.
8. Khalsa, Kharta Purka Singh. Personal communication, September 10, 2015.
9. Zeraatpishe, Akbar, et al. «Effects of *Melissa Officinalis* L. on Oxidative Status and DNA Damage in Subjects Exposed to Long-Term Low-Dose Ionizing Radiation». *Toxicology and Industrial Health* 27, no. 3 (April 2011): 205–12. doi:10.1177/0748233710383889.

Глава 25: Роза

1. Brenner, Douglas, and Stephen Scanniello. *A Rose by Any Name* (Chapel Hill, NC: Algonquin Books of Chapel Hill, 2009).
2. Allen, Kathy Grannis. «Cupid to Shower Americans with Jewelry, Candy This Valentine’s Day». National Retail Federation. January 26, 2015. <https://nrf.com/media/press-releases/cupid-shower – americans-jewelry-candy-this-valentines-day>.
3. Andersson, U., et al. «Effects of Rose Hip Intake on Risk Markers of Type 2 Diabetes and Cardiovascular Disease: A Randomized, Double-Blind, Cross-Over Investigation in Obese Persons». *European Journal of Clinical Nutrition* 66, no. 5 (2012): 585–90. doi:10.1038/ejcn.2011.203.
4. T. Hongratanaworakit. «Relaxing Effect of Rose Oil on Humans». *Natural Product Communications* 4, no. 2 (2009): 291–96.
5. Winston, David. «Differential Treatment of Depression and Anxiety with Botanical and Nutritional Medicines». In *17th Annual AHG Symposium Proceedings Book*. Millennium Hotel, Boulder, Colorado, 2006.
6. Conrad, Pam, and Cindy Adams. «The Effects of Clinical Aromatherapy for Anxiety and Depression in the High Risk Postpartum Woman– A Pilot Study». *Complementary Therapies in Clinical Practice* 18, no. 3 (2012): 164–68. doi:10.1016/j.ctcp.2012.05.002.
7. Moerman, Daniel E. *Native American Ethnobotany* (Portland, OR: Timber Press, 1998).
8. Hoseinpour, H., et al. «Evaluation of *Rosa Damascena* Mouthwash in the Treatment of Recurrent Aphthous Stomatitis: A Randomized, Double-Blinded, Placebo-Controlled Clinical Trial». *Quintessence International* 42, no. 6 (2011): 483–91.
9. Kharazmi, Arsalan, and Kaj Winther. «Rose Hip Inhibits Chemotaxis and Chemiluminescence of Human Peripheral Blood Neutrophils *In Vitro* and Reduces Certain Inflammatory Parameters *In Vivo*». *Inflammopharmacology* 7, no. 4 (1999): 377–86. doi:10.1007 /s10787-999-0031-y.

10. Rein, E., A. Kharazmi, and K. Winther. «A Herbal Remedy, Hyben Vital (Stand. Powder of a Subspecies of *Rosa Canina* Fruits), Reduces Pain and Improves General Wellbeing in Patients with Osteoarthritis—A Double-Blind, Placebo-Controlled, Randomised Trial». *Phytomedicine* 11, no. 5 (2004): 383–91. doi:10.1016/j.phymed.2004.01.001.
11. Winther, K., K. Apel, and G. Thamsborg. «A Powder Made from Seeds and Shells of a Rose-hip Subspecies (*Rosa Canina*) Reduces Symptoms of Knee and Hip Osteoarthritis: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial». *Scandinavian Journal of Rheumatology* 34, no. 4 (2005): 302–8. doi:10.1080/03009740510018624.
12. Willich, S. N., et al. «Rose Hip Herbal Remedy in Patients with Rheumatoid Arthritis—A Randomised Controlled Trial». *Phytomedicine* 17, no. 2 (2010): 87–93. doi:10.1016/j.phymed.2009.09.003.
13. Winther, K., E. Rein, and A. Kharazmi. «The Anti-Inflammatory Properties of Rose-Hip». *Inflammopharmacology* 7, no. 1 (1999): 63–68. doi:10.1007/s10787-999-0026-8.
14. Tseng, Ying-Fen, Chung-Hey Chen, and Yi-Hsin Yang. «Rose Tea for Relief of Primary Dysmenorrhea in Adolescents: A Randomized Controlled Trial in Taiwan». *Journal of Midwifery & Women's Health* 50, no. 5 (2005): e51–57. doi:10.1016/j.jmwh.2005.06.003.

Глава 26: Чай

1. Hodgson, Jonathan M., et al. «Short-Term Effects of Polyphenol-Rich Black Tea on Blood Pressure in Men and Women». *Food & Function* 4, no. 1 (December 19, 2012): 111–15. doi:10.1039/C2FO30186E.
2. Hodgson, Jonathan M., et al. «Black Tea Lowers the Rate of Blood Pressure Variation: A Randomized Controlled Trial». *American Journal of Clinical Nutrition* 97, no. 5 (May 1, 2013): 943–50. doi:10.3945/ajcn.112.051375.
3. Gomikawa, Syuzou, et al. «Effect of Ground Green Tea Drinking for 2 Weeks on the Susceptibility of Plasma and LDL to the Oxidation Ex Vivo in Healthy Volunteers». *Kobe Journal of Medical Sciences* 54, no. 1 (2008): E62–72.
4. Bahorun, Theeshan, et al. «Black Tea Reduces Uric Acid and CReactive Protein Levels in Humans Susceptible to Cardiovascular Diseases». *Toxicology* 278, no. 1 (2010): 68–74. doi:10.1016/j.tox.2009.11.024.
5. Narotzki, Baruch, et al. «Green Tea and Vitamin E Enhance Exercise- Induced Benefits in Body Composition, Glucose Homeostasis, and Antioxidant Status in Elderly Men and Women». *Journal of the American College of Nutrition* 32, no. 1 (2013): 31–40. doi:10.1080/07315724.2013.767661.
6. Basu, Arpita, et al. «Green Tea Supplementation Affects Body Weight, Lipids, and Lipid Peroxidation in Obese Subjects with Metabolic Syndrome». *Journal of the American College of Nutrition* 29, no. 1 (2010): 31–40.
7. Eshghpour, Majid, et al. «Effectiveness of Green Tea Mouthwash in Postoperative Pain Control following Surgical Removal of Impacted Third Molars: Double-blind Randomized Clinical Trial». *DARU Journal of Pharmaceutical Sciences* 21, no. 1 (2013): 59. doi:10.1186/2008-2231-21-59.
8. Awadalla, H. I., et al. «A Pilot Study of the Role of Green Tea Use on Oral Health». *International Journal of Dental Hygiene* 9, no. 2 (2011): 110–16. doi:10.1111/j.1601-5037.2009.00440.x.
9. Mohd, Razali Salleh. «Life Event, Stress and Illness». *Malaysian Journal of Medical Sciences* 15, no. 4 (2008): 9–18.
10. «Stress a Major Health Problem in the U.S., Warns APA». American Psychological Association press release. October 24, 2007. <http://www.apa.org/news/press/releases/2007/10/stress.aspx>.

Глава 27: Артишок

1. Holtmann, G., et al. «Efficacy of Artichoke Leaf Extract in the Treatment of Patients with Functional Dyspepsia: A Six-Week Placebo- Controlled, Double-Blind, and Multicentre Trial». *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 18, no. 11–12 (December 2003): 1099–1105.
2. Walker, A. F., R. W. Middleton, and O. Petrowicz. «Artichoke Leaf Extract Reduces Symptoms of Irritable Bowel Syndrome in a Post-Marketing Surveillance Study». *Phytotherapy Research* 15, no. 1 (February 2001): 58–61.
3. Bernard, Christophe. Personal communication, July 2, 2015.
4. Rondanelli, Mariangela, et al. «Beneficial Effects of Artichoke Leaf Extract Supplementation on Increasing HDL-Cholesterol in Subjects with Primary Mild Hypercholesterolaemia: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial». *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 64, no. 1 (February 2013): 7–15. doi: 10.3109/09637486.2012.700920.
5. Lupattelli, G., et al. «Artichoke Juice Improves Endothelial Function in Hyperlipemia». *Life Sciences* 76, no. 7 (December 31, 2004): 775–82. doi:10.1016/j.lfs.2004.07.018.
6. Kuhn, Merrily A., and David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach*. 2nd ed. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008).

Глава 28: Какао

1. Szogyi, Alex. *Chocolate: Food of the Gods* (Westport, CT: Greenwood Press, 1997).
2. Shrime, Mark G., et al. «Flavonoid-Rich Cocoa Consumption Affects Multiple Cardiovascular Risk Factors in a Meta-Analysis of Short- Term Studies». *Journal of Nutrition* 141, no. 11 (2011): 1982–88. doi:10.3945/jn.111.145482.
3. Aggarwal, Bharat B., and Debora Yost. *Healing Spices: How to Use 50 Everyday and Exotic Spices to Boost Health and Beat Disease* (New York: Sterling Pub., 2011).
4. Desch, Steffen, et al. «Effect of Cocoa Products on Blood Pressure: Systematic Review and Meta-Analysis». *American Journal of Hypertension* 23, no. 1 (2010): 97–103. doi:10.1038/ajh.2009.213.
5. Sarriá, Beatriz, et al. «Regular Consumption of a Cocoa Product Improves the Cardiometabolic Profile in Healthy and Moderately Hypercholesterolaemic Adults». *British Journal of Nutrition* 111, no. 01 (2014): 122–34. doi:10.1017/S000711451300202X.
6. Grassi, Davide, et al. «Short-Term Administration of Dark Chocolate Is Followed by a Significant Increase in Insulin Sensitivity and a Decrease in Blood Pressure in Healthy Persons». *American Journal of Clinical Nutrition* 81, no. 3 (2005): 611–14.
7. Selmi, Carlo, et al. «The Anti-Inflammatory Properties of Cocoa Flavanols». *Journal of Cardiovascular Pharmacology* 47 (2006): S163–71.
8. Scholey, Andrew, and Lauren Owen. «Effects of Chocolate on Cognitive Function and Mood: A Systematic Review». *Nutrition Reviews* 71, no. 10 (2013): 665–81. doi:10.1111/nure.12065.
9. Desideri, Giovambattista, et al. «Benefits in Cognitive Function, Blood Pressure, and Insulin Resistance through Cocoa Flavanol Consumption in Elderly Subjects with Mild Cognitive Impairment: The Cocoa, Cognition, and Aging (CoCoA) Study». *Hypertension* 60, no. 3 (2012): 794–801.
10. Field, David T., Claire M. Williams, and Laurie T. Butler. «Consumption of Cocoa Flavanols Results in an Acute Improvement in Visual and Cognitive Functions». *Physiology & Behavior* 103, no. 3–4 (2011): 255–60. doi:10.1016/j.physbeh.2011.02.013.
11. Sathyapalan, Thozhukat, et al. «High Cocoa Polyphenol Rich Chocolate May Reduce the Burden of the Symptoms in Chronic Fatigue Syndrome». *Nutrition Journal* 9, no. 1 (2010): 55.

12. Miller, Kenneth B., et al. «Impact of Alkalization on the Antioxidant and Flavanol Content of Commercial Cocoa Powders». *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 56, no. 18 (2008): 8527–33. doi:10.1021/jf801670p.
13. EFSA, NDA Panel. «Scientific Opinion on the Substantiation of a Health Claim Related to Cocoa Flavanols and Maintenance of Normal Endothelium-Dependent Vasodilation Pursuant to Article 13 (5) of Regulation (EC) No 1924/2006». *EFSA Journal* 10, no. 2809 (2012): b5².

Глава 29: Ромашка

1. Gladstar, Rosemary. *Rosemary Gladstar's Medicinal Herbs: A Beginner's Guide* (North Adams, MA: Storey Pub., 2012).
2. Hardy, Karen, et al. «Neanderthal Medics? Evidence for Food, Cooking, and Medicinal Plants Entrapped in Dental Calculus». *Die Naturwissenschaften* 99, no. 8 (2012). doi:10.1007/s00114-012-0942-0.
3. Amsterdam, Jay D., et al. «Chamomile (*Matricaria Recutita*) May Have Antidepressant Activity in Anxious Depressed Humans—An Exploratory Study». *Alternative Therapies in Health and Medicine* 18, no. 5 (2012): 44–49.
4. Amsterdam, Jay D., et al. «A Randomized, Double-Blind, Placebo- Controlled Trial of Oral *Matricaria Recutita* (Chamomile) Extract Therapy for Generalized Anxiety Disorder». *Journal of Clinical Psychopharmacology* 29, no. 4 (2009): 378–82. doi:10.1097/JCP.0b013e3181ac935c.
5. Sharifi, Farangis, et al. «Comparison of the Effects of *Matricaria Chamomila* (Chamomile) Extract and Mefenamic Acid on the Intensity of Premenstrual Syndrome». *Complementary Therapies in Clinical Practice* 20, no. 1 (2014): 81–88. doi:10.1016/j.ctcp.2013.09.002.
6. Dos Reis, Paula Elaine Diniz, et al. «Clinical Application of *Chamomilla Recutita* in Phlebitis: Dose Response Curve Study». *Revista Latino-Americana de Enfermagem* 19, no. 1 (2011): 03–10. doi:10.1590/S0104-11692011000100002.
7. Charousaei, F., A. Dabirian, and F. Mojab. «Using Chamomile Solution or a 1% Topical Hydrocortisone Ointment in the Management of Peristomal Skin Lesions in Colostomy Patients: Results of a Controlled Clinical Study». *Ostomy/Wound Management* 57, no. 5 (2011): 28–36.
8. Batista, Ana Luzia Araújo, et al. «Clinical Efficacy Analysis of the Mouth Rinsing with Pomegranate and Chamomile Plant Extracts in the Gingival Bleeding Reduction». *Complementary Therapies in Clinical Practice* 20, no. 1 (2014): 93–98. doi:10.1016/j.ctcp.2013.08.002.
9. Becker, B., U. Kuhn, and B. Hardewig-Budny. «Double-Blind, Randomized Evaluation of Clinical Efficacy and Tolerability of an Apple Pectin-Chamomile Extract in Children with Unspecific Diarrhea». *Arzneimittel-Forschung* 56, no. 6 (2005): 387–93.
10. Kuhn, Merrily A., and David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach*. 2nd ed. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008).

Глава 30: Кофе

1. Walsh, James K., et al. «Effect of Caffeine on Physiological Sleep Tendency and Ability to Sustain Wakefulness at Night». *Psychopharmacology* 101, no. 2 (1990): 271–73. doi:10.1007/BF02244139.
2. Muehlbach, Mark J., and James K. Walsh. «The Effects of Caffeine on Simulated Night-Shift Work and Subsequent Daytime Sleep». *Sleep: Journal of Sleep Research & Sleep Medicine* 18, no. 1 (1995): 22–29.

3. Pham, Ngoc Minh, et al. «Green Tea and Coffee Consumption Is Inversely Associated with Depressive Symptoms in a Japanese Working Population». *Public Health Nutrition* 17, no. 03 (2014): 625–33. doi:10.1017
4. Smith, Andrew P. «Caffeine, Extraversion and Working Memory». *Journal of Psychopharmacology* 7, no. 21 (January 2013): 71–6. doi:10.1177/0269881112460111.
5. Wills, Anne-Marie A., et al. «Caffeine Consumption and Risk of Dyskinesia in CALM-PD». *Movement Disorders* 28, no. 3 (2013): 380–83. doi:10.1002/mds.25319.
6. Eskelinen, Marjo H., and Miia Kivipelto. «Caffeine as a Protective Factor in Dementia and Alzheimer's Disease». *Journal of Alzheimer's Disease* 20, no. suppl. 1 (2010): S167–S174.
7. Klatsky, Arthur L., et al. «Coffee, Cirrhosis, and Transaminase Enzymes». *Archives of Internal Medicine* 166, no. 11 (2006): 1190–95. doi:10.1001/archinte.166.11.1190.
8. Xiao, Qian, et al. «Inverse Associations of Total and Decaffeinated Coffee with Liver Enzyme Levels in National Health and Nutrition Examination Survey 1999–2010». *Hepatology* 60, no. 6 (2014): 2091–98. doi:10.1002/hep.27367.
9. Sasaki, Yachiyo, et al. «Effect of Caffeine-Containing Beverage Consumption on Serum Alanine Aminotransferase Levels in Patients with Chronic Hepatitis C Virus Infection: A Hospital-Based Cohort Study». *PLoS One* 8, no. 12 (2013): e83382. doi:10.1371/journal.pone.0083382.
10. Cardin, Romilda, et al. «Effects of Coffee Consumption in Chronic Hepatitis C: A Randomized Controlled Trial». *Digestive and Liver Disease* 45, no. 6 (2013): 499–504. doi:10.1016/j.dld.2012.10.021.
11. Killer, Sophie C., Andrew K. Blannin, and Asker E. Jeukendrup. «No Evidence of Dehydration with Moderate Daily Coffee Intake: A Counterbalanced Cross-Over Study in a Free-Living Population». *PLoS One* 9, no. 1 (2014): e84154. doi:10.1371/journal.pone.0084154.
12. Corrêa, Telma Angelina Faraldo, et al. «Medium Light and Medium Roast Paper-Filtered Coffee Increased Antioxidant Capacity in Healthy Volunteers: Results of a Randomized Trial». *Plant Foods for Human Nutrition* 67, no. 3 (2012): 277–82. doi:10.1007/s11130-012-0297-x.
13. Mišić, Miroslav, et al. «Impact of Paper Filtered Coffee on Oxidative DNA-Damage: Results of a Clinical Trial». *Mutation Research/ Fundamental and Molecular Mechanisms of Mutagenesis* 692, no. 1–2 (2010): 42–48. doi:10.1016/j.mrfmmm.2010.08.003.
14. Van Dam, R. M., and F. B. Hu. «Coffee Consumption and Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review». *JAMA* 294, no. 1 (2005): 97–104. doi:10.1001/jama.294.1.97.
15. Van Dam, Rob M., and Edith J. M. Feskens. «Coffee Consumption and Risk of Type 2 Diabetes Mellitus». *The Lancet* 360, no. 9344 (2002): 1477–78. doi:10.1016/S0140-6736(02)11436-X.
16. Bertoia, Monica L., et al. «Long-Term Alcohol and Caffeine Intake and Risk of Sudden Cardiac Death in Women». *American Journal of Clinical Nutrition* 97, no. 6 (June 2013): 1356–63. doi:10.3945/ajcn.112.044248.
17. Shechter, Michael, et al. «Impact of Acute Caffeine Ingestion on Endothelial Function in Subjects with and without Coronary Artery Disease». *American Journal of Cardiology* 107, no. 9 (May 1, 2011): 1255–61. doi:10.1016/j.amjcard.2010.12.035.

Глава 31: Одуванчик

1. Clare, Bevin A., Richard S. Conroy, and Kevin Spelman. «The Diuretic Effect in Human Subjects of an Extract of *Taraxacum Officinale Folium* over a Single Day». *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15, no. 8 (2009): 929–34. doi:10.1089/acm.2008.0152.

2. Piao, Taikui, et al. «Taraxasterol Inhibits IL-1 -Induced Inflammatory Response in Human Osteoarthritic Chondrocytes». *European Journal of Pharmacology* 756 (June 2015): 38–42. doi:10.1016/j.ejphar.2015.03.012.
3. Kuhn, Merrily A., and David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach*. 2nd ed. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008).
4. Там же.

Глава 32: Ашваганда

1. Cooley, Kieran, et al. «Naturopathic Care for Anxiety: A Randomized Controlled Trial ISRCTN78958974». *PLoS One* 4, no. 8 (2009): e6628. doi:10.1371/journal.pone.0006628.
2. Biswal, Biswa Mohan, et al. «Effect of Withania Somnifera (Ashwagandha) on the Development of Chemotherapy-Induced Fatigue and Quality of Life in Breast Cancer Patients». *Integrative Cancer Therapies* 12, no. 4 (July 2013): 312–22. doi:10.1177/1534735412464551.
3. Gannon, Jessica M., Paige E. Forrest, and K. N. Roy Chengappa. «Subtle Changes in Thyroid Indices during a Placebo-Controlled Study of an Extract of Withania Somnifera in Persons with Bipolar Disorder». *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine* 5, no. 4 (December 2014): 241–45. doi:10.4103/0975-9476.146566.
4. Ahmad, Mohammad Kaleem, et al. «Withania Somnifera Improves Semen Quality by Regulating Reproductive Hormone Levels and Oxidative Stress in Seminal Plasma of Infertile Males». *Fertility and Sterility* 94, no. 3 (August 2010): 989–96. doi:10.1016/j.fertnstert.2009.04.046.
5. Gupta, Ashish, et al. «Efficacy of Withania Somnifera on Seminal Plasma Metabolites of Infertile Males: A Proton NMR Study at 800 MHz». *Journal of Ethnopharmacology* 149, no. 1 (August 26, 2013): 208–14. doi:10.1016/j.jep.2013.06.024.
6. Dongre, Swati, Deepak Langade, and Sauvik Bhattacharyya. «Efficacy and Safety of Ashwagandha (Withania Somnifera) Root Extract in Improving Sexual Function in Women: A Pilot Study». *BioMed Research International* 2015 (2015). doi:10.1155/2015/284154.
7. Pingali, Usharani, Raveendranadh Pilli, and Nishat Fatima. «Effect of Standardized Aqueous Extract of Withania Somnifera on Tests of Cognitive and Psychomotor Performance in Healthy Human Participants». *Pharmacognosy Research* 6, no. 1 (January 2014): 12–18. doi:10.4103/0974-8490.122912.
8. Chengappa, K. N. Roy, et al. «Randomized Placebo-Controlled Adjunctive Study of an Extract of Withania Somnifera for Cognitive Dysfunction in Bipolar Disorder». *Journal of Clinical Psychiatry* 74, no. 11 (November 2013): 1076–83. doi:10.4088/JCP.13m08413.
9. Mikolaj, Jeremy, et al. «In Vivo Effects of Ashwagandha (Withania Somnifera) Extract on the Activation of Lymphocytes». *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15, no. 4 (April 2009): 423–30. doi:10.1089/acm.2008.0215.
10. Yance, Donald R. *Adaptogens in Medical Herbalism: Elite Herbs and Natural Compounds for Mastering Stress, Aging, and Chronic Disease* (Rochester, VT: Inner Traditions/Bear, 2013).
11. Khalsa, Karta Purkh Singh, and Michael Tierra. *The Way of Ayurvedic Herbs*.
12. Andallu, B., and B. Radhika. «Hypoglycemic, Diuretic and Hypocholesterolemic Effect of Winter Cherry (Withania Somnifera, Dunal) Root». *Indian Journal of Experimental Biology* 38, no. 6 (June 2000): 607–609.
13. Upton, Roy, and Petrone, Cathirose, eds. *Ashwagandha Root: Withania Somnifera—Analytical, Quality Control, and Therapeutic Monograph*. *American Herbal Pharmacopoeia and Therapeutic Compendium* (Scotts Valley, CA: American Herbal Pharmacopoeia, 2000).

14. Там же.

15. Yance, Donald R. *Adaptogens in Medical Herbalism: Elite Herbs and Natural Compounds for Mastering Stress, Aging, and Chronic Disease* (Rochester, VT: Inner Traditions/Bear, 2013).

Глава 33: Астрagal

1. Bergner, Paul. *Healing Power of Echinacea and Goldenseal and Other Immune System Herbs*. Healing Power Series (Roseville, CA: Prima Lifestyles, 1997).
2. Weng, X. S. «[Treatment of Leucopenia with Pure Astragalus Preparation– An Analysis of 115 Leucopenic Cases]». *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi* [Chinese Journal of Integrated Traditional and Western Medicine] 15, no. 8 (August 1995): 462–64.
3. Zwickey, Heather, et al. «The Effect of Echinacea Purpurea, Astragalus Membranaceus and Glycyrrhiza Glabra on CD25 Expression in Humans: A Pilot Study». *Phytotherapy Research* 21, no. 11 (November 2007): 1109–12. doi:10.1002/ptr.2207.
4. Poon, P. M. K., et al. «Immunomodulatory Effects of a Traditional Chinese Medicine with Potential Antiviral Activity: A Self-Control Study». *American Journal of Chinese Medicine* 34, no. 1 (2006): 13–21. doi:10.1142/S0192415X0600359X.
5. Lau, T. F., et al. «Using Herbal Medicine as a Means of Prevention Experience during the SARS Crisis». *American Journal of Chinese Medicine* 33, no. 3 (2005): 345–56. doi:10.1142/S0192415X05002965.
6. Duan, Ping, and Zai-mo Wang. «[Clinical Study on Effect of Astragalus in Efficacy Enhancing and Toxicity Reducing of Chemotherapy in Patients of Malignant Tumor]». *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi* [Chinese Journal of Integrated Traditional and Western Medicine] 22, no. 7 (July 2002): 515–17.
7. Chen, Kung-Tung, et al. «Reducing Fatigue of Athletes Following Oral Administration of Huangqi Jianzhong Tang». *Acta Pharmacologica Sinica* 23, no. 8 (August 2002): 757–61.
8. Zhou, Z. L., P. Yu, and D. Lin. «[Study on effect of Astragalus injection in treating congestive heart failure]». *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi* [Chinese Journal of Integrated Traditional and Western Medicine] 21, no. 10 (2001): 747–49.
9. Zhang, Jin-guo, et al. «[Effect of Astragalus Injection on Plasma Levels of Apoptosis-Related Factors in Aged Patients with Chronic Heart Failure]». *Chinese Journal of Integrative Medicine* 11, no. 3 (2005): 187–90.
10. Li, Shen, et al. «[Therapeutic Effect of Astragalus and Angelica Mixture on the Renal Function and TCM Syndrome Factors in Treating Stage 3 and 4 Chronic Kidney Disease Patients]». *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi* [Chinese Journal of Integrated Traditional and Western Medicine] 34, no. 7 (2014): 780–85.



АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Разъяснение страниц указателя: курсив обозначает рецепты, **жирный шрифт** – сводная информация о растении (энергетика, свойства, использование, приготовление и т.д.), круглые скобки относятся к фрагментарным упоминаниям темы в тексте.

А

Аллергический ринит, 117
Аллергические реакции, 92, 192
Альцгеймера болезнь, 200. См. также Память
Аменорея, 153, 189, 339
Анемия, 101
Антиоксиданты, 300
Аппетит, 24, 36, 120, 155, 163, 191, 291, 341
Артишок, 159, **270**–277, 339, 341, 366
 ○ нем: исторический очерк, 271; как использовать (дозы, особые указания), 274; лечебные свойства и энергетика, 272–273
 Биттер из артишока и аельсина, 276
 Горький чай из артишока, 275
Артрит, 16, 24, 60, 62, 69, 73, 77, 79, 107, 109, 120, 137, 139, 171, 197, 201, 209, 212, 223, 252, 310, 319, 321
Астма, 97, 120, 188, 197, 209, 212, 297, 319, 327
Астрагал, 49, 324, **326**–333
 ○ нем: исторический очерк, 327; как использовать (дозы, особые указания), 330; лечебные свойства и энергетика, 328; виды, 328
 Костный бульон с астрагалом, 333
 Сладкий рис с астрагалом и кардамоном, 332
 Чай с астрагалом, 331
Афродизиаки, 145, 147, 249, 271, 319
Ашваганда, 120, **319**–325
 ○ ней: исторический очерк, 319; как использовать (дозы, особые указания), 322; лечебные свойства и энергетика, 320–321
 Ашваганда с топленым маслом гхи, 323
 Сладкие шарики из ашваганды и фиников, 324
 Смузи с бананом и ашвагандой, 325

Б

Базилик священный, 116, **117**–125, 353
 ○ нем: исторический очерк, 117; как использовать (дозы, особые указания), 21;

 лекарственные свойства и энергетика, 118–120; виды, 118

 Джулеп из базилика с имбирем, 122

 Сироп из базилика и имбиря, 124

 Чай из базилика священного, 125

Баклажан в Соте из баклажанов с крапивой, 217

Бактерии, полезные, 25, 309, 341, 342

Бактерии, опасные, 81, 170, 190, 223

Банан, 40, 180, в Смузи с бананом и ашвагандой, 325

Беспокойство, 118, 119, 127, 128, 129, 163, 252, 287, 289, 290, 291, 301, 320, 344

Болезнь, 17, 32, 72, 155. См. также Энергетика растений, Энергетика людей

Болезни полости рта, 181

Боярышник, 171, **231**–237, 251, 276, 340, 344, 363

 ○ нем: исторический очерк, 232; как использовать (дозы, особые указания), 234; лечебные свойства и энергетика, 232–233; виды боярышника, 232

 Ликер из боярышника, 236

 Питательный настой на основе боярышника, 235

 Уксус из боярышника, 237

Бронхит, 120, 139, 191, 193

Бузина, 220, **221**–219, 335, 343, 362

 ○ ней: исторический очерк, 222; как использовать (дозы, особые указания), 225; лечебные свойства и энергетика, 223–224

 Сироп из ягод бузины, 226

 Сыворотка для лица из цветков бузины, 228

 Чай из цветков бузины, 227

В

Вес, потеря веса, 69, 261. См. также Аппетит

Вирусные инфекции, 117, 120

Вирус герпеса, см. Герпес, 69, 73, 117, 120, 181, 221, 223, 241, 242

ВИЧ, 327

Воспаление, 40, 42, 69, 111, 155, 161, 163, 181, 197, 198, 199, 200, 221, 223, 232, 252, 273, 279, 288, 291, 297, 300, 309, 310. См. также Артрит

Выбор, см. Подбираем травы для вас, 31

Вкус трав, 38

Волосы, здоровье волос 38, 172, 209, 211, 216, 272

Воронки, 52

Г

Газы, см. Метеоризм и газы 91, 95, 110, 191, 341

Гарам масала, 204

Геморрой, 72

Гепатит, 300, 327

Гингивит, 290

Глаз здоровье, лечение 90, 291, 293

Настой для промывания глаз, 293

Головные боли, лечение, 127, 131, 213, 240, 297

Горчица, 136, **137–143**

О ней: исторический очерк, 138; как использовать (дозы, особые указания), 140; лекарственные свойства и энергетика, 138–139; виды, 138

Горчично-имбирная соль для ванны, 143

Домашняя горчица, 141

Заправка для салата с горчицей и петрушкой, 159

Тыквенный суп с семенами горчицы, 142

Горькие пастилки с фенхелем для пищеварения, 94

Горькие травы;

О них, 41. См. также главы 27–31

Грипп, см. Простуда и грипп, 60, 62, 73, 75, 79, 81, 97, 99, 100, 101, 107, 110, 117, 120, 138, 146, 161, 163, 169, 172, 189, 191, 197, 221, 222, 223, 224, 226, 227, 249, 287, 288, 291, 292, 327, 328, 330

Грудное вскармливание, советы и противопоказания, 90, 148, 164, 173, 183, 344

ГЭРБ (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь), 72, 164. См. также Изжога

Горячий шоколад, 285

Горячий/холодный и сухой/влажный (об энергетике), 32–33, 35–37

Горячие приливы, 179, 182, 202

Гипертония, 69, 97, 100, 117, 119, 147, 231, 233, 251, 260, 273, 280, 301

Гипотиреоз, 209, 319

Горло, боль, 75, 85, 110, 172

Грибковые инфекции, 69, 97, 110, 111, 117, 120, 127, 169, 189, 190

Д

Дегенеративные заболевания, 300

Депрессия, 69, 117, 127, 130, 171, 249, 251, 289, 299

Детоксикация, 212

Диабет, 69, 73, 79, 82, 83, 97, 100, 111, 117, 119, 121, 155, 163, 179, 181, 197, 200, 209, 212, 223, 233, 259, 261, 280, 281, 298, 300, 301, 321, 342, 343

Диарея, 24, 61, 79, 81, 91, 145, 147, 171, 191, 197, 252, 290, 295. См. также Дизентерия

Дизентерия, 97. См. также Диарея

Дисбактериоз, 107, 341

Диспепсия (расстройство пищеварения) 72, 110, 127, 189, 272, 287. См. также Пищеварение

ДНК повреждение, предотвращение, 138, 139, 170, 241, 280

Дозы трав, 49

Домашняя горчица, 141

Дука из листьев крапивы, 214

Ж

Жар, 32, 45, 70, 74, 81, 139, 163, 224, 291

Жареные листья шалфея, 184

З

Запор, 24, 91, 98, 110, 155, 211, 272, 297, 341

Запеченные корнеплоды с фенхелем, 93

Застой пищеварения, 59, 63, 70, 90, 98, 110, 120, 130, 155, 179, 182, 340

Застой крови, 109, 110

Застой слизи в бронхах и носу, 34, 59, 60, 73, 99, 100, 101, 110, 137, 164, 172, 191

Застойная сердечная недостаточность, 234

Зеленый чай, 260, 261, 263, в *Крем для лица с зеленым чаем и розой*, 266

Здоровье сердца и холестерин, 69, 100, 111, 119, 139, 200, 232, 233, 251, 273

Здоровье почек, 155, 200, 209, 300, 328, 329
 Здоровье печени, 41, 172, 191, 199, 212, 271, 272, 273, 300, 307, 309, 312, 328, 329
 Золотая точка трав, 42–43
 Зубы, боль, лечение, прорезывание зубов, 69, 79, 81, 179, 189, 209, 240, 261, 287
 Зубной порошок, 79, 179, 183
 Зубной порошок из корицы, 84

И

Изжога, 24, 72, 101, 120, 164, 249, 291
 Инсулинорезистентность, 73, 79, 82, 97, 111, 117, 119, 181, 200, 209, 212, 259, 261, 273, 279, 281, 297, 300, 319, 321, 343 См. также Диабет
 Инфекции, лечение, 25, 26, 69, 72, 73, 79, 81, 90, 97, 99, 100, 107, 110, 111, 112, 117, 120, 127, 153, 155, 169, 179, 188, 189, 190, 191, 199, 221, 222, 223, 224, 239, 240, 249, 291, 293, 322, 328, 329. См. также Простуда и грипп, Грибковые инфекции
 Ингредиенты, находим лучшие, 13, 47, 50
 Измерение трав/специй, 49
 Инструменты, принадлежности, 52
 Инфекции верхних дыхательных путей, 112, 188, 223, 224, 329. См. также Простуда и грипп
 Инфекции мочевыводящих путей, 189
 Имбирь, 17, 33, 34, 44, 45, 63, 76, 106, **107**–115
 О нем: исторический очерк, 108; как использовать (дозы, особые указания), 112; лечебные свойства и энергетика, 108
 Горчично-имбирная соль для ванны, 143
 Джулеп из базилика с имбирем, 122
 Имбирно-лавандовое массажное масло, 115
 Имбирно-лимонный чай, 113
 Лосось с имбирем от Хавьера, 114
 Огненный сидр, 76
 Сироп из базилика и имбиря, 124
 Истощение, 209, 319, 320. См. также Аппетит

К

Кайенский перец, 68, **69**–77
 О нем: исторический очерк, 70; как использовать (дозы, особые указания), 74; лечебные свойства и энергетика, 70; виды, 70
 Мазь из кайенского перца, 77

Огненный сидр, 76
 Чай из кайенского перца, 75
 Какао, 278, **279**–285
 О нем: исторический очерк, 280; как использовать (дозы, особые указания), 281; лечебные свойства и энергетика, 280–281
 Горячий шоколад, 285
 Муссовый шоколадный торт с кардамоном, 283
 Шоколадно-клубничный пудинг, 284
 Кардамон, 86, 204, 236, 283, 302, 332
 Муссовый шоколадный торт с кардамоном, 283
 Сладкий рис с астрагалом и кардамоном, 332
 Китайская смесь из пяти специй, 66
 Кашель, 32, 110, 120, 189, 191, 195, 288. См. также Простуда и грипп
 Клюква в Компот из шиповника и клюквы, 256
 Колики, 89, 91, 95, 287, 290
 Колит, 197, 199
 Корица, 78, **79**–87
 О ней: исторический очерк, 80; как использовать (дозы, особые указания), 83; лечебные свойства и энергетика, 81–82; виды корицы, 80
 Зубной порошок из корицы, 84
 Пудинг из семян чиа с коричнево-кленовым сиропом, 86
 Чай с корицей от больного горла, 85
 Костный бульон с астрагалом, 333
 Кофе, 296, **297**–305
 О нем: исторический очерк, 298; как использовать (дозы, особые указания), 301; лечебные свойства и энергетика, 299; виды кофе, 298
 Отличная чашка кофе во френч-прессе, 304
 Пряный кофе, приготовленный холодным способом, 302
 Кровотечение, 69, 197, 199
 Курица с шалфеем, 186
 Кожа, 17, 37, 38, 77, 130, 132, 161, 169, 171, 172, 182, 221, 228, 252, 266, 272, 290, 309
 Кислые травы, о них, 40. См. также Бузина, Боярышник, Мелисса лимонная
 Конституции человека, 33–34
 Крапива, 208, **209**–217

- О ней: исторический очерк, 210; как использовать (дозы, особые указания), 213; лечебные свойства и энергетика, 211–212
- Душка из листьев крапивы, 214*
- Питательная настойка из крапивы, 216*
- Соте из баклажанов и крапивы, 217*
- Картофель, 65, 98, 320
- Картофель с петрушкой, 158*
- Куркума, 196, **197**–205
- О ней: исторический очерк, 198; как использовать (дозы, особые указания), 202; лекарственные свойства и энергетика, 198–201
- Гарам масала, 204*
- Паштет из куркумы и семян тыквы, 204*
- Теплое золотое молоко, 203*
- Коклюш, 189, 191
- Л**
- Лицо, средства для ухода, 134, 266. См. также Кожа
- Лаванда, 126, **127**–135
- О ней: исторический очерк, 128; как использовать (дозы, особые указания), 132; лекарственные свойства и энергетика, 129–131; виды, 128
- Заварной крем из лаванды и апельсина, 135*
- Лавандовая глина для лица, 134*
- Соль для ванны с лавандой, 133*
- Либи́до, половое влечение, 69, 319
- Лосось с имбирем от Хавьера, 114*
- М**
- Марля, 52, 293
- Масло
- О нем: масло оливковое, 50
- Имбирно-лавандовое массажное масло, 115*
- Чесночное масло, 103*
- Мед и пчелы, 51
- Мелисса лимонная, 238, **239**–247
- О ней: исторический очерк, 240; как использовать (дозы, особые указания), 242; лекарственные свойства и энергетика, 240–241
- Вода с мелиссой лимонной, 246*
- Питательный настой из мелиссы, 243*
- Цыпленок с мелиссой и апельсином, 244*
- Мороженое из ромашки, 295*
- Менопауза, 119, 182, 209
- Менструальные судороги, 89, 107, 109, 189, 310. См. также Предменструальный синдром (ПМС)
- Метаболический синдром, 200, 261, 342. См. также Диабет
- Метаболизм, 72, 209, 212, 261, 310
- Метеоризм и газы, 91, 95, 110, 191, 341
- Меры и вес, таблица преобразований, 336–337
- Мигрень, 107, 110, 131
- Мозга здоровье, 17, 119, 130, 180, 279, 281, 300, 321. См. также Память
- Мочегонные средства (диуретики), 153, 221, 297, 309, 341. См. также Астрагал, Кофе, Бузина
- Молоко, теплое золотое, 203*
- Мускатный орех, 144, **145**–150
- О нем: исторический очерк, 146; как использовать (дозы, особые указания), 148; лекарственные свойства и энергетика, 146–147
- Пряный морковный торт, 150*
- Пряный яичный коктейль эгг-ногг, 149*
- Мясо, лучшее качество, 50
- Мюсли из яблок и шиповника, 257*
- Мышечные боли и спазмы, лечение, 137, 211, 212
- Мышцы, больные, 115, 139, 143, 164
- Мята перечная, 160, **161**–167
- О ней: исторический очерк, 162; как использовать (дозы, особые указания), 164; лекарственные свойства и энергетика, 162–163
- Мятная райта, 165*
- Припарка из мяты перечной от головной боли, 166*
- Прохлаждающий напиток из мяты и гибискуса, 167*
- Н**
- Настои, 209, 211, 216, 235, 243, 293. См. также Травяные чаи, настои и другие напитки
- Наука сегодня, 28
- Настроение, улучшение, 13, 129, 144, 162, 163, 170, 180, 240, 248, 279, 281, 321
- Невропатия, 69

Напряжение, мышцы, 139, 288, 339
 Напряжение, освобождение, 89, 109, 147, 221, 240, 288, 289. См. также Настроение, улучшение; Стресс, эмоциональный и окислительный
 Неприятный запах изо рта, 155, 161

О

Огненный сидр, 76
 Одуванчик, 306, **307–315**
 О нем: исторический очерк, 308; как использовать (дозы, особые указания), 310–11; лечебные свойства и энергетика (листья), 308; лечебные свойства и энергетика (корней), 309
Песто из одуванчика, 314
Уксус из корня одуванчика, 313
Чай из жареного корня одуванчика и гриба рейши, 312
 Ожоги, лечение 127, 131, 163, 183, 189, 287, 290
 Острые травы, о них, **39**. См. также главы 5–20
 Открытие вашей конституции, 33. См. также Энергетика людей
 Оксимель, 193, 225, 343
 Облегчение боли, 27, 109, 110, 120, 137, 139, 171, 179, 201, 209, 212, 223, 252. См. также Артрит, Пищеварение
Отличная чашка кофе во френч-прессе, 304
 Оливковое масло, 50
 Оливки в *Таленад* с розмарином, 175
 От моего открытия трав – к вашему, 15

П

Память, улучшение, ум, стимуляция мозга, 28, 119, 163, 171, 180, 200, 321
 Паразиты, 69, 97, 191
Паштет из куркумы и тыквенных семян, 204
Питательная настойка из крапивы, 216
 Пища как лекарство, 13
 Пищеварение, 23, 33, 41, 42, 58, 59, 61, 70, 81, 89, 91, 98, 113, 145, 153, 162, 169, 172, 185, 190, 231, 237, 271, 290, 299, 309, 341. См. также Аппетит, Метеоризм и газы, Запор, Диарея, Изжога
 О нем: обзор трав, улучшающих пищеварение, 23

Горькие травы, стимулирующие пищеварение, 41
 Кислые травы, улучшающие пищеварение, 40
 Конкретные травы, помогающие пищеварению, 59, 61, (69–72), 89–95, 97–104, 110, 130, 140, 142, 144, 152, 162, 170, 171, 179, 212, 219, 252–253, (269–271), 279, (287–289). См. также Черный перец

Петрушка, 152, **153–159**
 О ней: исторический очерк, 154; как использовать (дозы, особые указания), 156; лекарственные свойства и энергетика, 154; виды, 154
Заправка для салата с горчицей и петрушкой, 159
Картофель с петрушкой, 158
Песто из петрушки и кинзы, 157
 Предменструальный синдром (ПМС), 252, 289, 309
Песто из одуванчика, 314
 Перец. См. также Черный перец, Кайенский перец
 Поддержка иммунной системы, 26, 40, 119, 120, 198, 326, 329
 Почечные камни, 153
 Полезные свойства трав и специй, 23.
 Польза этой книги, 47, 335
 Поддержка нервной системы, 24. См. также Настроение, улучшение, Сон и релаксация, Стресс, эмоциональный и окислительный
 Поиск лучших ингредиентов, 30–31
Пряный морковный торт, 150
Пряный кофе, приготовленный холодным способом, 302
Пряный яичный коктейль эгг-ногг, 149
 Потливость, чрезмерная, 81, 182
 Простуда и грипп, 60, 62, 73, 75, 79, 81, 97, 99, 100, 101, 107, 110, 117, 120, 138, 146, 161, 163, 169, 172, 189, 191, 197, 221, 222, 223, 225, 226, 227, 249, 287, 291, 327, 329, 330, 347. См. также Жар
 Противомикробная помощь трав, 25. См. также Бактерии, опасные, Вирусные инфекции
Лудинг из семян чиа с коричнево-кленовым сиропом, 86

Р

Рак, 40, 99, 137, 138, 139, 152, 153, 155, 170, 197, 201, 216, 260, 307, 310, 320, 321

Раны, заживление, 40, 127, 189, 197, 199, 343

Райта, мятная 165

Раздражительность, 287

Регенерация тканей, 180, 181, 198, 252

Рекомендуемые дозы, 49. См. также Правильные дозы

Роза, 248, **249–257**

О ней: исторический очерк, 250; как использовать (дозы, особые указания) 253; лекарственные свойства и энергетика, 250; виды, 250

Компот из шиповника и клюквы, 256

Крем для лица с зеленым чаем и розой, 266

Мюсли из шиповника и яблока, 257

Чай из бутонов розы, 254

Розмарин, 168, **169–177**

О нем: исторический очерк, 170; как использовать (дозы, особые указания), 173; лекарственные свойства и энергетика, 170

Баранина с розмарином, 176

Идеальный чай из розмарина, 174

Тапенад с розмарином, 175

Ромашка, 286, **287–295**

О ней: исторический очерк, 288; как использовать (дозы, особые указания), 292; лечебные свойства и энергетика, 288; виды ромашки, 288

Мороженое из ромашки, 295

Настой для промывания глаз с ромашкой, 293

Чайная смесь из ромашки, розы и ванили, 294

Рыба в Лосось с имбирем от Хавьера, 114

С

Сахар, о нем, 51

Сердца болезни/здоровье, 153, 155, 233, 273, 300. См. также Гипертония, Холестерина уровень, Диабет

Сенная лихорадка, 120

Сексуальное влечение/либидо, 69, 319. См. также Афродизиаки

Сироп от кашля, 189, 195

Синдром единственного решения, 14

Сиропы

Сироп из ягод бузины, 226

Сироп из базилика и имбиря, 124

Сироп от кашля из тимьяна и вишневой коры, 195

Сладкие травы, о них, 40

Сладкий рис с астрагалом и кардамоном, 332

Словарь терминов, 339

Соли для ванны

Соль для ванны с лавандой, 133

Соль горчично-имбирная для ванны, 143

Соте из баклажанов и крапивы, 217

Соленые травы, 39. См. также Крапива

Сон, бессонница и релаксация, 33, 127, 129, 145, 147, 240, 287, 289, 291, 292, 319, 323, 327

Солнечные ожоги, лечение, 163, 171

Смузи с бананом и ашвагандой, 325

Стресс, эмоциональный и окислительный, 13, 24, 25, 33, 40, 79, 119, 130, 133, 138, 145, 153, 155, 171, 223, 232, 240, 241, 251, 261, 290, 321

Соусы и заправки

Заправка для салата с горчицей и петрушкой, 159

Мятная райта, 165

Песто из одуванчика, 314

Песто из петрушки и кинзы, 157

Супы

Костный бульон с астрагалом, 333

Перечный борщ, 65

Тыквенный суп с семенами горчицы, 142

Стимуляторы (травяные), о них, 61, 69, 79, 97, 106, 109, 119, 169, 282, 299

Спазмы, лечение, 89, 91, 189, 191, 211, 240

Сыворотка для лица из цветков бузины, 228

Спреды (масляные смеси)

Паштет из куркумы и тыквенных семян, 204

Тапенад с розмарином, 175

Сурибати, 52

Сладкие травы, о них 40. См. также Ашваганда, Астрагал

Сладкие угощения

Заварной крем из лаванды и апельсина, 135

Компот из шиповника и клюквы, 256
 Мороженое из ромашки, 295
 Муссовый шоколадный торт с кардамоном, 283
 Пряный морковный торт, 150
 Пудинг из семян чиа с коричнево-кленовым сиропом, 86
 Сладкие шарики из ашваганды и фиников, 324
 Шоколадно-клубничный пудинг, 284
 Ситечки, 52

Т

Таблицы преобразования мер и весов, 336–337
 Тапенад с розмарином, 175
 Тесты, узнай свою конституцию, 36–37
 Теплое золотое молоко, 203
 Топленое масло, см. Ашваганда с топленным маслом гхи, 323. См. также Теплое золотое молоко
 Тимьян, 188, **189**–195
 О нем: исторический очерк, 190; как использовать (дозы, особые указания), 192; лекарственные свойства и энергетика, 190
 Медовый уксус с тимьяном, 193
 Сироп от кашля из тимьяна и вишневой коры, 195
 Томаты по-провански, 194
 Тошнота, лечение, 24, 107
 Травы и специи, введение, 23–50. См. также Энергетика траволечения, Конкретные травы, улучшающие пищеварение
 Трикату, пастилки, 63
 Травяные чаи, отвары, настои и другие напитки. См. также Кофе, Чай
 Ваш собственный чай эрл грей, 264
 Вода с мелиссой лимонной, 246
 Горький чай из артишока, 275
 Горячий шоколад, 285
 Джулеп из базилика с имбирем, 122
 Идеальный чай из розмарина, 174
 Имбирно-лимонный чай, 113
 Компот из шиповника и клюквы, 256
 Ликер из боярышника, 236
 Огненный сидр, 76
 Перерыв на чай улун, 265
 Питательный настой из боярышника, 235

Питательный настой из мелиссы, 243
 Прохладительный напиток из мяты и гибискуса, 167
 Сироп из базилика и имбиря, 124
 Чай из базилика священного, 125
 Чай из бутонов розы, 254
 Чай из жареного корня одуванчика и гриба рейши, 312
 Чай из кайенского перца, 75
 Чай из лимона и шалфея, 185
 Чай из фенхеля, 95
 Чай из цветков бузины, 227
 Чай с астрагалом, 331
 Чай с корицей от больного горла, 85
 Чайная смесь из ромашки, розы и ванили, 294
 Тревога. См. также Стресс, эмоциональный и окислительный
 Тыквенные семена в Паштет из куркумы и семян тыквы, 204

У

Укусы насекомых, 127, 130, 131, 239, 240, 252
 Уксус, корень одуванчика, 313
 Уксус, боярышник, 237
 Уровень гормонов, 272

Ф

Фенхель, 88, **89**–95
 О нем: исторический очерк, 90; как использовать (дозы, особые указания), 92; лечебные свойства и энергетика, 90
 Горькие пастилки с фенхелем, для пищеварения, 94
 Запеченные корнеплоды с фенхелем, 93
 Чай из фенхеля, 95
 Финик в Сладкие шарики из ашваганды и фиников, 324
 Френч-пресс, кофе, 304

Х

Холестерина уровень, снижение, 82, 97, 100, 111, 119, 139, 179, 181, 200, 231, 233, 251, 271, 273
 Хранение трав, банки, 52
 Хумус с чесноком, 102

Ц

Целебные свойства трав и специй. См. также Травы и специи, введение, Конкретные травы, улучшающие пищеварение

Цистит, 153, 155

Цитрус

Биттер из артишока и апельсина, 276

Заварной крем из лаванды и апельсина, 135

Имбирно-лимонный чай, 113

Чай из лимона и шалфея, 185

Циркуляция и разжижение крови, 79, 101, 110, 121, 156, 299

Цыпленок с мятой и апельсином, 244

Ч

Чай, 258, **259**–267. См. также Травяные чаи, настои и другие напитки

○ нем: исторический очерк, 260; как использовать (дозы, особые указания), 262; лекарственные свойства и энергетика, 260–261; виды и сорта, 260

Ваш собственный чай эрл грей, 264

Крем для лица с зеленым чаем и розой, 266

Перерыв на чай улун, 265

Чай из жареного одуванчика и гриба рейши, 312

Черный перец, 58, **59**–67

○ нем: исторический очерк, 60; как использовать (дозы, особые указания), 62; лечебные свойства и энергетика, 60–62; виды, 60

Китайская смесь 5 специй, 66

Пастилки трикату, 63

Перечный борщ, 65

Чеснок, 96, **97**–105

○ нем: исторический очерк, 98; как использовать (дозы, особые указания), 100; лечебные свойства и энергетика, 98–100; виды, 98

Хумус с чесноком, 102

Чесночное масло, 103

Чесночный мед, 104

Чума, 97

Ш

Шалфей, 178, **179**–187

○ нем: исторический очерк, 180; как использовать (дозы, особые указания), 182–183; лекарственные свойства и энергетика, 180–182

Жареные листья шалфея, 184

Курица с шалфеем, 186

Чай из лимона и шалфея, 185

Шоколад. См. также Какао

Э

Эгг-ног, пряный яичный коктейль, 149

Экзема, атопический дерматит, 197, 199, 309

Энергетика траволечения. См. также Подбираем травы для вас – но не для лечения, 31–35

Энергетика людей, 33–34

Узнайте свою конституцию, 34

Холодный/горячий, сухой/влажный, 32–33

Энергетика заболеваний, 34

Энергетика растений, 34

Тесты «Определение горячего и холодного типа конституции» 36–37

Золотая точка трав, 42

Вкус трав, 38

Энергия, восстановление/увеличение, 40, 71, 109, 119, 163, 216, 259, 298, 320, 329

Я

Язвенный колит, 197, 199

Язвы, 72, 117, 120, 197, 199, 290

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ



Написав свою первую книгу, я теперь поняла, что прежде чем имя автора засияет на первой обложке, требуется помощь огромного количества людей, чтобы полностью завершить книгу.

Мне очень повезло, что в начале моего пути к познанию трав я встретила Джона и Кимберли Галлахер. С самого начала они поверили в меня и дали мне возможность продолжить обучение и расти. Без их постоянной поддержки на протяжении многих лет вы бы не держали эту книгу в руках. Таким же образом, сообщества LearningHerbs и HerbMentor постоянно вдохновляли меня на составление новых рецептов и продолжение обучения.

Я многому научилась и сильно выросла в кругу людей из этого стихийно возникшего сообщества травников. Спасибо вам, Дебби, Алтея, Ян, и Саванна за вашу закулисную помощь в LearningHerbs.

Я смогла написать эту книгу, потому что имела честь и привилегию учиться у многих мудрых травников, в том числе, (в порядке их появления в моей жизни), у таких, как Карен Шервуд, Майкл и Лесли Тьерра, Пол Бергнер, Карта Пурх Сингх Хальса, Джим Макдональд.

Невероятная честь для меня, что предисловие к книге написала Розмари Глэдстар, поскольку ее многолетний вклад в развитие траволечения был для меня вдохновляющим.

Мне посчастливилось побывать на конференциях травников во многих регионах и учиться

у многих талантливых исследователей, таких, как ZSong, Ребекка Альтман, Джульетта Бланкеспур, Робин Роуз Беннетт, Кристин Браун, Ларкен Банс, Чанчал Кабрера, Тодд Кальдекотт, Бевин Клэр, Аманда МакКуад Кроуфорд, Шон Донахью, Каскад Андерсон Геллер, Кива Роуз Хардин, Кристофер Хоббс, Филлис Хоган, Филлис Д. Света, Гвидо Масае, Саджа Пофам, Анна Роза Робертсдоттир, Роберт Роджерс, Криста Синадинос, Кэти Скиппер, Джон Слэттери, д-р Кевин Спелман, Сусун Виид, Дэвид Уинстон, Мэтью Вуд и Бен Заппин. Спасибо вам всем.

Мне очень повезло работать с командой издательства Hay House. Я благодарна генеральному директору Рейду Трейси за веру в эту книгу и за то, что он дал мне, начинающему автору, такой шанс. Спасибо моему редактору, Николетт Саламанка Янг, которая придала форму рукописному материалу, благодаря своему организационному и редакторскому опыту. Я сразу влюбилась в обложку книги и хочу поблагодарить Триши Бриденталь и команду дизайнеров Hay House за разработку этой концепции. Также благодарю Яна Босмана за его дальнейшую помощь с дизайном.

Вначале я работала вместе с Трейси Тил из Finesse Writing and Publishing, который помог мне создать крупномасштабный план моей книги и способствовал согласованности ее частей. Также на начальных этапах Курт Кенигс сыграл важную роль, помогая мне сформулировать ключевые концепции в книге для большей ясности.

Процесс написания книги был нелегким. Спасибо моему наставнику по жизни, Лекси Кох, за ее мудрые слова, которые помогали мне преодолеть страх и двигаться вперед. Большая часть этой книги наполнена рассказами о научных исследованиях и цитатами из них. Спасибо вам, Эмер МакКенна, за то, что вы собрали сведения о многих научных исследованиях для меня, и спасибо Стефани Хоффельт, которая умело привела в систему мои примечания в конце книги.

Важным аспектом этой книги были рецепты. Моя глубокая благодарность Валори Поль, которая взяла на себя непростую задачу по организации волонтерского тестирования рецептов (она также помогла мне найти многие из цитат).

Моя сердечная благодарность людям, которые добровольно вызвались проверить эти рецепты, поскольку их отзывы помогли мне улучшить многие из них. Благодарю Амбер Тэпли, Эми Марквардт, Эми Томпкинс, Барбара Старейшина, Барбара Шмидт, Калла Харрис, Кэри и Анна Хейс, Кэти Иззи, Кэти Сциглибалио, Шармен Кохлер-Лодж, Кристина Брехт, Кристина Ченчарик, Крис Дюрам, Кристина Борош, Синди Арагон, Кора Андерсон, Деб Сопер, Дебора Кравиг, Делинда Тонелотти, Диана Бреннер, Дайан Уиллетт, Элейн Поллард, Эмико Луизи, Габриэла Риос, Гэри Фишер, Гретхен Бобьер, Хизер Дэвис, Илка Мендоса, Дженнифер Станек, Дженнифер Варник, Джоди Хауэллс, Кара Хьюз, Карен Гарсия, Карен Меццано, Карен Вандергрифт, Кейт Бриггс, Кэтлин Пейн, Кейша Форбс, Келли Эстес, Кери Маэ Ламар, Ким Рид, Кимберли Паджетт-Шоу, Кристина Клоу, Кристалл Пирс, Лаура Коул, Лорел Бек, Лорен Хендерсон, Лори Мюррей, Лиан Холкомб, Леза Висмайер, Лора Боничелли, Линн Лакруа, Мэри Энн Лири, Мэри Юдер, Морган Мейс, Памела Робертс, Ребекка Инголлс, Рене Отте, Шелли Лэнгтон, София Гонсалес, Тамара Уайт, Таня Тампи Сен, Ванесса Никсон Кляйн, Виктория Сандз, Венди Чу и Венди Джуберт.

Одним из самых сложных аспектов этой книги было большое количество фотографий, которые я должна была сделать, но, к счастью, и тут мне оказали помощь. Спасибо Мэтту Берку за то, что он дал мне уроки фотографирования еды (и он это делал во время своего отпуска!) и за редактирование многих моих фотографий, причем дважды! Спасибо Мэтту Берку и Ларкен Банс за то, что позволили мне использовать их красивые фотографии растений. И спасибо Солу Гутерьеzu за мои фотопортреты и за веселые фотосессии на фоне природы в разные годы.

Благодарю вас, Ребекка Альтман, Кристоф Бернард, Дэн Донохью, и Эмили Хан за вклад в рецепты. Для меня большая честь, что каждый из вас представлен в этой книге. Кроме того, спасибо Эмили Хан, которая дала мне много советов по написанию книги и после тестирования рецептов. И моя глубокая благодарность Ребекке Альтман, которая во время написания этой книги вдохновляла меня своей дружбой, смехом и поддержкой. Я также выражаю искреннюю благодарность Стефани Мантойфель Бисли за долгие беседы и за веру в меня настолько, что она предварительно заказала десять экземпляров этой книги, когда она была еще не закончена!

Кари Баун, Эд Уэлч, Лесли Ченнинг, Ченнинг Косма, Тиг Ченнинг, Энн Лефевр и Эллен Брандт вырастили многие растения, которые я смогла сфотографировать и поместить в этой книге. Мне повезло встретить таких сердечных и трудолюбивых фермеров.

Мое сердце полно любви и благодарности за поддержку (и за прекрасно приготовленные блюда), оказанную мне командой Muir Creek. Особая благодарность Сьюзи, которая делилась со мной мудростью и медом от своих пчел. Писать иногда проще под музыку, поэтому спасибо Тори Амос и Ани Дифранко, чья музыка была саундтреком к этой книге (и к моей жизни тоже).

Спасибо моему отцу за его непоколебимую поддержку всех моих необычных шагов в жизни и за то, что он научил меня простой истине, что самые вкусные блюда получаются из продуктов высшего качества.

Я получала невидимую поддержку от тех людей, которых уже нет: от моей матери, моего папы Джека, а также от Джей, Патрик и Коул. В память о них написана эта книга.

И, наконец, моя самая глубокая благодарность моему мужу и лучшему другу, Хавьеру. Он помог мне реализовать замысел этой книги многими путями и, будучи моим тестовым читателем, дал мне массу ценных советов и приготовил немало блюд для этой книги. Но кроме этого, он вдохновляет меня жить своей жизнью; он освещает каждый мой день своим присутствием и любовью, чтобы я чувствовала себя самой счастливой женщиной на земле.





ОБ АВТОРЕ



Розали де ла Форе, известный американский травник, увлечена тем, что помогает людям открывать мир трав и использовать их для сохранения здоровья. Она является зарегистрированным травником Американской гильдии травников и директором по образованию сайта LearningHerbs. Она также автор онлайн-курсов «Вкус трав», «Травы от простуды» и «Аптекарь: алхимия травы (видеокompаньон)». Когда она не занята изучением трав и их сбором, то фотографирует природу, катается на байдарке с мужем или лежит, свернувшись, в гамаке, с хорошей книгой. См. Больше статей и рецептов Розали на сайте www.HerbsWithRosalee.com и www.LearningHerbs.com.



Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВИЛКИ ПРОТИВ НОЖЕЙ

Розали де ла Форэ

АЛХИМИЯ ТРАВ

Специи и травы на вашей кухне: от приправ до лекарства

Перевод с английского *Натальи Колесниковой*

Куратор проекта *Наталья Щербаненко*

Художественный редактор *Виктория Брагина*. Технический редактор *Мария Печковская*

Младший редактор *Марина Панфилова*. Редактор *Наталья Колесникова*

Компьютерная верстка *Ольга Розанова*. Корректор *Елена Савинова*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

hphoto, fotoknips, 5PH, AleksandraN, Aleoks, Alexandra Lande, Alphonsine Sabine, Artush, AVprophoto, Barbara Dudzinska, Beautiful landscape, BUSINESS-CREATIONS, Cameron Cross, Carlos Amarillo, Chamille White, Dream79, e X p o s e, elena moiseeva, Fortyforks, GoodMood Photo, I am Kulz, Igor Lushchay, Ines Behrens-Kunkel, Jammy Photography, Katesalin Pagkaihang, Kerdkanno, Kovtun Petro, Lisovskaya Natalia, Lotus Images, Lunov Mykola, Maren Winter, margouillat photo, Maya Kruchankova, mythja, natalia bulatova, O_Schmidt, Photomaxx, Pilar Alcaro, Praweena style, Scisetti Alfio, showcake, sursad, tarapong srichaiyos, Thanthima Lim, VICUSCHKA, vm2002, web2000ra, yari2000, Zigzag Mountain Art / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дуken : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо». 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми

покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

E-mail: international@eksmo-sale.ru

Подписано в печать 27.08.2018. Формат 80x100¹/₁₆.

Гарнитура «FuturaLight». Печать офсетная. Усл. печ. л. 35,56.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-091308-4



9 785040 913084 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ОДИН КЛИК ДО КНИГ



КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ



АЛХИМИЯ ТРАВ



Знаете ли вы, что у вас на кухне есть сундучок с сокровищами, которые обладают целебными свойствами?



Справиться с простудой, головной болью, царапинами, плохим пищеварением, стрессом или бессонной ночью вам помогут специи из кухонного буфета! Вместо таблеток используйте чай из корицы для смягчения воспаленного горла, хумус из чеснока для укрепления иммунитета, имбирно-лимонный чай от простуды и гриппа, мазь из кайенского перца, чтобы расслабить мышцы, муссовый шоколадный торт с кардамоном для укрепления сердца, чашку кофе со специями, заваренного в холодной воде, чтобы наполнить организм мощными антиоксидантами.

«Алхимия трав» научит использовать знакомые специи и пряности для приготовления блюд, которые исцеляют, и составить домашнюю аптечку, незаменимую во всех случаях жизни.

Если вы считаете, что применение трав и специй дело сложное и дорогостоящее, эта книга убедит вас, что это так же просто и недорого, как приготовление обычного ужина. Под руководством знатока трав Розали де ла Форэ вы научитесь использовать возможности растений и трав для лечения вашего уникального организма, чтобы обеспечить действительно персонализированный подход к здоровью всей семьи.



Хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

ISBN 978-5-04-091308-4



9 785040 913084 >



Розали де ла Форэ (ROSALEE DE LA FORÊT, RH), член Американской гильдии травников, активно помогает людям открывать мир трав и учит использовать их для оздоровления организма. Сейчас она работает директором по образованию компании LearningHerbs и также является автором онлайн-курсов «Вкус трав», «Помощь трав при простуде» и «Травяная аптека» The Alchemy of Herbs Video Companion.