



*Холли Беллебуоно*



# МАЛЕНЬКАЯ КНИГА ТРАВ



# Холли Беллебуоно

## Маленькая книга трав

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63029877](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63029877)*

*Х. Беллебуон. Маленькая книга трав: Издательская Группа «Весь»;*

*Санкт-Петербург; 2020*

*ISBN 978-5-9573-3662-4*

### Аннотация

Работа с растениями – чудесный способ провести время. Она воодушевляет и оказывает оздоровительный эффект на наш организм. В центре внимания книги – травы, которые можно применять самым разным способом. Все они безопасны и просты в уходе. А советы автора по сбору и хранению помогут избежать распространенных ошибок. Для поддержания здоровья можно употреблять растения в пищу или использовать наружно в качестве лекарственных средств. Подробные рецепты подскажут, как делать это правильно. Вы научитесь готовить настойки и бальзамы, делать компрессы и припарки, заваривать вкусный и полезный чай. Книга станет отличным практическим руководством для полного цикла работы с растениями и источником ценных знаний для заботы о вас и ваших близких.

# Содержание

Благодарности	8
Введение	9
Часть первая. Выращивание растений	19
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Холли Беллебуон**

## **Маленькая книга трав**

Holly Bellebuono

Llewellyn's Little Book of Herbs

© 2020 by Holly Bellebuono

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.

ОАО «Издательская группа «Весь», 2020

\* \* \*



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт нача-

ло в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*



*Рецепты, идеи и предложения, представленные в этой книге, основаны на личном опыте автора и не могут заменить медицинское лечение. В случае проблем со здоровьем проконсультируйтесь с врачом.*

# Благодарности

Моя теплая благодарность друзьям, с которыми я много лет наслаждалась садоводством и разведением цветов: Ларисе, Зои, Лизе, Кристине, Таре и Мисси; студентам, с которыми я была счастлива поделиться увлекательными историями о травах: Эллен, Кейе, Саше, Пэтти, Дженис и многим другим, кто почтил мои сады своим присутствием и энтузиазмом. Благодарю свою замечательную сестру Лесли за то, что всегда была рядом. Выражаю огромную любовь своим детям, Габриэль и Мадье: я так вами горжусь! Пусть ваш жизненный путь будет значительным и творческим. Также выражаю искреннюю любовь и благодарность дорогому Дэвиду, моему любящему партнеру: твоя поддержка моей работы приносит мне радость, а наша дружба имеет для меня огромное значение.

Благодарю своего агента Джоди Кан и всех из команды «Ллевеллин», кто приложил руку к изданию этой книги.



# Введение

Приветствую вас! Добро пожаловать в мир выращивания и применения лекарственных растений. Будь вы опытным садовником и хотели бы использовать по максимуму силу многочисленных растений или вам приходилось изготавливать мази и масла раньше, но вы никогда не пробовали выращивать травы самостоятельно – эта книга для вас. Вероятно, прямо сейчас вы оглядываете свой сад, представляя, где посадить базилик, или склонились над каталогом семян, пока за окном метет метель. А возможно, вы сидите на крылечке или балконе и мечтаете о прекрасных растениях, цветущих в горшках. Может быть, вы только что открыли баночку с бальзамом из пчелиного воска и гадаете, как можно было бы сделать нечто похожее самостоятельно. Где бы вы ни находились, каким бы ни было ваше прошлое относительно растений, вы можете быть уверены в том, что эта книга – дружеское приглашение от травницы, которая много лет наслаждалась выращиванием растений, занималась изучением и применением их лекарственных свойств.

Растения – это очень воодушевляющее предприятие. Работа с травами – чудесный способ провести время, и она не только целительна и приятна, но и полезна, ведь в результате мы можем изготовить из растений столько необходимых лекарственных снадобий. Вам придаст уверенности понима-

ние, что вы можете поддерживать свое здоровье с помощью растений как в качестве еды, так и в качестве лекарственных средств. Многие мужчины и женщины радуются возможности поддержать свои семьи и друзей с помощью простых средств, способных справиться с такими распространенными проблемами со здоровьем, как кашель, насморк, расстройство желудка и трудности со сном. Радует, что выращивание собственных растений – это не только выгодное вложение, но и понимание того, что вы можете сделать нечто полезное для своей семьи. Это невероятно вдохновляет – узнавать больше о традициях, которые мы унаследовали и которые были краеугольным камнем человеческой жизни на протяжении столетий.

## **Немного обо мне**

Когда я была ребенком, про меня можно было сказать, что я – настоящее дитя Природы (с большой буквы «П»). Хотя я росла в окрестностях Эшвилля, наша маленькая долина была окружена горами Голубого хребта и достаточно изолирована от внешнего мира так, что дорога, ведущая через нее, оказалась путем в одну сторону; а позади узкой полосы строений 1950-х гг. вдоль дороги раскинулись широкие поля, холмистые пастбища, где паслись коровы, и горные склоны, которые возвышались на всем протяжении по направлению к аллее Голубого хребта. Я любила проводить время на

улице и могла часами играть на заднем дворе, строила каменные крепости на речушке, которая протекала позади нашего дома, и возводила всевозможные конструкции в домишке на дереве, который папа сделал для меня и брата с сестрой. Я вылавливала из реки раков, уходила далеко от дома, чтобы погладить лошадей на соседних полях, и высасывала сладкий нектар из стебельков жимолости. В старших классах мне не терпелось присоединиться к молодежной организации 4-Н<sup>1</sup> и работе в саду, но у моих родителей были на меня более «цивилизованные» планы, и вместо этого я сосредоточилась на творческом писательстве, которое любила.

В итоге я стала работать в издательском доме заместителем редактора нескольких отраслевых журналов, в том числе посвященных авиации. Но долго это не продлилось: мое сердце призывало меня вернуться обратно к природе, чтобы исследовать ее более глубоко, поэтому я переехала к горам Северной Каролины – чуть дальше на север от Эшвилля, в котором выросла – и обосновалась в Буне, где получила степень магистра в Государственном университете Аппалачи. Здесь я в буквальном смысле нырнула в полевые программы по спелеологии и работе в пещерах, растворяясь в темных, извилистых подземельях, наполненных звуками капающей воды и свистом летучих мышей, сплавлялась по рекам Ноличаки и Нантахала и экспериментировала в саду. Работа

---

<sup>1</sup> 4-Н – молодежная организация в США. – *Здесь и далее, если не указано иное, примеч. пер.*

с растениями подпитывала мое глубинное понимание энергии, женского сознания и духовной взаимосвязи всех вещей. Я быстро обнаружила, что совершаю настоящее путешествие в мир растительной медицины и лекарственных растений.

## **Вам понравится готовить травяные снадобья для себя и своей семьи**

Если вы готовите лекарственные средства для себя или своей семьи, то в этой книге найдете практические идеи, как делать это безопасно. Этот текст станет для вас руководством к творчеству, и вы также сможете привлечь своих детей к делу естественного исцеления.

В профессии домашнего травника много преимуществ, и самое главное – это экономичный способ поддерживать здоровье своей семьи и собственное в долгосрочной перспективе. Имея возможность заготавливать свои лекарства, вам не нужно будет полагаться на аптеки или докторов в случаях наиболее распространенных заболеваний, с которыми мы все имеем дело. Кроме того, травничество развивает полезные навыки во многих жизненных сферах: ботанике, биологии, метеорологии, почвоведении, химии, садоводстве, анатомии и физиологии. Сочетание знаний из этих областей очень обогащает и останется с вами на всю жизнь.

Работа с растениями – один из самых наполняющих способов провести время, кроме того, это довольно просто.

Пусть вас не смущают латинские названия трав или чувство, что это окажется небезопасным; наоборот, в центре внимания книги — многочисленные травы, которые можно выращивать, заготавливать и применять без опасений за свое здоровье. Будьте уверены, что растения, о которых пойдет речь, — прекрасный и надежный выбор, позволяющий экспериментировать и учиться.

Работа с растениями может быть очень яркой! Представьте себе, что вы присоединились к обучению, мастер-классам, онлайн-курсам или стали подмастерьем человека, который имеет за плечами годы работы с растениями. Ваше понимание, а значит, и ваше удовольствие от того, что вы делаете, стремительно вырастет. Практические занятия разовьют ваши способности и навыки в приготовлении травяных лекарств и косметики, что поддержит ваше здоровье. Найдите в своем городе травника, который дает уроки, поищите учителя в Интернете и позвольте себе роскошь путешествовать так часто, как только можно, чтобы посещать мероприятия за пределами вашего региона. Это окупится не только тем, что вы получите больше информации о растениях, но позволит вам также обрести новыми связями, и вы получите замечательный опыт общения с группой людей, которые разделяют вашу любовь к растениям.

Не стоит недооценивать те вещи, которые вы можете делать в качестве домашнего травника: вы инвестируете в свое здоровье, рассортируете растения в вашем доме и в округе

и вызовете интерес детей к Матери-природе. Вы сможете завести кладовку, где будете хранить свои лекарства, которые понадобятся в разное время года, будь то огненный сидр с пряными травами, уксус микстуры с противовирусными травами или мази первой помощи, которые вылечат и царапины, и ожоги.

Возможно, в итоге вы настолько полюбите делать лекарства из трав, что сами станете наставником и начнете делиться своими знаниями с другими, меняя жизнь в своем сообществе. Пусть эта небольшая, но полезная книга станет вашим руководством в изучении практических методов садоводства и изготовления лекарств. Помните о том, как важно дать возможность говорить своему внутреннему голосу и голосу растений, и всегда уделяйте время тому, чтобы посидеть, подумать и послушать.

## **Как пользоваться книгой**

Данная книга составлена таким образом, чтобы стать для вас практическим руководством полного цикла работы с растениями. В первой главе вы познакомитесь с информацией о выращивании растений: вы будете погружать руки в землю и почувствуете столь целительное для многих ощущение. Один из краеугольных камней этой книги – перечень лекарственных трав; я дам вам несколько списков растений, сгруппированных по различным категориям, чтобы вы мог-

ли выбрать, с какими травами хотите работать. Это будут растения, на свойствах которых мы сосредоточимся на протяжении всей книги. В первой главе мы изучаем простые и полезные травы, с которых вы можете начать, потому что все они безопасны, их чрезвычайно легко выращивать и из них можно приготовить простые целебные снадобья.

Кроме того, в первой главе рассматриваются необычные растения «следующего уровня», которые также безопасны и просты в использовании, и вы узнаете еще несколько способов, как приготовить из них лекарства. Некоторым из них требуется теплый климат, или теплица, или холодный парник, но большинство нижеописанных трав можно выращивать практически в любом климате, что даст вам возможность расширить свой опыт как в выращивании растений, так и в их заготовке. Далее подробно описываются полезные травы, растущие в дикой природе, и рассказывается, как их определять, возделывать и применять. Последний ознакомительный список содержит примеры растений, которые лучше не выращивать в саду и даже в горшках, потому что они могут сильно разрастись и захватить пространство. Мы также рассмотрим оригинальные способы и места для выращивания трав и все нюансы, которые необходимо учитывать в работе с растениями, такие как: их высота, требования к почве, тип растения (однолетние, двулетние и многолетние).

Во второй главе изучим различные методы заготовки этих растений. Вы узнаете о том, как синхронизироваться с лун-

ным циклом и как заготавливать травы в разные сезоны. Вы освоите самые простые и наилучшие способы заготовки всех частей растений – цветов, семян, листьев и корней – и получите подсказки, как лучше их засушивать или использовать в свежем виде.

В третьей главе мы разберем различные творческие подходы к заготовке растений, приготовлению необходимых лекарств, косметики, а также всего того, что приносит нам радость. Вы узнаете, как приготовить чай, бальзам из пчелиного воска, лосьоны, спреи, медовые настойки, уксусы и многое другое. В этой главе много упражнений и рецептов для изготовления простых растительных лекарств, которые вы можете попробовать изготовить самостоятельно с имеющимся набором растений и открыть для себя, насколько эти травы универсальны, снова и снова находя им различное применение.

И, наконец, в четвертой главе вы получите руководство по использованию и хранению лекарств, а также творческому применению базовых рецептов. Вы узнаете, как на основе заготовок, которые вы сделали в третьей части, составить другие снадобья и расширить рецепты. Вы также получите несколько рекомендаций, как собрать подарочные корзинки с готовыми лекарствами и травяной косметикой, которыми можно порадовать близких людей.

Пока вы читаете эту книгу, помните о том, чтобы замечать красоту в своем саду. Это может показаться очевидным,



но иногда мы забываем, что пищу и возможность производить продукцию из трав дает нам сад, прекрасный и по своему происхождению, и по своей сути. Побалуйте себя милыми вещицами в своем саду, это могут быть: кормушки для птиц, «ветерки» (ветряные колокольчики), стеклянные шары, скульптура и живописные объекты. Помните, как важно замечать мелочи, ценить маленькие «посылки» красоты, которые мы получаем практически каждое мгновение:

- пение птиц;
- ощущение сухой мягкой почвы, которая просеивается сквозь пальцы;
- блеск капель воды на листьях;
- кот, который трется о ноги, пока вы пропалываете грядки;
- рыжий цвет трактора, желтый цветок, коричневое дерево;
- ощущение солнечного тепла на шее;
- резкий или сладкий запах корней, которые выдернули из земли;
- как множество пчел может уместиться на большой головке цветка, обрамляя ее по краям;
- мятная горечь лекарственного растения на языке;
- как пустая корзина вдруг наполняется тяжестью собранного урожая.

Наслаждайтесь этой красотой и позвольте ей наполнять вас. Смакуйте такие моменты, поскольку они так же цели-

тельны, как и доза лекарства из бутылочки с лекарственной настойкой.

Давайте начнем знакомиться с растениями! Мы нырнем в сад – этот ароматный мир чудес и зелени, который будет цвести в нашей аптеке, наполняя полки снадобьями, а наши сердца и тела здоровьем, благополучием и гармонией.

# **Часть первая.**

## **Выращивание растений**

Выращивать растения может быть так же просто, как выкопать ямку в земле и бросить туда семена, или превратиться в сложное предприятие, включающее в себя поиск в каталогах семян, садовый дизайн и планирование, решение вопросов с системой водоснабжения и полива, возделывание участка, применение методов пермакультуры<sup>2</sup>, введение опылителей и даже получение специальных разрешений у города, района или жилищной компании вашего дома. Предположим, что вы любитель растений, который готов выращивать съедобные и лекарственные травы, чтобы поддерживать свое здоровье. Для этого подходят самые разные места, и есть много способов это сделать.

### **Организуйте пространство для выращивания растений**

Конкретные условия окружающей среды помогут решить, какие травы вы будете выращивать и где. Например, одни растения предпочитают солнце или тень, другим требует-

---

<sup>2</sup> *Пермакультура* – перманентное сельское хозяйство. Система проектирования жизнеспособной окружающей среды. – *Примеч. ред.*

ся определенный тип почвы, для некоторых ключевым фактором является высота, а какие-то растения живут совсем недолго, в то время как иные, посаженные однажды, могут стать частью вашей жизни на долгие годы. Примите во внимание следующие факторы, когда будете решать, какие растения выращивать.

## **Где выращивать?**

Любой может выращивать и применять лекарственные растения вне зависимости от того, есть ли в его распоряжении акры земли или маленький двор, или же обычный балкон и даже подоконник.

Садик для лекарственных растений не должен быть большим; многим для выращивания хватает площадки размером примерно 3 на 3 метра. Этого места достаточно, чтобы вырастить целый ряд полезных лекарственных трав. Например, на таком небольшом участке вы можете вырастить Melissa, кошачью мяту, два или три кустика валерианы, чудесный большой тысячелистник, немного лаванды, несколько наименований календулы, и у вас еще останется место, чтобы ходить между саженцами. Небольшой садовый участок – отличное пространство для экспериментов без серьезных затрат на такие инструменты, как плуг и культиватор; все, что вам понадобится, – лопата и грабли.

Если у вас нет сада или вы не ходите создавать такой участок, вам может понравиться выращивать съедобные и ле-

карственные растения в горшках. В них хорошо растут многие травы, особенно растения Средиземноморья, такие как шалфей, розмарин и фенхель, а также и другие, например иссоп анисовый или кошачья мята. Равномерную увлажненность почвы поддерживают пластиковые горшки; если вы предпочитаете керамические, то насыпьте сверху немного мха, перегноя и деревянных опилок, чтобы предотвратить испарение воды.

Садоводство в горшках удобно по многим параметрам: их можно переставлять, они могут служить изгородью или границей и создают пространство для экспериментов. Следите за тем, чтобы аккуратно перемещать горшки из помещения на улицу, чтобы у растений не было температурного шока, ведь разница температур для них может быть существенной. Выставляйте комнатные растения или посеvy на улицу днем на несколько часов, а на ночь забирайте горшки обратно в помещение по крайней мере до тех пор, пока растение не привыкнет к новому температурному режиму.

Еще один вариант для выращивания растений – присоединиться к общественному саду, где вы можете арендовать для себя место или разделить его с кем-то еще. На таких участках часто есть доступ к культиваторам и поливным шлангам, а весь сад целиком, как правило, уже окружен забором. Многие общественные сады поддерживаются программой CSA<sup>3</sup>, согласно которой вы можете оформить подписку

---

<sup>3</sup> CSA (*Community Supported Agriculture*) – сельское хозяйство (фермерство),

на покупку овощей и трав, выращенных другими фермерами в общем пространстве. Обратите внимание: у таких садов могут быть ограничения. Например, запрет выращивать самозасеваемые травы вроде жгучей крапивы или травы с ползучими корнями, такие как полынь, способные легко захватить весь садовый участок.

И наконец, если у вас есть рядом с домом газон, семена некоторых растений можно разбросать вдоль его кромки, особенно возле забора или бордюра. Это аккуратный способ получить лекарственные и съедобные растения, которые потом можно срывать, без применения лопаты или необходимости разбивать садик, поскольку в некоторых районах это может не разрешаться. Разбрасывайте семена осенью или ранней весной в местах, где трава не такая густая и достаточно солнечного света; хорошим выбором станут семена календулы и фенхеля. Это однолетние растения, которые будут цвести сезон, и вы сможете заготовить их для последующего применения. Семена лучше всего забирать у этих же растений, но если вы будете их покупать, ищите семена без ГМО и собранные с растений, выращенных в органических условиях. Остатки химикатов, которыми обрабатывали ростки, чтобы убить сорняки и паразитов, сохраняются в семенах и могут повлиять на жизнестойкость и безопасность нового растения.

## **Совет № 1. Собирайте травы повсюду**

Одно из удовольствий от занятий садоводством – это возможность собирать травы в самых неожиданных местах, откуда угодно, например у друзей рядом с домом, или находить милые маленькие растения на рынке и затем высаживать их в своем саду. То же самое и с лекарственными растениями. Высаживайте розмарин напротив южной стены, где он сможет впитывать солнечные лучи и будет защищен от зимних ветров; фиалки можно рассадить везде, где есть тень и достаточный уровень влажности и сырости. Зверобой обыкновенный или шалфей сажайте на земляных насыпях после перекапывания земли или ландшафтных работ; кустики мяты можно разместить вдоль границ вашего сада, а растительные дары Melissa, черноголовки или базилика – на солнечных участках рядом с дорогой или на заднем дворе.

## **Солнце или тень?**

Одним растениям требуется тень, а другие предпочитают солнце. К счастью, многие из них хорошо переносят сочетание и того, и другого и будут цвести везде, куда вы их посадите. Мелисса прекрасно растет под солнцем, но будет счастлива и в тени, где выпускает широкие темно-зеленые листья, мясистые и сочные. Бузина, большой кустарник, любит, чтобы ее корни были увлажненными, поэтому лучше всего сажать ее в заболоченную и вязкую почву (например, под крышей дома или рядом с дренажной канавой). Удивительное

растение – мята, она растет практически везде, от пышных лугов до обочин у дороги. Обычная и перечная мята довольно хорошо себя чувствуют на открытом солнце, но мне также приходилось с удивлением обнаруживать мятные кустики, растущие посреди потока полностью в воде, где они и цвели. Также к сильной влаге стремится и бальзамин (бальзамин двухцветковый), поэтому если вы живете поблизости от влажных лесных массивов, подумайте о том, чтобы выращивать это растение.

Если вы планируете разбить сад или высадить рассаду в горшках, подумайте заранее о солнечных местах. Сторона дома, которая больше освещается утром, подходит для деликатных растений, предпочитающих тень, потому что в этом случае другая сторона дома, которая освещается послеполуденным солнцем, дольше получает солнечное тепло и обычно сильнее нагревается. Средиземноморские растения, такие как шалфей, лаванда и розмарин, сажайте на самой солнечной стороне. Если вы работаете с растениями в горшках, поднимите их на террасу, чтобы они получали больше света, или поставьте под кустарники или деревья, чтобы они охладились и побыли в тени.

## **Как выбрать почву?**

Не будем уходить глубоко в тему минералов и других элементов, из которых состоит почва – фосфор, азот и калий, – давайте поговорим о типах почвы. Какая она: рых-



лая или плотная? Удерживает воду, или вода хорошо проходит сквозь нее? Глина, как правило, удерживает воду, поэтому ее нужно разбавлять песком, гравием, компостом или суглинком. Песок же, напротив, слишком пористый, поэтому к нему нужно добавлять глину и почву.

Чтобы проверить, к какому типу почвы относится ваша, просто сожмите горсть земли в кулаке. Если все ее компоненты прилипают друг к другу, скорее всего, ей не хватает пористости. Если почва рассыпается на крошки, значит, она слишком сухая и в нее нужно добавлять суглинок или глину. Если у вас небольшой сад или вы выращиваете растения в горшках, то улучшить почву можно легко, просто смешав необходимые компоненты в тачке с помощью маленькой лопаты.

Если вы наполняете почвой горшок, поместите на дно гальку или камешки, чтобы обеспечить надлежащий дренаж воды. Убедитесь, что почва будет оставаться увлажненной, но не слишком влажной. Выбирайте горшок чуть большего размера, чем необходимо: растения быстро растут и вам не придется слишком часто их пересаживать. Это также гарантирует вам, что у растения не переплетутся корни.

Если вы живете в районе, где растет много дубов, то для почвы, скорее всего, характерна повышенная кислотность. Исправьте это с помощью добавок, которые сделают ее более щелочной: с помощью навоза или компоста. Если же вы живете на побережье, то в такой почве много песка, поэтому

хорошо обогатить ее с помощью компоста или суглинка. Визит в центр садоводства поможет вам определить потребности вашей почвы. Купите в небольшом количестве все, что вам нужно, и не забывайте, что вы всегда можете добавлять в почву компост с вашей кухни, листья и другие органические компоненты – они будут очень полезны.

## **Высота растений**

Будет полезно принять во внимание высоту растений, когда вы будете решать, что выращивать. В своем саду из трав я сделала три больших грядки, которые начинаются на террасе и продолжаются на улице. Растения, высаженные ближе всего к террасе, как правило, небольшие – высотой не более 30–60 см: я выращиваю невысокий фенхель, мелиссу, орегано (душицу) и шалфей. На второй грядке растут травы, вырастающие до 120 см в высоту: лимонная мята, иссоп анисовый, тысячелистник и ваточник (ластовень клубнистый). На третьей грядке растут довольно высокие растения: витекс (прутняк), бузина и валериана. Такая организация довольно функциональна, кроме того, прекрасно смотрится.

В зависимости от вашего региона и климата определенные растения будут вырастать на разную высоту, и вы можете использовать это себе на благо. Тимьян обычно растет, покрывая землю, по нему в буквальном смысле можно ходить, и многие люди так и делают, потому что он выделяет приятный аромат. Другие растения имеют небольшую высоту;

например, чеснок – очень короткое растение, едва достигающее высоты в одно колено во время цветения. Чеснок так же, как лаванду и календулу, можно выращивать на маленькой грядке, у изгороди или в горшке. В отличие от них высота валерианы и девясила может намного превышать человеческий рост. Такие растения лучше всего высаживать напротив забора, или у ворот, или у высокого бордюра, где для них будет опора.

### **Однолетние, двулетние и многолетние растения**

Не все растения будут расти вечно. Подумайте, какие травы вы хотите выращивать: те, что цветут и отходят в течение одного года (однолетние), или травы, которые будут расти в течение нескольких десятилетий (многолетние). Растения делятся на несколько типов, наиболее известны однолетние, двулетние и многолетние.

**Однолетние** (в моем часовом поясе; в вашем они могут быть другими) включают в себя фенхель, укроп, календулу и базилик. Кошачья мята (котовник) – как правило, однолетнее растение и свободно самозасеивается так же, как портулак, дикая герань и пижма. Зверобой обыкновенный ведет себя, как двулетнее растение (согласно ботанической классификации это многолетнее растение, и в теплом климате с большой вероятностью цветет год за годом), равно как и тысячелистник, хотя культивированный (садовый) тысячелистник – это многолетнее растение. Практически все овощи –

однолетние, хотя многие виды капусты, включая белокочанные, снова прорастают к следующей весне. Травы, которые считаются многолетними в тропическом климате, например куркума, будут с вами всего одну зиму в таких регионах, как Массачусетс, поэтому считайте их однолетними. Это значит, что, после того как растение выкапывается и заготавливается (корнеплоды), на следующий год вы должны снова его посадить, используя семена или саженцы. Розмарин – еще одно растение, которое предпочитает теплый климат, чтобы быть многолетним; в других регионах это однолетняя трава. На моей практике были зимы, которые розмарин перенес хорошо, были и зимы, когда розмарин погиб.

**Двулетними** называются растения, жизненный цикл которых составляет два года. Как правило, в первый год они дают ростки и вырастают на небольшую высоту, выпуская только листья или розетки, склоненные к земле. На второй год появляется стебель с цветами, которые дадут семена. В регионе, где я живу, девясил и валериана считаются двулетними, так же как дикая морковь. Когда вы находите базальную розетку двулетнего растения, оставьте ее там, где она есть, или пересадите ее, помня, что на следующий год из нее появится стебель, который даст цветы и семена. Например, я часто поступаю так с пустырником, двулетним растением, которому я рада везде, где смогу найти. Когда это полезное растение показывает свои острые маленькие листья, я осторожно пересаживаю его туда, где хочу вырастить, зная, что

оно раскроет свой потенциал позже, в этом году или в следующем. Пустырник может вырасти довольно высоким кустарником (достигает уровня плеч) и сильно разрастись, поэтому отведите ему достаточно места.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.