

УРСУЛА ШТУМПФ

# ТРАВЫ

Природный источник  
жизненной силы

С иллюстрациями  
Пасхалиса Дугалиса



Урсула Штумпф

**Травы. Природный  
источник жизненной силы**

«Азбука-Аттикус»

2018

УДК 633.88  
ББК 42.143

**Штумпф У.**

Травы. Природный источник жизненной силы / У. Штумпф —  
«Азбука-Аттикус», 2018

ISBN 978-5-389-20354-9

Когда-то растения были для человека всем: пищей, оберегом, защищающим от злых сил и приносящим удачу, лекарством от любой болезни... Полузабытые знания сохранились в народных названиях, старинных травниках и древних трактатах, в мифах, в легендах и в литературе. Травы, которые мы редко замечаем в повседневной суете, играют огромную роль в природе, а многие из них обладают целебными свойствами. Книга натуртерапевта, доктора естественных наук Урсулы Штумпф, искусно иллюстрированная греческим художником Пасхалисом Дугалисом, описывает 31 вид распространенных лекарственных и декоративных растений, сопровождающих людей с древнейших времен, и показывает их красоту и значимость. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 633.88  
ББК 42.143

ISBN 978-5-389-20354-9

© Штумпф У., 2018  
© Азбука-Аттикус, 2018

# Содержание

Введение	8
Мать-и-мачеха	12
Полевой хвощ	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20



**Урсула Штумпф**  
**Травы. Природный**  
**источник жизненной силы**

*Природа растения лишь наполовину заключается в его внешних признаках.*

*Иоганн Вольфганг фон Гёте*

Ursula Stumpf

KRÄUTER: Gefährten am Wegesrand



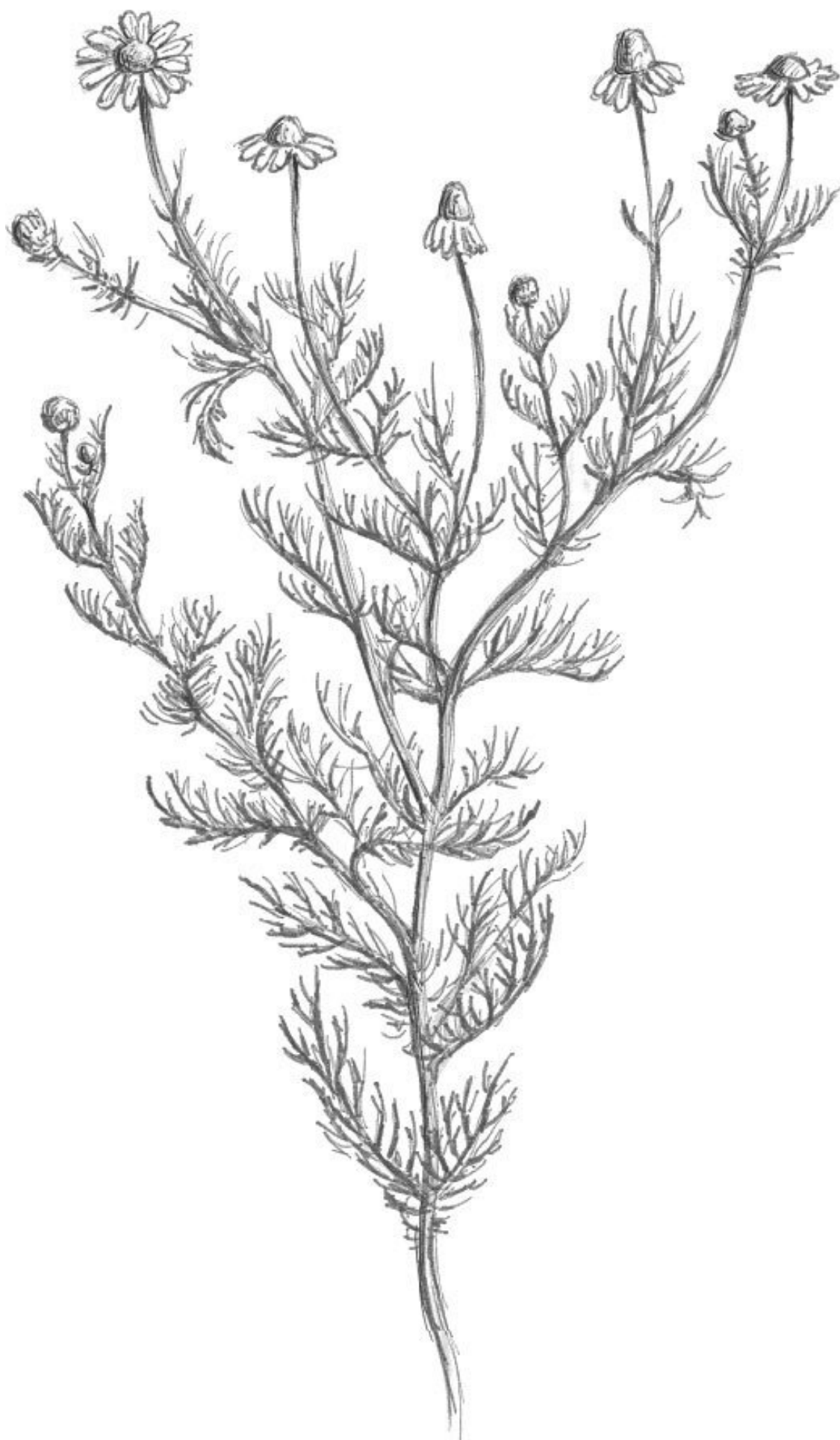
© Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart, 2018

© Paschalis Dougalis, illustrations

© Привалова Е.П., перевод на русский язык, 2021

© Издание на русском языке ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2021

Колибри®



## Введение

Доводилось ли вам прислушиваться к шепоту анютиных глазок? Случалось ли, чтобы хвощ рассказывал о том, что его предки были в десять раз выше его? А может быть, очанка однажды подмигнула вам с обочины в нужный момент? Растения сопровождают людей испокон веков. Без них нас не было бы. Они всегда так или иначе дарили нам вдохновение, нашептывали знания или рассказывали свои истории. Из этой книги вы узнаете много нового о совместном пути растений и человека. Приглашаю вас на воображаемую ботаническую прогулку, во время которой я расскажу вам об особенных свойствах разнообразных растений.

### Жизнь у дороги: им есть что рассказать

Какое удовольствие испытываешь снова и снова, когда вслушиваешься в различные названия, данные растениям! Они свидетельствуют о ценности, которую имели травы в прошлые века. В них заключена настоящая история культуры. Иногда она не лежит на поверхности, но всегда увлекательна. Любое имя помогает постичь растение, и сокровищница знаний, которые дают имена, поистине неисчерпаема: в каждом регионе, в каждой провинции и даже деревне то или иное растение имеет свое диалектное название. Имена рассказывают о происхождении, особенностях роста, применении, ритуалах, верованиях и – не в последнюю очередь – о жизненной и целебной силе растений. Первенство, пожалуй, удерживает одуванчик – только в Германии известно свыше 500 его наименований. Ботаник Генрих Марцелль десятилетиями собирал и записывал их. Результатом его работы стал «Словарь наименований растений Германии» (*Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen*) в пяти томах, над которым он трудился вплоть до 1956 года.

Порой само растение нашептывает нам свое имя. Один мой коллега удивлял меня своим глубоким пониманием растений. Он был специалистом по растениям и во время одной из ботанических прогулок признался, что ему достаточно дотронуться до цветка, чтобы узнать его имя. Иногда ему даже удавалось услышать обрывок истории. В прежние времена знатоки растений передавали такие истории другим, благодаря чему они запоминались и сохранялись. Ведь природа не только наставница, но и рассказчица.

Границы между знанием и суеверием могут стираться: среди целебных растений обнаруживаются так называемые заговорные травы. Слово «заговор» ассоциируется у нас с тайным соглашением против кого-то, однако в данном случае имеется в виду иное. Речь идет о заговорах или заклинаниях, колдовстве или проклятиях, призванных причинить другим вред. Даже сегодня мы иногда стучим по дереву и произносим «тьфу-тьфу-тьфу», чтобы отвести от себя беду, а в прежние времена люди применяли заговорные травы, надеясь ослабить действие проклятий или совсем избавиться от них. Пучки волшебных трав висели над входной дверью, лежали под кроватью или матрасом. Если ребенку нездоровилось или он отставал в развитии, мать видела в этом злые чары и купала его в отваре заговорных трав. Если вода мутнела, это означало, что заклятия удалось смыть.

### Воображаемая ботаническая прогулка

На страницах этой книги вы познакомитесь с 31 растением с обочины дороги. Мой выбор пал на те травы, которые встречаются действительно часто, но при этом для многих их свойства остаются тайной. Последовательность описания определяется временем их цветения в течение года. Начните с того растения, о котором вы уже давно хотели узнать больше. Собирайте дико-

росы – их свойства сильнее, чем у садовых растений, ведь жизнь на обочине труднее жизни в заботливых руках. Разумеется, иногда такие дикие травы растут и в саду: тогда их называют сорняками. Сорняков не бывает! Это «сорное» слово придумали мы, люди, для растений, которые, по нашему мнению, растут в неправильном месте. Садоводы знают, что эти травы полны жизненной силы и после прополки их место на кухонном столе и в салатнице, ведь они служат источником полезных веществ и энергии дикой природы.

Совершайте ежедневные прогулки по одному и тому же маршруту – так в течение года вы сможете хорошо изучить растения. Вы будете наблюдать за ними в разное время года, при разных погодных условиях и научитесь узнавать даже зимой. Вы поймете, где и когда лучше собирать травы. Начните с той, которая вам понравится. Захватите домой пару листочков и цветков, хорошенько рассмотрите их, добавьте в салат, заварите чай, прислушайтесь к своим мыслям и чувствам. Не торопитесь. Мудрая травница Мария Требен однажды сказала: у того, кто хорошо знает семь или восемь растений, достаточно трав для домашней аптечки.

Для активного знакомства с растением неплохой идеей станет ведение дневника травоведения – о нем вы сможете прочитать в разделе о манжетке (с.). Может быть, вас посетит вдохновение и вам захочется подойти к делу творчески.

## **Наука о лекарственных растениях – ровесница человечества**

Как же в давние времена люди узнавали о том или ином свойстве растения? Возможно, им подсказывали сны, а может, инстинкт или наблюдения за животными. Конечно, знания приобретались и путем проб и ошибок, а затем передавались дальше.

Древнегреческому странствующему врачу Гиппократу с острова Кос (469–370 гг. до н. э.), прославшему «отцом современной медицины», принадлежит первое учение о том, как исцелять болезни с помощью лекарственных трав. Известно такое его изречение: «Ваше лекарство должно быть пищей, а ваша пища – лекарством».

В I веке н. э. Диоскорид, личный врач римских императоров, написал важнейшую работу античных времен о лекарственных растениях – *De materia medica*, – в которой описал около 800 растений. Наконец, в XII веке Хильдегарда Бингенская (1098–1179) применяла местные лекарственные травы и описывала их в своих трудах.

После изобретения книгопечатания в XVI веке в Германии появились первые травники на немецком языке. Их авторами были врачи, которых по сей день именуют «отцами ботаники». Отметим Отто Брунфельса (1488–1534) и его *Contrafayt Kreüterbuch*, Иеронимуса Бока (1498–1554), автора «Травника» (*Kreütter*), и Леонарта Фукса (1501–1566), из-под пера которого вышел «Новый травник» (*New Kreüterbuch*) с особенно красивыми изображениями растений. Широкую известность приобрели в том числе и немецкие переводы трудов по ботанике итальянского исследователя Пьетро Андреа Маттиоли (1501–1577), который выступил также переводчиком и автором комментариев к работам Диоскорида. Доктор Табернемонтанус (1522–1590), прозвище которого представляет собой латинизированное название его родного города Бергцаберна, в предисловии к своему «Новому травнику» (*Neuw Kreuterbuch*) призывал читателей к самолечению.

Швейцарец Парацельс (1493–1541) был не только врачом, но и алхимиком, астрологом и философом. Он первым начал преподавать в университетах на немецком языке и оставил богатое научное наследие. Парацельс утверждал: «Лучшая книга по фармакологии – сама природа». Он вновь обратился к древнему учению о знаках природы – так называемому учению о сигнатуре – и распространял это знание.

О внутренних свойствах растения – иными словами, о сущности и действии – Парацельс судил по внешним признакам растения, то есть по его цвету или форме. Учитывая сигнатуру, он искал максимальное сходство между человеком и природой и так подбирал подхо-

дающее лекарство. Тот, кто сумеет прочесть эту сигнатуру в книге природы, считал он, может использовать целебную силу растений для конкретной цели. Так, согласно этому учению, растения с желтыми цветками, желтым корнем или желтым млечным соком служат лекарством для печени, ведь печень вырабатывает желтый сок – желчь. Примером может служить чистотел (с.): его цветки ярко-желтые, и все части растения наполнены оранжевым млечным соком. Руководствуясь учением о сигнатуре, можно заключить, что чистотел способен поддерживать работу печени. И действительно, чистотел обладает такой способностью, что подтверждается современными исследованиями, однако неправильное его применение может нанести печени вред. Другие примеры предположительной связи сигнатуры растений и их влияния на человеческий организм в меньшей степени соответствуют действительности, но этот субъективный взгляд на знаки природы вдохновляет и вызывает восхищение.

Шведский ученый Карл Линней (1707–1778), тоже врач и ботаник, создал систему классификации растений: он объединил растения в семейства по схожести их цветков и дал им имена – преимущественно латинские или греческие. С тех пор любители растений и ученые во всем мире располагают четкой единой системой номинации. В этих названиях Линней запечатлел отчасти и древние знания, истории о растениях, которые я так люблю разгадывать.

### **Травы лечат и душу**

Кратчайший путь к здоровью лежит через природу – мы это чувствуем и постигаем заново. Эта идея особенно актуальна в наши дни и распространяется не только на физические недуги, но и на душевное состояние. Исследования показали, что растения общаются друг с другом и живут в сообществах. Они воспринимают себя и свое окружение с помощью органов чувств, сопоставимых с человеческими. Посредством этих органов чувств они связываются напрямую с нашей иммунной системой и с нашим подсознанием. Чтобы коммуникация состоялась, нам даже не нужно до них дотрагиваться или тем более употреблять в пищу. Часто достаточно даже простого присутствия растений – и знания об их свойствах. Встречи с растениями помогают человеку поддерживать свое здоровье: физическое, психическое и душевное. Лучше всего это работает, когда наши органы чувств активны. Нужно отключить разум и закрыть глаза – прямо там, где вы сейчас находитесь. Тогда вы начнете слышать, чувствовать, ощущать запахи и вкусы. Это можно сделать на рабочем месте, в кафе, в бассейне... И если еще немного внимательнее прислушаться к себе, возможно, вы ощутите, как бьется сердце и работает кишечник, урчит в желудке или даже что-то побаливает. Вы заметите, что воспринимаете себя совершенно иначе, и поймете, как чувствуете себя на самом деле. Это настоящее прочувствование. Прodelайте это упражнение на лугу, в лесу, на горе или в другом красивом уголке природы, а потом сравните ваше восприятие с восприятием себя посреди сутолоки. Возможно, вам даже вообще не захочется открывать глаза, потому что вы познаете в себе так много: все, чего вы не замечали, к чему не прислушивались, просто обходили стороной – но что тем не менее является частью нас. Именно в такие моменты проявляется целебная сила природы: природа становится средством, возвращающим нас к самим себе.

Так мы находим красивейшие места на лоне природы, где чувствуем себя хорошо, и в какой-то момент начинаем обращать внимание на наших зеленых спутников, независимо от их роста. Эта книга станет вашим проводником на пути в чудесный мир зелени – пути, ведущем на природу, к гармонии тела и разума. Именно связь с природой позволяет нам обрести здоровье<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Данная книга не является медицинским пособием. Перед траволечением обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

Быть человеком означает быть частью природы, а восприятие природы во всей ее полноте в итоге меняет и наш взгляд на повседневную жизнь.

*Взор, любимая, кинь теперь на пестрые сонмы, —  
Их мелькание впредь с толку тебя не собьет.  
Каждое нынче растение твердит о вечных законах,  
Внятней и внятней с тобой каждый цветок говорит.  
Если ж твой взор искушен в письменах священных богини,  
Их ты признаешь везде и в измененных чертах<sup>2</sup>.*

---

<sup>2</sup> Иоганн Вольфганг фон Гёте, «Метаморфоза растений». Пер. с нем. Д. Бродского.

## Мать-и-мачеха *Tussilago farfara*



Если выехать за город в начале весны, на еще коричневой, залитой солнечными лучами обочине можно заметить маленькие желтые цветы. Они растут на глинистой, плотной и слегка влажной почве большими группами. Мощная корневая система позволяет им пробиваться сквозь холодную землю, на которой еще не до конца растаял снег. Если рассмотреть соцветия мать-и-мачехи через лупу, видно, что маленькие трубчатые цветочки в центре раскрываются в пятиконечные звездочки. Прямо из этой серединки они посылают свой теплый солнечный

привет стоящим неподалеку в пробке автомобилистам, помогая им успокоиться и набраться терпения, чтобы справиться с повседневным стрессом.

### **Маленький оптимист**

Мать-и-мачеха – растение-первопроходец. Каждый год ранней весной оно вступает в схватку с последними зимними холодами, следуя за солнечными лучами, и маленькие цветочные головки тянутся из-под земли навстречу весеннему свету. Коричневые стебли покрыты множеством мелких чешуевидных листочков, будто бы опутанных паутиной. Эти цветочные корзинки служат первым источником пищи для пчел, жуков, журчалок и бабочек, только просыпающихся от зимней спячки.

Одним холодным февральским днем после обеда мы, травницы, впервые собрались вместе, чтобы изучить это растение. В руках у нас уже были первые цветки, сорванные на обочине. Расположившись в комнате с мансардными окнами, мы исследовали свойства и способы применения мать-и-мачехи, так как опасались, что знания об этом растении будут утрачены: в начале 1990-х годов оно приобрело дурную славу.

Тогда исследователи обнаружили в составе различных растений, в том числе и в мать-и-мачехе, пирролизидиновые алкалоиды (ПА), некоторые из которых токсичны для печени и обладают мутагенными и канцерогенными свойствами. Впрочем, в этих экспериментах животных кормили таким количеством растительной пищи, которое они добровольно не съели бы. ПА содержатся в первую очередь в листьях белокопытника, аденостилеса, некоторых крестовников и бурачниковых. Раньше мать-и-мачеху высоко ценили за противокашлевые свойства, теперь же она впала в немилость и была отправлена в ссылку: с прилавков ее изгнали всего за несколько недель. На сегодняшний день доказано, что содержание вредных ПА в мать-и-мачехе незначительно. Однако настой мать-и-мачехи все же не рекомендуется употреблять дольше четырех-шести недель в году суммарно, а также следует полностью исключить его употребление во время беременности и грудного вскармливания. На наружное применение эти ограничения не распространяются. Сегодня в продаже можно найти специально выведенные сорта мать-и-мачехи, не содержащие ПА.

### **Чай, настойка или шампунь с мать-и-мачехой помогает надолго избавиться от зуда и перхоти.**

В тот февральский день мы сидели в мансарде, а за окном падали крупные хлопья снега, и в мгновение ока наклонные окна оказались укрыты толстым снежным покрывалом. Мы напоминали себе те самые цветки мать-и-мачехи, которые стремились послать свой свет в этот мир, преодолевая толстый снежный покров. Мы быстро догадались, что нужно было в этой ситуации мать-и-мачехе: сильная воля, чтобы не потерять из виду свою цель и не пасть духом. Именно эта воля в сочетании с силой и выносливостью, а еще с противокашлевыми свойствами и обнаруживается в каждой чашке настоя мать-и-мачехи.

### **О чем говорит имя**

Древние греки, римляне, арабы и китайцы высоко ценили мать-и-мачеху как отхаркивающее средство. Это свойство отражено в ее научном названии, *Tussilago farfara*: в переводе с латинского *tussis* означает «кашель», *ago* – «я прогоняю». *Far*, «мукá», указывает на белый пушок на нижней стороне листа, из-за которого кажется, что листья присыпаны мукой. Таким образом, вольный перевод названия *Tussilago farfara* – «Я прогоняю кашель своими листьями, присыпанными мукой». Именно в этом и заключается действие растения: оно борется с затяжным кашлем, охриплостью, обструкцией и катарами. В Германии мать-и-мачеху называют еще

Tabaksblätter, «табачная трава»: в прежние времена пожилые люди, страдавшие обструкцией дыхательных путей, для лечения бронхов использовали в курительной смеси сушеный лист мать-и-мачехи.

Листья мать-и-мачехи – противоожоговое средство: они помогают в случае сильного воздействия солнечных лучей на кожу. При термическом или солнечном ожоге, а также при воспалении мать-и-мачеха охлаждает, успокаивает кожу и снимает жжение. Если лист потереть между ладонями, он выделяет сок, оказывающий еще более эффективное охлаждающее действие, не хуже крема после загара, а найти его можно при необходимости прямо на обочине.

Листья по размеру приблизительно схожи с копытом коровы или лошади, поэтому мать-и-мачеху называют также Huflattich, «конское копыто». Кельты и римляне посвящали мать-и-мачеху Эпоне, богине плодородия и коневодства, которую особенно почитали в Северной Италии в январе. Название Sohn vor dem Vater, «сын прежде отца», связано с тем, что желтые цветки появляются из-под земли задолго до листьев. Еще одно название – Märzenblume, «мартовский цветок», – мать-и-мачеха получила за то, что самое пышное ее цветение приходится на март. А еще когда-то в ее листья заворачивали сливочное масло – об этой практике напоминает название Butterblätter, «масляный лист». И наконец, название Wanderers Klopapier, «туалетная бумага путешественника», указывает на другое ее применение и, безусловно, большую экологичность по сравнению с бумажными платочками.

**«Мать-и-мачеха – это средство, лучше прочих очищающее грудь изнутри», – утверждал Себастьян Кнейпп, священник и знахарь.**

### Проверка тысячелетиями

Необычные листья мать-и-мачехи появляются уже после того, как отдельные ее соцветия отцветают и превращаются, как и цветки одуванчика, в белую пушистую головку из парашютиков. Они имеют несколько сердцевидную, округлую форму с зубчатыми краями, снизу мягкие, беловатые, а сверху покрыты стираемым налетом. Не бойтесь ошибиться: у очень похожего с мать-и-мачехой белокопытника такого налета нет. Кроме того, чаще всего поблизости можно найти и цветки, поэтому риск путаницы отсутствует. Черешки листьев сверху желобоватые. Лучшее время для сбора листьев – май–июнь: выбирайте растущие на солнечной стороне, величиной с ладонь.

Листья мать-и-мачехи помогали от разных типов кашля многим поколениям, жившим до нас. Еще 2000 лет назад известный фармаколог и военный врач Диоскорид отмечал:

*При сухом кашле и отрывистом тяжелом дыхании вдыхать дым подожженных сушеных листьев через воронку, при этом исключительно сидя. Дым проникает в грудь даже сквозь язвы.*

Мать-и-мачеха борется с любым видом кашля, простудным или хроническим, спастическим, астматическим или кашлем курильщика. Ее слизистые волокна бережно снимают спазм, вызывающий сухой кашель. Дубильные вещества и горечи в ее составе не оставляют шансов воспалению. Инулин, флавоноиды, эфирные масла и соли азотной кислоты, а также другие минералы дополняют общую композицию действующих веществ. Если полоскать горло настоем, можно смягчить местные очаги воспаления на слизистой.

Высушенные и тонко нарезанные листья мать-и-мачехи раньше служили астматикам целебной заменой табака. Скрученные самостоятельно из листьев мать-и-мачехи сигареты призваны были помочь избавиться от привычки курить, и при этом пары солей азотной кислоты очищали легкие.

Для приготовления настоя залейте 1–2 чайные ложки измельченных цветков или листьев мать-и-мачехи 250 мл кипятка, накройте крышкой и дайте настояться в течение 10 минут. Употребляйте по 3 чашки процеженного настоя в день, чтобы облегчить симптомы. Настой можно подсластить медом. Остатки хорошо использовать в качестве лосьона для жирной кожи лица или для ополаскивания склонных к жирности волос. Для снятия отеков вокруг глаз полезно ненадолго прилечь, положив на веки свежие маленькие листочки мать-и-мачехи.

Мать-и-мачеха всегда приходит на помощь, когда кашель мешает вам говорить. Она придаст вам уверенности в себе и поможет полюбить себя, и вы найдете нужные слова, вместо того чтобы давиться кашлем, произнося что-то невразумительное. Вы обретете ощущение неприкосновенности, а с ним и свободу действий.

Будучи детьми, во время летних каникул, которые в земле Шлезвиг-Гольштейн начинались уже в июне, мы старались подзаработать, собирая на зиму лечебные травы. Среди них были цветки маргаритки и ромашки – и листья мать-и-мачехи. С ними у меня связаны самые приятные воспоминания, потому что полотенце, на которое выкладывались для просушки листья, заполнялось быстрее, чем полотенце с цветками. А за каждое полотенце в итоге давали десять пфеннигов – их хватало ровно на десять ирисок...

### **Совет на время поста**

Если вы приняли решение отказаться от того или иного соблазна нашего времени на несколько недель, вам поможет в этом мать-и-мачеха. Выпивайте чашечку «светлого» чая из цветков или листьев мать-и-мачехи каждый раз, когда вас посещают мысли о шоколаде, алкоголе, сигаретах и так далее. Мать-и-мачеха укрепит вашу волю и поможет продержаться.

## Полевой хвощ *Equisetum arvense*



Встреча с полевым хвощом для меня всегда сродни путешествию во времени: на много-много лет назад, в эпоху зарождения растительного мира. 400 миллионов лет назад предки современных хвощей достигали 40 метров в высоту и покрывали вместе с плаунами и папорот-

никами огромные территории на поверхности земли. Я мысленно путешествую по таким исполинским лесам, где мое воображение поражают реликтовые растения: высокие коричневые башни, схожие с нашими телевизионными башнями, чередуются с зелеными деревьями-гигантами, лишенными листьев и цветов. Их слаженной командной работе семейство хвощовых обязано своим существованием по сей день, даже если сегодня их максимальная высота составляет всего 40 сантиметров.

Коричневые башни – это плодоносные побеги. Они удерживаются во влажной почве корнями, питающими растения за счет картофелеподобных клубней, залегающих глубоко под землей. Благодаря такой надежной корневой системе на коричневом стволе выстраивается архитектурный шедевр, а по его верхнему краю – что-то наподобие «антенны»: цилиндрическая головка, окруженная шестиугольными пластинами. Под каждым из этих шести углов расположены 12 белых спорангиев, полных спор, готовых к созданию нового поколения хвощей.

Крошечные споры имеют шаровидную форму и обернуты маленькой спиралью. После созревания их уносит ветер, и они разносятся по лесу зеленовато-коричневым туманом. Опустившись на какую-нибудь болотистую почву, они набухают, спиралевидные придатки осебуждаются, сплетаются друг с другом и дают начало мужским и женским заросткам. В этот момент они еще выглядят как ростки мха. И только в результате их слияния появляется новый хвощ.

После этого задача «телебашен» выполнена: они опускают головки и отмирают. Через некоторое время из-под земли появляются новые зеленые летние побеги, подпитанные тем же разветвленным корневищем. По форме они напоминают елочку. Их задача – посредством фотосинтеза восполнить запасы питательных веществ в клубнях. Этому способствует четкая структура их безлистных боковых ответвлений, которые разворачиваются так, что на них попадает максимальное количество солнечного света.

### **Вечно молодой**

Чего только не повидали и не пережили хвощи на протяжении миллионов лет! Они эволюционировали, меняли форму, мастерски делая запасы и постоянно создавая новые поколения. При этом их суть оставалась неизменной, лишь уменьшилась высота: хвощи приспособились к новым условиям и по-прежнему существуют. Вещества, из которых состоит поверхность земли – по большей части песок и камень, – это растение внутри себя превратило в кремниевую кислоту, которую мы, люди, можем использовать. Кремниевая кислота укрепляет структуры нашего организма: кости, зубы, связки, сухожилия, соединительные ткани, ногти и волосы – все нуждается в кремниевой кислоте. Хвощ обогатил ее многочисленными минералами и стал для нас ценным лекарственным растением.

Приносит пользу он и нашей психике. В наши дни, полные волнений, мы можем поучиться у полевого хвоща независимости от происходящего вокруг.

Так же, как хвощ осушает болота, он помогает нам решать проблемы. Хвощ устраняет почву для грусти, меланхолии и депрессии и настраивает наши мысли на конструктивный лад, помогает сосредоточиться и действовать методически. Хвощ полевой наделен способностью вытаскивать себя из болота и воспринимает трудную задачу как возможность проявить себя. Он вселяет в нас спокойствие, дарит структурированность и ясность мышления, а также выносливость. Он помогает нам уверенно идти по жизни и быть искренними. При этом он укрепляет наш стержень в прямом и переносном смысле. Производя впечатление вечно молодого, он полон энергии, словно бы говоря нам: «Все хорошо в том виде, в каком оно есть».

## Эти необычные коробочки

По-немецки хвощ – Schachtelhalm, буквально «коробчатый стебель», и назван он так, потому что его стебель состоит из отдельных частей, легко отделяемых друг от друга, как сложенные в стопку коробочки. От восьми до десяти зубчатых листовых влагалищ, украшенных тонкой коричневой каемкой, крепко удерживают боковые ответвления. Именно в этом месте вы можете разъединить «коробочки». Боковые ответвления также разъединяются в отрезки с «коробочками». Если мутовка нижнего отрезка боковых ответвлений длиннее зубчиков на стебле, можете быть уверены, что нашли настоящий полевой хвощ. В случае с гигантским хвощом все ровно наоборот. У лесного хвоща зубчики на стебле тоже длиннее, и, кроме того, боковые веточки разветвляются и отличаются на ощупь большей мягкостью.

Наши предки использовали полевой хвощ так: сушили и перетирали в порошок, а затем чистили этим порошком оловянную посуду или окна.

Грубые стебли хвоща с многочисленными боковыми ветками часто сравнивают с пушистыми хвостами некоторых животных.

Причем сравнивают их не только с лошадьё, о чем говорит название рода *Equisetum*, но и с такими животными, как кошка, лиса и овца: кошачий хвост, лисий хвост, овечий хвост. А видовой эпитет *arvense* (от *lat. arvum*) указывает на место произрастания – поле.

**Поразительное и завораживающее впечатление производят летние зеленые побеги полевого хвоща, растущие на берегу ручья или на влажном лугу. Ранним утром часто на их верхушках и на «коробочках» зеленых веточек сверкают сотни маленьких круглых капель.**

Полевой хвощ использовался в качестве средства, снимающего спазм мочевого пузыря в случае болезни мочевыводящих путей. Однако коровы не переносят Kuhtod – «коровью смерть», – если в сене ее встречается слишком много. «Что для лошади хлеб, для коровы вред», – говорили еще в XVII веке.

## Хвощ в домашней аптечке

Хвощ произрастает не только на полях, но и на обочинах дорог, берегах ручьев и на железнодорожном полотне. Лучше всего собирать зеленые крепкие побеги до конца июня. Понюхайте это молодое растение – и вы удивитесь свежести его аромата. Пожуйте немного его свежую зелень: на вкус она горьковато-солоноватая, что неудивительно при таком количестве растительных солей. Поздним летом, наоборот, на зубах что-то заскрипит, словно песок. Эта грубая текстура обусловлена высоким уровнем содержания кремниевой кислоты.

Из молодых растений, собранных до конца июня, кремниевая кислота относительно легко вымывается с помощью горячей воды при приготовлении настоя. Чтобы сделать запасы – полевого хвоща не бывает много, – срежьте верхние части растения, свяжите их в пучки и развесьте в хорошо проветриваемом помещении до полного высыхания. При сборе срывайте только верхнюю половину стеблей и следите за тем, чтобы на зеленых веточках не было видно темно-коричневых пятен. Это может свидетельствовать о грибке, который, впрочем, чаще поражает растения в конце лета. Полевой хвощ хорошо хранится в тканевом мешочке в сухом и темном месте.

## **Крепкие связки, здоровые кости и порядок в саду**

Возможности применения полевого хвоща в качестве лекарственного средства весьма разнообразны. Совокупное воздействие всех содержащихся в нем веществ оказывает положительный эффект на многие системы человеческого организма. Высокое содержание растворимой кремниевой кислоты и минеральных веществ, таких как калий, кальций, магний, алюминий, железо и марганец, снискали хвощу славу источника минеральных веществ. Кремниевая кислота укрепляет кости, связки, сухожилия, кожу и слизистые оболочки, фасции и соединительные ткани. Содержащийся в растении калий активизирует работу почек.

Полевой хвощ снижает уровень кислотности в организме, так как многие из минеральных веществ в его составе нейтрализуют кислые конечные продукты и облегчают их выведение из организма. Это помогает при различных хронических заболеваниях, жалобах на ревматизм и во время соблюдения поста. В целом отвар хвоща помогает укрепить слабые соединительные ткани, что приводит к снижению частоты приступов цистита даже в случае хронического заболевания. Он предотвращает скапливание желудочной кислоты и помогает при изжоге. Кроме того, хвощ прекрасно работает с костной тканью: ускоряет заживление переломов, помогает при проблемах с межпозвоночными дисками и воспалении слизистой сумки. Полевой хвощ, заваренный в равных пропорциях с крапивой, предотвращает остеопороз.

Так как хвощ укрепляет все слизистые организма, он также помогает при воспалениях полости рта, кашле, бронхите и проблемах с придаточными пазухами. Компрессы с экстрактом полевого хвоща питают чувствительную кожу и совершенно необходимы в случае зудящих экзем или плохо заживающих ран. Промывания с экстрактом хвоща защищают кожу от натертостей и пролежней. Ванночки для ног помогут при обморожении пальцев, потливости ног, поражениях ногтевой пластины и даже при грибке. В данном случае хвощ фактически лишает грибок почвы для размножения.

## **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.