

Эрис Урбан | Велья Янц-Урбан



**РИСКНИТЕ СТАТЬ**



**ЗЕЛЕНОЙ**



**ВЕДЬМОЙ**

Руководство для мудрой  
хозяйки: как достичь  
благополучия и быть  
здоровым



**Эрис Урбан  
Велья Янц-Урбан  
Рискните стать зеленой  
ведьмой. Руководство для  
мудрой хозяйки: как достичь  
благополучия и быть здоровым**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67191889](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67191889)*

*Рискните стать зеленой ведьмой. Руководство для мудрой хозяйки: как  
достичь благополучия и быть здоровым: Весь; СПб; 2021  
ISBN 978-5-9573-3843-7*

### **Аннотация**

*Научитесь применять дары природы, чтобы зарядиться энергией, счастьем и красотой.*

«Рискните стать зеленой ведьмой» – практичное руководство, наполненное уникальными рецептами и действенными советами о том, как применять лекарственные травы, масла и другие природные компоненты, чтобы всегда оставаться счастливыми и здоровыми – как духовно, так и физически и ментально.

Велья Янц-Урбан и Эрис Урбан – мать и дочь, эксперты по травничеству, натуральному питанию, лечению эфирными

маслами и цветочными эссенциями. В их мастер-классах по оздоровлению и природной медицине приняло участие более 80 000 человек. В своей книге они делятся многолетним опытом и множеством ценных рекомендаций, с помощью которых вы сможете укрепить иммунную систему, справиться со стрессом, стать более энергичными, красивыми и здоровыми – и все это с помощью натуральных и легкодоступных ингредиентов.

Вы узнаете рецепт огненного сидра для профилактики сезонных заболеваний, сможете создать натуральный антисептик на основе природных масел, научитесь готовить ферментированные продукты для здоровой микрофлоры, познакомитесь с секретами приготовления травяных отваров, настоек и десертов, а также духов и средств для ухода за телом и лицом. Рискните стать зеленой ведьмой, экспериментируйте и помните: лучшее лекарство находится внутри вас самих!

# Содержание

Об авторах	9
Благодарности	11
Отказ от ответственности	14
Введение	15
Часть 1. Здоровье и оздоровление	38
Глава 1	40
Огненный сидр	44
Простейший огненный сидр	46
Конец ознакомительного фрагмента.	53

**Эрис Урбан,  
Велья Янц-Урбан  
Рискните стать зеленой  
ведьмой. Руководство  
для мудрой хозяйки: как  
достичь благополучия  
и быть здоровым**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125  
USA. [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

© 2021 by Ehris Urban, Velya Jancz-Urban

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2021

\* \* \*



*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*

*Неимоверно приятное и легкое чтение, «Рискните стать зеленой ведьмой» – книга, наполненная интересными советами, великолепными рецептами и множеством полезной, подтвержденной тщательными исследованиями информации.*

*Розмари Глэдстар,  
автор бестселлера «Целебные травы Розмари*

***Глэдстар»***



## Об авторах

Велья Янц-Урбан и Эрис Урбан – мать и дочь, вместе создавшие проект *Grounded Goodwife* («Мудрая хозяйка»), чтобы убеждать людей взять здоровье в свои руки, предлагая им мастер-классы по холистической медицине и смелые презентации по истории с позиции женщин. Эрис выросла в семье, где ценились холистические верования и убеждения. Она уверена, что, «если вы мудры и чувствуете связь с землей, то сможете идти мирным путем даже по самым неровным дорогам». Эрис – опытная травница, специалист по холистическому питанию, практикующий специалист по лечению цветочными эссенциями, рефлексотерапевт, работающий по западному методу Ингам, она – выпускница Школы гомеопатии в Новой Англии. Еще подростком она заинтересовалась рэйки и получила сертификат мастера в 17 лет. У Эрис есть степень бакалавра гуманитарных наук по антропологии и социологии, также она является сертифицированным преподавателем английского языка как иностранного. Эрис нравится разводить пчел, выращивать экологически чистые овощи и лекарственные растения, а также работать в своей аптеке. Велья живет, следуя девизу «Не бывает роста без перемен». Она – жизнерадостный преподаватель, публичный спикер, автор книг, в прошлом – владелица фермы в Бразилии, эксперт по жизни и быту женщин в Новой

Англии колониальной эпохи. Переехав в проданный за долги фермерский дом, построенный в 1770 году, Велья заинтересовалась колониальной эпохой и в результате создала свою развлекательно-познавательную презентацию под названием «Не такая уж хорошая жизнь хозяйки дома в колониальную эпоху». В своем доме Велья приютила огромное количество собак и кошек, а больше всего ее радует свежая стопка библиотечных книг, она любит секонд-хенды и увлечена альтернативной медициной.

\* \* \*

*Эта книга посвящается:*

*Доктору медицинских наук Ребекке Бурер*

*Доктору натуропатии Кэтлин Райли*

*Доктору натуропатии Элизабет Херман*

*Лицензированному специалисту по акупунктуре*

*Андреа Коакли*

*Мы надеемся воздать вам за то, что вы дали  
нам.*

# Благодарности

Трудно переоценить, насколько важно, чтобы рядом были люди, чьи взгляды близки вашим, когда ты начинаешь или продолжаешь путь зеленой ведьмы. Нейса Эрисманн Янц (мама Вельи, бабушка Эрис) одной из первых вступила на путь исповедования нового и неизведанного холистического подхода к жизни. У нее не было возможности учиться на чужом опыте, и при этом по какой-то причине ее муж (отец Вельи, дедушка Эрис) не поддерживал ее начинания. Последнее заставило задуматься: то, что он ее не поддерживал, больше говорит о нем или о ней? Ведь это важно, когда кто-то искренне интересуется тем, как ты учишься и развиваешься. В конечном итоге, она отказалась от попыток печь цельнозерновой хлеб с клюквой и орехами, использовать мелассу и доказывать, что витамины из магазина здоровой еды лучше, чем добавки из обычного продуктового. Мясорубка для изготовления «экономного паштета из куриных шеек» и белая керамическая курица, в которой мы хранили витамины *Duo-Kar*, отправились в комиссионный магазин. Когда она умерла, в ней уже не было ничего холистического.

Одиночество, которое иногда сопровождает зеленую ведьму на ее жизненном пути, может быть необходимо, чтобы понять, кто вы есть на самом деле. Но, как бы ни заботились о вас другие люди, если вы не можете открыто говорить

с ними о том, кто вы есть на самом деле, вы остаетесь одинокими. Работая над нашим проектом *Grounded Goodwife*, мы чувствуем гордость, воодушевление и поддержку, когда получаем записки с благодарностями, письма, отзывы на книгу, телефонные звонки и добрые слова в социальных сетях от людей, которые посещают наши мастер-классы и презентации, одобряют нашу миссию по приобщению к пути зеленой ведьмы.

Еще задолго до того, как схема лечения травами помогла Джиму Урбану избавиться от болезни лайма (что подтвердили анализы крови), он в полной мере принял наш нетрадиционный подход к жизни. Его любовь и поддержка безграничны. А еще он с радостью пробовал готовить по всем рецептам из этой книги!

Мы убеждены, что благодаря просмотру 30-минутного видео «Как договориться с агентом» Кэти Вандер Эйк мы смогли заключить контракт на публикацию книги с издательством *Llewellyn Worldwide*. Мы последовали ее рекомендациям о том, как заинтересовать литературного агента, и написали письмо с запросом на 297 слов (она рекомендует оставаться в пределах 300 слов). Мы были потрясены, что у нас появилась возможность выбирать, кто будет нас представлять!

Хизер Грин, работавшая с нами редактор по поиску новых авторов в *Llewellyn Worldwide*, называющая себя «книжной акушеркой», была с нами от зачатия до схваток и родов. Хотя

мы ворчали по поводу некоторых изменений, которые она хотела внести, у нее было ясное представление о том, какую книгу мы должны написать.

Также мы благодарны издательству *Llewellyn Worldwide*, старейшему и крупнейшему в мире независимому издательству книг о теле, душе и духе, работающему с 1901 года. Стать частью вашей миссии по открытию для людей пути к холистическому образу жизни – честь для нас.

# Отказ от ответственности

Авторы и издатель не несут ответственности за последствия правильного или неправильного использования лекарственных растений, ингредиентов и практик, описанных в этой книге. Как и все прочие лекарственные средства, лекарственные травы и холистические практики могут быть опасными, если применять их неправильно. Авторы и издатель не гарантируют лечебного эффекта каких-либо средств и рецептов, описанных в этой книге. Практики, описанные в этой книге, характеризуют образ жизни, который выбрали авторы, и могут подходить не всем. Если у вас есть нарушения физического или психического здоровья, либо вы принимаете рецептурные или безрецептурные лекарственные средства, вам стоит сообщить вашему врачу о том, какие холистические практики и растительные препараты вы собираетесь использовать.

# Введение

## Истории мудрой хозяйки

### Не бойтесь испугаться (Велья)

Однажды, получив открытку от страховой компании нашего домовладельца, я впала в абсолютную панику. Это устрашающее послание уведомляло меня, что в течение последующих двух недель кто-то заглянет к нам домой, чтобы «провести стандартную проверку состояния постройки», то есть нашего жилища в Вудбери (штат Коннектикут), и что проверка эта будет включать в себя обмеры и фотосъемку.

«Боже! – написала я своей дочери Эрис. – Нам нужно как-то спрятать улы и замаскировать курятник!»

Лихорадочно, словно в тумане, набирая это сообщение, я уже понимала, что на самом деле это невозможно. Каждый, кто пытался устроить ферму на заднем дворе, слышал подобные жуткие истории:

- «*Liberty Mutual* отказалась страховать меня из-за того, что я держала „опасных животных, не относящихся к числу домашних питомцев“. В моем случае это могли быть разве что пчелы».

- «Собаку моего соседа ужалила пчела, и *на меня* подали в суд».

- «У моего соседа аллергия на пчел, и его ужалила одна из „моих“ пчел. Полагаю, сам он не несет ответственности за то, что не держит под рукой средство экстренной помощи при аллергии?»

- «Меня выгнали, потому что мой участок *привлекает детей и потому представляет для них опасность*».

- «Страховая компания, услугами которой я пользовался 26 лет, отказалась меня обслуживать, потому что я „потенциально“ могу продавать яйца, а это дополнительный риск. Они убеждают меня, что курицы – это сельскохозяйственные животные и что они переносят заболевания. Брр!»

- «Страховку моего домовладельца отменили из-за того, что „количество животных, не относящихся к категории домашних питомцев, превышает максимально допустимое“. У меня пять куриц. Я не держу ни тигров, ни волков».

Мы с Эрис забросали гудящие ульи ветками и пампасной травой, чтобы «спрятать» их. Мы на две недели заперли в сарай куриц, которые до этого были у нас на свободном выгуле, чтобы они «не были такими заметными». Хотя мы так и не увидели «местного представителя, имеющего идентификационный бейдж с фотографией» и «прошедшего всестороннее обучение», проверка состояния постройки, наверное, была проведена,



потому что мы получили от нашего страхового агента письмо с рекомендацией установить ограждение по периметру патио. Ни о курицах, ни о пчелах не упоминалось – и я почувствовала себя так, будто мы уклонились от пули.

Но потом прибыла посылка с трикотажными джеггинсами от *Belle by Kim Gravel*, которые я заказала в *QVC*. Теперь я вспоминаю о них как об «обтягивающих джинсах, к которым прилагалось предупреждение». К переднему карману была прочно прикреплена бирка с надписью: «Этот предмет одежды может содержать металлические волокна/нити/шерсть. Не следует носить данный предмет одежды, находясь рядом с МРТ-сканером или во время прохождения МРТ». *Что же случится, если я надену эти джинсы во время МРТ-процедуры, на которую я никогда бы не согласилась? Они взорвутся и слетят с меня? «Вплavятся» в мою кожу?* Что ж, я поискала информацию. Людям, которым предстоит МРТ, рекомендуют не наносить макияж и не красить ногти, потому что некоторые виды косметики содержат металлы, вступающие во взаимодействие с магнитами МРТ-сканера. Также им советуют – просто на всякий случай – свести к минимуму использование средств ухода за волосами, отказаться от антиперспирантов и солнцезащитных кремов, потому что в их состав тоже входят металлы. В дополнение ко всему этому существует риск получить ожоги первой степени, если разогреются краски, которыми

наносят татуировки, – даже если это татуаж век. И не забудьте снять пирсинг с пупка или кольца с пальцев ног! Когда я представила человека внутри грохочущего с громкостью 110 децибел МРТ-сканера, представила, как неведомая сила отрывает у него ресницы и ногти, а веки с татуажем поджариваются до хрустящей корочки, не знаю, что потрясло меня сильнее: то, что люди соглашаются проходить такое обследование, или то, что во всех перечисленных средствах содержится металл! Как часто люди записываются на МРТ, если такие компании, как QVC, сопровождают одежду подобными предупреждениями, чтобы избежать судебного преследования?

Именно эта пугающая бирка на джеггинсах заставила меня перестать бояться страховой компании нашего домовладельца и подтолкнула к тому, чтобы о многом задуматься. Уже больше 26 лет мы разводили куриц, которые были на свободном выгуле. Конечно, нам нравились свежие яйца, но настоящая причина, по которой мы держим куриц, заключается в том, что они едят клещей и при этом не заражаются болезнью Лайма – соответственно, яйцам она тоже не передается. Наша страховая компания была бы совершенно не против, если бы мы заливали весь участок ядовитыми химикатами, убивающими насекомых, и расставляли желтые знаки, предупреждающие о химической опасности. Но Ингрид, Мюриэль и Саре при этом запрещено клевать клещей, якобы из-за того, что мы можем заразиться болезнью Лайма и тогда нам придется

принимать доксициклин (мы в любом случае не стали бы его пить, потому что существуют действенные протоколы лечения болезни Лайма травами – но вы уловили идею).

У нас есть ульи, в которых могут спокойно жить пчелы, опыляющие наши грядки, на которых растут травы и овощи без генетических модификаций. Но для страховых компаний пчелы под запретом – а вот если бы по лужайке были разбросаны пустые бутылки от токсичного гербицида *RoundUp*, «местный представитель» со своим планшетом для записей и идентификационным бейджем с фотографией просто аккуратно обошел бы их, не отрываясь от написания отчета.

Как же так получилось? В какой момент все стало именно так?

На любого, кто смотрит телевизор больше пяти минут, обрушивается обширнейший ассортимент рекламы рецептурных лекарств с невероятно пугающими побочными эффектами.

- «В числе возможных изменений – газообразование с маслянистыми выделениями, активизация перистальтики кишечника, срочная потребность опорожнить его и неспособность контролировать эту потребность».

- «Есть вероятность возникновения опухолей печени, разрыв которых может стать причиной фатального внутреннего кровотечения».

- «Кома или смерть... и проблемы с глотанием».
- «В результате могут проявиться смертельно опасные кожные инфекции в области промежности».

...И при этом зеленых ведьм (вроде нас) часто воспринимают как каких-то радикалов из-за того, что они пьют сырое молоко, возжигают очищающие благовония, едят ферментированную еду и отказываются проходить маммографию.

Мы обе, травница и специалист по истории феминизма, дочь и мать, проводим практические мастер-классы по холистическому подходу и выступаем с историческими презентациями, на конференциях, в библиотеках, музеях, общественных центрах, колледжах и домах престарелых. Мы поддерживаем женщин в их стремлении обрести свою мудрость и следовать пути зеленой ведьмы.

Мы – зеленые ведьмы, а значит, мы ценим землю, деревья, растения и камни за их целительные свойства и советуемся с ними, а также мы храним верность экологичному образу жизни. Мы концентрируемся на материальном мире и на Земле, где мы живем. Для нас это более глубокое понятие, чем просто «чистая жизнь» (это определение у нас в большей степени ассоциируется с магазинами и кафе экологичной еды, такими как *Whole Foods* и *Panera*). Мы ничего не имеем против колдовства, но одна из идей, которую мы хотим здесь рассмотреть, такова: чтобы стать зеленой ведьмой, вам не обязательно творить заклинания и разговаривать с феями.

## **Истории мудрой хозяйки**

### **Чем выше вы поднимаетесь, тем меньше людей в вашем племени (Эрис)**

Окружающие никогда по-настоящему не понимали меня. Я выросла в семье, в которой все увлекались холистической медициной. Мои родные и я придерживались диеты, составленной с учетом группы крови, с момента, когда мне исполнилось девять лет, и мы никогда не употребляли в пищу кукурузный сироп, пшеницу или пастеризованное молоко. У нас нет микроволновки, и мы не пьем из пластиковых бутылок. Я помню, как, когда я была маленькая, мама давала мне гранулы арники, если я плохо себя чувствовала. Другие дети считали меня странной, потому что я ела в столовой сэндвичи с «хлебом Иезекииля». Когда знакомые заходили ко мне в гости и видели, как на кухне ферментируются комбуча, кимчи и кефир, они говорили что-нибудь вроде: «Фу! Какая мерзость! Выглядит как проект для научной ярмарки, с которым что-то пошло не так!»

В 16 лет я попросила купить мне на день рождения дегидратор и блендер Vitamix – и получила этот подарок. Когда мы с родителями отказались делать мне прививку вакциной Гардасил, преподаватель, который

вел у нас уроки здоровья, заявил: «Твоя мама ведет себя очень безответственно». В средней школе я начала интересоваться рэйки и получила сертификат мастера рэйки в 17 лет.

После девятого класса, когда я ушла из старшей школы Шипог-Вэлли, чтобы обучаться онлайн, моим родителям сказали, что я стану «асоциальным ребенком» и «никогда не поступлю в колледж» (а на самом деле я окончила колледж на семестр раньше срока). После того как у меня (с помощью анализа крови) диагностировали первый задокументированный случай лихорадки западного Нила в округе Литчфилд (штат Коннектикут), специалист по инфекционным заболеваниям небрежно бросил: «Вы никогда не избавитесь от этого вируса в вашем организме». Наш натуропат предложил использовать компрессы с касторовым маслом, чтобы вытянуть инфекцию из моей печени – именно там гнездится этот вирус. Компресс с касторовым маслом – это шерстяная или тканевая полоска, которую пропитывают касторовым маслом и прикладывают к коже. Ее прикладывают к той области, которую нужно лечить, а сверху накрывают куском полиэтилена (мы используем пластиковый пакет), чтобы разогреть и прижать к коже. Сверху примерно на 45 минут кладут грелку. Затем эту область начисто вытирают теплым сухим полотенцем. Этот процесс повторяют курсами по четыре дня с перерывами на три дня. После первого цикла мы с удивлением заметили раздраженный участок красной

кожи размером с почтовую открытку и прямо над печенью. Через шесть месяцев анализы крови показали, что вируса в моем организме нет.

Я получила степень бакалавра гуманитарных наук в области антропологии и социологии, а также окончила Школу гомеопатии в Новой Англии. Я – травница, специалист по холистической нутрициологии и практикую лечение цветочными эссенциями, занимаюсь рефлексотерапией по методу Ингам и преподаю английский язык как иностранный. Раньше я часто проводила для клиентов частные консультации, но теперь предпочитаю выступать публично, потому что так я могу обратиться к более широкой аудитории.

В свободное время мне нравится приводить в порядок свою аптеку, работать в саду, где я выращиваю экологически чистые травы и овощи, заниматься йогой и крав-мага. До последнего времени одним из моих любимых расслабляющих занятий был уход за нашими ульями, потому что, как бы безумно это ни звучало, к пчелам легко привязаться (но после того как на наш участок в восьмой раз напал медведь, от пчеловодства пришлось отказаться).

На самом деле у меня никогда не было ни с кем длительных дружеских отношений, так что я (до последнего времени) не думала, что кто-то может посчитать меня душевной и привлекательной, и была уверена, что совершенно не умею общаться с другими людьми. Так сложилось еще во время обучения в начальной школе в Бернхеме – тамошние учителя

характеризовали меня как застенчивую. Моя семья понимала меня – но больше никто.

Что касается романтических отношений, я провела немало времени, нервно ерзая на диване и жалуясь маме: «Найдется ли на свете хоть один человек, который не окажется странным чудиком, у которого не будет ребенка и который не станет всю ночь рассказывать мне о том, как хорошо он играет на барабанах или выигрывает в „фэнтези-футбол“, при этом не спрашивая ничего обо мне?»

Иногда в моменты неудач мне кажется, что в итоге я окончу свои дни как одна из непонятых старых дев, занимавшихся филантропией на рубеже XX века (в Коннектикуте их было немало, например, Кэролайн Ферридей и Эдит Мортон Чейз). Они жили в уникальных усадьбах, были образованы, вели свой бизнес, бросали вызов гендерным ролям и следовали своему призванию. Они были восхитительны – слишком восхитительны, чтобы современники понимали их.

Недавно мне встретилась простая фраза, автор которой неизвестен, и я наконец поняла, в чем смысл моей жизни: «Чем выше вы поднимаетесь, тем меньше людей в вашем племени». Слишком долго я пыталась вписаться в мир, который не был моим. Я ходила в совместные походы, куда все, кроме меня, в соответствии с требованиями, надевали «любимую фланелевую рубашку», встречалась с инвестиционными банкирами и ортодонтами на быстрых свиданиях и



провела целых пять минут в Tinder (пока не поняла, что не вынесу, если увижу на фото еще одного мужчину с голым торсом, стоящего перед зеркалом, держа в руке банку пива Bud Light). В конце концов, я поняла, что этот мир никогда не станет для меня родным. Я никогда не встречу там близких мне людей, и это нормально. Я могу оставаться собой, находясь рядом с другими, – просто на самом деле я никогда не оказывалась с правильными людьми. Я – зеленая ведьма, чье племя состоит из двух человек (второй член этого племени – моя мама). Вместо того чтобы жалеть старых дев, занимавшихся благотворительностью на рубеже XX века, и бояться, что я стану одной из них, теперь я понимаю их и их отказ подчиняться общим правилам. Для меня будет честью оказаться в их кругу (и еще у них всех были крутые обои!).

Я уверена, что если вы мудры и близки к земле, то сможете мирно проехать даже по самым неровным дорогам.

## **Истории мудрой хозяйки**

### **Не бывает роста без перемен (Велья)**

Когда я была маленькой, мама добавляла проростки пшеницы в мясные пироги, использовала цельнозерновую пшеничную муку, залпом читала книги

Адель Дэвис и слушала Карлтона Фредерикса на радио *WOR-AM*. В отделе молочных товаров в продуктовом магазине в Риджфилде (штат Коннектикут) была всего одна марка йогурта. Одна марка, три вкуса: «Данон» ванильный, «Данон» кофейный и «Данон» ананасовый. Никто не знал, что я ела йогурт, принимала витамины *Duo-Kar* или ела «экономный паштет из куриных шеек» (да, вы правильно прочитали), потому что мама говорила, что последний – это «чудесный источник кальция». В нашем холодильнике всегда был пластиковый пакет с куриными шейками, которые мама старательно запасала. Каждые несколько месяцев она загружала мерзлые шейки в нашу скороварку из литого алюминия. Затем, надев защитные очки (как будто блюдо содержало взрывчатые вещества или снаряды), она наблюдала, как из нее с шипением выходит пар. Когда шейки превращались в подобие пюре, она ставила нашу старомодную ручную мясорубку на деревянную табуретку с подставкой для ног. Пока мой брат стоял на нижней ступеньке, чтобы табуретка не плясала по всему полу, покрытому линолеумом, я крутила деревянную ручку мясорубки (будто заводя старинный «форд» модели «Т»), а мама загружала шейки в ее входное отверстие. Если напрячь воображение, то можно представить получившийся продукт похожим на консервы из тунца. Затем мама добавляла туда сельдерей и лук, соус *Miracle Whip* и приправы для хот-догов. Она подавала «экономную пасту из куриных шеек», намазывая ее на хлеб из цельнозерновой

пшеничной муки. Если мы жаловались, что у нас в зубах застревали мелкие кусочки костей, она просто отмахивалась и напоминала нам о сообразительности пленных времен Второй мировой войны, которые, как она где-то прочитала, использовали в качестве источника кальция яичные скорлупки.

Я выросла в счастливом неведении относительно мира медицины. Каждый раз, когда мы приходили к нашему семейному врачу на плановый осмотр, она приглашала нас наверх выпить чая и подавала его в сервизе из прозрачного китайского фарфора, когда-то принадлежавшего ее матери. Мы звали ее Бекки. Мне казалось, что все приглашают своих врачей на свадьбы и что нет ничего странного в том, если твой врач отправляется в отпуск вместе с твоей семьей. Когда мне исполнился 31 год, мне пришлось изменить свое мнение.

Мы с моим мужем, Джимом, ждали семь лет, прежде чем попытаться завести ребенка, а потом столкнулись с трудностями при зачатии. Когда я наконец забеременела, гинеколог-акушерка решила, что моя матка слишком большая для этого срока, и предположила, что у меня могут быть близнецы. Но это оказались не близнецы – это был мертвый ребенок. Я совершенно не помню, как мы добрались из темного кабинета УЗИ со светящимся монитором в кабинет на много этажей ниже, где мне нужно было сдать анализ крови. Все это случилось за несколько дней до Рождества, и нам пришлось прождать пять дней, прежде

чем можно было выполнить процедуру выскабливания плода. Я тихо плакала, когда меня везли на каталке в операционную, и продолжала плакать, когда проснулась в послеоперационной палате. Несмотря на анестезию, я помню, что думала о том, как это необычно. И что вовсе не обязательно быть в сознании, чтобы чувствовать, что твое сердце разбито.

Именно тогда я и узнала, что не все врачи такие, как Бекки. После процедуры гинеколог ни разу не выходил, чтобы поговорить с Джимом, который, озабоченный и встревоженный, ждал в холле больницы. Никто не подумал о том, чтобы сказать ему, что я уже в послеоперационной палате и все в порядке.

Неделю спустя я записалась к врачу-натуропату Кэтлин Райли. И с тех пор, за исключением операции на большом пальце из-за разорванной связки (когда мой 14-летний сын Мик плюхнулся на мою руку, садясь на свое место в ресторане), я никогда не возвращалась в мир аллопатической медицины. Оба раза, рожая детей, я приглашала медсестер-повитух. Мы не обращались к врачам первичной медицинской помощи, не принимали рецептурных препаратов и ходили к одному и тому же натуропату в течение более 30 лет. У нас всегда была страховка, но мы никогда ею не пользовались, потому что она не покрывала такие пункты, как акупунктура, йога, посещение кабинета натуропата или покупка пищевых добавок. Наша семья – такая же, как любая средняя американская семья. У нас бывают головные боли, боль в горле или простуда. Мы просто не

обращаемся к аллопатической медицине, чтобы лечить эти заболевания. Конечно, это наш выбор, касающийся нашего образа жизни, и он подходит не всем.

Честно говоря, я никогда не обсуждала все это ни с кем за пределами моей семьи до 2010 года, когда моя жизнь перевернулась с ног на голову. Многие люди всегда знали, что мы не употребляем глютен и занимаемся «странными» вещами, например, соблюдаем диету по группе крови Питера Д'Адамо, но больше им ничего не было известно. В 2010-м мы переехали в сельскую местность в Бразилии, и нас предал и обманул близкий друг семьи. Мы потеряли все, и, вернувшись в Коннектикут, нам пришлось начать все заново.

Некоторое время я бродила на ощупь в темноте, пока не научилась по-настоящему ценить себя.

Статья, которую я недавно увидела в газете, заставила меня в полной мере осознать, кто я на самом деле. В этой статье обо мне писали как о преподавателе, авторе книг, публичном спикере и «забавном и общительном человеке, создавшем и представившем нам историческую развлекательную программу под названием „Не такая уж хорошая жизнь хозяйки дома в колониальную эпоху“». Забавном? Общительном? Да аудитория будет ждать, что я выскочу из клоунского фургона! А потом я вспомнила о своем первом опыте преподавания в старшей школе Риджфилда. Руководители кафедр и школьные директора всегда отмечали мою энергичность и энтузиазм, потому что

мне удавалось оживить обучение таким потенциально скучным предметам, как английский язык или общественные науки.

Мои странноватые манеры ума и убежденность в том, что учеба никогда не должна быть скучной, оказались идеальными для моей следующей работы в качестве преподавателя начальных классов для одаренных детей. Зачем разглядывать под микроскопом заранее подготовленные препараты, если намного веселее рассмотреть свою собственную ушную серу (а также ушную серу директора, если он согласится)? Однажды мои второклассники заняли первое место в Национальном конкурсе плакатов, который проводила Ассоциация статистики. Они выполнили работу на тему «Ваш пупок выпуклый или вогнутый?». Дети сделали довольно забавный график, и я уверена, что они навсегда запомнили значения этих двух слов.

После того как нас обманули и предали в Бразилии, я решила послушаться совета моих друзей-учителей, которые считали, что я должна «устроить передвижное шоу». Я создала программу *«Как вам это понравится?! Практическая наука»* и начала проводить по всему северо-западу США уроки на темы вроде «Анатомия свиных погадок» или «Самодельная солнечная печька для коробки с пиццей».

Когда я переехала в фермерский дом 1770 года постройки, который был изъят у предыдущего владельца за долги, это пробудило у меня интерес к запретным темам в жизни женщин колониального

периода. Например, что делали женщины, когда у них были месячные, если нижнее белье еще не было изобретено? В результате появилась презентация «Не такая уж хорошая жизнь хозяйки дома в колониальную эпоху», а потом и другие, не подвергавшиеся цензуре выступления по истории с позиции женщин, и, наконец, я стала постоянно работать с моей дочерью Эрис над проектом *Grounded Goodwife* – «Мудрая хозяйка».

Когда вы говорите об альтернативной медицине, люди либо сильно-сильно интересуются этой темой, либо закатывают глаза, принимая вас за какого-то суеверного типа, который обвешен амулетами. Большую часть своей жизни я не говорила об этом, хотя это была важная часть меня. Но, потеряв все, я решила перестать беспокоиться о том, что думают другие, – о чем угодно.

Я следовала холистическому пути еще с тех дней, когда ела «экономный паштет из куриных шеек», и знаю, что это работает. Начав говорить на эту тему вслух, я поняла, что есть другие женщины, которые, как и я, принимают коллаген, регулярно ходят на акупунктуру и кормят щенков костным отваром. Есть женщины, которые, как и я, никогда не проходили маммографию. Но нужно быть очень сильной личностью, чтобы решиться сказать об этом в присутствии других женщин – вам можно только пожелать удачи, потому что все тут же бросятся отчитывать вас за «безответственность».

Идея проекта *Grounded Goodwife* родилась у нас в кафе

*Rich Farm Ice Cream* в Оксфорде (штат Коннектикут). Она снизошла на нас (когда мы ели мороженое, политое горячей помадкой), и мы поняли, что нам нужно объединиться и работать вместе. Мы устроили мозговой штурм, чтобы понять, как сконцентрировать силы, скомбинировав «природный холистический подход к оздоровлению» (то, чем занималась Эрис) и выступления «Не такая уж хорошая жизнь хозяйки дома в колониальную эпоху» (яркие презентации Вельи по истории с позиции женщин), объединив названия наших проектов. Поскольку *Grounded Goodwife* – это проект травницы и специалистки по «женской» истории, мы решили, что наши курсы будут включать в себя информацию и об истории, и о травах, а также практические занятия, результаты которых слушатели смогут забрать с собой. Все хорошие вещи начинаются с мороженого!

## **Истории мудрой хозяйки**

### **Бум! (Велья)**

Хотя Эрис ненавидит помидоры, она выращивает их на своем огороде, где есть только растения без генетических модификаций. Точнее говоря, ей нравится сама *идея* выращивания томатов, особенно сортов с забавными названиями вроде «Большая



желтая зебра», «Фиолетовый чероки», «Свобода от ипотеки», «Ранняя девица», «Шоколадные полоски» и «Златовласка». Несколько лет назад она просто сошла по ним с ума, и помидоры «полезли у нас из ушей». В нашей семье их ем только я, и потому я умоляла: «Эрис! Нужно что-то с этим сделать! Один человек не сможет съесть столько помидоров!» Мы решили устроить томатный *бум* под названием «Слишком много помидоров», чтобы люди могли заходить в наш фермерский дом, собирать плоды, а потом все вместе делать коктейль «Кровавая Мэри» и гаспачо из натуральных продуктов. (Словом «бум» (*whang*) в колониальные времена называли мероприятие, когда женщины собирались вместе, чтобы справиться с какой-нибудь утомительной задачей, например, изготовлением мыла или яблочного масла либо лоскутным шитьем.) Это событие превратилось в масштабнейший мозговой штурм. Когда наши гости расселись на веранде, разделив на всех общую награду – простую еду, которую приготовили вместе, – то, наслаждаясь спонтанной и непредсказуемой беседой, мы с Эрис осознали, что уже несколько часов не видели ни у кого в руках мобильного телефона, и никто не обсуждал горячую тему приближающихся президентских выборов. В конце вечера недавние незнакомцы договаривались, когда они встретятся снова. Мы поняли, что ткань жизни сплетается из совместного опыта и времени, проведенного вместе.

В течение года мы проводили один бум в месяц.

На одном из мероприятий под названием «Курицы и киш» наши гости должны были пройти до курятника, собрать яйца и понянчить трехдневных цыплят. На другом, пока яблочный пирог созревал в печи, все в ожидании уселись в гостиной и нестройно пели вдохновляющую версию песни 1946 года *Shoo Fly Pie and Apply Pie Dowdy*.

Эти мероприятия напомнили нам, что самые прекрасные воспоминания будут о том, как собирались за одним столом.

Теперь, когда в наших мастер-классах по практическому применению холистического подхода приняло участие больше 80 000 человек, мы заметили, что люди очень интересуются ведьмовством, но они растеряны, не знают, с чего начать, и боятся навредить себе и своим семьям. Огромные корзины с травами в магазинах здорового питания притягивают их взгляд, но, поскольку на них указаны только артикулы товаров, цены за пучок и латинские названия растений, трудно понять, сколько чего покупать и что потом с этим делать.

На занятиях в *Grounded Goodwife* мы постоянно слышим подобные тревожные вопросы:

- «Так, а сколько точно часов мне нужно держать костный отвар на медленном огне?»
- «А вы не боитесь есть яйца ваших куриц, которые находятся на свободном выгуле? Ведь яйца из *Stop & Shop* намного безопаснее!»

- «Разве сырое молоко не кишит опасными бактериями?»
- «Мое кимчи ферментировалось на день больше, чем надо. Я не отравлю свою семью?»

Наши прародительницы, охотницы и собирательницы, не устанавливали температуру в медленноварке на уровень «чуть ниже среднего», помешивая очередную порцию костного отвара. Наши прапрабабушки не переживали насчет того, какие луковицы они используют в рецепте весеннего тоника – красные или желтые, или очищенные! По мере того как все больше и больше людей соприкасаются с холистическим подходом, становится ясно, что отказаться от мира «большой фармы» хотят многие – но опасаются. А другие уже встали на этот путь, но молчат об этом, потому что чувствуют себя одинокими.

Страх – одна из самых мощных человеческих эмоций, но вы не должны принимать решения, основываясь на том, что *может* случиться. Мы живем в исторический период, когда нагнетание паники используется, быть может, чаще всего. И у тех, кто может поддерживать эти страхи, много власти и денег. Для страховых компаний, фармацевтических концернов и политиков страх оборачивается миллионными доходами. И, к счастью для них, страхами очень легко манипулировать. Если вы хотите кого-то контролировать, то все, что вам нужно, – заставить его бояться.

Мы хотим как-то решить проблему, с которой мы (люди

из холистического мира) сталкиваемся постоянно. Мы обнаружили, что люди не задумываются о том, как работают лекарства вроде Ксанакса, Амбиена, Липитора и даже Талейнола. Но они хотят *в подробностях* знать, как дым от благовоний избавляет их от негативной энергии, как боярышник снижает кровяное давление, как фиалки растворяют опухоли или как работает рэйки. В отношении традиционной и аллопатической медицины действуют двойные стандарты.

Люди смотрят на мир натуральных продуктов критическим взглядом. Питье сырого молока или отказ сделать прививку от гриппа считается радикальным, а принятие антидепрессантов, побочным эффектом которых являются суицидальные мысли, не подвергается сомнению. Использование менструальной чаши, питье ферментированного трескового рыбьего жира, сращивание сломанных костей с помощью окопника и кормление собак сырой пищей воспринимаются как нечто странное. Большинство людей считают, что исцеление рака без химиотерапии и радиации невозможно. Но позволять кому-то рассечь вашу грудь и пришить к сердцу вены ног считается нормальным и приемлемым.

Эта книга как для тех, кто пока не рискует погрузиться в глубину и плещется на мелководье холистического подхода, так и для тех, кто уже продвинулся дальше. В бассейне хватит места для всех! Женщины всегда были целительницами. С начала времен они учились друг у друга, передавая мудрость от соседки к соседке, от матери к дочери. Одни на-

зывали их мудрыми женщинами, другие – ведьмами. Полностью принять образ жизни зеленой ведьмы так, как это делаем мы, *возможно*. И точно так же совершенно нормально лишь прикоснуться к нему, выбирать и принимать те части, которые близки вам. Если вы принимаете рецептурные лекарства, вам, вероятно, стоит сообщать вашему врачу о том, какие холистические практики и растительные препараты вы применяете.

В этой книге вы найдете множество рецептов, и также мы объясним вам, какое значение имеет в них каждый ингредиент, например, родиола в нашем «Восстановительном весеннем тонике прабабушки Мак-Уильямс», спирулина в косметической маске «Черепашки-ниндзя» и куриные лапки в костном отваре «Тряхни костями». Мы будем рады, если эта книга станет трамплином для ваших собственных экспериментов с собственными лекарствами и отварами. Мы надеемся, что наши знания, исследования и истории придадут вам уверенности, и вы сможете доверять своему внутреннему знанию, слушать голос интуиции и подвергать сомнению мнения «экспертов».

Добро пожаловать в наш ковен!

# Часть 1. Здоровье и оздоровление

*«Лучшее лекарство находится внутри вас».*

Ваше тело скажет вам правду, какой бы нежеланной, неудобной или болезненной она ни была. Мы надеемся, что эта книга вдохновит вас стать Шерлоком Холмсом для самих себя, расследуя, что же ваше тело пытается вам сообщить. Постепенно узнавая, как поддерживать здоровье естественным путем, вы внесете в свою жизнь мощные позитивные изменения. Вы узнаете, как усиливать иммунную систему, стимулировать уровень энергии и помочь телу справиться со стрессом. Вы не только обзаведетесь аптечкой для поддержания хорошего самочувствия, но и обретете знания, которыми можно воспользоваться, когда вашему организму приходится нелегко. Изготавливать собственные лекарства удивительно просто и недорого. Вы сможете сами заботиться о своем здоровье, а также о здоровье друзей и близких.

Лечение травами подразумевает использование их зерен, ягод, корней, листьев, коры или цветов в медицинских целях. Представьте, что вы будете знать названия этих растений, понимать, как их применять, когда их собирать и какие части использовать. Представьте, что вы сможете превращать эти растения в лекарства в виде мазей, масел, чаев, сиропов и настоек. Правда, было бы здорово помогать другим применять эти целебные травы для лечения? Зеленые

ведьмы это умеют.

Доводилось ли вам чувствовать себя странной и непохожей на других? Считают ли вас «той самой ненормальной суеверной теткой»? Мы знаем, каково это! И также мы знаем, насколько трудно найти свое место. Если вы готовы пойти по непроторенному пути, мы научим вас создавать лекарства от простуды и гриппа, тоники, отвары, ферменты, настои и запретные лакомства. Верните себе свою силу – силу исцелять и обновлять.

# Глава 1

## Огненный сидр и другие средства против вредных микроорганизмов

Почему крупные фармацевтические корпорации, страховые компании и правительство США так усердно год за годом заставляют нас делать прививку от гриппа? Почему порой кажется, будто в каждой аптеке висит реклама вакцины? Почему бесплатные прививки от гриппа доступны на работе, в школе, в супермаркетах и гипермаркетах? Почему каждый раз в сезон гриппа мы видим так много рекламы лекарственных средств?

Есть только один ответ. Деньги. Каждый раз, когда наступает сезон гриппа, в глазах представителей фармацевтической индустрии сверкают значки доллара. Изготовление и доставка вакцины, а затем прививки от гриппа – невероятно прибыльный бизнес! По мере того как доходы от продажи вакцин растут, крупные фармацевтические корпорации, несомненно, процветают. Мы же рекомендуем вам выбирать то, что будет лучше для вас и вашей семьи, основываясь на собственных разумных оценках, – но мы никогда не делали прививки от гриппа (и никогда не будем делать) и никогда им не болели.

Мы верим, что хорошее здоровье начинается изнутри. Вы



можете обмылиться антибактериальным мылом, протирать кухонный стол антибактериальным спреем, носить маску и перчатки, но если у вас слабый иммунитет, простуда и грипп возьмут свое. Рецепты, изложенные в этой главе, в сочетании с диетой из «настоящей еды», включающей в себя ферментированные продукты, помогут держать бактерии и вирусы под контролем.

## **Истории мудрой хозяйки**

### **Тетя Бэйб (Велья)**

Будучи учительницей и матерью (а когда-то побывав и восьмилетней девочкой), я уверена, что впечатления, которые ребенок получает в восьмилетнем возрасте, часто определяют то, чем он будет интересоваться, когда вырастет. Восьмилетки – читатели, писатели, ученые и математики. Они хотят узнать, что и почему, и ищут информацию, читая, экспериментируя, наблюдая и задавая вопросы. Когда мне было восемь, мне довелось узнать то, что потом побудило меня интересоваться естественными методами исцеления и восторгаться слегка мерзкими (ну, ладно, на самом деле, очень мерзкими) вещами.

В 1934 году, когда мне было 12 лет, у Бэйб, тети моей мамы (по возрасту они были почти

ровесницы), случился остеомиелит (костная инфекция) ноги. Сегодня тетю Бэйб назвали бы гендерно-неконформной или гендерно-экспансивной. В 1930-х ее называли пацанкой. Точно не известно, как именно тетя Бэйб получила травму, которая вызвала остеомиелит. Она утверждала, что ударила себя топором по лодыжке, но также рассказывала историю, как очень неудачно упала, когда каталась на коньках.

Когда я была маленькой, история тети Бэйб восхищала меня. У нее случился остеомиелит в период Великой депрессии, когда еще не было антибиотиков. Бэйб провела в больнице несколько лет, и о ней писали в газетах по всей Америке. В какой-то момент ее выписали из клиники в полном (от подмышек до пальцев ног) гипсовом корсете, который она носила целый год. В области паха было отверстие, и мой дедушка переносил Бэйб с места на место, менял пеленки, помогал ей не только с туалетом, но даже, в конечном итоге, и с менструациями. Когда гипс сняли, оказалось, что ее нога не зажила. У Бэйб появились ужасные язвы, начались абсцессы, которые лопались, и вся семья бросалась помогать ей собирать гной, который из них выливался. Его было так много, что его собирали в картонные упаковки для яиц (не забывайте, это был мир, в котором еще не изобрели пластиковую упаковку). Мама всегда говорила, что, хотя гной пах гнилым мясом, все делали вид, что совершенно не чувствуют запаха, чтобы не унижить Бэйб. В итоге Бэйб снова вернулась в больницу, и

ампутацию рассматривали как единственное решение. Но Бэйб, которая к тому моменту была уже подростком, взяла с моей бабушки обещание, что та никогда этого не допустит.

Наконец, один очень-очень старый врач услышал о случае Бэйб и решил вмешаться. Во время Гражданской войны он был очень-очень молодым медиком и помнил, что раненые солдаты могли несколько дней пролежать на жаре в пыли поля боя, прежде чем получали медицинскую помощь. Он был крайне удивлен тем, что их открытые раны всегда оказывались совершенно чистыми, и в них не было никаких признаков заражения. Причина: черви (личинки мух). Личинки мух отлично пожирают мертвые ткани. Они питаются гнилой плотью, оставляя здоровую. Доктор заметил, что у солдат, чьи порезы или пулевые ранения были полны личинок, вопреки ожиданиям, не возникало инфекции или опухолей, как у других пациентов.

Под прикрытием хирургической ширмы (и без ведома Бэйб) врачи поместили в ее рану живых личинок. Они приклеили скотчем металлическую клетку, чтобы удержать их на месте и обеспечить вентиляцию и дренаж некротизированной ткани. Через три дня Бэйб проснулась и закричала, увидев, как насытившиеся личинки ползают по металлической сетке. Она была уверена, что гниет заживо. Но на самом деле все было наоборот: поскольку личинки не могли питаться живыми тканями, их природный инстинкт приказал им искать еду где-нибудь в другом месте – чем

они и занялись.

В итоге колено Бэйб не смогло сгибаться из-за сплавившихся и зарубцевавшихся тканей. Хотя остаток своей жизни она ходила с двумя тростями, ее ногу удалось спасти. В эпоху, когда никто не заботился о поддержке инвалидов, она не просто водила машину – она водила трейлер *Airstream* через всю страну, успешно занималась резьбой по дереву, стала специалистом по генеалогии (долго до появления сервиса *Ancestry*), приемной матерью и зубным врачом-гигиенистом.

История тети Бэйб подтверждает все, что я знаю об исцелении. Ее ногу, а может быть, и ее жизнь спасли личинки и память врача о том, какое значение они имели на полях сражений времен Гражданской войны. Личинки и пиявки вызывают у людей отвращение, а вот трансплантация кала (пересадка кала здорового человека другому для восстановления баланса кишечных бактерий) выглядит как совершенно обычная, передовая процедура. Я считаю, что у западной медицины есть свое место – помощь в экстренных ситуациях. Но повседневная забота о здоровье в западной медицине по-прежнему основана на аллопатии, то есть на лечении заболеваний с помощью лекарств. А мой выбор – концентрироваться на здоровье, а не на болезни.

## Огненный сидр

С огненным сидром мы находимся в отношениях любви-ненависти. Вот что мы в нем любим: мы считаем, что он является лучшим натуральным средством от гриппа и простуды, и называем его прививкой от гриппа в стеклянной банке. И вот что мы в нем ненавидим: от него дыхание у вас станет, как у дракона! По сути, это смесь лука, чеснока, хрена и красного кайенского перца (а также других растений, в зависимости от особенностей здоровья и потребностей конкретного человека) с нефiltroванным яблочным уксусом в основе. Это тонизирующий напиток, который стимулирует иммунитет, имеет антибактериальные, противовирусные, противомикробные, противогрибковые и антисептические свойства, и его можно принимать ежедневно – для профилактики или при первых симптомах простуды или гриппа. Мы считаем, что это настоящая панацея!

Полезные свойства огненного сидра:

- Он снимает заложенность носа и помогает избежать заболеваний дыхательных путей.
- Он является диафоретиком (так называют натуральные лекарственные средства, которые стимулируют потоотделение и выводят токсины из тела), что полезно при простуде, гриппе и небольшом повышении температуры.
- Он полезен для сердечно-сосудистой системы и может помочь регулировать кровоснабжение и кровяное давление.
- Он прогревает органы пищеварительной системы и стимулирует выделение пищеварительных соков.

- Его противовоспалительные свойства делают его полезным средством от болей или скованности в мышцах и суставах.

Мы разработали четыре рецепта огненного сидра для разных вкусов и потребностей. Мы не чистим ингредиенты, так что шкурка или кожура тоже входит в состав огненного сидра. Многие травники верят, что шкурка и кожура защищают растение, пока оно растет, выполняя роль своего рода иммунной системы. Однако на наших мастер-классах мы замечали, что некоторых людей беспокоит перспектива добавлять чесночную и луковую кожуру в банку со смесью. Так что, если эта идея не для вас, просто уберите их.

## **Простейший огненный сидр**

Этот простой рецепт обеспечивает общую поддержку иммунитета. Ингредиенты смешиваются и дают мощный стимулирующий импульс иммунной системе, убивают бактерии, противодействуют вирусам, прочищают нос и согревают. У вас получится около 700 мл (до процеживания) напитка.

### ***Ингредиенты***

1 средняя луковица, нарезанная кусочками.

4 зубчика чеснока, нарезанных кусочками.

4 столовые ложки (около 60 мл) свежего хрена, нарезанного кусочками (магазинный хрен тоже подойдет, но, как мы

недавно обнаружили, некоторые производители добавляют в него кукурузный сироп!).

½ чайной ложки (около 2,5 мл) кайенского порошка (или ½ столовой ложки (около 7 мл) свежего кайенского перца).

Яблочный уксус (нефильтрованный, непастеризованный).

### **Инструкция**

1. Нарежьте все ингредиенты и поместите их в стеклянную банку для консервирования с завинчивающейся крышкой объемом около 700 мл.

2. Доверху наполните банку яблочным уксусом (совет: уксус в итоге разест крышку банки; чтобы этого не случилось, положите под крышку воощеную бумагу).

3. Закройте банку и дайте содержимому настояться по меньшей мере четыре недели (встряхивайте ее ежедневно).

4. Процедите, разлейте сидр по бутылкам и пейте! Хранить в холодильнике не обязательно.

5. Одни люди выбрасывают все, что остается после процеживания, другие съедают, а некоторые пропускают через блендер и добавляют потом в супы, похлебки и т. п.

### **Полезные свойства**

• **Лук (*Allium cepa*).** Отличный источник витаминов С, В1, В6, К, биотина, кальция, фолиевой кислоты и пищевой клетчатки. Также лук содержит хром – минерал, который нечасто встречается в еде. Хром помогает организму контролировать уровень сахара и обеспечивать медленное, постепенное поступление глюкозы. Так что, если у вас проблемы с уровнем

сахара в крови, вам, возможно, стоит добавить в свой рацион побольше лука! Также в луке есть кверцетин – вещество, которое препятствует появлению и росту раковых клеток. Лук – хорошо известное народное средство от кашля.

• **Чеснок** (*Allium sativum*). Чеснок – одно из древнейших лекарственных средств, известных человечеству. Он является противовирусным, антибактериальным, противопаразитарным, антигрибковым средством, а также снимает жар<sup>1</sup>. Будучи мощным антисептиком для внутреннего и наружного применения, чеснок стимулирует и поддерживает иммунную систему организма. В сочетании с подходящей для вас диетой (мы рекомендуем диету по группе крови, разработанную Питером Д’Адамо) он может способствовать поддержанию здорового кровяного давления.

Сырой чеснок содержит *аллицин* – химическое вещество с мощными целебными свойствами, именно благодаря ему чеснок имеет характерный запах. Аллицин синтезируется, когда соединяются друг с другом два отдельных вещества, содержащихся в чесноке: аллиин (компонент белка) и аллииназа (чувствительный к нагреву фермент). В цельном зубчике чеснока эти компоненты изолированы друг от друга. Они не смешиваются, пока барьеры между ними не нарушаются при нарезании, раздавливании или пережевывании. Если вы нарежете чеснок и сразу же начнете его нагревать, чувствительная к нагреву аллииназа может разрушиться, и в резуль-

---

<sup>1</sup> McIntyre, Anne. The Complete Herbal Tutor. London: Gaia, 2010.



тате аллицин не будет вырабатываться.

Избежать этого довольно легко: когда нарежете чеснок для готовки, просто держите его подальше от источников тепла в течение 5–10 минут. В течение этого времени вырабатается максимальное количество аллицина, и вы сохраните все целебные свойства растения. Если вы будете варить, тушить, запекать или прожаривать чеснок, то на аллицин это не повлияет.

## **Истории мудрой хозяйки**

### **Но чеснок же – не трава! (Эрис)**

Когда люди узнают, что я травница, они часто задают мне один и тот же вопрос: «Если вы окажетесь на необитаемом острове, какое одно растение вы хотели бы взять с собой?»

Это трудный для меня вопрос, потому что у меня много любимых растений, но я всегда отвечаю: «Чеснок».

– Чеснок? – поправляют меня. – Но чеснок же – это не трава!

На это я отвечаю:

– На самом деле травницы занимаются любыми растениями, которые имеют целебные свойства. Так что в нашем ведении все: от всем известных столовых

приправ: петрушки, базилика, розмарина и тимьяна – до растений, которые обычно относят к овощам, например, чеснок, лук и хрен.

- **Хрен** (*Armoracia rusticana*) – сильное антибактериальное средство и антибиотик. Он помогает при жёре, простудах и гриппе. Он особенно полезен при заболеваниях носовых пазух и дыхательных путей. А если вы когда-нибудь нюхали хрен или пробовали его на вкус, то вы точно знаете, как он очищает ноздри.

- **Кайенский перец** (*Capsicum annuum*) улучшает память, прогоняет кашель и простуду. У посетителей наших мастер-классов часто вызывают интерес наши рассказы о цветочной эссенции кайенского перца. Цветочные эссенции (не путайте с эфирными маслами) – любимое лекарственное средство Эрис. Эти капли нужно помещать под язык при эмоциональных проблемах, таких как стресс, скорбь, неприятие своего тела, страх, тревожность, напряжения, идущие из детства, и т. д. Цветочная эссенция кайенского перца помогает при апатии, прокрастинации и застое.

- **Яблочный уксус** содержит большие количества энзимов и калия. Поскольку он поддерживает здоровье иммунной системы, многие люди принимают его в небольших количествах каждый день. Убедитесь, что вы используете непастеризованный и нефilterованный уксус (из него не должна быть удалена закваска). До последнего времени нефilterованный яблочный уксус можно было найти только в ма-

газинах здоровой еды. Сегодня он доступен в большинстве продуктовых магазинов.

## **Истории мудрой хозяйки**

### **Цветочная эссенция кайенского перца (Эрис)**

Три года назад, в феврале, мы с мамой сидели на диване в нашем холодном старом доме, пытаюсь собраться с духом, чтобы начать писать ее первую детскую книгу о научных экспериментах. В это время мама проводила практические занятия по естественным наукам для детей, и поскольку я была знакома со всеми планами ее уроков, то предложила ей помощь. Я помнила, что кто-то подарил мне бутылку цветочной эссенции кайенского перца, и, скорее в шутку, мы приняли по четыре капли каждая. Той ночью мы написали три книги! Эта цветочная эссенция не возбуждает, подобно кофеину, – она помогает сконцентрироваться на нужной задаче, например, на подготовке налоговой декларации, написании научной статьи (или этой книги!) или на способности быстро пропылесосить весь дом, потому что гости придут через 30 минут, а паутина и собачья шерсть видны повсюду. Не переживайте насчет слова «перец» в названии – от нее вы не начнете

дышать огнем, как дракон! Это средство с усиленным действием, которое изготавливается из цветов и не имеет вкуса – за исключением привкуса бренди, которое добавляют, чтобы продлить срок хранения.

# 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.