

АЛХИМИЯ ТРАВ



СПЕЦИИ
И ТРАВЫ
НА ВАШЕЙ КУХНЕ:
ОТ ПРИПРАВ
ДО ЛЕКАРСТВА

РОЗАЛИ
ДЕ ЛА ФОРЕ

УЗНАЙТЕ,
ЧТО ПОЛЕЗНО
ИМЕННО ВАМ!

Розали де ла Форе
Алхимия трав. Специи и
травы на вашей кухне:
от приправ до лекарства
Серия «Кулинария.
Вилки против ножей»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38840114

*Алхимия трав. Специи и травы на вашей кухне. От приправ до
лекарства: Эксмо; Москва; 2019
ISBN 978-5-04-091308-4*

Аннотация

Бестселлер Amazon в своей нише!

Эксперт по натуропатии и профессиональный травник Розали де ла Форе раскроет волшебные секреты обычных приправ и специй в книге «Алхимия трав». Можно ли вылечиться без лекарств, используя лишь натуральные травы, специи и приправы? Да! Представьте себе: воспаленное горло успокоит чай из корицы, хумус из чеснока укрепит иммунитет, мазь из кайенского перца поможет при растяжении суставов, а шоколадный торт с кардамоном поддержит работу сердца. Травы

могут побороть насморк, прогнать бессонницу и придать сил. И все это в потрясающе вкусных рецептах блюд!

В формате PDF A4 сохранен издательский дизайн.

Содержание

Отзывы о книге	6
Предисловие	10
Введение	15
Часть 1	31
Глава 1	32
Глава 2	42
Глава 3	47
Глава 4	77
Часть II	91
Острые	92
Глава 5	92
Глава 6	113
Глава 7	139
Глава 8	159
Глава 9	175
Конец ознакомительного фрагмента.	186

Розали Де Ла Форэ
Алхимия трав. Специи
и травы на вашей кухне.
От приправ до лекарства

*ПОСВЯЩАЕТСЯ МОЕМУ МУЖУ ХАВЬЕРУ
– ПОСТОЯННОМУ ИСТОЧНИКУ МОЕЙ ЛЮБВИ
И ВДОХНОВЕНИЯ*

ALCHEMY OF HERBS

Rosalee de la Forêt

ALCHEMY OF HERBS Copyright © 2017 by Rosalee de la

Forêt Originally

Published in 2017 by Hay House Inc. USA

© Колесникова Н., перевод с английского, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

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

Гвидо Массе,

*автор книги **The Wild Medicine Solution u DIY Bitters***

«Алхимия трав» дает вам в руки одно из самых мощных средств на планете – возможность использовать силу растительных лекарств. Эти лекарства были опробованы и испытаны людьми на протяжении тысячелетий. И теперь, объединив древнюю мудрость с современным научным пониманием, Розали де ла Форе предлагает вам использовать эту природную аптеку для улучшения своего здоровья. Нуждаетесь ли вы в активизации вашей энергии или в улучшении пищеварения, хотите

ли решить проблемы со сном или мечтаете реже болеть, «Алхимия трав» даст вам знания, необходимые для восстановления здоровья и поддержания его на долгие годы. К этой книге, удивительно поэтичной и глубоко практичной, нужно относиться как к сокровищу и держать под рукой всю оставшуюся жизнь».

Оушен Роббинс,

соучредитель и генеральный директор Food Revolution Network

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

постоянно обращаться к ней за советами».

Джульетта Бланкеспур,

травник и основатель Chestnut School of Herbal Medicine

«Это чудесный, доступный путеводитель по использованию лечебных трав и специй в повседневной жизни. Информация в книге представлена в освежающе доступном виде, автором, который ценит травы не только за их целебные свойства, но и за ту простую радость, которую они приносят в нашу жизнь. В книге много интересных рецептов, которые научат вас, как раскрыть целебные дары трав, используя их для приготовления вкусной и полезной пищи. Пусть еда станет лекарством!»

Дэвид Хоффманн,

травник и автор книги Medical Herbalism and Holistic Herbal

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

Сусун С. Вид,

автор серии книг The Wise Woman Herbal



Предисловие



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

ных методов.

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

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

За тысячи лет использования трав во всем мире появлялись разные учения и методы, которые пытались объяснить способы использования трав. Лучшие учения были сохранены и живут до сих пор. Например, в Индии существует учение Аюрведа, известное как «Наука жизни», представляющее собой обобщение более чем 5000-летнего опыта применения растений для улучшения здоровья. Таким же образом

в Китае несколько тысяч лет развивалась своя мудрая система исцеления. Лучшее из этой мудрости вошло в эффективную систему, названную Традиционная китайская медицина. В Северной, Центральной и Южной Америке коренным населением были разработаны свои методики лечения местными травами. Во всем мире в таких разных регионах, как Африка, Западная и Восточная Европа, Средиземноморье веками развивались свои традиции траволечения и сохранились до наших дней.

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

Вам поможет Розали и ее удивительная книга! С помощью простого, но глубокого метода обучения Розали раскрывает сущность некоторых из этих великих лечебных традиций, объясняет их и делает доступными для понимания, без необходимости тратить на это годы учебы! В основе ее методики стоит искусство подбора трав для людей в зависимости от типов их конституции – другими словами, она учит, как сопоставлять травы с конкретными людьми, а не с болезнями. Эту не очень простую для понимания концепцию Розали преподносит с легкостью, называя ее «золотой точкой травы».

Так же мастерски Розали объясняет и теорию энергетики растений, так что мы действительно понимаем, как травы воздействуют на наши тела и на нас, как на индивидуумов.

В ее книге «Алхимия трав» мы узнаем это не путем изучения химии или биоструктуры растений, а учимся понимать с помощью чувств, ощущений и особенно вкуса. Я не знаю никого, кто мог бы научить или написать об этих сложных понятиях так же просто и ясно, как Розали.

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

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

том, что хорошее здоровье начинается на кухне и что пища – наше лучшее лекарство.

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

*Розмари Глэдстар,
травник, автор книг и основатель Центра траволечения
Sage Mountain Herbal Retreat Center and Botanical Sanctuary
Mountain Retreat Center в Вермонте, США*

Введение

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

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

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

¹ «Number of U.S. Farmers' Markets Continues to Rise». U.S. Department of Agriculture Economic Research Service. August 4, 2014. Accessed October 18, 2015.

тельных веществ из пищи и предотвратить многие хронические болезни.

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

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

о себе и о травах. И это даст вам силы и преобразит ваше здоровье на всю жизнь.

СИНДРОМ ЕДИНСТВЕННОГО РЕШЕНИЯ

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

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

как базовые проблемы по-прежнему остаются.

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

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

В то время как современная медицина продвинулась вперед в некоторых способах лечения, она не решила проблем со многими хроническими заболеваниями. Некоторые люди, возможно, горячо надеются на новые достижения в медицинских технологиях, которые помогут спасти нездоровое

² «Chronic Disease Overview». Centers for Disease Control and Prevention. August 26, 2015. Accessed October 18, 2015.

³ «Health Expenditure, Total (% of GDP)». World Bank, Accessed October 18, 2015. <http://data.worldbank.org/indicator/SH.XPD.TOTL.ZS>.

население, но я считаю, что мы никогда не улучшим здоровье с помощью таблетки. Вместо этого, может быть, нам стоит обратиться в прошлое, к истокам медицины и найти там что-то полезное.

ИСТОРИЯ ПРИМЕНЕНИЯ РАСТЕНИЙ КАК ЛЕКАРСТВ

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

До 1900-х годов в Соединенных Штатах применение трав в качестве лекарств было обычным делом. Мало того, что эту народную медицину знали в каждом доме, но были также и врачи, обученные в колледже, называемые врачами-травниками, которые для лечения использовали преимущественно растения. Колледжи по обучению врачей-травников существовали по всей стране, они оставили много ценных трудов, основанных на обширном опыте, на которые врачи ссылаются до сих пор. Однако в начале 1900-х годов Американская медицинская ассоциация (АМА) провозгласила, что траволечение

лечение является не наукой, а «шарлатанством». С той поры травы и другие природные методы лечения стали регулярно заменяться химическими препаратами и инвазивными вмешательствами. АМА также определила, что можно и что нельзя включать в курсы по обучению врачей. В результате колледжи по обучению врачей-травников стали закрываться.

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

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

Надеюсь, что в один прекрасный день у нас будет создана полностью интегрированная модель медицины, в которой профилактика заболеваний с помощью здорового образа жизни станет приоритетной. И когда кто-то заболевает, на-

деюсь, что диета, правильный образ жизни и травы будут предложены в качестве основных вариантов лечения, а фармацевтические препараты или хирургия станут последним средством.

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

ОТ МОЕГО ОТКРЫТИЯ ТРАВ – К ВАШЕМУ

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

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

Этот опыт изменил не только мое здоровье, но и мой жизненный путь. Я поняла, что хочу помочь людям, которые попали в похожую ситуацию. Так я начала свое путешествие в мир трав. Первые уроки мне преподавала этноботаник Карен Шервуд. Мы проводили много времени на природе, и я узнала, как включать культурные и дикорастущие расте-

ния в повседневную жизнь в качестве продуктов питания и лекарств. После этого я прошла более специализированное обучение в области траволечения и погрузилась в изучение народной медицины, которая использует растения для лечения простых недомоганий.

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

Клинические исследования привели меня в совсем дру-

гой мир персонализированных травяных формул, поскольку я создавала сложные индивидуальные планы оздоровления и сосредотачивалась на том, как получить наилучшие результаты, используя травы и другие естественные методы лечения. Мне нравится такой подход к здоровью, и после 10 лет работы с людьми и травами я не перестаю удивляться, насколько эффективны травы для лечения некоторых хронических болезней. Я видела, как люди, разрушенные воспалительным заболеванием кишечника, восстанавливают свою жизнь, и как другие люди, преодолевая боль от ревматоидного артрита, обретают способность двигаться впервые за многие годы. Я видела, как исчезают еженедельные мигрени, как люди перестают пить лекарства от диабета (под наблюдением своего врача), и как полностью проходят хронические высыпания на коже, такие как экзема. Во всех этих случаях просто не было «единственного решения». (Поверьте, если бы была одна трава или специя, которая могла бы в одиночку вылечить любую болезнь, вы бы читали совсем другую книгу.) Вместо этого, и я буду часто напоминать вам об этом в книге, прежде всего необходимо знать, кто заболел, а не только какая это болезнь.

Поскольку я часто была свидетелем оздоравливающего эффекта трав и специй, мне странно думать, что кто-то охотнее использует лекарственные препараты, не попробовав сначала растения. К счастью, все больше поставщиков медицинских услуг, включая врачей, натуропатов и акупунк-

туристов, начинают осознавать преимущества лечения травами и специями. В статье под названием «Примите две морковки и позвоните мне утром», опубликованной в журнале Hopkins Medicine, д-р Жерар Муллин, один из ведущих американских экспертов по вопросам взаимосвязи между питанием и кишечными расстройствами, показал пример воздействия пищи как лекарства: «Для людей, испытывающих тошноту, желудочные дисфункции или другие проблемы с ЖКТ, имбирь находится в верхней части моего списка рекомендаций. Он действует так же, как зофран, один из самых мощных противоопухолевых препаратов. Имбирь воздействует на тот же рецептор в мозге. Но многие доктора не знают об этом»⁴.

Травы и специи могут оказать огромное влияние на все аспекты здоровья, касается ли это улучшения пищеварения или лечения хронического воспаления. Когда вы увидите преимущества трав, возможно, ваш врач порекомендует вам изменить прием лекарств или позволит отказаться от них. Тем не менее я не предлагаю вам отказаться от западной медицины или прекратить принимать лекарства без указаний вашего врача. Хотя иногда бывает целесообразно выбирать травы вместо лекарств или принимать их вместе с лекарственными препаратами. Хочу напомнить, что травы не будут такими эффективными, если вы застряли в «Синдро-

⁴ Edelson, Mat. «Take Two Carrots and Call Me in the Morning». Hopkins Medicine, Winter 2010. Accessed October 18, 2015.

ме единственного решения». Другими словами, в то время как имбирь отлично подходит для купирования тошноты, он может подойти не для всех людей с тошнотой.

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

ШАГ ВПЕРЕД: ПОЛЬЗА НАЧИНАЕТСЯ НА КУХНЕ

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

Вот прекрасный пример того, как должен измениться ваш

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

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

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

В разделе «Рекомендуемые ресурсы» вы найдете ссылки

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

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

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





Часть 1

Введение в мир трав и специй



Глава 1

Полезные свойства трав и специй



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

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

ТРАВЫ УЛУЧШАЮТ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Одно из основных положений науки траволечения говорит о том, что большинство хронических заболеваний начинается с плохого пищеварения. Если вы не можете переварить пищу и извлечь питательные вещества, необходимые

организму, то как вы можете иметь хорошее здоровье? Многие кулинарные травы используются в течение тысячелетий не только потому, что они хороши на вкус, но и потому, что они улучшают пищеварение.

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

Обратите внимание на симптомы, которые свидетельствуют **о плохом пищеварении:**

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

В ТРАВАХ МНОГО АНТИОКСИДАНТОВ

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

Образование свободных радикалов является естественной частью жизни, питания и дыхания. Тем не менее этот процесс может быть резко увеличен нервным стрессом, употреблением обработанных пищевых продуктов, перегретого при жаренье масла, а также тем, что вы дышали загрязнителями воздуха или сигаретным дымом, лишались сна или употребляли обугленное мясо. Чтобы свести к миниму-

му окислительный стресс, важно ограничить эти негативные воздействия и регулярно включать в рацион продукты с высоким содержанием антиоксидантов, такие как травы и специи.

ТРАВЫ УКРЕПЛЯЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

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

Хотя тотальная занятость, возможно, стала частью нашей культуры, наши тела все чаще демонстрируют побочные эффекты от воздействия этого хронического стресса. К сожалению, хронический эмоциональный стресс связан с 6 ведущими причинами смерти в Соединенных Штатах: раком, ишемической болезнью сердца, случайными травмами, респираторными заболеваниями, циррозом печени и самоубийством.⁵

Надеюсь, что по мере повышения осведомленности о стрессовом давлении нашей культуры мы сможем предпри-

⁵ Salleh, Mohd Razali. «Life Event, Stress and Illness». *Malaysian Journal of Medical Sciences* 15, no. 4 (2008): 9–18.

нять более решительные шаги, чтобы упростить современный образ жизни и управлять нашими нереалистичными ожиданиями. Перемены прежде всего должны произойти в нашем сознании, а также в политике социальной поддержки трудолюбивых семей, которые изо всех сил пытаются справиться с жизнью.

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

ТРАВЫ ОБЛАДАЮТ АНТИМИКРОБНЫМИ СВОЙСТВАМИ

Некоторые травы и специи обладают мощными защитными свойствами от патогенных бактерий. В эпоху антибиотиков это может показаться не таким уж революционным; од-

нако сейчас человечество сталкивается с серьезной проблемой резистентности к антибиотикам. По мере развития бактерий они адаптировались к фармацевтическим антибиотикам, которые мы используем. Теперь, после десятилетий безудержного злоупотребления антибиотиками, все больше и больше бактерий не реагируют на них. Только в Соединенных Штатах ежегодно от 23 000 человек умирают от инфекций, устойчивых к антибиотикам⁶. Поскольку растения изменяются и развиваются вместе с бактериями на протяжении тысячелетий, у них очень сложная система, которая может затруднить адаптацию патогенов к ним.

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

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

⁶ «Antibiotic Resistance Threats in the United States, 2013». Centers for Disease Control and Prevention. July 17, 2014. Accessed October 18, 2015.

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

Ученые проводили исследования, как растения могут повысить эффективность антибиотиков. Например, соединение берберина, обнаруженное в таких растениях, как желтокорень канадский (*Hydrastis canadensis*) и магония падуболистная (*Mahonia* spp.), как было выяснено, делает антибиотики более эффективными для устойчивых к ним инфекций⁷.

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

ТРАВЫ ПОДДЕРЖИВАЮТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

Еще один способ, которым травы могут укрепить наше здоровье во время инфекции – это усиление ими или модуляция собственной иммунной системы нашего организма,

⁷ Stermitz, F. R., et al. «Synergy in a Medicinal Plant: Antimicrobial Action of Berberine Potentiated by 5'-methoxyhydnocarpin, a Multidrug Pump Inhibitor». Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 97, no. 4 (2000). doi:10.1073/pnas.030540597.

которая, возможно, является нашей лучшей защитой от патогенов, приводящих к болезни. Дисфункция иммунной системы может увеличить риск любой инфекции и также может быть связана с возникновением рака, аутоиммунными нарушениями и сезонной аллергией. Травы могут укрепить нашу иммунную систему, чтобы она хорошо выполняла свою сложную работу.

* * *

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

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



Глава 2

Откуда нам известно о воздействии трав

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

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

ОТ ИСТОРИЧЕСКИХ ЗАПИСОК ДО ОПЫТА СОВРЕМЕННЫХ ТРАВНИКОВ

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

временем. То, что некоторая информация в них устарела, не означает, что в них нельзя отыскать жемчужины мудрости.

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

Я использую травы для лечения себя, своей семьи и своих клиентов уже более 10 лет. Я видела, как травы (а также образ жизни, диета и консультирование) могут значительно изменить процесс исцеления. Эффект может быть таким простым, как облегчение боли в горле, или сложным, как устранение основной причины хронического заболевания. Эта книга пронизана рассказами о моем собственном опыте, а также историями некоторых людей, с которыми я имела честь работать на протяжении многих лет. (Имена изменены для защиты конфиденциальности.)

НАУКА СЕГОДНЯ

Научные исследования и клинические испытания по ис-

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

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

Однако некоторые исследования бывают плохо разработаны, и, к сожалению, приводят к шумихе в прессе, что создает у людей впечатление, что травы не работают. Таким неудачным было исследование, опубликованное в 2009 году в журнале Американской медицинской ассоциации. По его завершении исследователи пришли к выводу, что применение гингко не предотвращает деменцию⁸.

Крупные новостные агентства по всей стране сразу запестрели шокирующими заголовками: «Гингко не работает!»⁹

Вскоре после этого Американский ботанический совет

⁸ Snitz, Beth E., et al. «Ginkgo Biloba for Preventing Cognitive Decline in Older Adults: A Randomized Trial». JAMA 302, no. 24 (2009). doi:10.1001/jama.2009.1913.

⁹ Rabin, Roni. «Ginkgo Biloba Ineffective Against Dementia, Researchers Find». New York Times, November 18, 2008. Accessed October 18, 2015.

опубликовал пресс-релиз, в котором указано на многочисленные недостатки в проведении этого исследования, включая отсутствие контрольной группы и неверные статистические данные, которые не учитывали 40 % людей, которые не смогли завершить исследования. В пресс-релизе также указывалось: «Не менее 16 контролируемых клинических испытаний оценивали различные экстракты гинкго для здоровых, не ослабленных умственно взрослых. Систематический обзор показал, что в 11 из этих испытаний гинкго увеличил кратковременную память, концентрацию и время для обработки умственных задач»¹⁰.

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

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

¹⁰ «Herbal Science Organization Clarifies New Ginkgo Study». American Botanical Council. December 29, 2009. Accessed October 18, 2015.

вотных по двум причинам. Во-первых, я сомневаюсь в этике многих исследований, проводимых на животных. Во-вторых, результаты исследований на животных часто не соответствует результатам исследования людей.

* * *

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

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

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

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

«Синдром единственного решения» отражает подход нашей культуры к здоровью: многие ищут одно средство, природное или фармацевтическое, которое может быть панацеей от всех болезней. Мы видим этот подход и в советах диетологов: в каждой специализированной диете – будь то веганство, палео, диета Южного пляжа, диета доктора Аткинса, низкоуглеводная, диета DASH и т. д. – рекомендуется только один способ диетического питания, не важно, подхо-

дит он вашему организму или нет. Но если применять такой же подход к травам, он не даст вам понять ключевые основы, на которых базируется траволечение.

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

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

ЛЕЧИМ НЕ БОЛЕЗНЬ, А ЧЕЛОВЕКА

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

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

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

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

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

ЭНЕРГЕТИКА ТРАВЛечения: ГОРЯЧИЙ/ ХОЛОДНЫЙ И СУХОЙ/ВЛАЖНЫЙ

Итак, что такое энергетика? Хотя этот термин звучит немного мистически, он основан на физических ощущениях

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

Травники оценивают людей, как и растения, в терминах этих четырех качеств и в целях укрепления здоровья выравнивают энергетический баланс. Если у человека горячая энергетика, ему полезны охлаждающие травы. Если у кого-то избыточная сухость, используем увлажняющие травы. Сначала это может показаться странным, но как только вы войдете в этот мир, то увидите, что давно воспринимаете энергетику в своей жизни, не зная, что это такое. Наверняка вы встречали людей, которые были горячими по своей природе? Вы замечали, что кто-то носит теплый плащ, шарф и шляпу, в то время как другим нужна только легкая куртка? У вас

наверняка есть знакомая с очень сухой кожей, которая постоянно смазывает ее кремом? Все это связано с их различной энергетикой.



Энергетика людей

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

Внешние воздействия, такие как погода, еда, болезнь, лекарства, привычки сна и стресс – все это влияет на ваш раз-

вивающийся внутренний ландшафт. Подумайте о своей конституции как о нескольких оттенках серого, а не представляйте ее в одном цвете – черном или белом, или в одном качестве – горячем или холодном.

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

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

Бывало с вами такое: кто-то рассказал о чудесном эффекте от какого-то средства, но попробовав его, вы ничего не ощутили или вам стало хуже? Потому что все средства влияют на вас совершенно иначе, чем на другого человека. Например, у меня есть друг, у которого пропадает сон, если он пьет чай с имбирем, но на меня имбирь никогда так не действовал. Имбирь улучшает мое пищеварение и помогает согреться зимой. Все дело в нашей конституции, вот почему мы реагируем на лечение по-разному; у каждого из нас есть свое уникальное сочетание качеств. Когда вы начнете понимать свою конституцию, вы придете к осознанию того, что лучше всего подходит для вас.

Энергетика растений

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

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

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

Энергетика заболеваний

Одним из факторов, которые могут привести к изменению вашей личной конституции, является болезнь. В качестве примера предположим, что ваша обычная конститу-

ция была прохладная и сухая. Но когда вы сталкиваетесь с инфекцией верхних дыхательных путей, у вас развивается некоторая сырость в легких в виде застоя слизи. У вас началась лихорадка, и вы вспотели. Все это последствия болезни, которая делает вас более горячим и влажным. Чтобы привести свое тело в энергетический баланс, вы должны понимать свою личную конституцию, чтобы видеть, как болезнь может влиять на нее.

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

УЗНАЙТЕ СВОЮ КОНСТИТУЦИЮ

Чтобы помочь вам узнать вашу собственную конституцию, я создала два теста, которые помогут вам определить простые основы энергетики: горячее/холодное и влажное/сухое. Результаты подскажут вам вашу комбинацию термических показателей и показателей влажности, например: горячий/сухой, горячий/влажный, холодный/сухой или холодный/влажный. Помните, что это самые первичные данные личных конституций. Если вы придете к практикующему травнику, он, вероятно, проведет тщательное обследование,

чтобы получить более точное понимание, к какому типу вы относитесь. Однако, начальные знания ваших особенностей, это все, что вам нужно, чтобы извлечь максимальную пользу из этой книги.

Когда вы будете отвечать на вопросы, помните следующее:

- Каждый человек содержит некоторые черты всех четырех качеств. Но вы – это уникальное сочетание их сильных и слабых сторон.

- Ищите общие тенденции – другими словами, важно то, как вы себя чувствуете большую часть времени. Например, если обычно вам всегда тепло, но не нравится зима, и однажды вы замерзли в метель, то побеждает показатель тепла.

- Хотя внешние силы могут влиять на наши особенности, мы рождаемся с определенной конституцией, которая сильно не меняется. Если вы не можете найти ответ на вопрос, вспомните, как вы реагировали на это будучи ребенком.

* * *

ТЕСТ А

Определение горячего и холодного типа конституции

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

Мне всегда теплее, чем другим.

Обычно я говорю громко.

Мое лицо легко краснеет или вспыхивает.

Мой язык обычно ярко-красного цвета.

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

Я предпочитаю холодную погоду.

У меня повышенный аппетит.

Я более активен, чем другие.

Всего _____

Мне всегда холоднее, чем другим.

Обычно я говорю тихо.

Мой язык обычно бледно-розового цвета.

Я часто чувствую, что у меня низкий уровень энергии.

Я предпочитаю теплую погоду.

У меня небольшой или плохой аппетит.

Я менее активен, чем другие.

Всего _____

Тест В

Определение сухого и влажного типа конституции

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

Обычно я потею чаще, чем другие.

Моя кожа и волосы часто становятся маслянистыми.

Я часто ощущаю тяжесть в руках и ногах.

У меня часто заложен нос или бывает насморк.

На моем языке толстый налет.

Я предпочитаю сухой климат и мне не нравится влажность.

Всего _____

Моя кожа грубая и сухая.

Мои волосы имеют тенденцию к сухости.

Мои ногти сухие и ломкие.

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

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

На моем языке обычно нет никакого налета.

Всего _____

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

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

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

С другой стороны, вам будет сложно понять вашу конституцию из-за влияния внешних факторов. Болезнь, лекарства, перемена климата или любые другие факторы могут влиять на вас, что дает смешанный результат. Когда вы углубитесь в эту тему, к вам придет больше осознания особенностей вашего типа. Если у вас есть вопросы о вашей конституции, вы можете посетить терапевта-травника, чтобы более четко увидеть энергетические схемы в своей жизни. (Я также предлагаю бесплатный мини-курс по травяной энергетике на сайте www.HerbsWithRosalee.com.) Однако для первоначально-

го знакомства эта книга и эти базовые тесты – все, что вам нужно! Вы можете долго размышлять о своей конституции, но важнее то, что вы научитесь наблюдать за собой и осознавать, как в вас проявляются основные 4 типа энергетической конституции.

ВКУС ТРАВ

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

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

Острые травы

Острые травы согревают и придают жгучий вкус пище. Они пробуждают чувства и заставляют все в организме дви-

гаться. Они идеально подходят для людей, которые склонны чувствовать себя холодными, влажными или вялыми, поскольку могут увеличить кровообращение и нести тепло из центра тела к конечностям. Достаточно небольшой щепотки такой травы, чтобы почувствовать это!

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

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

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

Соленые травы

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

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

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



Кислые травы

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

Кислые травы стимулируют пищеварение, укрепляют силу и уменьшают воспаления. Энергетически они, как правило, охлаждают, но не так резко. Поскольку их термодинамика близка к нейтральной, большинство людей смогут насла-

ждаться этими травами ежедневно.

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

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

Сладкие травы

Сладкие травы – наши кормильцы и строители. Они помогают восстанавливать уровень энергии и работу иммунной системы. Но прежде чем вы начнете мечтать о травах,

вкус которых напоминает сахарный тростник, должна вам сказать, что сладкий вкус растений не похож на тот, что мы ощущаем от конфет. Более того, ваше первое вкусовое ощущение этих растений может вообще не иметь ничего общего со сладостью.

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

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

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

могут использовать все люди независимо от конституции.

Горькие травы

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

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

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

Ваше тело продолжает распознавать вкус горького в течение долго времени после того, как его ощутит ваш язык. Это потому, что есть рецепторы горького вкуса в вашем теле, в том числе в пищеварительном тракте, и даже в легких.

Акт дегустации даже небольшого кусочка чего-то горького активирует всю пищеварительную систему. Вкус горечи сразу вызывает слюноотделение, что является одним из первых шагов в пищеварительном процессе. Он также активизирует важные желудочные ферменты, которые помогают переваривать белки (наряду с другой пищей) и стимулирует выработку желчи, которая помогает переваривать жиры. Просто потрясающе, как много могут сделать горькие травы для пищеварения!

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

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

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



СОБЕРИТЕ ВСЕ ЗНАНИЯ ВМЕСТЕ

Понимание того, как нужно сочетать травы с людьми, является неотъемлемой частью успешного использования трав. Хотя отдельная трава может иметь массу полезных ка-

честв, но при ее несоответствии энергетике определенного человека можно получить либо нежелательные эффекты, либо просто их отсутствие.

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

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

ЗОЛОТАЯ ТОЧКА ТРАВ

Поиск этой прекрасной точки является у нас инстинктивным. Помните сказку «Маша и три медведя»? Одна девочка

оказывается в доме трех медведей и решает устроиться там удобнее. Сначала она выбирает себе стул, потом пробует кашу из трех мисок: одна слишком горячая, другая слишком холодная, а третья – подходящей температуры. Так же она проверяет кровати: одна слишком жесткая, другая – слишком мягкая, а третья – как раз то, что ей нужно. И она сразу же засыпает.

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

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

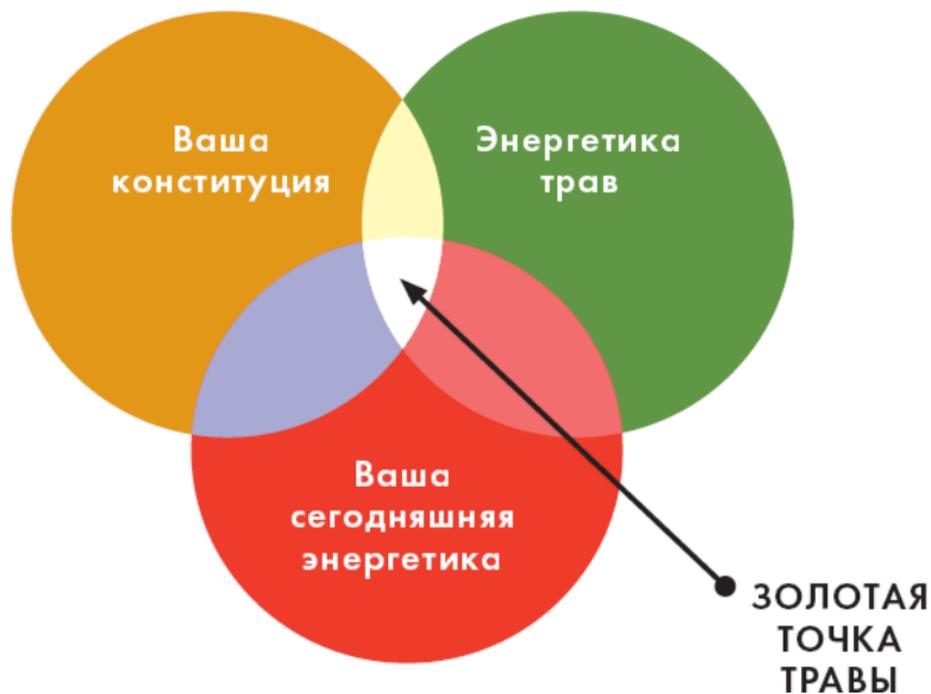
Чтобы найти свою «Золотую точку травы» вам нужно раз-

вить более глубокое понимание своего организма. Читая эту книгу, обратите внимание на энергетику каждой травы. Вы увидите, какие травы используются для лечения «холодных» лихорадок, а какие – для «горячих» лихорадок. Вы узнаете охлаждающие травы, которые стимулируют пищеварение, а также согревающие травы, которые делают то же самое. Когда будете пробовать каждую траву, спросите себя: «Как я себя чувствую?» и еще спросите: «Что эти травы заставляют меня чувствовать?»

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

Чтобы помочь вам найти свое «Золотую точку травы», эта глава завершается простым опытом дегустации, который по-

может вам наблюдать воздействие трав и специй. Я настоятельно рекомендую вам приложить усилия, чтобы провести этот опыт, поскольку он послужит основой для остальной части этой книги.





Порой, чтобы ощутить действие травы, требуется

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

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

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

Со свежим имбирем:

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

С сушеным имбирем:

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

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

1. Понюхайте свой чай.

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

2. Выпейте глоток чая.

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

3. Сделайте еще один глоток.

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

4. Сделайте еще один глоток.

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

Глава 4

Как получить максимум пользы от этой книги



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

КАК НАСТРОИТЬ ЧУВСТВА И ВПЕЧАТЛЕНИЯ

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

К примеру, допустим, что вам всегда холодно. Прочитав про согревающий эффект трав в этой книге, вы решите включать больше острых трав и специи в свой рацион. Через

несколько месяцев вы заметите, что, несмотря на употребление трав, вы продолжаете мерзнуть. Самое простое было бы подумать, что травы не работают.

Давайте представим другой сценарий. Опять же, вы постоянно ощущаете холод. Вы пишете в своем журнале наблюдений, как это проявляется в вашей жизни. Например, перечисляете конкретные факты, как чувствуете холод: ваши ноги как сосульки, вы носите свитер и шапку, в то время как другие ходят в футболках и т. д. Затем вы начинаете включать в свой рацион более острые и пряные травы. По мере того, как проходят недели и месяцы, вы продолжаете записывать простые, но точные наблюдения о своем самочувствии. Вы все еще мерзнете, но, если внимательно присмотреться, кое-что все же изменилось. Возможно, ваши ноги еще мерзнут, но вам больше не нужна грелка, чтобы согреть их в постели. Возможно, вы все еще носите свитер, но вам больше не нужна шапка.

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

КАК ВЫБИРАТЬ ТРАВЫ И СПЕЦИИ: ДОВЕРЯЙТЕ СВОИМ ЧУВСТВАМ

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

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

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

Прежде чем приступать к приготовлению рецептов из этой книги, я советую вам провести тщательную инвентаризацию ваших трав и специй. Если они тусклые и безвкусные, отправьте их на удобрения. Замените их свежими, и аромат-

ными, чтобы действительно получить от них пользу. Проверьте свежесть ваших трав и специй не реже одного раза в 6 месяцев.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ДОЗЫ

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

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

Пропорции травяных настоек будут представлять собой набор чисел, разделенных двоеточием (например, 1:1 или 1:3). Эти цифры выражают количество трав и количество

жидкости. Соотношение 1:3, например, означает, что настойка содержит 1 часть трав на каждые 3 части жидкости. (Это отношение веса к объему, поэтому травы измеряются в граммах, а жидкость измеряется в миллилитрах.) Процент после этой пропорции говорит о содержании алкоголя в настойке.

КАКИЕ МЕРЫ ВЕСА У ТРАВ

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

Но измерение трав немного отличается от измерения продуктов для выпечки. Объем трав может резко меняться в зависимости от того, как их собирали и нарезали. Например, корень одуванчика можно нарезать большими, толстыми кусками или мелко порубить. Когда размер ингредиента сильно варьируется, измерять его чайными или столовыми ложками неправильно. Кроме того, форма или размер некоторых трав могут затруднить такое измерение. Например, астрагал часто продается в больших плоских пластинах,

и если вы попытаетесь втиснуть их в мерную чашку, это приведет к неверному результату. По этим причинам мне нравится измерять травы по весу. Я настоятельно рекомендую вам приобрести небольшие кухонные весы, которые меряют вес в граммах, килограммах, унциях и фунтах.

В рецептах этой книги используется сочетание как стандартных американских объемных измерений, так и измерений веса. Я обычно выбираю тот или другой способ, какой больше подходит для данного ингредиента и его количества. Для тех трав и специй, которые сложно поместить в мерную чашку или ложку, я использую измерения веса, но также предлагаю приблизительные меры объема, чтобы вы сразу начали работу на кухне – даже без специального оборудования! Для рецептов, в которых абсолютно необходимо измерять траву по весу, а не по объему, я указала только измерение веса и сделала сноску в примечании.

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

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

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

КАК НАЙТИ ЛУЧШИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

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

Фрукты и овощи. Отдавайте приоритет местным органическим фруктам и овощам, будь они из собственного сада или с фермерского рынка. У них, несомненно, больше питательных веществ, чем у тех, которые были привезены из других штатов (или стран). Многие фрукты и овощи начинают терять питательные вещества сразу после сбора. Например, брокколи, теряет 50 % витамина С через 24 часа после сбора¹¹.

Мясо гуманно выращенных животных. Нет необходимости становиться мясоедом, чтобы использовать рецепты из этой книги (так же, как и не обязательно становиться веганом!). Однако, если вы решите есть мясо, то ищите его в правильных местах. На всей территории Соединенных Штатов

¹¹ Robinson, Jo. *Eating on the Wild Side: The Missing Link to Optimum Health* (New York: Little, Brown, 2014).

тов есть небольшие ранчо, где фермеры выращивают животных гуманно. То есть содержат их в просторных помещениях, где достаточно места для движения, кормят полезными природными кормами и т. д. Ищите мясо от коров, которые пасутся на травяных пастбищах, яйца от кур свободного выгула и т. д. Если вы можете найти такие продукты на местном фермерском рынке – это самое лучшее!

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

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

Мед. Это основной подсластитель, который я использую в чае и в пище. Я предпочитаю мед, особенно местный,

всем другим подсластителями, таким как сахарный тростник¹². Однако я не рекомендую покупать мед массового производства из магазина. Если на ярлыке не указано иное, этот мед, скорее всего, производится нетрадиционным способом.

С другой стороны, когда вы покупаете его у местного пчеловода, вы поддерживаете мелкий бизнес – и защищаете его! Пчелы вымирают со скоростью звука, и им действительно нужна наша помощь прямо сейчас. На самом деле, это лучший способ заявить, что мы отчаянно нуждаемся в пчелах, поскольку они являются опылителями большинства культур, которые составляют нашу пищу. Мой дорогой друг Сьюзи Ковальчик – пчеловод и большой защитник пчел. Она выступает против использования пестицидов, которые, как известно, убивают пчел, она много путешествует по миру, что-

¹² Замечание по поводу сахара: сахарный тростник часто обрабатывается массовым способом с использованием экологически небезопасных методов. Сначала его везут за тысячи миль на завод, упакованным кое-как в экологически опасные материалы, а затем после обработки снова везут в магазины за сотни или тысячи миль. Нет ничего в сахарной промышленности, что мне хотелось бы поддержать! Мы также знаем, что сахар является одним из самых нездоровых продуктов питания. Тем не менее из 2000 фунтов продовольствия в год, которые употребляет средний американец, 150 фунтов из общего количества – это сахар (Aubrey, Allison. «The Average American Ate (Literally) a Ton This Year». National Public Radio. December 2011. Accessed October 18, 2015.). По рекомендациям Американской ассоциации сердца, мужчины должны употреблять не более 9 ч. ложек сахара в день, а женщины – не более 6 ч. ложек, но мы потребляем сахара в среднем в 5 раз больше («By Any Other Name It's Still Sweetener». American Heart Association. Accessed February 22, 2016. http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/By-Any-Other-Name-Its-Still-Sweetener_UCM_437368_Article.jsp#.)!

бы узнать о лучших методах пчеловодства, и содержит свои ульи здоровыми, используя немедикаментозные способы лечения. Вот таких людей я и хочу поддержать!

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

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ЖИЗНЬ НА КУХНЕ: ПОЛЕЗНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ И МАТЕРИАЛЫ

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

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

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

Ступка с пестиком сурибати. Для измельчения свежих

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

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

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

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

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

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

Стеклянные банки и сосуды. Стеклянные баночки незаменимы на травяной кухне. У меня дома всегда есть запас баночек разного объема: полулитровых, литровых и двухлит-

ровых. Они отлично подходят для хранения трав, смешивания их по рецептам этой книги. Банки должны быть с крышками. Обратите внимание на то, что у некоторых стеклянных банок от консервов на внутреннюю сторону крышки нанесен эндокринно-разрушающий химикат.

По этой причине я использую стеклянные консервные банки со стеклянной крышкой. Они также подходят для приготовления настоек с уксусом, который может разъесть металлическую крышку, что разрушит и содержимое банки.

ИДИТЕ ВПЕРЕД

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

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

открытиям и помогли улучшить ваше здоровье.

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

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



Часть II

Травы



Острые



Глава 5 Черный перец

*ЭТО КОРОЛЬ СРЕДИ ОСТРЫХ СПЕЦИЙ,
УСИЛИВАЮЩИХ ПИЩЕВАРЕНИЕ.*

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



Черный перец настолько широко распространен, что его легко исключить из разряда лечебных трав, поскольку в основном его используют просто для вкуса. Но есть же какая-то причина, по которой эта специя когда-то называлась черным золотом. Оказывается, что, кроме придания вкуса и аромата, черный перец улучшает пищеварение. Это свойство перца издавна использовалось для лечения. Сегодня это самая употребляемая специя, торговля перцем составляет пятую часть всей торговли пряностями в мире¹³.

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

Ботаническое название: перец черный (*Piper nigrum*)

Семейство: перечные (*Piperaceae*)

Используемые части: плоды

Энергетика: согревание, высушивание

Вкус: острый

Свойства растения: противомикробные, антиоксидантные

Применение: лихорадка, застой слизи, застой пищеварения

Способ употребления: пищевая специя, чай,

¹³ Jaffee, Steven. «Delivering and Taking the Heat: Indian Spices and Evolving Product and Process Standards». The World Bank. 2005. Accessed October 12, 2015.

настойка, пастилки

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

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

ВИДЫ ПЕРЦА

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

ных целей и получения разных вкусов.

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

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

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА ЧЕРНОГО ПЕРЦА

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

Для усиления биодоступности

Самое поразительное в черном перце – его способность усиливать впитывание организмом питательных веществ. Это называется потенцирующей биодоступностью, и черный перец может делать это не только с продуктами питания, но и с травами, и даже с фармацевтическими препаратами¹⁴.

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

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

В одном из исследований сообщается, что пиперин, экстракт черного перца, увеличил биодоступность куркумина на 2000 процентов¹⁵.

¹⁴ Kasibhatta, Ravisekhar, and M. U. R. Naidu. «Influence of Piperine on the Pharmacokinetics of Nevirapine under Fasting Conditions: A Randomised, Crossover, Placebo-Controlled Study.» *Drugs in R&D* 8, no. 6 (2007): 383–91.

¹⁵ Shoba, G., et al. «Influence of Piperine on the Pharmacokinetics of Curcumin in Animals and Human Volunteers». *Planta Medica* 64, no. 4 (May 1998): 353–56. doi:10.1055/s-2006-957450.

Было также обнаружено, что пиперин увеличивает биодоступность эхинацеи и берберин-содержащих растений, таких как желтокорень канадский (goldenseal)^{16, 17}.

Помимо увеличения биодоступности трав, было обнаружено, что пиперин может значительно увеличить поглощение кофермента Q10, бета-каротина, селена и витамина B₆^{18, 19, 20}.

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

- он действует как стимулятор циркуляции крови, расширяя кровеносные сосуды, что помогает транспортировать питательные вещества внутри тела;
- он модулирует физические свойства клеточных мем-

¹⁶ Buhner, Stephen Harrod. *Herbal Antibiotics: Natural Alternatives for Treating Drug-Resistant Bacteria* (North Adams, MA: Storey Publishing, 2012).

¹⁷ Там же., 161.

¹⁸ Badmaev, V., M. Majeed, and L. Prakash. «Piperine Derived from Black Pepper Increases the Plasma Levels of Coenzyme Q10 Following Oral Supplementation». *Journal of Nutritional Biochemistry* 11, no. 2 (February 2000): 109–13.

¹⁹ Badmaev, Vladimir, Muhammed Majeed, and Edward P. Norkus. «Piperine, an Alkaloid Derived from Black Pepper Increases Serum Response of Beta-Carotene during 14 Days of Oral Beta-Carotene Supplementation». *Nutrition Research* 19, no. 3 (1999): 381–88. doi:10.1016/S0271-5317(99)00007-X.

²⁰ Umesh, Patil, Amrit Singh, and Anup Chakraborty. «Role of Piperine as a Bioavailability Enhancer». *International Journal of Recent Advances in Pharm. Research* 1, no. 4 (October 2011): 16–23.

бран, что помогает транспортировать питательные вещества через барьеры;

- он производит термогенный эффект в желудочно-кишечном тракте, который расширяет области кровоснабжения²¹.

Для улучшения пищеварения

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

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

Острые свойства черного перца обеспечивают теплое переваривание, что заставляет пищу двигаться. И с другой стороны, перец может остановить диарею, даже при использовании снаружи. Одно исследование показало, что обжаренный белый перец эффективно прекратил как хроническую, так и острую диарею у младенцев и детей, будучи приложен снаружи над пупком²².

²¹ Там же.

²² Jin, Cheng-Qiang, et al. «Stir-Fried White Pepper Can Treat Diarrhea in Infants and Children Efficiently: A Randomized Controlled Trial». *American Journal of Chinese Medicine* 41, no. 4 (2013): 765–72. doi:10.1142/S0192415X13500511.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

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

Рекомендуемая дозировка

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

Особые указания

Большие дозы черного перца могут вызывать тошноту и расстройство пищеварения. Он потенциально может всту-

пать во взаимодействие со многими лекарственными препаратами, увеличивая их эффективность неожиданным способом. Если вы принимаете лекарственные препараты, проконсультируйтесь с вашим врачом, прежде чем использовать большую, чем обычную кулинарную, дозу черного перца.

ПАСТИЛКИ ТРИКАТУ

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

1 ст. ложка перца черного свежемолотого

1 ст. ложка имбиря молотого

1 ст. ложка перца длинного молотого

1 ст. ложка меда жидкого

1/2 ст. ложки корня солодки молотого (лакрицы)

или порошка из апельсиновой корки²³ для покрытия пастилок (по желанию)

Выход: 3 ст. ложки

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

²³ Порошок из апельсиновой корки – это просто корка апельсина, высушенная и молотая. Он отличается от продающейся в магазине «сушеной апельсиновой корки», которая состоит из кусочков. Сделайте мелкий апельсиновый порошок сами, измельчив сушеную корку в кофемолке или мельнице для специй.

5. Храните пастилки в герметичном контейнере. Срок их использования не ограничен, но для достижения лучших результатов используйте их в течение 6 месяцев.



ПЕРЕЧНЫЙ БОРЩ²⁴

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

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

²⁴ Другую версию рецепта этого супа, а также сотни бесплатных рецептов и советов, вы найдете на LearningHerbs.com.

- 1 ст. ложка меда
- 1 стакан томатного пюре

Для сервировки:

- Зеленый лук
- Сметана (по желанию)

Выход: 5 порций (около 10 стаканов)

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



КИТАЙСКАЯ СМЕСЬ 5 СПЕЦИЙ

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

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

2 ч. ложки (6 г) черного перца горошком

2 ч. ложки (6 г) чипсов из корицы²⁵

2 звездочки (2 г) аниса

1 ч. ложка (2 г) цельной гвоздики

1 ч. ложка (2 г) семян фенхеля

Выход: примерно 2 ст. ложки

1. Выложите все ингредиенты для смеси на сухую сковороду и подсушите на среднем огне до появления аромата, от 2 до 3 минут. Периодически встряхивайте сковороду и перемешивайте специи, чтобы не подгорели. Дайте остыть.

²⁵ Вы можете купить готовые чипсы из корицы или поломать палочку корицы на мелкие кусочки.

2. Добавьте смесь в мельницу для специй и измельчите. (Моя кофемолка делает это в течение 30 секунд, и я получаю однородный мягкий порошок.)

3. Храните эту смесь в герметичной банке для пряностей вдали от света.



Глава 6

Кайенский перец

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

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



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

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

Другие распространенные названия: чили, перец чили

Семейство: пасленовые (*Solanaceae*)

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

Энергетика: согревание, высушивание

Вкус: острый

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

Применение: зубная боль, артрит, лихорадка, сердечные заболевания, плохое кровообращение, паразиты, проблемы пищеварительной системы, боль в горле, депрессия, низкое либидо, кровотечение,

воспаление, гипертония, гипотония, головная боль, невропатия, герпес, грибковые инфекции, диабет 2-го типа, инсулинорезистентность, потеря веса, менструальные боли

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

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

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

ВИДЫ КАЙЕНСКОГО ПЕРЦА: ЧИЛИ И ДРУГИЕ

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

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА КАЙЕНСКОГО ПЕРЦА

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

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

Когда я говорю, что кайенский перец имеет горячую энергетику, я не имею в виду какое-то неосознанное качество. Если вы откусите кусочек кайенского перца, вы сразу поймете,

что имеется в виду. Он и на вкус горячий, и вы почувствуете эффект жара во всем теле. Помимо ощущения жжения на языке, вы можете начать потеть, и из вашего носа потечет жидкость. Поскольку эта трава очень экстремальная, эффект от ее воздействия можно получить за счет использования меньших количеств.

Соответствие энергетике кайенского перца

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

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

В то время как ученые могут изучать возможности кайенского перца для лечения населения в целом или для людей с определенным заболеванием, травники идут своим путем, рекомендуя использовать свойства этого перца согревать и высушивать только для людей с признаками холодной или

влажной конституции. По нашей теории, если человек с горячей конституцией станет принимать кайенский перец, это только усугубит его проблемы, а не облегчит их.

Давайте с этой точки зрения, оценим исследование, проведенное с использованием кайенского перца для выявления симптомов синдрома раздраженного кишечника. В этом исследовании 50 человек были разделены на две группы, одна из которых получала капсулы с кайенским перцем, другая – плацебо. Шесть человек, принимавших капсулы с перцем, выбыли из исследования из-за увеличения боли в животе. Однако окончательный вывод исследования показал, что прием кайенских капсул «был значительно более эффективным, чем плацебо, в процессе снижения интенсивности боли в животе и вздутии, и был признан пациентами более эффективным, чем плацебо»²⁶.

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

²⁶ Bortolotti, M., and S. Porta. «Effect of Red Pepper on Symptoms of Irritable Bowel Syndrome: Preliminary Study». *Digestive Diseases and Sciences* 56, no. 11 (2011): 3288–95. doi:10.1007/s10620-011-1740-9.

Для улучшения пищеварения

Хотя мы ощущаем тепловой эффект кайенского перца немедленно, одно исследование показало, что принятие перца в течение длительного времени дает гораздо больше пользы. Это конкретное исследование было направлено на способность кайенского перца уменьшать диспепсию. Пятнадцать человек получали 2,5 г перца ежедневно, и столько же людей получали плацебо. К началу третьей недели лица, получавшие перец, испытывали значительно меньше проблем с пищеварительным трактом, чем те, кто получает плацебо. К концу исследования у тех, кто принимал кайенский перец, налицо было 60 %-ное снижение симптомов диспепсии, в то время как группа плацебо испытала снижение симптомов на 30 %²⁷.

Кайенский и другие острые перцы когда-то считались виновниками образования язв в желудке, но более поздние исследования показали, что этот перец может оказать защитное влияние на слизистую оболочку желудка и предотвратить пептические язвы²⁸.

²⁷ Bortolotti, M., et al. «The Treatment of Functional Dyspepsia with Red Pepper». *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 16, no. 6 (2002): 1075–82. doi:10.1046/j.1365-2036.2002.01280.x.

²⁸ Yeoh, K. G., et al. «Chili Protects against Aspirin-Induced Gastroduodenal Mucosal Injury in Humans». *Digestive Diseases and Sciences* 40, no. 3 (1995): 580–83. doi:10.1007/BF02064374. 4.Kang, J. Y., et al. «Chili—Protective Factor

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

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

Для повышения метаболизма

Травники давно использовали кайенский перец для согревания людей, будь то хронически холодные руки и ноги или острые признаки обморожения. Эта способность увеличивать циркуляцию и метаболизм называется термогенез, и он может быть полезен для потери веса или симптомов, связанных с простудой и инфекцией верхних дыхательных путей. В отношении потери веса: одно исследование показало, что прием 6 мг экстракта кайенского перца помог уменьшить отложения жира в брюшной полости²⁹.

Еще одно исследование показало что наибольший эффект

against Peptic Ulcer?» *Digestive Diseases and Sciences* 40, no. 3 (1995): 576–79. doi:10.1007/BF02064373.

²⁹ Snitker, Soren, et al. «Effects of Novel Capsinoid Treatment on Fatness and Energy Metabolism in Humans: Possible Pharmacogenetic Implications». *American Journal of Clinical Nutrition* 89, no. 1 (2009): 45–50. doi:10.3945/ajcn.2008.26561.

от действия перца на метаболизм был замечен у людей, которые не привыкли есть красный перец, и у тех, кто пробовал натуральный перец в отличие от принятия капсул³⁰.

Для здоровья сердца

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

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

Одно исследование, проведенное в течение четырех недель, показало снижение частоты сердечных сокращений при регулярном употреблении перца чили³¹.

Другое исследование обнаружило, что регулярное употребление чили в течение четырех недель поддерживало

³⁰ Ludy, Mary-Jon, and Richard D. Mattes. «The Effects of Hedonically Acceptable Red Pepper Doses on Thermogenesis and Appetite». *Physiology & Behavior* 102, no. 3–4 (2011): 251–58. doi:10.1016/j.physbeh.2010.11.018.

³¹ Ahuja, K. D. K., et al. «The Effect of 4-Week Chilli Supplementation on Metabolic and Arterial Function in Humans». *European Journal of Clinical Nutrition* 61, no. 3 (2007): 326–33.

устойчивость организма к окислению³².

Исследования *in vitro* показывают, что кайенский перец может уменьшить агрегацию тромбоцитов, что потенциально снижает риск образования сгустков крови³³.

Резистентность к инсулину и диабет 2-го типа

Диета, уровень стресса и качество сна – вот основные факторы, связанные с образом жизни, которые приводят организм к резистентности к инсулину и диабету 2-го типа³⁴.

Тем не менее травы, такие как кайенский перец, могут сыграть важную роль в предотвращении и избавлении от симптомов резистентности. В ряде исследований употребление перца показало эффективное снижение уровня глюкозы в крови и поддержало уровень инсулина^{35, 36}.

³² Ahuja, Kiran D. K., and Madeleine J. Ball. «Effects of Daily Ingestion of Chili on Serum Lipoprotein Oxidation in Adult Men and Women». *British Journal of Nutrition* 96, no. 02 (2006): 239–42. doi:10.1079/BJN20061788.

³³ Raghavendra, R. H., and K. Akhilender Naidu. «Spice Active Principles as the Inhibitors of Human Platelet Aggregation and Thromboxane Biosynthesis». *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids* 81, no. 1 (2009): 73–78. doi:10.1016/j.plefa.2009.04.009.

³⁴ Инсулинорезистентность – это состояние клеток организма, когда снижается их способность реагировать на действие гормона инсулина. При этом поджелудочная железа вырабатывает все больше этого гормона. Когда повышенный уровень гормона инсулина больше не справляется с сахаром в кровотоке – увеличивается риск получить диабет 2-го типа и развития атеросклероза.

³⁵ Ahuja, Kiran D.K., et al. «Effects of Chili Consumption on Postprandial Glucose,

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

Для лечения простуды и гриппа

Карта Пурх Сингх Хальса и Робин Ландис написали в своей книге «Защитные свойства трав»: «Вы можете эффективно лечить простуду, не употребляя ничего, кроме чили, если подобрать правильную дозу»³⁷. Кайенский перец – это согревающая лекарственная трава для употребления внутрь и одно из старинных средств для лечения простуды. (Другие методы включают потогонную терапию, такую как сауны или горячие ванны.)

Если вы когда-либо пили чай с кайенским перцем или добавляли его в пищу, то вы, вероятно, сразу чувствовали, как ваши носовые пазухи на это реагировали. Ведь перец способствует выделению слизи из слизистых оболочек, вызывая насморк. Слизь наполнена антителами и является мощным ответом иммунной системы на проникающий патоген. Если

Insulin, and Energy Metabolism». American Journal of Clinical Nutrition 84, no. 1 (2006): 63–69.

³⁶ Weerapan Khovidhunkit, M. D. «Pharmacokinetic and the Effect of Capsaicin in Capsicum frutescens on Decreasing Plasma Glucose Level». J Med Assoc Thai 92, no. 1 (2009): 108–13.

³⁷ Landis, Robyn, and Karta Purkh Singh Khalsa. Herbal Defense: Positioning Yourself to Triumph over Illness and Aging (New York: Hachette, 1997).

простуда или грипп прогрессируют и есть насморк или застой в легких, кайенский перец быстро их выделит и высушит. Выделение и выход слизи уменьшает возможность вторичной инфекции в пазухах носа.



Для обезболивания

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



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ

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

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

Рекомендованная дозировка

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

Особые указания

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

ЧАЙ ИЗ КАЙЕНСКОГО ПЕРЦА

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

Если у вас есть действительно сильный порошок перца, начните с 1/8 или 1/4 чайной ложки. Когда вы привыкнете, то постепенно увеличивайте дозу в течение месяца. Чем боль-

ше перца вы можете использовать, тем лучше, но пейте чай медленно, потягивая его; вы почувствуете тошноту, если вы выпьете слишком быстро.

1/4 ч. ложки кайенского перца молотого

1 ч. ложка лимонного сока, свежавыжатого

1 ч. ложка меда или по вкусу

Выход: 1 стакан

1. Доведите 1 стакан воды до кипения. Выложите молотый кайенский перец в чашку и залейте горячей водой. Добавьте лимонный сок и мед и перемешайте.

2. Дайте чаю немного остыть. Затем медленно пейте его. Чем горячее напиток, тем лучше его действие. Но обжигаться не стоит!



ОГНЕННЫЙ СИДР

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

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

- 1 стакан лука репчатого рубленого
- 1/2 стакана корня хрена тертого
- 1/2 стакана чеснока измельченного (около 15 зубчиков)
- 1/4 стакана имбиря тертого свежего
- 0,6 см свежего кайенского перца, или 1/2 чайной ложки сушеного, или по вкусу
- 2 ст. ложки тимьяна сушеного

2 ч. ложки черного перца горошком
1/2 лимона, нарезанного тонкими кружочками
1/4 стакана меда или по вкусу
2 2/3 стакана нефилтрованного яблочного 5 %-ного
уксуса

Выход: 2 стакана

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



МАЗЬ ИЗ КАЙЕНСКОГО ПЕРЦА

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

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

1/2 стакана оливкового масла

2 ст. ложки (15 г) кайенского перца молотого

1/2 унции (14 г) пчелиного воска

Выход: 4 унции (113 г)

1. Приготовьте настой перца на оливковом масле с помощью пароварки, мультиварки или на водяной бане. Следите, чтобы масло не перегрелось и не стало «обжаривать» травяной материал. Идеальная температура масла должна быть 38 °С.

2. Метод пароварки. Налейте немного воды в нижнюю чашу пароварки (5 см высотой). Поместите емкость с маслом и перцем в верхнюю чашу пароварки. Нагревайте на среднем огне 20 минут. Выключите огонь и дайте маслу остыть 20 минут. Повторяйте нагревание и охлаждение в течение 2–3 часов.

3. Процедите настоянное на перце масло через ситечко, выстеленное двумя слоями марли, в чистую керамическую миску.

4. Растопите пчелиный воск на водяной бане. Выложите воск в масло и перемешайте до однородной массы.

5. Немедленно вылейте эту массу в стеклянные банки и остудите. Приклейте этикетки с названием препарата и датой изготовления.



Глава 7

Корица

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

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



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

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

Семейство: лавровые (*Laugaceae*)

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

Энергетика: согревание, высушивание

Вкус: острый, сладкий

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

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

Способ употребления: чай, настойка, кулинария, зубной порошок

Богатая история этой ароматической специи уходит кор-

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

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

Методы культивирования коричных деревьев сохранялись из века в век и до сих пор остались практически неизменными. Деревья на плантации сильно обрезают, когда они достигают двухлетнего возраста. Обрезка стимулирует рост густых побегов у основания дерева. Эти побеги срезают примерно два раза в год, после того как сильный муссонный дождь облегчит их обработку. Затем тяжелая работа начина-

ется с отделения внутренней коры каждого побега от остальной части стебля. Слои этой внутренней коры прессуют, а затем выкладывают для просушки, в это время кора закручивается, образуя палочки корицы. Их также называют коричневыми перьями. После сушки палочки нарезают на небольшие кусочки и отправляют по всему миру. Возможно, это глупо, но каждый раз, когда аромат и вкус корицы проникает в мои рецепторы, я смеюсь от того, что наслаждаюсь вкусом коры дерева.

ВИДЫ КОРИЦЫ

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

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

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА КОРИЦЫ

Травник Мэтью Вуд прекрасно описывает корицу в связи с ее энергетикой и вкусом: «Корица теплая и стимулирующая, поэтому она пробуждает пищеварение и разогревает внутренности, но она также сладкая и вяжущая, поэтому она также питает и тонизирует»³⁸.

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

От простуды

Вам всегда холодно? У вас озноб и жар? Корица мягко разжижает кровь и может быть использована для усиления общей циркуляции крови, принося тепло холодным рукам и ногам. Она также может использоваться в острых ситуациях,

³⁸ Wood, Matthew. The Earthwise Herbal: A Complete Guide to Old World Medicinal Plants. (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2008).

таких как простуда или грипп, когда человека бьет озноб и он чувствует холод. Травник Лесли Тьерра говорит, что «корица способна тушить метаболические пожары в организме, облегчая симптомы жара в верхней части тела и холода в нижней части, такие как покрасневшее лицо, свистящее дыхание, сильную потливость, слабость и холод в нижних конечностях и диарею»³⁹.

Травник Джим Макдоналд рекомендует использовать корицу для лечения лихорадок, когда человек внешне чувствует холод, но страдает от обильного потоотделения, а также от диареи⁴⁰. Это делает корицу идеальной травой, потому что она нагревает тело снаружи, останавливает чрезмерное потоотделение и тонизирует кишечник.

Для здоровья зубов и десен

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

Молотую корицу можно использовать вместо зубной пасты для поддержания здоровых зубов и десен. Обладая тонизирующим и противомикробным действием, она может

³⁹ Tierra, Lesley. *Healing with the Herbs of Life* (New York: Crossing Press/Random House, 2003).

⁴⁰ mcdonald, jim. «Herbs, Vitalism & Holistic Immunity,» seminar, White Lake, Michigan, 2011.

уменьшать уровни вредных бактерий во рту. Травник Энн Макинтайр уточняет: «Летучее масло корицы является одним из самых сильных природных антисептиков. Эти анти-микробные свойства делают его отличным лекарством для предотвращения широкого спектра инфекций»⁴¹.

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

Резистентность к инсулину и диабет 2-го типа

В 2012 году у 10 % населения в Соединенных Штатах был обнаружен диабет 2-го типа, и исследователи выяснили, что еще около 30 % людей имеет преддиабет, или резистентность к инсулину⁴². Миллионы людей с диабетом и преддиабетом не знают о своем состоянии, и самое печальное, что это затрагивает людей молодого возраста. Осложнения после заболевания диабетом крайне тяжелые: они приводят к ампутации ног, болезням сердца, почечной недостаточности и порой к смерти.

Существует много причин и факторов, способствующих развитию диабета 2-го типа. Более глубокое обсуждение спо-

⁴¹ McIntyre, Anne. «Preparing for the Cold Season». Positive Health 69, October 2001. <http://www.positivehealth.com/article/herbal-medicine/preparing-for-the-cold-season>.

⁴² «National Diabetes Statistics Report: Estimates of Diabetes and Its Burden in the United States, 2014». Centers for Disease Control and Prevention, June 10, 2014. <http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/statsreport14/national-diabetes-report-web.pdf>.

собов его лечения выходит за рамки этой книги, но есть хорошая новость – уменьшить риск развития диабета возможно, используя травы и специи! Свойства корицы широко изучены, и многочисленные клинические исследования показали, что корица, особенно *Cinnamomum cassia*, может значительно снизить уровень глюкозы и уровни инсулина.

В одном исследовании с использованием корицы и плацебо исследователи давали людям с плохо контролируемым диабетом 2-го типа по 2 г корицы ежедневно в течение 12 недель. После 12 недель у тех, кто принимал корицу, был значительно ниже H_{1c} (маркер, который показывает средний уровень глюкозы в крови во времени) и более низкое кровяное давление, чем у тех, кто принимал плацебо. Исследователи пришли к выводу, что «добавление корицы можно рассматривать как дополнительный вариант диетической добавки для регулирования уровня глюкозы в крови и уровня артериального давления наряду с обычными лекарствами для лечения сахарного диабета 2-го типа»⁴³.

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

⁴³ Akilen, R., et al. «Glycated Haemoglobin and Blood Pressure-Lowering Effect of Cinnamon in Multi-Ethnic Type 2 Diabetic Patients in the UK: A Randomized, Placebo-Controlled, Double-Blind Clinical Trial». *Diabetic Medicine* 27, no. 10 (October 1, 2010): 1159–67. doi:10.1111/j.1464–5491.2010.03079.x.

сердечно-сосудистыми заболеваниями»⁴⁴.

Но не нужно иметь резистентность к инсулину или диабет 2-го типа, чтобы получить пользу от корицы. Исследования показали, что прием 3 г корицы во время еды улучшает метаболическую функцию, таким образом, уменьшая и ваш риск приобретения хронической болезни⁴⁵.

⁴⁴ Khan, Alam, et al. «Cinnamon Improves Glucose and Lipids of People with Type 2 Diabetes». *Diabetes Care* 26, no. 12 (2003): 3215–18. doi:10.2337/diacare.26.12.3215.

⁴⁵ Solomon, Thomas P. J., and Andrew K. Blannin. «Changes in Glucose Tolerance and Insulin Sensitivity Following 2 Weeks of Daily Cinnamon Ingestion in Healthy Humans». *European Journal of Applied Physiology* 105, no. 6 (2009): 969–76. doi:10.1007/s00421-009-0986-9.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОРИЦУ

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

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ДОЗИРОВКА

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

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Корицу не следует употреблять в больших количествах во

время беременности.

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

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

ЗУБНОЙ ПОРОШОК ИЗ КОРИЦЫ

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

2 ст. ложки корицы молотой

1 ч. ложка активированного угля, измельченного

1 ч. ложка корня солодки молотого

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

1. Соедините все ингредиенты и тщательно перемешайте. Храните смесь в небольшом контейнере с крышкой. Для достижения наилучших результатов используйте смесь в течение 6 месяцев, по истечении этого срока приготовьте новую со свежемолотыми ингредиентами.

2. Применение: намочите зубную щетку водой. Затем, используя чайную ложку, выложите немного порошка на зубную щетку. (Я делаю это над маленьким контейнером, чтобы собрать частицы падающего порошка.) Почистите зубы так же, как вы делаете зубной пастой.



ЧАЙ С КОРИЦЕЙ ОТ БОЛЬНОГО ГОРЛА

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

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

10 г сушеной коры скользкого вяза

10 г сушеного корня алтея

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

5 г сушеной апельсиновой кожуры⁴⁶

3 шт. гвоздики

Мед по желанию

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

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

ПУДИНГ ИЗ СЕМЯН ЧИА С КОРИЧНО-КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

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

Для пудинга:

1/3 стакана семян чиа

⁴⁶ Приготовьте апельсиновую кожуру сами. Для этого снимите овощечисткой кожуру апельсина и мелко нарежьте, а затем высушите. После сушки ее трудно будет нарезать.

1 банка кокосового молока (380 мл)

7/8 стакана натурального йогурта

Для сиропа:

2 ст. ложки масла сливочного или кокосового

1 ч. ложка корицы молотой

1/4 чайной ложки кардамона молотого

1/4 стакана кленового сиропа

Выход: 4 чашки или 4 порции

1. Приготовьте пудинг. Смешайте семена чиа, кокосовое молоко, йогурт, и 7/8 стакана воды в стеклянном контейнере среднего размера с крышкой. (При измерении объема йогурта и воды, можно использовать пустую банку от кокосового молока. Просто налейте в смесь по 1/2 банки каждой жидкости.)

2. Накройте пудинг крышкой и поставьте в холодильник на 3–5 часов или на ночь. Когда пудинг настоится, у него должна быть густая желеобразная консистенция.

3. Храните пудинг в холодильнике и используйте в течение 48 часов.

4. Приготовьте сироп. Растопите масло в маленькой кастрюле на слабом огне. Снимите с огня, добавьте корицу и кардамон и перемешайте. Добавьте кленовый сироп и перемешайте до однородной массы.

5. Налейте равное количество сиропа в 4 маленькие банки, чашки или стаканы. Наполните их пудингом из семян чиа (сироп распределиться по пудингу естественным путем)

и наслаждайтесь.



Глава 8

Фенхель

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

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



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

Ботаническое название: фенхель обыкновенный
(*Foeniculum vulgare*)

Семейство: зонтичные (Ariaceae)

Используемые части: семена, луковицы

Энергетика: согревающая, высушивающая

Вкус: острый

Свойства растения: ароматические, ветрогонные, противоспазматические, молокогонные

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

Способ употребления: чай, настойка, сироп, кулинарная специя

Фенхель родом из Средиземноморья, но теперь распространен по всему миру, особенно на сухих почвах вблизи морского побережья. Где бы он ни рос, его широко исполь-

зовали в пище и медицине. Есть доказательства, что о нем знали еще древние греки и римляне. В своей книге «Врачевание», написанной в XII веке, Хильдегард фон Бинген писала: «Употребление в пищу фенхеля или его семян ежедневно уменьшает количество слизи и продуктов распада, помогает обрести свежесть дыхания и заставляет глаза видеть четко»⁴⁷.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА ФЕНХЕЛЯ

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

Как спазмолитическая трава, фенхель применяется, в основном, для снятия мышечного напряжения, пищеварительного спазма и менструальных болей, однако он имеет целый

⁴⁷ Von Bingen, Hildegard. Hildegard Von Bingen's Physica: The Complete English Translation of Her Classic Work on Health and Healing, translated by Priscilla Throop (Rochester, VT: Healing Arts Press, 1998).

ряд других применений. Это мягкое средство помогает кормящим матерям производить больше молока. На протяжении многих веков его использовали для поддержания здоровья глаз, и травник Дэвид Хоффман рекомендует компресс из настоя фенхеля для лечения конъюнктивита и воспаления век⁴⁸. Он также является мягким мочегонным средством и может применяться в смеси с другими травами при отеках и инфекциях мочевыводящих путей. Фенхель имеет мягкое отхаркивающее действие, что позволяет его использовать в травяных смесях от кашля.



⁴⁸ Hoffmann, David. *Medical Herbalism: The Science and Practice of Herbal Medicine* (Rochester, VT: Healing Arts Press, 2003).

Для улучшения пищеварения

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

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

От менструальных судорог и усталости

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

В одном из них исследователи сравнили использование экстракта фенхеля с использованием нестероидных проти-

вовоспалительных препаратов (НПВП). Молодые женщины были разделены на две группы: одна группа принимала фенхель, а другая – препараты НПВП.

После двух менструальных циклов подряд, те, кто принимал фенхель, больше почувствовали улучшение состояния, чем те, кто принимал медицинские препараты⁴⁹.

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

От колик у детей

Примерно 20 % маленьких детей страдают от колик в животе. Колики также диагностируют и у здоровых детей, которые плачут более 3 часов в сутки, более 3 дней в неделю, в течение 3 недель или дольше⁵⁰.

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

Мне хочется, чтобы больше родителей узнали о фенхеле! Это лучший подарок для страдающих от колик новорожден-

⁴⁹ Modaress, Nejad V., and M. Asadipour. «Comparison of the Effectiveness of Fennel and Mefenamic Acid on Pain Intensity in Dysmenorrhoea,» 2006.

⁵⁰ Nordqvist, Christian. «What Is Colic? What Causes Colic?» Medical News Today, September 8, 2014. <http://www.medicalnewstoday.com/articles/162806.php>.

ных, а также их родителей. Это старинное средство использовали травники, акушерки, мудрые матери в течение многих веков.

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

В одном исследовании применили эмульсию масла семян фенхеля для лечения детей с диагнозом «колики». Колики были полностью ликвидированы у 65 % младенцев, получивших препарат из фенхеля, по сравнению с 23 % тех, кто получал плацебо. Не было никаких побочных эффектов ни в одной группе, что подтверждает эффективность и безопасность действия фенхеля⁵¹.

В другом исследовании для лечения детей с коликами использовали травяную смесь из фенхеля, ромашки и Melissa лимонной. В этом исследовании 85 % детей, получивших травяное средство, плакали в среднем на 2 часа меньше в день. В то время как у тех, кто не получал ее, наблюдалось среднее снижение плача всего на 28,8 минут в день⁵².

⁵¹ Alexandrovich, Irina, et al. «The Effect of Fennel (*Foeniculum vulgare*) Seed Oil Emulsion in Infantile Colic: A Randomized, Placebo-Controlled Study». *Alternative Therapies in Health and Medicine* 9, no. 4 (2003): 58–61.

⁵² Savino, Francesco, et al. «A Randomized Double-blind, placebocontrolled Trial of a Standardized Extract of *Matricariae recutita*, *Foeniculum vulgare* and *Melissa officinalis* (ColiMil®) in the Treatment of Breastfed Colicky Infants». *Phytotherapy Research* 19, no. 4 (2005): 335–40.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФЕНХЕЛЬ

Свежие луковицы фенхеля очень вкусные, это хороший источник витамина С⁵³. Попробуйте добавлять их сырыми в салаты или жарить на гриле целиком. Семена фенхеля имеют больше летучих масел и считаются более мощным травяным средством, чем луковицы. Выбирайте светло-зеленые семена, которые дают легкий вкус лакрицы при жевании.

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

Применение

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

⁵³ «Fennel». In The World's Healthiest Foods, George Mateljan Foundation. Accessed June 26, 2015. <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=23>.

Рекомендованная дозировка

Терапевтическое количество для препаратов фенхеля:

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

Особые указания

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

ЗАПЕЧЕННЫЕ КОРНЕПЛОДЫ С ФЕНХЕЛЕМ

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

Мы любим это блюдо, сбрызнутое высококачественным или выдержанным бальзамическим уксусом. Вы можете очистить морковь и свеклу, если хотите, но мы никогда этого не

делаем. Чеснок, обжаренный в кожуре, становится сладким и нежным, просто не забудьте удалить ее перед едой.

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

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

1 головка чеснока, разделенная на зубчики в кожуре

1 ч. ложка (2 г) семян фенхеля

1/4 ч. ложки перца

1/2 ч. ложки соли

1/4 стакана оливкового масла

2 ст. ложки бальзамического уксуса

Выход: 6 порций

1. Разогрейте духовку до 175–180 °С. Соедините все ингредиенты (кроме бальзамического уксуса) в большой форме для запекания, полейте оливковым маслом, посолите, поперчите и перемешайте как следует.

2. Поместите форму с овощами в духовку и запекайте в течение 60 минут или до мягкости овощей. Перемешивайте овощи во время запекания через каждые 20 минут.

3. Выньте овощи из духовки и полейте бальзамическим уксусом, перемешайте.

4. Подавайте запеченные корнеплоды теплыми. Остатки нужно употребить в течение 3 дней.

ГОРЬКИЕ ПАСТИЛКИ С ФЕНХЕЛЕМ ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

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

Для пастилок:

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

1 ч. ложка порошка кориандра сушеного

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

1/2 ч. ложки порошка апельсиновой цедры сушеной

1/4 ч. ложки перца черного свежемолотого

2 ч. ложки меда

Для покрытия:

2 ч. ложки (6 г) порошка из семян фенхеля⁵⁴

⁵⁴ Семена фенхеля можно купить целые или уже порошкообразные. Если у вас целые семена, просто измельчите их в кофемолке в порошок.

1/4 ч. ложки мелкой морской соли

Выход: приблизительно 20 шариков размером с горох

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

ЧАЙ ИЗ ФЕНХЕЛЯ

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

1 ст. ложка (6 г) семян фенхеля

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

Мед по вкусу (по желанию)

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

1. Доведите 1 1/4 чашки воды до кипения. Поместите фенхель и мелиссу лимонную в кружку или в чайник с большим ситечком (инфузор). Избегайте заваривать травы в небольшом инфузоре: им нужно место для расширения и движения.

2. Залейте травы кипящей водой, накройте и дайте постоять и завариться в течение 5 минут.

3. Процедите чай в чашку, а затем добавьте мед по вкусу, если хотите.



Глава 9

Чеснок

*ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, КАК ГОВОРИТСЯ
В ИЗВЕСТНОМ ОДНОИМЕННОМ ФИЛЬМЕ⁵⁵,*

⁵⁵ Речь идет об американском документальном фильме режиссера Лес Бланка «Garlic is as good as ten mothers», вышедшего в 1980 г.

ЧЕСНОК СТОИТ ДЕСЯТИ МАТЕРЕЙ.

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



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

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

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

Используемые части: луковицы, зеленые побеги (цветоносы чеснока)

Энергетика: согревающая, высушивающая

Вкус: острый

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

Применение: гипертония, грибковые инфекции, бактериальные инфекции, выравнивание уровня холестерина, лечение простуды, гриппа, бронхиальной перегрузки, борьба с мелкими кишечными бактериями,

улучшение пищеварения, астма, дизентерия, чума, рак, паразиты, диабет 2-го типа, инсулинорезистентность

Способ употребления: пищевая приправа, масло, уксус, мед

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

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

ВИДЫ ЧЕСНОКА

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

новидности. Чеснок может иметь столько же вкусовых разновидностей, сколько имеют изысканные вина!

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ЭНЕРГЕТИКА ЧЕСНОКА

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

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

Вы когда-нибудь задумывались, почему запах чеснока

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

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

Для поддержки иммунной системы

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

спасены таким образом»⁵⁶.

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

Было доказано, что небольшое количество чеснока уменьшает количество бактерий, вирусов и даже амеб, но вам придется принимать огромные дозы чеснока, чтобы негативно повлиять на здоровую флору кишечника. И чеснок не то средство, что просто убивает другие организмы; он также стимулирует иммунную систему. Исследования показали, что чеснок увеличивает естественные клетки-киллеры иммунной системы, уменьшает воспалительные цитокины (химические мессенджеры иммунной системы) и может уменьшить специфические патогены, такие как бактериальные клетки, стрептококк и грибы, такие как *Candida albicans*^{57, 58, 59, 60}.

⁵⁶ Bergner, Paul. *The Healing Power of Garlic* (Roseville, CA: Prima Lifestyles, 1996).

⁵⁷ Ishikawa, Hideki, et al. «Aged Garlic Extract Prevents a Decline of NK Cell

Поскольку чеснок может поддерживать иммунную систему (а не просто убивать микробы), было показано, что это положительно влияет на пациентов с раком. В одном исследовании рассматривались люди с диагнозом неоперабельный рак прямой и ободочной кишки, печени или рак поджелудочной железы. Половина добровольцев получала плацебо, а другой половине давали выдержанный чесночный экстракт. После шести месяцев, люди, получавшие чеснок, показали повышение активности иммунной системы, в том числе увеличение естественных клеток-киллеров и усиление их активности⁶¹.

Number and Activity in Patients with Advanced Cancer». *Journal of Nutrition* 136, no. 3 (2006): 816S–820S.

⁵⁸ Mozaffari-Khosravi, Hassan, et al. «The Effect of Garlic Tablet on Pro-Inflammatory Cytokines in Postmenopausal Osteoporotic Women: A Randomized Controlled Clinical Trial». *Journal of Dietary Supplements* 9, no. 4 (2012): 262–71. doi:10.3109 /19390211.2012.726703.

⁵⁹ Bakhshi, Mahin, et al. «Comparison of Therapeutic Effect of Aqueous Extract of Garlic and Nystatin Mouthwash in Denture Stomatitis». *Gerodontology* 29, no. 2 (2012): e680–84. doi:10.1111 /j.1741–2358.2011.00544.x.

⁶⁰ Chavan, S. D., N. L. Shetty, and M. Kanuri. «Comparative Evaluation of Garlic Extract Mouthwash and Chlorhexidine Mouthwash on Salivary Streptococcus Mutans Count—An in Vitro Study». *Oral Health & Preventive Dentistry* 8, no. 4 (2009): 369–74.

⁶¹ Ishikawa, Hideki, et al. «Aged Garlic Extract Prevents a Decline of NK Cell Number and Activity in Patients with Advanced Cancer». *Journal of Nutrition* 136, no. 3 (2006): 816S–820S.

От простуды и гриппа

Вы устали болеть от любого вируса, который оказывается поблизости? Одно исследование сравнило группу детей, принимающих экстракт чеснока, с другой группой детей, использующих фармацевтический препарат в надежде на профилактику инфекций верхних дыхательных путей. Те, кто принимал чеснок, имели снижение заболеваемости в 2–3 раза больше, чем контрольная группа, принимающая плацебо. Между прочим, эффект от фармацевтики был не лучше, чем от плацебо⁶².

Вы уже заболели простудой или гриппом? Чеснок применяли для лечения простуды и гриппа на протяжении веков, и он остается фаворитом травников и сегодня. Чеснок стимулирует работу иммунной системы для уменьшения тяжести заболевания, избавит от застоя в легких и даже инфекции уха⁶³.

Важно принимать в расчет энергию чеснока при использовании в качестве растительного средства. Если вы когда-ли-

⁶² Andrianova, I. V., et al. «[Effect of Long-Acting Garlic Tablets ‘Allicor’ on the Incidence of Acute Respiratory Viral Infections in Children]». *Terapevticheskiy Arkhiv* 75, no. 3 (2002): 53–56.

⁶³ Nantz, Meri P., et al. «Supplementation with Aged Garlic Extract Improves Both NK and $\gamma\delta$ -T Cell Function and Reduces the Severity of Cold and Flu Symptoms: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Nutrition Intervention». *Clinical Nutrition* 31, no. 3 (2012): 337–44. doi:10.1016/j.clnu.2011.11.019.

бо пробовали сырой чеснок, то для вас неудивительно, что это горячая трава. Откусив кусочек и ощутив тепло и жгучесть чеснока на вашем языке, вы также можете заметить, что у вас потекло из носа. Оба свойства чеснока: нагревательные и острые ароматические – вызвали отток слизи в теле. Это делает чеснок идеальным средством для лечения симптомов простуды и гриппа, которые вызывают чувства холода и ощущения застоя в пазухах и легких.

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.