

# АЛХИМИЯ ТРАВ



СПЕЦИИ  
И ТРАВЫ  
НА ВАШЕЙ КУХНЕ:  
ОТ ПРИПРАВ  
ДО ЛЕКАРСТВА

РОЗАЛИ  
ДЕ ЛА ФОРЕ

УЗНАЙТЕ,  
ЧТО ПОЛЕЗНО  
ИМЕННО ВАМ!

УДК 641.55  
ББК 36.997  
Ф79

ALCHEMY OF HERBS  
Rosalee de la Forêt

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

**Форе, Розали, де ла.**

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

ISBN 978-5-04-091308-4

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

**УДК 641.55  
ББК 36.997**

ISBN 978-5-04-091308-4

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

# СОДЕРЖАНИЕ



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

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

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

## ЧАСТЬ II. травы острые ..... 57

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

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



# 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 большого 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 настоев.

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

**ТРАВЫ УКРЕПЛЯЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ**

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

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

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

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

## ТРАВЫ ОБЛАДАЮТ АНТИМИКРОБНЫМИ СВОЙСТВАМИ

Некоторые травы и специи обладают мощными защитными свойствами от патогенных бактерий. В эпоху антибиотиков это может показаться не таким уж революционным; однако сейчас человечество сталкивается с серьезной проблемой резистентности к антибиотикам. По мере развития бактерий они адаптировались к фармацевтическим антибиотикам, которые мы используем. Теперь, после десятилетий безудержного злоупотребления антибиотиками, все больше и больше бактерий не реагируют на них. Только в Соединенных Штатах ежегодно от 23 000 человек умирают от инфекций, устойчивых к антибиотикам<sup>2</sup>. Поскольку растения изменяются и развиваются вместе с бактериями на протяжении тысячелетий, у них очень сложная система, которая может затруднить адаптацию патогенов к ним.

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

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

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

Ученые проводили исследования, как растения могут повысить эффективность антибиотиков. Например, соединение берберина, обнаруженное в таких растениях, как желтокорень канадский (*Hydrastis canadensis*) и магония падуболистная (*Mahonia spp.*), как было выяснено, делает антибиотики более эффективными для устойчивых к ним инфекций<sup>3</sup>.

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

## ТРАВЫ ПОДДЕРЖИВАЮТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

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



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

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



## ГЛАВА 2

# Откуда нам известно о воздействии трав



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

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

### **ОТ ИСТОРИЧЕСКИХ ЗАПИСОК ДО ОПЫТА СОВРЕМЕННЫХ ТРАВНИКОВ**

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

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

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

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

## НАУКА СЕГОДНЯ

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

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

Однако некоторые исследования бывают плохо разработаны, и, к сожалению, приводят к шумихе в прессе, что создает у людей впечатление, что травы не работают. Таким неудачным было исследование, опубликованное в 2009 году в журнале Американской медицинской ассоциации. По его завершении исследователи пришли к выводу, что применение гинкго не предотвращает деменцию<sup>1</sup>.

Крупные новостные агентства по всей стране сразу запестрели шокирующими заголовками: «Гинкго не работает!»<sup>2</sup>

Вскоре после этого Американский ботанический совет опубликовал пресс-релиз, в котором указано на многочисленные недостатки в проведении этого исследования, включая отсутствие контрольной группы и неверные статистические данные, которые не учитывали 40% людей, которые не смогли завершить исследования. В пресс-релизе также указывалось: «Не менее 16 контролируемых клинических испытаний оценивали различные экстракты 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»<sup>3</sup>.

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



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

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





## ГЛАВА 3

# Подбираем травы для вас – но не для лечения



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

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

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

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

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

## ЛЕЧИМ НЕ БОЛЕЗНЬ, А ЧЕЛОВЕКА

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

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

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

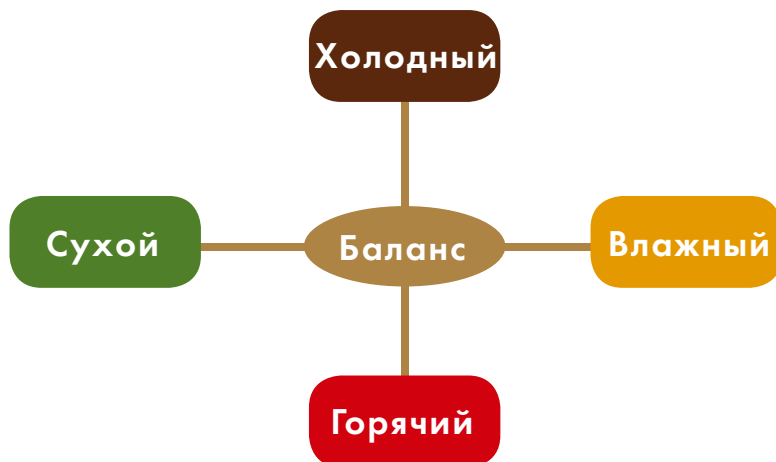
Все эти системы красивы и сложны, и для получения любого уровня их понимания требуется многолетнее обучение. В этой книге я даю вам упрощенные концепции всех этих учений, чтобы создать у вас основу понимания, с которой любой из вас сможет начать путешествие в мир трав, не тратя на это годы учебы!

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

## ЭНЕРГЕТИКА ТРАВЛЕНИЯ: ГОРЯЧИЙ/ХОЛОДНЫЙ И СУХОЙ/ВЛАЖНЫЙ

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

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



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

## ЭНЕРГЕТИКА ЛЮДЕЙ

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

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

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

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

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

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

## ЭНЕРГЕТИКА РАСТЕНИЙ

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

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

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

## ЭНЕРГЕТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

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

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

## УЗНАЙТЕ СВОЮ КОНСТИТУЦИЮ

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

**Когда вы 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<br>и холодного<br>типа конституции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Поставьте знак <b>X</b> 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.</p>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><input type="checkbox"/> Мне всегда теплее, чем другим.</p> <p><input type="checkbox"/> Обычно я говорю громко.</p> <p><input type="checkbox"/> Мое лицо легко краснеет или вспыхивает.</p> <p><input type="checkbox"/> Мой язык обычно ярко-красного цвета.</p> <p><input type="checkbox"/> У меня обо всем есть свое мнение и я не боюсь делиться им.</p> <p><input type="checkbox"/> Я предпочитаю холодную погоду.</p> <p><input type="checkbox"/> У меня повышенный аппетит.</p> <p><input type="checkbox"/> Я более активен, чем другие.</p> <p>Всего _____</p> | <p><input type="checkbox"/> Мне всегда холоднее, чем другим.</p> <p><input type="checkbox"/> Обычно я говорю тихо.</p> <p><input type="checkbox"/> Мой язык обычно бледно-розового цвета.</p> <p><input type="checkbox"/> Я часто чувствую, что у меня низкий уровень энергии.</p> <p><input type="checkbox"/> Я предпочитаю теплую погоду.</p> <p><input type="checkbox"/> У меня небольшой или плохой аппетит.</p> <p><input type="checkbox"/> Я менее активен, чем другие.</p> <p>Всего _____</p> |

| Тест В                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Определение сухого<br>и влажного типа<br>конституции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Поставьте знак <b>X</b> 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.</p>                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><input type="checkbox"/> Обычно я потею чаще, чем другие.</p> <p><input type="checkbox"/> Моя кожа и волосы часто становятся масляными.</p> <p><input type="checkbox"/> Я часто ощущаю тяжесть в руках и ногах.</p> <p><input type="checkbox"/> У меня часто заложен нос или бывает насморк.</p> <p><input type="checkbox"/> На моем языке толстый налет.</p> <p><input type="checkbox"/> Я предпочитаю сухой климат и мне не нравится влажность.</p> <p>Всего _____</p> | <p><input type="checkbox"/> Моя кожа грубая и сухая.</p> <p><input type="checkbox"/> Мои волосы имеют тенденцию к сухости.</p> <p><input type="checkbox"/> Мои ногти сухие и ломкие.</p> <p><input type="checkbox"/> У меня часто зудит и чешется кожа на лице или на волосистой части головы.</p> <p><input type="checkbox"/> Я часто ощущаю сухость в горле, носу, глазах или во рту.</p> <p><input type="checkbox"/> На моем языке обычно нет никакого налета.</p> <p>Всего _____</p> |

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](http://www.HerbsWithRosalee.com).) Однако для первоначального знакомства эта книга и эти базовые тесты – все, что вам нужно! Вы можете долго размышлять о своей конституции, но важнее то, что вы научитесь наблюдать за собой и осознавать, как в вас проявляются основные 4 типа энергетической конституции.

## ВКУС ТРАВ

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

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

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

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

## СОЛЕННЫЕ ТРАВЫ

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

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

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



## КИСЛЫЕ ТРАВЫ

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

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

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

Многие кислые травы имеют дополнительное воздействие: они вяжущие, что считается шестым вкусом в Аюрведе. Если вы попробуете незрелый банан или выпьете чашку крепкого 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.