



Русский дух  
одолень-трава

# Растения силы и



Беседовал Иван МАТВЕЕВ



Освещая тему здорового долголетия, мы не могли оставить без внимания то, что находится буквально у нас под ногами. И коль скоро этому знанию не одна тысяча лет, а передаётся оно до сих пор из уст в уста, то очевидно, что испытание временем пройдено, а сохранённая гибкость свидетельствует о живой традиции. С тем чтобы ощутить дыхание времени и узнать конкретные способы применения самых известных растений, мы и встретились с травницей Татьяной Крыловой.

**И. М.:** Татьяна, я знаю, что последние 20 лет вы живёте в экспедиционном режиме, проводя пять-шесть месяцев в Москве, а остальное время — на природе в палаточном городке, собирая растения в Крыму. В то же время есть в вашей биографии любопытный период, когда с 1982 по 1996 год вы работали в лаборатории цитохимии академика Р. П. Нарциссова НИИ Педиатрии. Расскажите, что дал вам синтез подходов как учёному и традиционному травнику?

**Т. К.:** Да, это было интересное время, главным образом мы изучали воздействие запахов — душистых веществ и эфирных масел — на клетку крови. В частности, мы работали с нашими гребцами над проблемой выносливости. И одним из выводов моей работы, как ни странно, стал ответ на вопрос: от чего зависит продолжительность жизни? Ведь мы работали практически с первоисточником — с кровяными клетками.

**И. М.:** А это как раз по теме нашего номера. Поделитесь секретом?

**Т. К.:** Конечно, поделюсь. Вывод на первый взгляд довольно простой: продолжительность жизни и отсутствие болезней напрямую зависит от среды обитания. Оказывается, когда человек долго живёт в городе, клетки его организма становятся малоподвижными, вязкими и теряют энергию. А ведь смысл в том, что чем больше энергии клетка выделила, тем человек здоровее и энергичнее, а когда клетка дохлая и хилая, то понятно, что и здоровья нет, и жизнь короче. Для нас было ясно: здоровая клетка — здоровый организм. А когда клетка здорова? Когда находится в здоровой среде. Находясь же в патогенной среде, клетка, а равно и весь организм по закону взаимного проникновения приобретают качества этой среды, то есть заболевают. Если мы сейчас говорим о человеке на уровне тела и физиологии, то в результате для современного городского жителя можно вывести такой принцип: находясь длительное время в патогенной среде, организм достигает пика, после которого самовосстановление и регенерация становятся невозможными.

078/079

# ТРАВЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

По сути, нарушение баланса в сторону клеток с изменённой структурой и есть переход к старению.

**И. М.:** И как же быть? Огромная часть населения планеты в наши дни рождается и изначально вынуждена жить в городах. Тем более что люди уже давно столкнулись с этой проблемой, правда раньше человек не был так сильно оторван от природы.

**Т. К.:** Если у человека нет возможности жить в благоприятной среде, то остаётся один выход — постоянно поддерживать свой организм в состоянии, максимально приближенном к естественному. Для этого существует масса способов, в частности можно использовать различные травы и растения.

**И. М.:** Но насколько я понимаю, универсального растения для поддержания здоровья и достижения долголетия не существует, верно?

**Т. К.:** Да, я бы даже сказала по-другому: все растения в том или ином качестве служат достижению здорового долголетия, поскольку обладают очищающими и восстанавливающими свойствами. Другое дело, как их применять, поскольку все травы для разных ситуаций. Ведь и люди все не одинаковые, так что единственный эликсир на все случаи жизни — это утопия. Вот в древности, скажем, как было? Человек приходил к врачу-лечителю, и тот, учитывая ситуацию, составлял рецепт именно для этого пациента, в который, например, у Авиценны, входило более ста компонентов. Конечно, были и рецепты общего пользования, скажем, увеличивающие физическую силу, или от заболеваний горла, или вы-

водящие чёрные соки — жёлчные имеются в виду, или для очистки печени, селезёнки, лимфы.

**И. М.:** Ясно, я хочу к тому подвести, что никогда на самом деле не было таких рецептов, какие у нас люди любят друг другу подсказать. Вроде того, что «пей настойку корня женьшеня — он пять лет жизни прибавляет».

**Т. К.:** Несомненно. С женьшенем, кстати сказать, у нас вообще всё очень грустно, потому что то, что к нам приходит в массовую продажу, это вообще не женьшень, а китайский дудник — его корень внешне действительно очень похож на женьшень. Я знаю об этом не понаслышке, поскольку недавно вернулась из поездки в Китай, где мы специально встречались с целителями, общались с ними, закупали у них различные травы. Китайцы говорят, что собирать корень настоящего женьшеня имеет право только посвящённый, поскольку если это делает непосвящённый, то он ускоряет свою карму — грубо говоря, если кирпич должен был на этого человека упасть через 10 лет, то упадёт через пару дней. То же и с плантациями женьшеня — их высаживают и следят за ними люди, прошедшие особые обряды очищения. При этом я вовсе не хочу ничего плохого сказать про китайский дудник — это замечательный корень, я сама его употребляю. В Китае его называют женским женьшенем, это разновидность дягиля лекарственного, но по действию он совсем другой и растёт, в частности, у нас в средней полосе. Китайский дудник хорош тем, что восстанавливает костную ткань, в Китае говорят, что это растение, питающее женскую ци, — обычно у женщин после 40—45 лет проявляется потеря костной массы, вот тут-то его и уместно применять.





**И. М.:** С женьшенем разобрались, а что касается наших родных, повсеместно распространённых растений, как их правильно применять?

**Т. К.:** Ну, возьмём для начала первоцвет лекарственный — примула, её вообще все знают. Мне не известно ни одной дачи, где бы не были посажены розетки примулы. По действию примула мочегонное и немножко слабительное средство, а также успокаивающее — городскому жителю очень полезно употреблять, тем более что листья первоцвета весной можно использовать как витаминный салат, поскольку в нём очень много витаминов А, С и Е. Если же делать настой из листьев в пропорции 1:10, то он оказывает потогонное, мочегонное, отхаркивающее действие и даже увеличивает отделение слизи. А в городе как раз присутствует огромное количество продуктов, способствующих выработке и накоплению слизи в организме.

В одно время вместе с первоцветом цветёт и медуница, её тоже все знают. Дальше по сезону, то есть летом, зацветает мальва, или её ещё называют просвирник, — все эти растения являются не только выводящими слизь, но и обладают обволакивающими свойствами. Выходит, что, очищая, они ещё и защищают, так что тем, у кого часто возникают стрессовые ситуации на работе, кому приходится очень много общаться, кричать, очень полезно употреблять такие растения. После стрессов и сильных эмоциональных нагрузок они гармонизируют состояние.

**И. М.:** В народе ещё бытует мнение о том, что масло примулы очень полезно.

**Т. К.:** Да, так и есть. А делать его можно самостоятельно: собранные листья немножко подвяливают — раскладывают на ткани и оставляют на ночь, материал забирает лишнюю воду, чтобы масло потом не закисло, а утром

эти подсушенные, подвяленные листочки кладут в пол-литровую банку и заливают обычным подсолнечным маслом. Важный момент: масло должно быть либо вымороженным, либо первого отжима. Всё это закрывается крышкой, и дальше возможны два варианта: либо поставить под солнце, а если нет такой возможности, то зарыть в землю на месяц. Готовое масло оказывает прекрасное воздействие на кожу, его часто используют для лица; также можно добавлять в обычное масло в пропорции 1 чайная ложка масла примулы на 5 столовых ложек растительного масла и заправлять этой смесью салат, чтобы было больше витаминов.

**И. М.:** Было бы здорово сразу узнать рекомендации по завариванию-настаиванию трав вообще.

**Т. К.:** Обычно 1 чайную ложку сухой травы заливают 300 мл кипятка, настаивают под крышкой минут 20 и, разделив на 3—4 приёма, в течение дня выпивают. Курс в среднем составляет пару недель. Нельзя очень долго употреблять одну и ту же траву: практически у всех трав монодействие. Трав с широким спектром воздействия совсем немного. Получается, если мы долго пьём одну и ту же траву, это похоже на то, как если бы продолжительное время били в одну и ту же точку. Зверобой, например, у нас многие любят употреблять в больших количествах, что неправильно. Сам по себе зверобой замечательное растение, но по воздействию достаточно жёсткое, и желательнее его применять в смеси — с той же мятой и ромашкой. В таком сочетании травы прекрасно действуют и на печень, и на почки, и как противовоспалительное средство. Рецепт такой: 1 чайную ложку смеси (1:1:1) залить 300 мл кипятка и дать настояться. Состав настолько хорош, что можно эту «ложку» ещё 2—3 раза заливать



кипятком, заваривая как хороший китайский чай. Принцип общий — две недели попил, и достаточно. А если взять один зверобой и пить его каждый день несколько месяцев, то мужчине, например, придётся через некоторое время лечить половое бессилие. С травами надо обращаться разумно и аккуратно, понимая общие принципы и закономерности.

В качестве примера можно привести историю с мятой, хотя ситуация и прямо противоположная. По Москве вот уже несколько лет ходит совершенно искажённая, неверная информация о том, что мяту-де мужчинам пить нельзя, потому что она ведёт к неспособности выполнять эту самую мужскую функцию. Откуда это взялось? А всё просто: наш народ начал ездить в Эмираты и узнал, что там молодым мужчинам мяту не дают, но поскольку языка толком никто не знает, вникнуть в суть, похоже, никому не удалось. А почему там её не дают молодым людям? Да потому что, пока мужчина молодой, он и так слишком резвый в этих Эмиратах, а мята — стимулятор. В результате только после свадьбы мужчинам там разрешают пить мяту. У нас же, к сожалению, всё наоборот поняли. А если мы заглянем в любой старый лечебник, у того же Авиценны, то увидим, что мята для всего хороша: она и для желудка, и для сердца, и для лёгких, и для горла, и для головы, и среди прочего у мужчин прочищает семенные протоки и увеличивает количество семени. Обычная мята! Как дикая, так и огородная. Мята очень интересное растение. Если её правильно заварить, мягко, то она и очищающая, и успокаивающая, и восстанавливающая, а если заварил круто, как у нас любят — напихать веник травы в чайник (смеётся), то эффект будет противоположным, вызовет сильный тонус и даже тахикардию. Так что повторюсь в очередной раз насчёт дозировки трав: не больше 1 чайной ложки на 300 мл воды.

**И. М.: Я чувствую, что мы подходим к самому интересному: чтобы растение заварить, его нужно сначала собрать. Расскажите, пожалуйста, как это правильно делать.**

**Т. К.:** Это очень важный вопрос, потому что существует такая вещь, как карма травника, и об этом, конечно, нужно знать. Когда человек идёт собирать траву, неважно, на огороде, в лесу — где угодно, он должен чётко понимать, зачем он это делает, сколько ему нужно и для чего ему это нужно. После сбора надо обязательно поблагодарить и место и растение, которое отдаёт человеку свою жизнь. Иначе, если человек бездумно рвёт растения, выдирая их с корнями, он подсекает свои собственные корни; если ради забавы ломает ветки, то переломы рук и ног ему тоже обеспечены; если он бездумно берёт больше, чем надо, что-то другое в его жизни обязательно будет уходить. И работает этот закон вне зависимости от того, знает о нём человек или нет, верит в него или не верит. Вот здесь, кстати, интересно вспомнить дачников, которые в качестве так называемых сорняков выдирают всё подряд. Я иногда смотрю: туда и череда попадает, и пижма, и тысячелистник, и кислица... И выносят всё это корзинами со своих участков да ещё и приговаривают, как их эта трава достала. Такое отношение в корне неправильное! Ты обзери свой участок — если ты не знаешь растение, то найди информацию в Интернете, узнай, от чего оно, может быть, оно-то тебе как раз и нужно.

*Узнать больше о травах  
можно на авторском сайте  
Татьяны Крыловой  
[www.tatiarh.ru](http://www.tatiarh.ru)*

*Продолжение следует*

