

УРСУЛА ШТУМПФ

# ТРАВЫ

Природный источник  
жизненной силы

---

С иллюстрациями  
Пасхалиса Дугалиса



УДК 633.88  
ББК 42.143  
Ш94

Ursula Stumpf  
KRÄUTER: Gefährten am Wegesrand

Перевод с немецкого *Елены Приваловой*

**Штумпф У.**

Ш94 Травы : Природный источник жизненной силы / Урсула Штумпф ; [пер. с нем. Е. Приваловой]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2021. — 272 с. ; ил.

ISBN 978-5-389-17335-4

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

УДК 633.88  
ББК 42.143

ISBN 978-5-389-17335-4

© Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart, 2018  
© Paschalis Dougalis, illustrations  
© Привалова Е.П., перевод на русский язык, 2021  
© Издание на русском языке, оформление.  
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2021  
КоЛибри®

---

# СОДЕРЖАНИЕ

---

Введение

13

Травы

21

Библиография

268

Об авторе и иллюстраторе

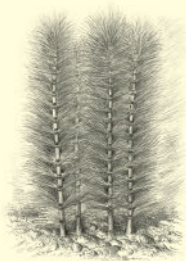
270





Мать-и-мачеха

21



Полевой хвощ

29



Щавель

37



Крапива

45



Подмаренник

55



Одуванчик

61



Яснотка,  
или глухая крапива

71



Тысячелистник

79



Луговой,  
или красный,  
клевер

87



Чистотел

95



Окопник

103



Фиалка  
трехцветная,  
или анютины  
глазки

111



Дудник, или дягиль

117



Норичник

125



Манжетка

131



Лопух,  
или репейник  
139



Мальва,  
или просвирник  
147



Посконник  
157



Валерьяна  
167



Полынь  
175



Зверобой  
183



Аптечная  
ромашка  
191



Чабрец  
197





Репешок,  
или репейничек  
205



Цикорий  
213



Донник  
221



Коровяк  
227



Черноголовка  
235



Очанка  
243



Плющ  
251



Омела  
261



---

Природа растения лишь наполовину  
заклучается в его внешних признаках.

*Иоганн Вольфганг фон Гёте*

---

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

## **Жизнь у дороги: им есть что рассказать**

Какое удовольствие испытываешь снова и снова, когда вслушиваешься в различные названия, данные растениям! Они свидетельствуют о ценности, которую имели травы в прошлые века. В них заключена настоящая история культуры. Иногда она не лежит на поверхности, но всегда увлекательна. Любое имя помогает постичь растение, и сокровищница знаний, которые дают имена, поистине неисчерпаема: в каждом регионе, в каждой провинции и даже деревне то или иное растение имеет свое диалектное название. Имена рассказывают о происхождении, особенностях роста, применении, ритуалах, верованиях и — не в послед-

ную очередь — о жизненной и целебной силе растений. Первенство, пожалуй, удерживает одуванчик — только в Германии известно свыше 500 его наименований. Ботаник Генрих Марцелль десятилетиями собирал и записывал их. Результатом его работы стал «Словарь наименований растений Германии» (Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen) в пяти томах, над которым он трудился вплоть до 1956 года.

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

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



## Воображаемая ботаническая прогулка

На страницах этой книги вы познакомитесь с 31 растением с обочины дороги. Мой выбор пал на те травы, которые встречаются действительно часто, но при этом для многих их свойства остаются тайной. Последовательность описания определяется временем их цветения в течение года. Начните с того растения, о котором вы уже давно хотели узнать больше. Собирайте дикоросы — их свойства сильнее, чем у садовых растений, ведь жизнь на обочине труднее жизни в заботливых руках. Разумеется, иногда такие дикие травы растут и в саду: тогда их называют сорняками. Сорняков не бывает! Это «сорное» слово придумали мы, люди, для растений, которые, по нашему мнению, растут в неправильном месте. Садоводы знают, что эти травы полны жизненной силы и после прополки их место на кухонном столе и в салатнице, ведь они служат источником полезных веществ и энергии дикой природы.

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

Для активного знакомства с растением неплохой идеей станет ведение дневника травоведа — о нем вы сможете прочитать в разделе о манжетке (с. 131). Может быть, вас посетит вдохновение и вам захочется подойти к делу творчески.

## Наука о лекарственных растениях — ровесница человечества

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

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

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

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

ще которого представляет собой латинизированное название его родного города Бергцаберна, в предисловии к своему «Новому травнику» (Neuw Kreuterbuch) призывал читателей к самолечению.

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

О внутренних свойствах растения — иными словами, о сущности и действии — Парацельс судил по внешним признакам растения, то есть по его цвету или форме. Учитывая сигнатуру, он искал максимальное сходство между человеком и природой и так подбирал подходящее лекарство. Тот, кто сумеет прочесть эту сигнатуру в книге природы, считал он, может использовать целебную силу растений для конкретной цели. Так, согласно этому учению, растения с желтыми цветками, желтым корнем или желтым млечным соком служат лекарством для печени, ведь печень вырабатывает желтый сок — желчь. Примером может служить чистотел (с. 95): его цветки ярко-желтые, и все части растения наполнены оранжевым млечным соком. Руководствуясь учением о сигнатуре, можно заключить, что чистотел способен поддерживать работу печени. И действительно, чистотел обладает такой способностью, что подтверждается современными исследованиями, однако неправильное его применение может нанести печени вред. Другие примеры положительной связи сигнатуры растений и их влияния на человеческий организм в меньшей степени соответствуют действительности, но этот субъективный взгляд на знаки природы вдохновляет и вызывает восхищение.



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

## Травы лечат и душу

Кратчайший путь к здоровью лежит через природу — мы это чувствуем и постигаем заново. Эта идея особенно актуальна в наши дни и распространяется не только на физические недуги, но и на душевное состояние. Исследования показали, что растения общаются друг с другом и живут в сообществах. Они воспринимают себя и свое окружение с помощью органов чувств, сопоставимых с человеческими. Посредством этих органов чувств они связываются напрямую с нашей иммунной системой и с нашим подсознанием. Чтобы коммуникация состоялась, нам даже не нужно до них дотрагиваться или тем более употреблять в пищу. Часто достаточно даже простого присутствия растений — и знания об их свойствах. Встречи с растениями помогают человеку поддерживать свое здоровье: физическое, психическое и душевное. Лучше всего это работает, когда наши органы чувств активны. Нужно отключить разум и закрыть глаза — прямо там, где вы сейчас находитесь. Тогда вы начнете слышать, чувствовать, ощущать запахи и вкусы. Это можно сделать на рабочем месте, в кафе, в бассейне... И если еще немного внимательнее прислушаться к себе, возможно, вы ощутите, как бьется сердце и работает кишечник, урчит в желудке или даже что-то побаливает. Вы

заметите, что воспринимаете себя совершенно иначе, и поймете, как чувствуете себя на самом деле. Это настоящее прочувствование. Прodelайте это упражнение на лугу, в лесу, на горе или в другом красивом уголке природы, а потом сравните ваше восприятие с восприятием себя посреди сутолоки. Возможно, вам даже вообще не захочется открывать глаза, потому что вы познаете в себе так много: все, чего вы не замечали, к чему не прислушивались, просто обходили стороной — но что тем не менее является частью нас. Именно в такие моменты проявляется целебная сила природы: природа становится средством, возвращающим нас к самим себе.

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

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

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

---

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

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



---

# МАТЬ-И-МАЧЕХА

*Tussilago farfara*

---

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

## Маленький оптимист

Мать-и-мачеха — растение-первопроходец. Каждый год ранней весной оно вступает в схватку с последними зимними холодами, следуя за солнечными лучами, и маленькие цветочные головки тянутся из-под земли навстречу весеннему свету. Коричневые стебли покрыты множеством мелких чешуевидных листочков, будто бы опутанных паутиной. Эти



Научно-популярное издание

Штумпф Урсула

## **ТРАВЫ**

**Природный источник жизненной силы**

Редактор *О.Неклюдова*

Ответственные редакторы *Е.Черезова, А.Захарова*

Художественный редактор *С.Карпухин*

Технический редактор *Л.Синицына*

Корректоры *Т.Дмитриева, Н.Соколова*

Верстка *Н.Козель*

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –  
обладатель товарного знака «КоЛибри»  
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1  
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»  
в г. Санкт-Петербурге  
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А  
Тел. (812) 327-04-55  
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»  
Тел./факс (044) 490-99-01  
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

[www.azbooka.ru](http://www.azbooka.ru); [www.atticus-group.ru](http://www.atticus-group.ru)

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.) **16+**

Подписано в печать 17.08.2021. Формат 84×108<sup>1/32</sup>.

Бумага офсетная. Гарнитура «Petersburg».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,28.

Тираж 3000 экз. В-KPR-25855-01-R. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами  
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,  
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А  
[www.pareto-print.ru](http://www.pareto-print.ru)