

28.58
Ш94
СА-390249

Колибри

УРСУЛА ШТУМПФ

ТРАВЫ

Природный источник
жизненной силы

С иллюстрациями
Пасхалиса Дугалиса



УРСУЛА ШТУМПФ

ТРАВЫ

Природный источник
жизненной силы

С иллюстрациями
Пасхалиса Дугалиса



Государственное бюджетное
МОСКВА
учреждение культуры

«Оренбургская областная универсальная
научная библиотека им. Н.К. Крупской»

ca-390249

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

13

Травы

21

Библиография

268

Об авторе и иллюстраторе

270



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 гг. до н.э.), прославшемуся «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. Широкую 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-



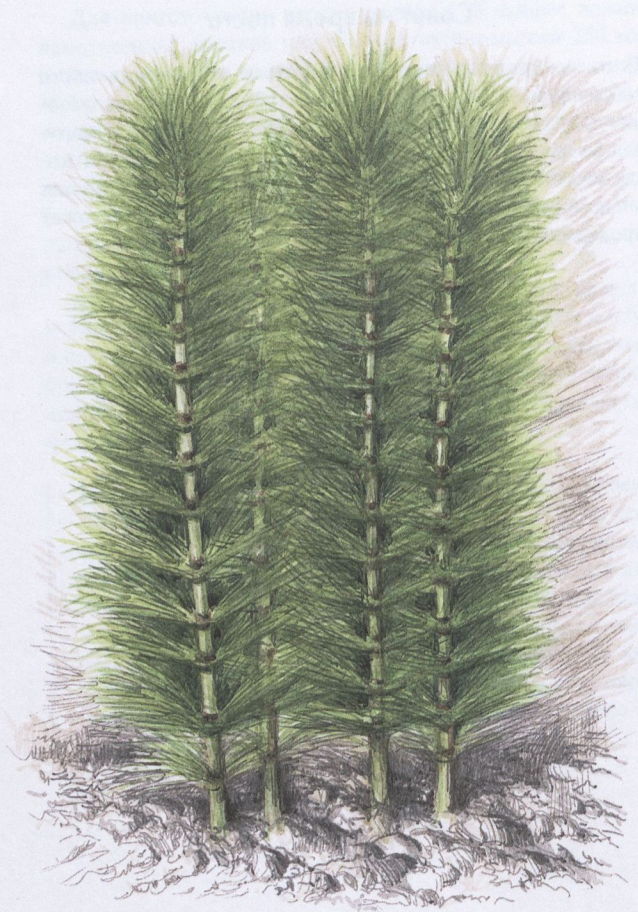
МАТЬ-И-МАЧЕХА

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

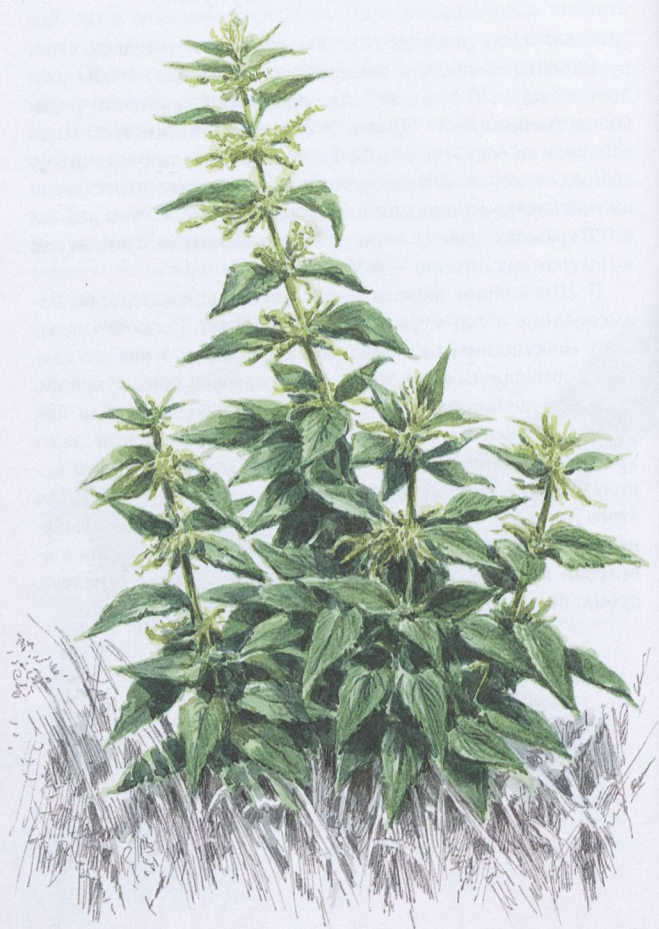


ПОЛЕВОЙ ХВОЩ

Equisetum arvense

Встреча с полевым хвощом для меня всегда сродни путешествию во времени: на много-много лет назад, в эпоху зарождения растительного мира. 400 миллионов лет назад предки современных хвощей достигали 40 метров в высоту и покрывали вместе с плаунами и папоротниками огромные территории на поверхности земли. Я мысленно путешествую по таким исполинским лесам, где мое воображение поражают реликтовые растения: высокие коричневые башни, схожие с нашими телевизионными башнями, чередуются с зелеными деревьями-гигантами, лишенными листьев и цветов. Их слаженной командной работе семейство хвощовых обязано своим существованием по сей день, даже если сегодня их максимальная высота составляет всего 40 сантиметров.

Коричневые башни — это плодоносные побеги. Они удерживаются во влажной почве корнями, питающими растения за счет картофелеподобных клубней, залегающих глубоко под землей. Благодаря такой надежной корневой системе на коричневом стволе выстраивается архитектурный шедевр, а по его верхнему краю — что-то наподобие «антенны»: цилиндрическая головка, окруженная шестиугольными пластинами. Под каждым из этих шести углов расположены 12 белых спорангиев, полных спор, готовых к созданию нового поколения хвощей.



КРАПИВА

Urtica dioica

Если бы люди решили дать премию самому известному растению, ее совершенно точно получила бы крапива. Крапива чувствует себя как дома в любом уголке планеты, она сопровождает человека везде, где бы он ни селился, и дает ему пищу, текстиль и здоровье.

Вы наверняка имели дело с крапивой и вам хорошо знакомо ощущение жжения, вызванное смесью биогенных аминов, содержащихся в волосках — «мини-ампулах». Противоядие знают все дети: это сок подорожника.

Я вспоминаю одну летнюю ботаническую прогулку по узким, извилистым тропинкам, поросшим тут и там крапивой. Взрослые уворачивались, обходя зеленые стебли, а вот одного трехлетнего ребенка жгучие побеги хлестали по ручкам и ножкам. От боли и гнева он вскрикивал так, что сжималось сердце. Мы побежали искать подорожник (щавель, бальзамин или розовые лепестки тоже подошли бы), как следует растерли листья между ладонями и смазали обожженную кожу мальчика этим зеленым клейким соком. Вскоре он успокоился, глаза его снова повеселели. Зуд унялся. С тех пор прошло много лет, мальчик вырос и остается большим поклонником растений.



ЛУГОВОЙ, ИЛИ КРАСНЫЙ, КЛЕВЕР

Trifolium pratense

Луговой клевер цветет на островке безопасности, на зеленой обочине шоссе, ведущего в город, по дороге к футбольному стадиону — везде, где кипит жизнь. Что он там делает? Как он туда попадает? Может быть, городские озеленители специально его высаживают? Но зачем он там? Ведь клевер растет для коров и лошадей, а вовсе не для улицы. Так мы думаем. И сильно ошибаемся!

Конечно же луговой клевер до относительно недавнего времени использовался исключительно как кормовая трава, по крайней мере в Германии. Животные получали из него ценный белок, а фермеры радовались, что клевер обогащает землю азотом благодаря клубеньковым бактериям, обитающим в его корнях, и может быть использован для удобрения и улучшения почвы. Кроме того, об этом свидетельствует и название «луговой клевер»: *Trifolium pratense* в переводе с латинского означает «трилистник луговой». Так что же он делает посреди оживленной улицы?

Независимо друг от друга чуткие собиратели трав в США и Европе выяснили, что цветущий клевер одним своим видом оказывает успокаивающее воздействие. Ины-



ПЛЮЩ

Hedera helix

Серые зимние дни обнажают в лесу то, что обычно остается незамеченным: голые деревья демонстрируют свои запоминающиеся силуэты и греются платьем из плюща. Плющ украшает их своей вечной зеленью, укрывая порой даже корону дерева. В тумане склонный к фантазиям ум повсюду обнаруживает таинственные зеленые фигуры. Кажется, что здесь вновь появились древние обитатели лесов: змеи, ящерицы и драконы. Плющ любит произрастать в таких сомнительных местах, которые сбивают нас с толку.

Покоритель небес с крепкими корнями

Плющ демонстрирует практически уникальное для растительного мира свойство: на раннем этапе своей жизни он избегает солнечного света и растет в направлении тени. Медленно и неуклонно он ползет по земле и превращается в подобие плотного ковра. В саду он прекрасно укрывает почву в тенистых местах. Лишь когда на его пути возникает препятствие, будь то стена или ствол дерева, он заползает по нему вверх, подобно змее, навстречу свету. Молодые стебли представляют собой зеленые усики, которые ищут опо-

Конец ознакомительного фрагмента

Уважаемый читатель!

**Размещение полного текста данного
произведения невозможно в связи с ограничениями
по IV части ГР РФ.**

**Эту книгу вы можете почитать в Оренбургской
областной универсальной научной библиотеке
им. Н. К. Крупской по адресу: г. Оренбург,
ул. Советская, 20; тел. для справок: (3532) 60-61-28**