

Искра Урмова • Елионора Недялкова



КОЯ Е БИЛКАТА?

Рецепти, знания и сказания

Мащерка ще
е царица!







ПРЕДГОВОР

И вие ли изпитвате носталгия при спомена за старите книги в домашната библиотека на баба или дядо?

Разгръщали сте овехтелите им страници, пълни с интересни картинки на растения, сричали сте непознати думи... Пристъпвали сте в царството на билките с чисто детско любопитство.

„Коя е билката?“ ще ви заведе там по същия начин и може да бъде ваш пътеводител в света на някои от най-популярните български лечебни растения.

Коя е билката за най-много болести, най-трудно откриваемата или най-опасната за употреба? Има ли билка против страх и стрес? Съществува ли билка за любов? А за предпазване от лошите мисли на другите? Коя е най-мистериозната билка?

Тази книга ще отговори на тези и още любопитни въпроси чрез знания, опазени в стари тефтери с рецепти и насочващи бележки, предавани от поколение на поколение билкари. Ще ви разкаже истинска приказка, ще ви припомни забравени народни песни, тайнствени заклевания и полезни рецепти от миналото.

„Коя е билката?“ ще ви напътства и ще ви предпазва, защото не всеки лек можем да приготвяме сами и има растения, към които не бива да посягаме.

Заслужаваме да знаем това, защото сме родени в царството на билките!

В Европа няма друга страна, освен България, която с право може да бъде провъзгласена за „Царство на билките“. Дарени сме с климат и географска ширина, които дават на растенията ни безценни качества. Нашата

държава е на първо място в Европа по износ на билки, а за нуждите на родния пазар са достатъчни само около 10% от ежегодното събиране у нас.

*Замисляли ли сте се какво богатство и
благословия имаме?*

Обикновено се сещаме за това чак когато нещо ни заболи, когато търсим спасение, а рядко си даваме сметка, че билките ни пазят от самото разболяване.

Повечето се берат през лятото – сезон, в който обичайно имаме дълга почивка от работата и можем да отделим време за подобно занимание.

За нас, българите, билките са достъпни и евтини – буквално безплатни, стига да ги познаваме, да знаем как да ги ползваме, откъде и как да ги берем, без да ги унищожаваме.

Можем да се научим от хората, които вече притежават това знание. Някои от тях го трупат с години, други са дарени с него от деца по наследство от своите баби и дядовци – като съавтора на тази книга, фитотерапевта инж. Елионора Недялкова. Тя е истински веща във фитолечението, познава и уважава света на растенията и да помага на хората за нея е орис и дълг. Знанието, чиито пазител е, стига до всички нас чрез блога „Из Сборник... от старите тефтери на дядо... и нещо от мен“ и чрез билкова ферма-работилница „Магическо биле“.

Рецептите и информацията за билките, които ще прочетете в тази книга, са предоставени от Елионора Недялкова и наследени от хората, посветили я в тайнството на билколечението. Благодаря ѝ от сърце, че прие идеята да участва в създаването на „Коя е билката?“!

Ще се уверите, че не е нужно да сте лечители с дълбоки познания, за да берете и използвате най-популярните билки по нашата земя. Че може да научите на

това и децата си – докато сте заедно сред природата, докато им четете приказка, стари песни и легенди, и докато разглеждате красиви картинки на растения.

Трябват ви желание, малко време, любопитство и... Книга, която да ви води за ръка през безкрайните гори, край бистрите реки и из дъхавите зелени поляни на родната земя.

Поне веднъж в живота си сте били на някое диво и приказно място, нали? Откъсвали сте стрък чудно растение и сте се питали: Коя ли е тази билка? Какво ли лекува?

В следващите страници са отговорите на някои от вашите въпроси.

Приятно четене!

Искра Урумова





(*Thymus serpyllum*)

Коя е билката?

ЗА НАЙ-МНОГО БОЛЕСТИ

Мащерка

(*Thymus serpyllum*)

Друго наименование:
овчарски босилек, бабина душица



Мащерката е многогодишен полухраст, расте на сбити или рехави туфи, високи до около 30 см. Цветовете ѝ са розови или червени, събрани в сбити главести съцветия по върховете на клонките. Плодът е сух, разпада се на 4 орехчета. Обикновено листата и върхната част на стъблото с цветовете са жлезисто-влакнести. Стъблата от основата са разклонени и четириръбни. Листата са срещуположни на къси гръжки или приседнали, елиптични, яйцевидни или прогълговати до линейни. Притежава приятна характерна миризма и стипчив балсамичен вкус.

Какво лекува?

Мащерката намалява болката, дезинфектира и оказва общо укрепващо действие. Полезна е при заболявания на горните и долните дихателни пътища. Чаят от мащерка се пие при бронхит, астма, пневмония, трахеит, ангина, синусит, ларингит. Оказвайки отхрачващо и обеззаразяващо действие, напитката от мащерка способства разреждането, отхождането на секретите и по-бързото оздравяване. За лечение на възпаленията в устната кухина се използва тинктура от мащерка за жабурене и инхалации.



В традиционната медицина сместа от мащерка и глицерин се използва за обработване на зъбните канали. Освен това мащерката помага ефективно при заболявания на стомаха и червата. Регулярната употреба на тинктури и отвари от мащерка избавя от подуване на корема, стомашни болки, коремни спазми. Мащерката подобрява храносмилателните процеси и благодарение на дезинфекциращите си свойства нормализира микрофлората на червата.

Полезна е и за костите и ставите. Топлите компреси и вани с мащерка помагат при пристъпи на ревматизъм, радикулит, неврит.

Мащерката е ефикасна и при болести на вътрешните органи: сърце, бъбреци, бели дробове, черен дроб. Особено ценни са полезните ѝ свойства за женското здраве. Използва се при възпаления на влагалището.

Топлите вани с мащерка помагат при цистит, а етеричното масло от мащерка се смята за единственият натурален препарат, който убива хламидията.



Алкохолният извлек (тинктура) от мащерка се прилага като мощен имуностимулатор и се приема всекидневно за лечение и превенция на различни заболявания: хроничен бронхит, коклюш, бронхиална астма, суха и спастична кашлица, при белодробни заболявания, при хронични гастрити и язва на стомаха, колики, диарии, гнилостни процеси, чревни паразити. За успокоение при нервна възбуда, безсъние, главоболие, малокръвие, при ставни и нервно-мускулни заболявания, радикулит, неврит, миозит.

В кулинарията се използва като подправка за ястия. Смята се, че спира размножаването на вредни микроорганизми и удължава по този начин срока на годност на продуктите.


Мащерката съдържа тимол – мощен антиоксидант, а чаят от нея притежава няколко уникални съединения, които му придават впечатляващ набор от лечебни ефекти. Съдържа от 0,2 до 1,5% етерично масло, танини, смолисти вещества, флавоноиди, витамините А,



В, С, Е, К, минерали, протейни, мазнини, въглехидрати, вода, киселини, горчилки.

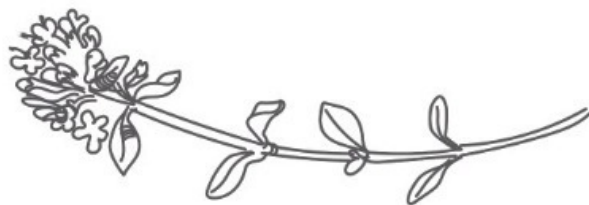
 *Къде вирее?* 

Мащерката расте по сухи, скалисти места, на припек, из храсталаци и пасища. Разпространена е в цялата страна до 2000 м надморска височина. От този род у нас се срещат редица видове, трудно поддаващи се на разграничаване.

 *Кога се бере и как се съхранява?* 

Мащерката се бере в периода, в който цъфти – от юни до септември. Полезни са всички части на растението: листата, стъблата, семената, цветовете. Ползва се събраната цъфтяща надземна част на мащерката (*Herba Thymi serpilli*), изсушена в проветриви помещения или в сушилня при температура до 35°C. Суши се по естествен път, като трябва да се внимава да не попадат върху нея ултравиолетови лъчи.

Всички билки се сушат на сухо, сенчесто и проветриво място. Не се излагат на пряка слънчева светлина и при правилно сушене запазват цветовете си. Не трябва да имат изменения във външния вид, миризмата, вкуса или пък примеси и микроорганизми. Всички сушени билки се съхраняват в хартиена или платнена (от естествена материя) торба – за да могат да „дишат“.



Записки от старите тефтери

Лечителите, сред които израснах, използваха мащерката при направата на билкови възглавници и билкови торбички. Билковите възглавници с мащерка са за по-добър сън, живи или осъзнати сънища, а самата билка на прах се ползва за енергийно прогистване на дама. Прекадяването на дама с малко прах от мащерка премахва стрес, депресия, меланхолия, безнадеждност и други негативни вибрации, успешно въздейства след семейна трагедия или дълга боледуване.

В миналото жените носели мащерка в косите си, за да бъдат по-привлекателни, а фразата „миришеш на мащерка“ означавала, че жената била стилна, добре гледана, благопристойна и привлекателна.

Моята баба Елена ми е разказвала, че в нашия район - Ямболския, преди сватба бъдещата невеста измивала косите си с отвара от мащерка - целта била да запази красотата и здравето си, а новото семейство да се радва на добри дни.

Някога бабата на баба ми Елена се грижела за ранени войници, в чието лечение мащерката също много помагала.

Стрък мащерка може да се използва и като защитно средство срещу ураки и негисти, тъмни сими, както и за добиване на смелост. Действа и при несподелена любов, предизвиква любовен копнеж, освобождава от притеснение в любовта.

Тоник, сироп, чай - каквато и да изберете за вътрешно приложение, ще доведе до прогистване, енергичност, баланс и възстановяване на енергията в тялото.

Домашен сироп от мащерка



В трилитров буркан нареждате сурова мащерка, колкото може да събере – предварително нарязана на ситно, и заливате с меласа от захарно цвекло и покривате с тензух. Съхранява се на сухо и проветриво място.

След 40 дни имате готов студеноизвлечен сироп от ароматна мащерка. Прецежда се и се съхранява в стъклен съд и в хладилник. Приема се по 1 с.л. сутрин и вечер за 14 дни при лечение, а за профилактика по 1 с.л. сутрин през целия зимен сезон. Домашият сироп от мащерка е неоценим помощник срещу всички вирусни и белодробни заболявания.

Противопоказания: при индивидуална непоносимост.

*Преди прием на билки е необходима консултация с фитотерапевт. Бъдете отговорни към живота и здравето си – САМОДИАГНОСТИЦИРАНЕ И САМОЛЕЧЕНИЕ не е препоръчително!

От легендите...

Мащерката присъства в много стари легенди и предания и е почитана от древността. Наричат я „Цвете на Афродита“ – древногръцката богиня на красотата и любовта. Елините я ползвали за благовонни масла и хвърляли стръкчета от нея в огъня, за да се срещнат с боговете чрез уханието ѝ. В Рим свързвали мащерката със Сатурн и съня на добрите вълшебници – вярвало се, че те спят върху постелки, обси-пани с листа и цветенца от растението. Според друго по-верие, ако в навечерието на Валпургиевата нощ човек измие очите си с роса, събрана от листенцата на мащерката, ще срещне феи. А има поверие и за това как сълзите на красивата Елена от Троя се превърнали в ароматна мащерка. За божествените сили на мащерката разказва и библейската история за Дева Мария – ложето, на което тя родила Спасителя, било застлано с билката.