

Специальный мастер-класс: весенний сбор трав

Весна Петрович

Весна собрала всех желающих на веранде лазарета. Здесь было довольно прохладно, но воздух был наполнен ароматом цветущих яблонь и вишен, лепестки которых ветер то и дело приносил на открытые веранды построек. Это было прекрасное время года на Тибете, если бы не проблемы, с которыми в этот раз столкнулся монастырь. И многие задания приходилось выполнять в ускоренном темпе, чтобы не упустить, например, подходящее время для сбора трав.

- Доброе утро, - сказала знахарка. - Ваша задача - сходить в библиотеку и найти информацию о любом лекарственном растении, которое растет в этих краях, и которое заготавливается в это время года. Вам нужно подготовить о нем небольшой письменный доклад, а затем собрать это растение и заготовить его подходящим способом. Доклады и подготовленные для просушивания растения приносите мне сюда завтра, я буду на дежурстве весь день.

Игровое время - 8 утра, весна, солнечно, прохладно. Мастер-класс продлится до 28.10, приглашаются все желающие.

Сонгцэн Кэйлаш Садхир

Сонгцэн согласился принять участие в сборе трав, потому что понимал, что с этой эпидемией холеры и другими неприятностями лекари потратят много медикаментов, которые у них были, и могут не успеть собрать все необходимое, пока не закончилось подходящее для сборов время. Ему не очень нравилось проводить много времени в библиотеке, но все же тетушка Весна хотела их чему-то еще научить.

Так что сбор трав начался для Сонгцэна в библиотеке в Храме Будды. он пролистал несколько книг, пока выбирал, какое растение стоило собрать именно сейчас. В итоге его выбор пал на астрагал перепончатый - траву, которая как раз начинала цвести, и поэтому подходила для заготовки. У этого растения также заготавливались корни, но это лучше было делать осенью.

Юншэн выписал основные сведения о растении на листы бумаги, чтобы сдать тетушке Весне вместе с собранными травами.

Астрагал перепончатый, он же астрагал сходный, - одно из традиционных растений китайской и тибеткой медицины. В основном он используется как тонизирующее средство, хорошо сочетается с жэньшенем. Его также называют хуанчи или желтый князь. В европейских источниках его называют астрагалом китайским. Еще его называют кошачьим горохом. Астрагал может расти как трава, и как кустарник, это не влияет на его свойства. Существует более полутора тысяч видов этого растения.

Астрагал растет в горах, в основном в тропической и умеренной зонах. В основном в Северо-Восточном Китае, Казахстане и Сибири.

Наибольшее количество полезных веществ находится в корне астрагала, который добывается осенью. Весной собирают траву, в которой таких веществ меньше, но она все равно может применяться как лекарственное средство. В астрагале есть полисахариды, которые помогают иммунитету

Полисахариды. Они исполняют роль хороших иммуномодуляторов. Флавоноиды защищают от вредного воздействия солнечных лучей. Также считается, что они помогают при раковых заболеваниях. Органические кислоты нормализуют пищеварение. Дубильные вещества укрепляют стенки сосудов и обладают бактерицидными свойствами. Также в астрагале есть эфирные вещества, витамины и микроэлементы.

Астрагал используется как средство, помогающее больным сахарным диабетом и заживляющее раны. также он помогает нормализовать работу легких и надпочечников. При регулярном применении улучшает состояние сердца при сердечных болезнях.

Траву срезают во время цветения. Её измельчают, а потом высушивают. Сушить можно и в пучках на стенах.

Астрагал хуанчи лучше не использовать при высокой температуре и гипертонии, он также не используется при беременности.

Астрагал принимают в форме сиропов, настоек из корня, травяного отвара (который также является родостимулирующим средством), спиртового настоя.

Закончив с этим небольшим докладом, Сонгцэн отправился в горы на поиски этой чудесной травы. Он бродил по весенним горным лугам практически до обеда, но набрал полную корзину астрагала, который отнес в лазарет и развесил на веранде под крыше в пучках, чтобы трава высохла. После этого из неё можно будет готовить лекарственные снадобья.

Эстер Хоук

Эстер, как и многие ученики, очень хотела помочь при эпидемии, но ее умения не очень способствовали тому, чтобы заниматься чем-то агрессивно-активным. В основном она только мыла полы, убиралась, помогала на дежурствах и занималась травами, как самым любимым своим делом. Она, естественно, не хотела пропустить мастер-класс по травам, который вела тетушка Весна, потому что это женщина всегда рассказывала про травы что-то интересное и вообще напоминала Эстер ее любимую бабушку. И, хотя на этот раз задание было скорее самостоятельным, Эстер ничуть этому не расстроилась, потому что искать в библиотеке нужную информацию она любила также сильно, как и вообще заниматься травами, искать их

на Тибете, собирать и готовить.

Первым делом Эсти наведася в библиотеку и искала, какие местные травы собирают и заготавливают весной. Она долго выбирала травку, которую ей предстояло бы потом еще и искать собственноручно, и в итоге ей понравился дягиль, у которого было красивое латинское название, переводящееся как "ангел". Хотя само оно меньше всего ассоциировалось с ангелов, потому что выглядело как-то нелепо.

Эстер приготовила бумагу и ручку, и начала выписывать особенно заинтересовавшие ее моменты про дягиль, чтобы потом этот доклад отдать тетуске Весне.

Дягиль лекарственный, иначе дудник лекарственный, дудник китайский, женский женьшень - широко распространенное лекарственное, пряно-ароматическое растение, также используемое как декоративное.

С ним связана легенда, в которой архангел Михаил советует монахам использовать дудник, чтобы защититься от чумы. Хотя на самом деле с его помощью нельзя от чумы защититься, это растение обладает сильными антисептическими свойствами, а еще применяется для борьбы с грибковыми болезнями растений.

Растет во влажных местах, в оврагах, в кустарнике, по берегам водоемов. Иногда образует целые заросли. Цветет на втором году жизни летом, плоды созревают осенью.

Корни дудника собираются и заготавливаются весной, до цветения. Они используются как пряности. Отвар корневища используется при желудочно-кишечных заболеваниях - газообразовании, гастритах, плохой работе желчевыводящих путей. Также используют при заболеваниях дыхательных путей - простуде, бронхите, воспалении легких, как бактерицидное и отхаркивающее средство. Настойка для повышения аппетита и улучшения пищеварения, усиления моторной и секреторной функции кишечника. Корни включают в состав состав мочегонных сборов.

В народной медицине его также используют наружно при подагре, ревматизме, зубной боли.

Корни выкапывают, хорошо очищают и промывают, разрезают продольно и высушивают на открытом воздухе в сухую погоду. Корни хранят герметично упакованными, так как они впитывают влагу.

При работе с растением лучше использовать перчатки, как его сок может вызвать фотодерматоз - повышение чувствительности кожи к свету, и на ней могут появиться раздражения, похожие на ожоги.

Закончив с коротеньким докладом, где выписала только самое важное, Эстер собралась на поиски, захватив с собой нож, лопатку, корзину и перчатки. Она прошлась вдоль озера, особенно уделяя внимания зарослям, и набрала почти полную корзину корней, которые подготовила должным образом и оставила сушиться на веранде лазарета.

Камико Миказуки - виды китайского чая.

Камико в назначенное время пришла, поздоровалась с травником и наставников Весной Петрович.

Поприветствовала ее, сложив руку перед собой ладошками вместе и поклонилась, уселась на циновку слушать задание по мастер-классу.

Все оказалось предельно четко и ясно. Согласно заданию новый мастер-класс по травам предполагал рассказ о растении, о его свойствах, чем оно полезно, чем опасно, как собирать, как хранить, как и что им можно лечить, если у вас лекарственное растение. Мисс Микаазкуи думала, о чем же ей рассказать и на ум пришло только одно ...

Придумав, о чем будет ее доклад, она встала, попрощалась с другими учениками и обитателями, пришедшими на мастер-класс, затем, тут же не раздумывая помчалась на плантацию чая рассматривать чайные кусты. Японка решила, что расскажет о чае все, что ей известно и все что она может найти об этом удивительном, целительном и самом живительном напитке на ее взгляд. После плантации она отправилась в библиотеку храма изучать всю имеющуюся в храме по чаю информацию. Набросав себе на пергаменты всю нужную информацию и аккуратно пофотографировав изображения в книгах по видам чай отправилась писать доклад. Доклад она написала к уже ближе полуночи, выпив для бодрости не одну чашку чай с фруктами, чтобы закончить доклад. Напоследок оформив пару листков с фотографиями видов чая, и вложив их в пергаменты со своим докладом, со спокойной совестью легла спать, а на следующее утро в назначенное время принесла свой доклад и прочитала его.

Камико в назначенное время пришла, поздоровалась с травником и наставников Весной Петрович.

Поприветствовала ее, сложив руку перед собой ладошками вместе и поклонилась, уселась на циновку слушать задание по мастер-классу.

Все оказалось предельно четко и ясно. Согласно заданию новый мастер-класс по травам предполагал рассказ о растении, о его свойствах, чем оно полезно, чем опасно, как собирать, как хранить, как и что им можно лечить, если у вас лекарственное растение. Мисс Микаазкуи думала, о чем же ей рассказать и на ум пришло только одно ...

Придумав, о чем будет ее доклад, она встала, попрощалась с другими учениками и обитателями, пришедшими на мастер-класс, затем, тут же не раздумывая помчалась на плантацию чая рассматривать чайные кусты. Японка решила, что расскажет о чае все, что ей известно и все что она может найти об этом удивительном, целительном и самом живительном напитке на ее взгляд. После плантации она отправилась в библиотеку храма изучать всю имеющуюся в храме по чаю информацию. Набросав себе на пергаменты всю нужную информацию и аккуратно пофотографировав изображения в книгах по видам чай отправилась писать доклад. Доклад она написала к уже ближе полуночи, выпив для бодрости не одну чашку чай с фруктами, чтобы закончить доклад. Напоследок оформив пару листков с фотографиями видов чая, и вложив их в пергаменты со своим докладом, со спокойной совестью легла спать, а на следующее утро в назначенное время принесла свой доклад и прочитала его:

Камико в назначенное время пришла, поздоровалась с травником и наставников Весной Петрович.

Поприветствовала ее, сложив руку перед собой ладонками вместе и поклонилась, уселась на циновку слушать задание по мастер-классу.

Все оказалось предельно четко и ясно. Согласно заданию новый мастер-класс по травам предполагал рассказ о растении, о его свойствах, чем оно полезно, чем опасно, как собирать, как хранить, как и что им можно лечить, если у вас лекарственное растение. Мисс Микаазуки думала, о чем же ей рассказать и на ум пришло только одно ...

Придумав, о чем будет ее доклад, она встала, попрощалась с другими учениками и обитателями, пришедшими на мастер-класс, затем, тут же не раздумывая помчалась на плантацию чая рассматривать чайные кусты. Японка решила, что расскажет о чае все, что ей известно и все что она может найти об этом удивительном, целительном и самом живительном напитке на ее взгляд. После плантации она отправилась в библиотеку храма изучать всю имеющуюся в храме по чаю информацию. Набросав себе на пергаменты всю нужную информацию и аккуратно пофотографировав изображения в книгах по видам чай отправилась писать доклад. Доклад она написала к уже ближе полуночи, выпив для бодрости не одну чашку чай с фруктами, чтобы закончить доклад. Напоследок оформив пару листков с фотографиями видов чая, и вложив их в пергаменты со своим докладом, со спокойной совестью легла спать, а на следующее утро в назначенное время принесла свой доклад и прочитала его.

Доклад: «Виды китайского чая». Камико Хироко Миказуки.

Чай издревле славился свое полезностью для всего организма человека. Способов применения чай существует превеликое множество. Один чай вам повысит гемоглобин, второй, к примеру, придаст бодрости, третий успокоит, а другой вылечит простуду.

Что тут скажешь, видите, как много способов применения чая уже известно, а сколько еще имеется?

Существуют даже чаи, которые приготовлены особым образом и способствуют даже снижению веса, если это необходимо, другие же тонизируют и снимают усталость, и как я говорила ранее, успокаивают.

Успокаивающие чаи и чаи, придающие бодрость самые мои любимые.

Рецепт такого чая известен мне с самого раннего детства, когда я впервые начала самостоятельно проводить у себя дома чайные церемонии.

Это самое мое любимое времяпрепровождение в кругу семьи. Мы беседуем с родителями, говорим обо всем, о погоде, о том какие дела сделали за день, что у нас получилось, а что нет, что узнала нового, чему научилась. Но самое мое любимое занятие во время чайной церемонии, это то когда мой папа или мама рассказывают интересные истории о мире, о людях, в общем, обо всем на свете.

Китайские чаи как мне кажется можно по праву назвать самыми полезными.

Каждый вид чай, о котором я расскажу далее, полезен по-своему.

Зеленый чай:

Полезность этого вида чай состоит в том, что он способен поставлять в организм человека такие редкие минералы, как медь, марганец, железо, цинк, фтор кальций. Способствует поддержанию необходимого уровня аминокислот, микроэлементов и витаминов, а также снижает уровень холестерина в крови в организме человека, повышает защитные функции

организма и эффективно борется с новообразованиями, замедляет дегенеративные процессы в организме, а также предотвращает появление заболеваний сердца и коронарных артерий.

Красный чай:

Полезен тем, что поддерживает иммунитет, а также имеет в своем составе массу полезных антиоксидантов свойства которых в 100 превышающими по эффективности витамин С, успокаивает нервную систему, способствует усвоению организмом углеводов, поэтому часто используется в различных диетах, укрепляет сердечно-сосудистую систему, также как и зеленый чай выводит из организма избыток, а еще противодействует разрушительному действию свободных радикалов и токсинов.

Пуэр – черный китайский чай

Способствует снижению уровня холестерина, тонизирует, активизирует, повышает работоспособность, способствует усвоению жирной пищи и выводит токсины из организма, а также активизирует обменные процессы и нормализует пищеварительные процессы и еще благоприятно воздействует на работу печени и желчного пузыря.

Улунские чаи:

Все улунские чаи насколько мне известно обладают яркими вкусовыми и ароматическими характеристиками.

Они полезны:

- содержит более 400 полезных для человека полезных веществ (соединений, витаминов, микроэлементов и пр.);
- способствует профилактике болезней сердца, появлению тромбов;
- очищает кровь;
- выводит шлаки из организма;
- подавляет раковые клетки;
- регулирует метаболические процессы;
- ускоряет регенерацию тканей и омоложение клеток кожи;
- замедляет процессы старения;
- способствует утилизации жировых отложений.

Желтый китайский чай:

Целебные свойства этого вида чай восхищают меня и всю мою семью. Данный вид чай самый любимый в нашей семье.

Чай полезен следующими своими свойствами:

- способствует концентрации внимания;
- стимулирует работу центральной нервной системы;
- эффективно снимает головные боли и спазмы сосудов;
- повышает уровень гемоглобина в крови;
- поддерживает способность организма противостоять инфекциям;
- нормализует функции эндокринной системы;
- предупреждает появление кариеса;
- нормализует работу печени, желчного пузыря, селезенки.

В завершении своего доклада мне хочется показать вам картинки описанных

чаев и рассказать рецепт нашего семейного самого полезного и успокаивающего чая, который снимет усталость, накопившуюся за день. Я люблю его пить перед сном или когда нужно снять возбуждение после уроков или просто расслабиться и отдохнуть, когда организм так возбужден, что порой даже просто обычный отдых не помогает.

Рецепт чая:

Заварите вместе с чаем цветки высушенной ромашки, добавив туда листочки мяты. Когда ваш чай завариться налейте его в чашку, дайте немного остыть и положите ложку или две меда по вкусу размещайте мед до полного растворения и пейте маленькими глоточками.

Результат от данного чаепития гарантировано снятие усталости расслабление отдых и успокаивающее воздействие на весь ваш организм.

Закончив чтение своего доклада перед тем как есть на циновку и слушать доклады остальных Камико показала картинки всех видов чая о которых говорила ранее.

Картинки чая:

Весна Петрович

Докладов было всего три, но все трое учеников подошли к работе очень ответственно, и Весна была довольна их работой. Астрагал, дягиль и чай были изучены учениками вдоль и поперек, а также правильно заготовлены. Знахарка сложила все доклады в бумажную папку, которую аккуратно подписала и убрала на полку, где в лазарете хранились свитки, книги и записки, посвященные лекарственным растениям. Эти работы могли пригодиться другим ученикам, которые будут работать с лекарственными травами.

Такой формат занятия показался Весне довольно сложным для учеников, потому что требовал от них усидчивости, но для тех, кто справился, он наверняка оказался полезным опытом изучения лекарственных трав.

Мастер-класс завершен.
