

ДА БЪДЕМ ЗДРАВИ
С МАРИЯ
ТРЕБЕН



ЗДРАВООСЛОВНО
ХРАНЕНЕ С БИЛКИ

ПРОФИЛАКТИКА – ДИАГНОЗА – ЛЕЧЕНИЕ



ДА БЪДЕМ
ЗДРАВИ
с МАРИЯ
ТРЕБЕН



За автора

МАРИЯ ТРЕБЕН (1907–1991) е известно име сред пионерите на билколечението. Още като дете тя познава много от лечебните билки. Майка ѝ е почитателка на Кнайповата медицина, базираща се на водолечението и растителните лекове, и Мария възприема като свое кредото на пастор Кнайп: „За всяка болка има билка“.

След смъртта на майка ѝ през 1961 година Мария Требен споделя как почувствала, че нещо непреодолимо я тласка към науката за билките, сякаш някаква висша сила ѝ посочила пътя. Оттогава тя трупа богат опит, предава знанията си на много хора, помага на болни и страдащи.

Освен световния бестселър „Здраве от аптеката на Господ“, тя пише и редица книги за профилактика и лечение на различни болести и същевременно изнася лекции. Да живеем близо до природата, която в своята майчинска щедрост ни дарява със здраве, сила и жизнерадост – това послание на Мария Требен никога няма да загуби актуалност.

За книгата

Мнозина смятат, че човешкият организъм е длъжен да функционира, че можем да го натоварваме безгранично и че силите му за самоизцеление са неизчерпаеми. Онзи, който се самозаблуждава така, живее в риск. Организмът има нужда от поддържане, грижи, закаляване, периоди на почивка и възстановяване. Никой не може да злоупотребява безнаказано със здравето си. Именно затова препоръките за разумна профилактика винаги заслужават внимание.

След като издаде (2014 г.) основния труд на Мария Требен „Здраве от аптеката на Господ“, сега ИК „Кибеа“ предлага книга от поредицата „Здрави с Мария Требен“ на тема здравословното хранене с билки. Освен указател на основните билки и тяхното действие тук ще намерите съвети за предпазване от болести, препоръки за релаксиращи упражнения и водолечение. Безспорен интерес представляват и рецептите от кухнята на Мария Требен.

Тази книга е още една възможност да почерпим от богатата съкровищница от опит и знания на един всепризнат авторитет.



ДА БЪДЕМ ЗДРАВИ С МАРИЯ ТРЕБЕН

Превод от немски
Милена Петкова



ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ С БИЛКИ

ПРОФИЛАКТИКА —
ДИАГНОЗА —
ЛЕЧЕНИЕ



*Ако искате да закупите книги на „Кибеа“, можете да ги поръчате
чрез най-близкия до вас книготърговец, или на телефон 02 988 01 93, както
и на електронните ни пощи bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А

Фирмена книжарница: 02 988 01 93

© Copyright by Ennsthaler Verlag (Ennsthaler Gesellschaft m.b.H. & Co KG)

Steyr, Austria

Title of the original German edition:

Gesund mit Maria Treben: Gesunde Ernährung mit Kräutern

2 Auflage 2015

© Издателска къща „Кибеа“, 2016

© Милена Петкова, превод, 2016

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2016

Превод Милена Петкова
Медицински редактор
д-р Димитър Пашкулев
Редактор на издателството
Сирма Велева
Графичен дизайн
Красимира Деспотова
Коректор Милена Христозова
Компютърна обработка
Мария Симеонова

ИЗДАТЕЛСКА КЪЩА „КИБЕА“

Тел. 02 988 01 69

Тел. 02 980 50 63

office@kibea.net

ТЪРГОВСКО ПРЕДСТАВИТЕЛСТВО

София, бул. „Искърско шосе“ №19

Тел. 02 973 75 37

borsa@kibea.net

Печат *Инвестпрес*

ISBN 978–954–474–738–1

*Повече от препоръки за разумен начин
на живот не мога да дам. Всеки сам трябва
да решава колко струва неговото здраве.
Нашият Бог се е погрижил за здравето
и доброто ни състояние, а това, което Той
изисква от нас, е малко да се потрудим,
за да ползваме даровете Му.*

Мария Требен

A handwritten signature in black ink, reading "Maria Treben" in a cursive script.

Забележка

Представените в тази книга мисли, предложения и терапевтични методи не заместват професионалното медицинско лечение.

Читателят сам преценява дали да прилага посочените в книгата съвети и се препоръчва преди това той да се консултира с медицински специалист.

Авторката, издателството, консултантите, разпространителите, търговците и всички лица, които имат отношение към тази книга, не поемат отговорност за евентуални последици, които произтичат или биха произтекли директно или индиректно от дадените в тази книга информации.

Обръща се внимание, че въпреки старателната редакция няма пълна гаранция за информацията и се изключва отговорност от страна на издателството.

Съдържание

Предговор.....	11
Опитът на народната медицина – ценен ресурс на съвременето.....	13
I. Какво трябва да знаем за лечебните билки	15
II. Лечебни билки и домашни средства	19
III. Указател на лечебните билки	31
IV. Здравословно хранене с лечебни билки.....	110
A. ЗДРАВΟΣЛОВЕН ЖИВОТ	
<i>Как да поддържаме здравето си.....</i>	110
<i>Съветите на Мария Требен</i>	
<i>Грижите за тялото.....</i>	121
<i>Упражнения за релаксация.....</i>	128
Б. ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ	
<i>Храната.....</i>	132
<i>Храносмилателните органи</i>	140
<i>Билки и подправки</i>	145
<i>Лечебното действие на храната.....</i>	156
<i>Приготвяне на мед от невен и глухарче.....</i>	160
<i>Готварски рецепти от кухнята на Мария Требен.....</i>	161
V. Общи съвети за предпазване от болести.....	167
VI. Водни бани, обливания, компреси	173

Предговор

Драги читатели,

Пред вас е книга от поредицата „Да бъдем здрави с Мария Требен“ на тема здравословно хранене с билки. Наред със съвети за предпазване от болести, за използване на билки и подправки, ще намерите препоръки за бани и обливания, релаксиращи упражнения, най-важното за билките и домашните средства, както и указател на билките и тяхното действие срещу различни болести.

В основата на тази книга са познанията на Мария Требен за билките, публикувани в продължение на много години. Преди повече от три десетилетия тя написва книгата „Здраве от аптеката на Господ“*. До днес от нея са продадени повече от осем милиона екземпляра, тя е преведена на много езици и донася международно признание на Мария Требен като експерт по билките.

Имайте предвид обаче, че при наличието на симптоми за заболяване е наложително да потърсите своевременно лекар за поставяне

* Книгата е издадена от ИК „Кубеа“, 2014 г. – Бел. рег.

на диагноза. Без лекарска консултация ненужно поставяте здравето си в опасност. Ако прибягвате до лечебни билки, споделете с вашия лекар. Вече много лекари използват лечебната сила на билките. На тези страници е записан обширен натрупан опит за здравословния живот и здравословното хранене с лечебни билки. Книги от тази поредица се публикуват и за много други важни области.

Аз се стремя да насочвам хората не само към лековитите билки и тяхната сила, а най-вече към всемогъществото на Създателя, който приютява в ръцете си нашия живот и го определя. От Него търсим помощ и утеха, при тежка болест смирено и благоговейно дирим билките от Неговата Аптека. Той ни води и ни дарява, направлява живота ни по Своя воля!

Мария Требен

Опитът на народната медицина – ценен ресурс за съвременното

Емпиричното начало е особено важно, когато се касае за предпазване и лекуване на такава свръхсложна система, каквато е човекът. Основните принципи на правилния начин на живот всъщност са били установени още от древните лекари и лечители, повечето лечебни растения са били успешно ползвани още преди хиляди години. Следващата работа в тези посоки е повече свързана с доуточняване и дообясняване, без да подценявам и принципно новите открития на конвенционалната и неконвенционалната медицина.

Мария Требен е интересна фигура от относително по-новото природолечение, която вдъхва вяра във възможностите на растителните средства и натуропатичния начин на живот. Тази вяра е основана не само на индивидуалната ѝ духовно-екологична настройка, но и на практическия ѝ опит: в своите книги тя съобщава за стотици случаи на устойчиво подобрение след лечение с билки, включително при сериозни заболявания. Разбира се, те не могат да бъдат аргумент за пренебрегване на основните съвременни диагностични и терапевтични средства.

Затова – както и Мария Требен споменава – билките би следвало да се прилагат само със знанието на лекуващия медицински специалист.

Основите, върху които е изградена тази книга, са безспорно авторитетните познания на Мария Требен за билките – техните полезни свойства и конкретните способности за употребата им. Към тях са предложени и редица други методи от народната и природонаучната медицина. Докато методите за закаляване са дадени в един добър ползотворен обем, то някои други физиотерапевтични указания, съвети за хранене и автогенен тренинг са непълни и на места – неточни. Не е била обаче и целта тук да се описват подробности, които вече са били разгърнати, например, от известния природолечител Кнайп, а у нас – от Петър Димков и др. Впрочем Мария Требен винаги е била отворена към ползването и на други полезни информационни извори.

Пожелавам на всеки читател да съумее да черпи знание от тази достъпна и практична книга – толкова, колкото му е необходимо във всеки един момент.

*Д-р Димитър Пашкулев
специалист по интегрална медицина
тел. 0888 214483; www.dpashkulev.info*

Какво трябва да знаем за лечебните билки

Определяне

Когато се посветите на търсенето на билки от градината на Господ, вие вече правите голяма услуга на вашето здраве. Защото се намирате сред свободната природа, далеч от гъсто населените градове и шумните, силно натоварени пътища. С течение на времето ще установите каква благодат е това за тялото ви и колко силно копнее то за тези разходки. Онези, които за първи път се занимават с лечебни билки, трябва отначало да се ограничат до изучаване на природата. Търсете лековитите растения на описаните места и така опознавайте заобикалящата ви среда. Ако не се осланяте достатъчно на собствената си преценка, можете да участвате в походи за събиране на билки и под вещото ръководство на опитни билкари да натрупате практически познания. В случая става дума не толкова за излагане на опасност на собственото здраве, колкото за опазване на природата. Много лечебни растения са поставени под защита, някои билки, които приличат на лечебни и могат да се сбъркат с тях, са безполезни и не бива да се берат напразно. Едва когато придоби-

ете вече необходимата увереност при определянето на растенията, можете да събирате билки.

Събиране

Пресните билки, които имат по-голяма лечебна сила от изсушените, могат да се намерят от края на февруари до края на ноември. Ако зимата е мека, можем да открием дори и тогава широколистни и остролистни живовляк, еньовче и змийско мляко. По възможност билките трябва да се берат в слънчеви дни, защото тогава лечебната сила на растенията е най-голяма. Обърнете внимание, че е добре билките да растат на слабо замърсени места и далеч от оживени пътища и промишлени обекти. Растенията се отрязват най-малко два пръста над земята и не се изкубват с корените! Най-подходящи за събиране на билките са кошница от върбови клонки или хартиена торбичка. Не използвайте найлонови пликове и чанти. И още една молба: събирайте билки с мярка!

Имайте предвид, че в защитените територии е забранено брането и събирането на цветя и билки, за да се съхранят тези особено красиви и ценни места. Спазвайте забраната!

Съхраняване

Доколкото е възможно, билките се използват пресни. Събраният с мярка излишък може да се изсуши и да се съхранява за по-късна употреба. Преди сушенето билките се нарязват на ситно и не се мият. Разстилат се върху чист

та кърпа или амбалажна хартия и се оставят да съхнат на сенчесто и проветриво място. Щом билките изсъхнат много добре, те се насипват в картонени кутии, книжни пликосе или буркани от тъмно стъкло. За съхраняване на билки не са подходящи метални и пластмасови кутии, нито найлонови торбички. Сушените билки могат да се използват за приготвяне на чай една цяла година. Ако са престояли повече от една година, те все още са напълно годни за билкови бани. Важно е да се знае: в случай, че прилаганите рецепти, чайове, екстракти и бани не окажат очакваното въздействие, бихте могли да се обърнете към специалист или опитен търсач с багета от леска, който да изследва жилището или работното място за геопатогенни полета. С негова помощ могат да се открият местата без вредно радиационно* излъчване, където да разположите леглото или писалището си, за да не се излагате повече на това лъчение.

Употреба и комбиниране на билките

При билковите смеси за чай не е нужно да си налагате ограничения, дори и ако използваните билки са предназначени за лекуване на съвсем различни заболявания. Лечебните билки не са в конкуренция помежду си и не се неутрализират взаимно, когато се приемат едновременно. Препоръчаните количества чай също са напълно безопасни, тъй като бъбреците се нуждаят от около два литра течност на ден. Но да се пият билкови чайове в огромни

*Геопатогенните излъчвания са не съвсем изяснени по произход и вероятно обхващат по-скоро геомагнитни, отколкото радиационни явления. — Бел. мед. рег.

количества е крайност, която трябва да се избягва. Лечебните билки се използват умерено. По-голямото количество билки в чая, във ваната или при седящата баня не водят до повече изцеление. Много по-важна е промяната в емоционалната нагласа към лечебното действие на билките. Грижете се повече за тялото си, вслушвайте се в себе си, отворете душата си за целебния ефект, вместо да оставите болестта да завладее духа и ума ви. Вашето вътрешно емоционално състояние е също толкова важно за успешното лечение, колкото и правилната доза и начинът на приложение на лечебните билки.

Посочените в рецептите количества винаги се отнасят за сушени билки, каквито можете да закупите от аптеки, билкови аптеки и магазини за здравословни храни. Ако сами събирате пресни билки, чиято лечебна сила превъзхожда тази на изсушените, вместо посочената доза в чаени лъжички трябва да използвате толкова пресни билки, колкото могат да се хванат с пръстите на едната ръка. Не е толкова важно дали някоя по-голяма ръка ще вземе няколко листенца повече. Много по-важно е точно да се спазват указанията за приготвяне. При запарването на чай никога не оставяйте билките да заврат, защото така могат да се унищожат всички полезни активни вещества*. Що се отнася до изпотяването след вана или седяща баня, то е абсолютно задължително за осигуряване на успешното лечение, към което се стремим.

*При краткотрайно запарване наистина се разпадат по малко от някои действащи фитосубстанции в сравнение с варенето, но други остават, а трети даже се извличат допълнително. Така че отричането на отварите от страна на авторката все пак е пресилено. – Бел. ред.