**Интервью с травницей Ириной Гудаевой**

Юлия Осоргина, основатель ***Школы травничества FestTrav.ru***

**Юлия Осоргина:** Сейчас придёт Ирина Гудаева, мы с ней знакомы давно. И это моя крёстная мама в травах. Заварит свой фирменный чаёк из таволги. Всегда очень радуюсь встречи с ней.

(00:00:23) Как ***стать травником?***

**Ирина Гудаева:** У меня это началось давно-давно-давно, и вот, наверное, всё-таки травы на уровне, что это все просто интересно – это сколько я себя помню. А так уже чтобы осмысленно, это где-то вот уже с окончанием школы, наверное, где-то в этот период. В конце восьмидесятых получилось так, что я всяческими оздоровительными практиками стала заниматься осмысленно и целенаправленно: там и йога была, и цигун был, и много чего другого было, в том числе массажные практики тогда присоединились.

Ну и как-то исторически сложилось, что из всего вот этого многообразия в основном выделились травничество и массажные практики. То есть это то, чем я всё-таки в основном занимаюсь. Ну и где-то так вот, наверное, в начале двухтысячных это уже перешло, скажем, так: из области интересно и для себя занятие, когда на уровне уже стала я отдавать. Уже стала консультировать, уже стала преподавать потихонечку травничество, ну и, собственно говоря, семинар, на котором ты вот тогда была, в этом году будет уже юбилейный десятый семинар.

**Юлия Осоргина:** Вот так!

**Ирина Гудаева:** То есть уже более десяти лет я преподаю, более десяти лет консультирую, то есть уже отдаю народу свои знания.

(00:01:41) ***Где учат травничеству?***

**Ирина Гудаева:** На самом деле уже очень много где по-разному, по кусочкам и у разных травников учиться довелось, хотя на самом деле сейчас найти их, сама понимаешь, очень сложно, но то, что вот действительно систематизировались, мои знания — это РУДН. Скажу честно: долго сомневалась идти туда учиться или не идти — и денежки жалко, и время жалко, и всё такое прочее. Но на самом деле знания тоже новые дали, но в первую очередь систематизировали знания. Вот, ну и как-то немножко изменился круг общения – гораздо интереснее стало.

**Юлия Осоргина:** А сейчас ты консультируешь в Лечебном центре, в фитоцентре?

**Ирина Гудаева:** Консультирую и массаж там же делаю, принимаю. Это центр травника Гордеева, который на Тверской. Я занимаюсь не фитотерапией, я занимаюсь травничеством. Я занимаюсь не лечением, я занимаюсь оздоровлением. Это немножечко такая вот разница скорее с юридической точки зрения.

**Юлия Осоргина:** Ты специалист по оздоровлению.

**Ирина Гудаева:** Да, я специалист по оздоровлению.

(00:02:50) ***Что такое таволга?***

**Ирина Гудаева:** Сегодня у нас тут совершенно волшебное растение — цветочки таволги, цветы таволги сушёные. Абсолютно волшебное растение! Начнём с того, что очень вкусное чайное растение – можно делать и из листиков, и из травы, но особенно вкусный чай из цветов таволги. При чём тут очень интересно то, что, смотря как мы его завариваем, до какой степени завариваем, это будут совершенно разные чайные напитки. Вот сейчас мы можем посмотреть, последить за этим. Если мы его завариваем тёплой водой немножечко, то это получается очень насыщенный такой медово-цветочный вкус и аромат, очень яркий, очень вкусный, немножко сладковатый. Хорошее такое вот смягчающее действие оказывает. Если он заваривается подольше, и заваривается более горячей водой, тогда у нас выходят уже другие вещества и получается другой вкус – такой терпко-травяной больше вкус.

**Юлия Осоргина:** Лекарственный.

**Ирина Гудаева:** Да, лекарственный, такой терпко-травяной вкус, но и действие немножечко другое. Выходят салицилаты, тот самый наш аспирин выходит, то есть это у нас уже жаропонижающее, это у нас уже противовоспалительные действия. То есть в одной травке мы получаем совершенно другие действия. Но, кроме всего прочего, хотелось бы сказать, что это реально действующее противовирусное средство, сейчас осенью это особенно актуально. То есть при всяких гриппоподобных фигнях, при простудных заболеваниях вот какого чайку попили и будет нам счастье.

**Юлия Осоргина:** Я правильно поняла, что если чай будет тёплым, то это будет чай, а если горячим, то это уже лекарство?

**Ирина Гудаева:** Но на самом деле он и там, и там чай, но другое дело, что чай мы можем не только вкусный напиток пить, но и как полезный, как оздоравливающий и даже как лечебный напиток. Но это будет чай.

**Юлия Осоргина:** А сколько нужно положить?

**Ирина Гудаева:** Сколько насыпится, сколько понравится.

**Юлия Осоргина:** То есть точного рецепта не существует.

**Ирина Гудаева:** Нет, это всё делается, так как нам вкусно.

**Юлия Осоргина:** Цветочный чай – это же ещё и красиво. То есть сейчас мы просто в холодную воду это все добавили.

**Ирина Гудаева:** Да, просто в холодную.

**Юлия Осоргина:** А можно ещё и в холодной?

**Ирина Гудаева:** Но холодной можно…

**Юлия Осоргина:** Летом наверно

**Ирина Гудаева:** Да, можно. Летом холодный. На том же семинаре помнишь, мы делали?