

Наталья Сарафанова

**Травы с
эффектом транквилизаторов
и антидепрессантов**



Наталья Сарафанова

**Травы с эффектом
транквилизаторов
и антидепрессантов**

«Научная книга»

2013

Сарафанова Н. А.

Травы с эффектом транквилизаторов и антидепрессантов /
Н. А. Сарафанова — «Научная книга», 2013

В книге описаны растения, для которых основное действие – это тонизирующее или успокаивающее, но, помимо этого, они обладают болеутоляющими, противовоспалительными и потогонными свойствами. Многие из них нормализуют работу сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, улучшают аппетит и пищеварение, приводят в порядок обменные процессы в организме, гормональный фон.

Содержание

Вступление	6
Глава 1. Травы с эффектом транквилизаторов	8
Арника горная (<i>Arnica montana</i> L.)	9
Боярышник кроваво-красный (<i>Crataegus sanguinea</i> Pill.)	10
Буквица лекарственная (<i>Betonica officinalis</i> L.)	12
Бурачник лекарственный (<i>Borago officinalis</i> L.)	13
Валериана лекарственная (<i>Valeriana officinalis</i> L.)	14
Вахта трехлистная (<i>Menyanthes trifoliata</i> L.)	16
Девясил высокий (<i>Inula helenium</i> L.)	17
Донник лекарственный (<i>Melilotus officinalis</i> L.)	19
Душица обыкновенная (<i>Origanum vulgare</i> L.)	20
Змееголовник молдавский (<i>Dracosephalun moldavica</i> L.)	21
Календула лекарственная (<i>Calendula officinalis</i> L.)	22
Калина обыкновенная (<i>Viburnum opulus</i> L.)	23
Кипрей узколистный (<i>Chamaenerion angustifolium</i> (L.) Scop.)	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Наталья Сарафанова

Травы с эффектом транквилизаторов и антидепрессантов

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Вступление

Человечество вступило в век высоких технологий, которые дают огромные возможности, но вместе с тем все ускоряющийся темп жизни приводит к нервным перегрузкам. Более того, неврологи и психологи не могут скрыть тревоги: напряженный ритм жизни становится отправной точкой для развития нервно-психических заболеваний, которые, по данным американских исследователей, наблюдаются уже у 30 % населения Земли.

Конечно, медицинская наука не стоит на месте, и сегодня на стендах и витринах аптек можно увидеть огромное количество лекарственных препаратов, в том числе и для психофармакотерапии. С их помощью можно разрешить такую проблему, как душевный дискомфорт и хроническая нервозность. Однако лечение продукцией химического производства не лишено побочных эффектов, и один из них (далеко не единственный) – развитие привыкания к лекарствам. Большой частью побочных эффектов лишены препараты на основе растительных компонентов. Этим и объясняется популярность фитотерапии. В том числе и тех ее рекомендаций, которые касаются лечения нервно-психических расстройств.

Потенциальные возможности фитотерапии огромны, поскольку в растениях заключен комплекс лекарственных веществ, и список их даже для одного растения достаточно широк. Лекарственные препараты на основе растений действуют мягко, длительно и, если правильно подобрать рецептуру, не дают побочных эффектов. Одна знахаркина травка обладает не одним, а пятью или даже пятнадцатью свойствами, благодаря чему ее применение оказывает благотворное влияние на весь организм в целом. Таким образом, правильно подобрав травы, можно воздействовать не только на больной орган, но и на другие патологические процессы в организме, не важно имеют они хроническое вялотекущее или острое течение.

В книге описаны растения, для которых основное действие – это тонизирующее или успокаивающее, но, помимо этого, они обладают болеутоляющими, противовоспалительными и потогонными свойствами. Многие из них нормализуют работу сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, улучшают аппетит и пищеварение, приводят в порядок обменные процессы в организме, гормональный фон.

При описании растений особое внимание уделено не только их лечебным свойствам. Целебные качества растений зависят от наличия в них разнообразных групп химических соединений – алкалоидов, глюкозидов, сапонинов, дубильных веществ, горечей, слизей, смол, жиров, белков, углеводов, эфирных масел, антибиотиков, красящих веществ, ферментов, микроэлементов, витаминов, фитонцидов и др. Состав, количество и качество этих веществ зависят как от вида растения, так и места его обитания, условий произрастания, времени сбора, способов сушки и хранения. Все это имеет очень большое значение для целительной силы растения, которая отличается также для больного и здорового организма.

Отличительной особенностью фитотерапии является широкое использование многосоставных сборов лекарственных растений. Растения в рецептуру сбора подбираются по принципу синергизма и комплементарности для наиболее полного действия на всю имеющуюся в данный момент совокупность симптомов и синдромов болезни. Травяные сборы, состоящие из многих трав, позволяют более качественно защитить организм. Входящие в их состав компоненты благодаря сочетанию с другими приобретают дополнительно новые точки приложения и различный механизм действия.

Фитотерапия, направленная на нормализацию деятельности нервной системы, одновременно положительно влияет на регионарные сосудистые бассейны: коронарное кровообращение и кровоснабжение головного мозга, улучшает сон, повышает работоспособность. Лекарственные травы, особенно сборы из них, имеют еще одно преимущество перед синтетическими

таблетированными или ампульными средствами: в них сохранен первозданный комплекс лечебного начала, отсюда их комплексное нормализующее воздействие на живой организм.

Надо отметить, что фитотерапия не имеет значительных возрастных противопоказаний. Как правило, ее применение следует ограничить у маленьких детей. Не стоит применять без особой необходимости внутреннее лечение травами к детям до 2 лет, беременным женщинам.

Сложность при применении трав в лечении возникают единственно в следующем случае. Ввиду особенностей произрастания и приготовления растительного сырья количество лекарственных начал в различных его партиях может различаться. Это приводит к трудностям в титровании дозы. В данном руководстве приведены средние дозы. Превышать их не следует. Если вам кажется, что эффект незначителен, то подождите, не бросайте принимать лекарство, травы имеют кумулирующее действие, т. е. их эффекты способны к накоплению.

Один из древних врачей сказал: «Лучший врач тот, кто знает бесполезность большинства лекарств и верит в целительную силу природы». Время изменилось, изменились лекарства, но великая сила лекарственных трав осталась по-прежнему с ними. Поэтому число верных сторонников и почитателей траволечения не уменьшается. И теперь мы все чаще обращаемся к растениям, в том числе стараясь заменить и синтетические транквилизаторы и антидепрессанты.

Глава 1. Травы с эффектом транквилизаторов

Для начала справка о самих препаратах-транквилизаторах.

Транквилизаторы получили свое название от латинского слова *tranquillus* – «спокойный». Это лекарственные средства из группы психотропных веществ. Транквилизаторы принимают, как понятно из названия, для успокоения, они подавляют чувство напряжения, снимают страх и тревогу, уменьшают эмоциональную напряженность. Помимо воздействия на центральную нервную систему, они также снижают тонус скелетной мускулатуры, влияют на ряд функций вегетативной нервной системы, усиливают действие отдельных снотворных средств. Иногда врачи-профессионалы называют их атарактиками (*ataraxia* – «невозмутимый») или анксиолитиками – «снимающими тревогу».

В настоящее время в аптеках можно найти значительное количество разнообразных транквилизаторов. Как правило, большинство из них не обладает антипсихотическим действием, поэтому в психиатрии их применяют при лечении неврозов, психопатий и других так называемых пограничных (между нормой и патологией) состояний, сопровождающихся навязчивыми идеями и явлениями, страхом, тревожностью, депрессией. Транквилизаторы также применяются при лечении нервных заболеваний с повышением мышечного тонуса и некоторых внутренних болезней. По химическому строению транквилизаторы принадлежат к различным классам соединений.

В настоящее время во многих странах, в том числе и в России, проявляется тенденция к повышению спроса на транквилизаторы. Люди часто прибегают к их помощи, мало задумываясь над тем, что они обладают серьезными недостатками. Прежде всего они быстро приводят к привыканию. Поэтому врачи, с одной стороны, вынуждены взять употребление синтетических транквилизаторов под особый контроль, а с другой – советуют заменять их лекарственными травами, обладающими успокаивающим свойством.

Многие лекарственные травы, помимо мягкого успокаивающего, обладают более широким спектром действия, и в этом их преимущество. К тому же если растения использовать разумно, то они почти не дают побочных эффектов, к ним сложно пристраститься. Для более эффективного седативного действия часто используют не одну траву, а сложный сбор. В этом случае важно правильно их сочетать и подобрать индивидуальную дозу.

Следует отметить, что растительные препараты сами по себе не оказывают транквилизирующего действия. У них в организме несколько иная точка приложения. Для трав характерно выраженное седативное действие, иногда снотворное. Они не просто затормаживают отдельные функции мозга, но сдвигают равновесие между процессами торможения и возбуждения. Благодаря этому человек становится менее возбудимым, но таких выраженных побочных эффектов, как сонливость, вялость, нарушения координации, нет.

Прибегать к помощи трав можно только после консультации со специалистом – психотерапевтом, неврологом. Дело в том, что иногда под маской невроза, по поводу которого принимаются данные травы, могут протекать начальные формы многих заболеваний, в частности некоторые эндокринные болезни, часть онкологической патологии. И бесконтрольное самолечение может привести к тому, что время для диагностики и лечения данных заболеваний будет упущено.

Арника горная (*Arnica montana* L.)

Считается, что родовое название этого цветка происходит от греческого слова, которое переводится как «барашек», по месту обитания его на горных пастбищах. Существуют и другие народные названия – «горный баранник», «горляшная трава».

Арника – травянистый многолетник с коротким корневищем и прямостоячим малооблиственным стеблем высотой до 80 см. Стеблевые листья супротивные, ланцетные, зеленые, опушенные. Корневище короткое, красновато-бурое, толщиной 1 см. Оранжево-желтые цветки собраны на верхушках стеблей в крупные корзинки. Цветет с июня, плодоносит в июле – августе. Плод – заостренная цилиндрическая семянка.

В лекарственных целях применяются корзинки, которые собирают в период цветения, листья собирают в июне-июле, корни – осенью. Фармакологические свойства арники определяются самыми разными химическими веществами, входящими в ее состав. В соцветиях содержатся арнинин, цинарин, стерин, эфирное масло, дубильные вещества, жирное масло, органические кислоты, камедь и инулин, аскорбиновая кислота, сахара.

Действие арники многоплановое. Препараты из цветков оказывают успокаивающее действие, если они применяются в достаточно больших дозах, а в малых – тонизирующее. Кроме того, арника обладает также желчегонным, кровоостанавливающим и противосудорожным действием. В народной практике лекарственные средства используют для улучшения питания сердечной мышцы, у женщин они повышают тонус матки. Настой и настойка цветков также снижают рефлекторную возбудимость коры головного мозга. Их можно использовать также в качестве противовоспалительного, обезболивающего и ранозаживляющего средств.

Противопоказания: растение ядовито, поэтому внутреннее применение требует большой осторожности и консультации с лечащим врачом.

Настой арники

Требуется: 2 ч. л. цветочных корзинок, 0,5 л воды.

Приготовление. *Растительное сырье высушить, измельчить, залить кипятком, настаивать 2 часа, после чего процедить.*

Применение. *Употреблять по 1 ст. л. 2–3 раза в день. Препарат при превышении индивидуальных доз становится ядовитым. Поэтому, употребляя его, следует внимательно наблюдать за реакцией своего организма.*

Настойка арники

Требуется: 1 ст. л. цветочных корзинок, 0, 2 л спирта.

Приготовление. *Цветочные корзинки высушить, измельчить, залить медицинским спиртом крепостью 70 %, настоять в течение 7 дней, после чего процедить.*

Применение. *Прозрачную жидкость зеленовато-бурого цвета, своеобразного запаха и горького вкуса можно употреблять по 15 капель на прием 2–3 раза в день, капая в воду или молоко в соотношении 1: 5 или 1: 10. Следить за состоянием своего организма, поскольку арника обладает ядовитыми свойствами.*

Боярышник кроваво-красный (Crataegus sanguinea Pill.)

В нашей стране произрастает около 40 видов боярышника, но славой врачевателя пользуется боярышник кроваво-красный. В народе его также называют «барыней-ягодой», «бояркой». Это кустарник или небольшое деревце высотой от 3 до 5 м с пурпурно-коричневыми блестящими ветками и толстыми прямыми колючками. Листья очередные, заостренные, короткоопушенные, с прилистниками. Мелкие, белые, с неприятным запахом цветки собраны в щитковые соцветия. Цветет в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре. Плоды кроваво-красного цвета, шаровидно-эллипсоидной формы, с мучнистой сладковатой мякотью.

Лечебное применение имеют плоды и цветки боярышника. В них содержатся сахара, дубильные вещества, гликозиды, фитостерины, флавоноиды, сапонины, каротин, холин, эфирное масло и органические кислоты – яблочная, лимонная, виннокаменная, аскорбиновая и др. В семенах обнаружены амигдалин и эфирное масло.

Терапевтические свойства боярышника следующие: успокаивает ЦНС и благотворно влияет на деятельность больного сердца. Также действует пыльца растения, которая успокаивает нервную систему, снимает учащенное сердцебиение, укрепляет и поддерживает сердечную мышцу, эффективна как жаропонижающее и снотворное средство, полезна при сотрясении головного мозга. Экстракт боярышника входит в состав кардиовалена.

Лекарственные средства усиливают сокращение сердечной мышцы, в то же время уменьшают ее возбудимость, стимулируют кровообращение в сосудах сердца и мозга, нормализуют ритм сердечной деятельности, несколько снижают кровяное давление, улучшают общее состояние сердечных больных. Препараты из боярышника снижают уровень холестерина в крови, нормализуют деятельность щитовидной железы, эффективны при лечении атеросклероза, можно употреблять его при желудочно-кишечных заболеваниях.

Противопоказания: не рекомендуется использовать при гипотонии, может вызвать расстройство сердечной деятельности.

Настойка цветков боярышника

Требуется: 1 ст. л. свежих цветков боярышника, 0,2 л медицинского спирта.

Приготовление. Свежие цветки боярышника залить медицинским спиртом. Настаивать состав в темной посуде, время от времени встряхивая, 10 дней, затем процедить.

Применение. Использовать после еды по 20–25 капель 3 раза в день. Понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное мозговое кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию, снижает кровяное давление, устраняет одышку. Применяется при вегетососудистой дистонии по гипертоническому типу, неврозах, тревожности.

Отвар из плодов боярышника

Требуется: 4 ст. л. измельченных плодов боярышника, 0,5 л воды.

Приготовление. Плоды боярышника высушить, измельчить с помощью кофемолки до состояния порошка, залить горячей водой. Поставить на огонь, выдержать на водяной бане в течение получаса, охладить, процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день после еды в качестве успокаивающего средства при вегетоневрозах, а также при гипертонии, головокружениях, удушье, при

патологическом климаксе. Требуется осторожность при первом приеме, так как у некоторых людей может значительно снизиться артериальное давление.

Чай с боярышником

Требуется: по 1 ст. л. цветков и дробленых плодов боярышника, плодов и листьев черной смородины, плодов и листьев шиповника, земляники, 0,5 л воды.

Приготовление. Плоды, цветки и листья растений высушить, измельчить, заварить горячей водой как чай. Настоять в течение 20 минут, процедить.

Применение. Пить как чай 3 раза в день после еды в качестве успокаивающего средства, а также при головокружениях, гипертонической болезни, атеросклерозе, неврозах сердца, повышенной функции щитовидной железы.

Вино с боярышником

Требуется: 350 г ягод боярышника кроваво-красного, 0,7 л красного сухого вина.

Приготовление. Сухие ягоды боярышника засыпать в емкость с вином, плотно закрыть крышкой и поставить в защищенное от света место. Через 14 дней настойка будет готова.

Применение. Принимать каждый вечер перед сном по 1/4 стакана в течение 18 дней. После двухнедельного перерыва курс лечения можно повторить. Винная настойка служит хорошим успокоительным средством, помогает при различных видах неврозов.

Успокоительный чай из боярышника и мяты

Требуется: 2 ст. л. плодов боярышник, 1 ст. л. травы мяты, 1 ст. л. зеленого чая, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. растительной смеси заварить в стакане кипятка и настаивать в термосе 2–3 часа. Процедить.

Применение. Пить с медом по 1/2 стакана 2–4 раза в день в качестве успокаивающего средства при эмоциональных беспокойствах, нервных срывах.

Буквица лекарственная (*Betonica officinalis* L.)

У буквицы пьянящий неприятный запах и горький вкус. Возможно, за это в народе ее прозывают «полевым шалфеем». Другие названия – «золотушник», «сорокозуб». Буквица – многолетнее травянистое растение высотой до 100 см с простыми, четырехгранными стеблями и супротивными, яйцевидно-городчатыми, мягкоопушенными листьями. Цветет в июне – августе. Пурпурно-красные цветки собраны в колосок. Плоды – четыре орешка, лежащие на дне чашечки. Встречается по всей территории России. Лечебными свойствами обладает заготавливаемая во время цветения трава, а также корни, которые выкапывают осенью. В траве содержатся алкалоиды, флавоноиды, гликозиды, органические кислоты, горькие и смолистые вещества, эфирное масло, холин, бетаин, дубильные вещества.

Лекарственные средства из буквицы оказывают успокоительное действие, поэтому в народной практике их рекомендуют применять при повышенной нервной возбудимости, мигрени, эпилепсии, головокружениях, а также в качестве укрепляющего средства при нервном истощении, головных болях.

Наличие в растении стахидрина способствует повышению свертываемости крови и длительному снижению кровяного давления. Растение используют и как противоастматическое и отхаркивающее средство, оно обладает слабительными свойствами, его применяют при желудочно-кишечных расстройствах, астме, бронхите, коклюше. Помогают препараты из буквицы при подагре, желтухе и ревматизме.

Противопоказания: не выявлены.

Отвар буквицы

Требуется: *1 ст. л. корней и травы буквицы, 0,5 л воды.*

Приготовление. *Все растение вместе с корнем промыть, высушить, измельчить, залить кипятком, варить на слабом огне 5 минут, после этого настоять в течение 30 минут и процедить.*

Применение. *Принимать до еды по 50 мл 3 раза в день в качестве успокаивающего и общеукрепляющего средства при нервном истощении, головокружении, головных болях.*

Настой травы буквицы

Требуется: *1 ст. л. травы буквицы, 0,4 л воды.*

Приготовление. *Траву высушить, измельчить, залить кипящей водой, настаивать 6 часов в термосе, после чего процедить.*

Применение. *Пить по 50 – 100 мл до еды 3–4 раза в день при повышенной нервной возбудимости, головокружениях, головных болях.*

Чай из буквицы и мяты

Требуется: *по 1 ст. л. травы буквицы и мяты, 0,5 л воды.*

Приготовление. *Травы высушить, измельчить и перемешать. Залить кипящей водой 1 ст. л. смеси, настаивать как чай 20 минут, после чего процедить.*

Применение. *Пить в качестве успокаивающего средства по 50 – 100 мл до еды 3–4 раза в день при повышенной нервной возбудимости, головокружениях, головных болях.*

Бурачник лекарственный (Borago officinalis L.)

Листья и растения этого растения – уроженца африканского побережья Средиземноморья – с древнейших времен использовались для увеличения храбрости воинов. С XV века цветки бурачника использовались не только для поднятия духа, но и для того, «чтобы легко становилось на сердце и исчезали заботы». Народные названия растения – «огуречная трава» и «бораго». Это однолетнее растение со стержневым корнем и ветвистыми прямостоячими опушенными побегами до 50 см высотой. Цветет бораго в июне-июле. Листья крупные, мясистые, овальные, волосисто-опушенные, цветки сине-голубые.

В народной медицине применяют траву и цветки, которые собирают в период цветения в июне-июле. Бораго богато витаминами. В нем содержатся смолистые и дубильные вещества, 30 % слизи, сапонины, много солей калия, сахара, аскорбиновой, лимонной, яблочной, молочной и других органических кислот. Отвар молодых листьев, заваренный в определенной дозе, успокаивает нервную систему. Растение также оказывает благоприятное действие на обмен веществ, обладают обезболивающим, противовоспалительным, мочегонным, потогонным и слабительным действием. Препараты на основе бораго помогают также при воспалении почек, ревматизме, раздражении кожи и кашле. Бурачник лекарственный можно использовать при камнях в желчном пузыре и почках, воспалительных процессах в печени.

Настой бурачника

Требуется: 1 ст. л. травы бурачника лекарственного с цветками, 0,25 л кипятка, 1 ст. л. сахара или меда.

Приготовление. Траву с цветками высушить в затененном месте с хорошим притоком воздуха, залить кипятком, настоять 5 часов, укутав, в закрытой посуде. Процедить.

Применение. Пить настой в течение 3 дней, добавив немного сахара, или пить с медом в качестве успокаивающего средства.

Настой цветков бораго

Требуется: 2 ст. л. цветков огуречной травы, 0,2 л кипятка, 1 ст. л. сахара или меда.

Приготовление. Траву с цветками высушить в затененном месте, залить кипятком, настоять 4–5 часов, процедить.

Применение. Пить по 100 мл в течение 4 раза в день в качестве успокаивающего средства, а также при ослаблении сердечной деятельности.

Валериана лекарственная (*Valeriana officinalis* L.)

Еще врачи Древней Греции знали, что валериана влияет на центральную нервную систему. Первые сведения о ее применении относятся к I в. до н. э. Диоскорид почитал траву как средство, которое управляет мыслями. В средние века врачи отзывались о ней как о лекарственном растении, которое вносит благодущие и спокойствие, а также успокаивает нервную систему. На Руси валериану знали испокон веков и называли «ароматником», «маун-травой», «кошачьим корнем», «земным ладаном» и «чертовым ребром». При Петре I ее собирали в больших количествах, чтобы использовать для лечения в госпиталях и больницах. В наше время, несмотря на достаточно широкое распространение дикорастущей валерианы по всей России, ее выращивают на специальных плантациях – так велика ее популярность в народе. Валериана – многолетнее травянистое растение с мочковатым корневищем и прямостоячим полым внутри стеблем, достигающим в высоту 100 см. Многочисленные шнуровидные корни зачастую имеют столоны, на которых образуются детки. Цветет валериана почти все лето. Цветки мелкие, неправильные, бледно-розовые, почти белые, душистые. Плод – мелкая семянка с хохолком – появляется в июле.

Заготавливают корневища с корнями в сентябре-октябре. Подземные органы имеют характерный запах и вкус, в них находятся эфирное масло сложного состава, алкалоиды валерин и хитинин, дубильные вещества, сахара, гликозиды, крахмал, органические кислоты – валериановая, муравьиная, пальмитиновая, стеариновая, уксусная, яблочная и др.

Издревле используют валериану как средство, способное снижать возбудимость нервной системы, нормализовать сон, усиливать действие снотворных средств. Валериана эффективна при появлении чувства сдавливания в груди, при ощущении кома в горле, истерических неврозах. Растение обладает успокаивающим действием, расширяет сосуды сердца, снимает сердцебиение, спазмы желудочно-кишечного тракта, а также противосудорожной активностью, противоглистным и ветрогонным действием.

Противопоказания: передозировка способна вызвать головную боль, тошноту, сонливость, нарушение деятельности сердца, гнетущее состояние. Не рекомендуется детям, беременным. Не следует принимать длительно, более 3 недель.

Настойка валерианы

Требуется: *1 ст. л. корней и корневищ, 0,2 л медицинского спирта крепостью 70 %.*

Приготовление. Подземную часть растения вымыть, высушить, измельчить, залить спиртом. Настаивать 20 дней, иногда состав встряхивать, затем процедить.

Применение. Взрослым принимать по 15–20 капель 2–3 раза в день как успокаивающее при нервном возбуждении, бессоннице, неврозах сердечнососудистой системы, истерии. Детям накапать в воду столько капель, сколько лет ребенку, использовать в качестве успокаивающего средства.

Настой валерианы

Требуется: *1 ст. л. высушенных корней и корневищ валерианы, 0,2 л воды.*

Приготовление. Подземную часть растения вымыть, высушить, измельчить, залить кипящей водой. Настаивать 30 минут, затем процедить и охладить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день в качестве успокаивающего средства, можно использовать при нервном возбуждении, бессоннице, неврозах сердечно-сосудистой системы, истерии.

Травяной успокаивающий сбор

Требуется: по 3 ст. л. травы мяты перечной, корней валерианы лекарственной, 4 ст. л. листьев вахты трехлистной, 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 0,2 л кипятка.

Приготовление. Растительные компоненты высушить и измельчить. Составить травяной сбор, залить 1 ст. л. травяной смеси кипятком, настоять, процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день в качестве успокаивающего средства, при бессоннице – за 2 часа перед сном.

Вахта трехлистная (Menyanthes trifoliata L.)

Водяной трилистник получил в народе название «вахта» за то, что его крупные соцветия хорошо заметны даже в темноте, он как бы несет вахту около водоема, предупреждая об опасности и о том, что впереди топкий берег, вода и даже хуже того – болото. В народе его также называют «трифодем», «бобовником», «женским жабником». Вахта трехлистная – многолетнее травянистое растение высотой до 30 см с толстым ползучим корневищем. Листья короткочерешковые, тройчаторассеченные, сочные, сизовато-зеленые. Цветет в течение 2 недель в мае-июне, плоды созревают с конца июля по середину августа. Мелкие, бледно-розовые цветки собраны в кисть. Плод – коробочка. Растет по всей России по заболоченным берегам рек и рядом с болотами.

В лекарственных целях заготавливают листья, которые можно собирать с мая по июль включительно. В них содержатся эфирное и жирное масла, горькие гликозиды, алкалоид генцианин, холин, танины, рутин, дубильные вещества, витамин С, а также кислоты – пальмитиновая, фосфорная, муравьиная и уксусная.

При применении растения повышается настроение и работоспособность, оно оказывает успокоительное, общеукрепляющее, а также кровоочистительное, противосудорожное, желчегонное, противодиарейное, обезболивающее действие. Настой вахты возбуждает аппетит, является хорошим стимулятором обмена веществ, улучшает пищеварение.

Противопоказания: не выявлены.

Успокаивающий настой вахты

Требуется: 2 ч. л. листьев вахты, 0,25 л кипятка.

Приготовление. Листья высушить, измельчить, залить кипятком и настаивать 1 час, после чего процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 минут до еды как успокоительное средство, а также при анорексии, обусловленной функциональными расстройствами.

Успокаивающий настой вахты

Требуется: по 1 ст. л. листьев вахты, травы пустырника, цветков вереска, 2 ст. л. плодов шиповника 0,5 л кипятка.

Приготовление. Листья и плоды высушить, измельчить, залить кипятком и настаивать 1 час, после чего процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 минут до еды как успокоительное средство.

Девясил высокий (*Inula helenium* L.)

Славяне на протяжении тысячелетий почитали растение как надежное средство от многих болезней. Отсюда и его название, означающее «снадобье, наделяющее девятью силами». Среди других народных названий – «дикий подсолнечник», «оман», «дивосил». Девясил – травянистый многолетник больше 1,5 м высотой с коротким подземным побегом и толстыми темно-бурыми корневищами, обладающими своеобразным запахом и горьковато-жгучим вкусом. Листья городчато-пильчатые, очередные. Цветет в июле-августе. Золотисто-желтые, язычковые и трубчатые цветки собраны в крупные корзинки. Плоды – семянки.

В лекарственных целях используют корни, которые выкапывают поздней осенью до заморозков, а также ранней весной. Кору с корней снимать не рекомендуется, поскольку она богата биологически активными веществами. Подземные органы также содержат алкалоиды, инулин, эфирное масло, слизь, сапонины, витамины.

Девясил является достаточно эффективным успокаивающим средством, помимо этого, он обладает вяжущим, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, отхаркивающим, потогонным и, противоглистным действием. Кроме того, растение стимулирует обмен веществ в организме, улучшает пищеварение (особенно показан при пониженной кислотности желудка), возбуждает аппетит, регулирует секреторную функцию желудка и кишечника.

Противопоказания: при заболеваниях почек вводят в сборы в небольших дозах, также растение противопоказано при беременности.

Настойка девясила

Требуется: 1 ст. л. корня девясила, 0,1 л медицинского спирта крепостью 70 %, 100 мл 20 %-ной спиртовой настойкой прополиса.

Приготовление. Корень девясила высушить, измельчить, положить в темную емкость, залить спиртом, настоять 20 дней в прохладном месте вдали от света. После этого процедить, смешать пополам с 20 %-ной спиртовой настойкой прополиса.

Применение. Принимать по 25–30 капель 2–3 раза в день в качестве успокаивающего средства, а также при атеросклерозе. Противопоказан при непереносимости продуктов пчеловодства.

Успокаивающий отвар с корнями девясила

Требуется: 1 ст. л. корня девясила, 0,3 л кипятка.

Приготовление. Измельчить корни девясила, залить водой, поставить на огонь на 20 минут, настаивать в закрытой посуде в течение 4 часов, затем процедить.

Применение. Пить отвар по 1/3 стакана 2–3 раза в день до еды, в качестве успокаивающего и общеукрепляющего средства.

Девясилковое вино

Требуется: 50 г корня девясила, 0,5 л сухого белого вина.

Приготовление. Измельчить корни девясила, залить вином, плотно закрыть емкость крышкой и поставить в защищенное от света место. Через 2 недели винная настойка готова к использованию, процедить.

Применение. Принимать каждое утро натощак, а также каждый вечер перед сном по 1/4 стакана в течение 3 недель. Затем сделать двухнедельный перерыв, после чего курс лечения можно повторить. Винная настойка служит хорошим успокоительным средством при неврозах.

Успокаивающий отвар корней девясила

*Требуется: по 1 ст. л. корня девясила, цветков календулы лекарственной, травы суше-
ницы топяной, 0,5 л кипятка.*

Приготовление. Измельчить растительные компоненты, залить 1 ст. л сбора водой, поставить на огонь на 20 минут, настаивать в закрытой посуде в течение 4 часов, затем процедить.

Применение. Пить отвар по 1/3 стакана 2–3 раза в день, в качестве успокаивающего и общеукрепляющего средства.

Донник лекарственный (Melilotus officinalis L.)

Донник – один из лучших медоносов, о чем свидетельствует его родовое название, которое произошло от греческого слова *melí*, что означает «мед». В переводе с латыни название звучит как «медовый клевер»: у донника тройчатые, как у клевера, листья. На Руси донник называют «мольной травой», «желтым буркуном». С собой растение представляет травянистый ароматный двулетник с беловатым стержневым, мочковатым корнем и ветвистым прямостоячим стеблем выше 1 м. Листья очередные, мелкие, тройчатосложные. Цветки мелкие, желтые, пахучие, собраны в удлинённые кисти. Цветет в июне – сентябре, тогда же собирают траву. Растет на полях и лугах, вдоль дорог на большей части территории России.

В лечебных целях используют верхушки побегов с листьями и цветками, содержащие мелилотин, гликозид, кумарин, кумаровую и мелилотовую кислоту, производные пурина, эфирное масло, белок, жироподобные вещества, витамины С, Е, каротин.

Препараты донника успокаивающе действуют на центральную нервную систему, они оказывают также болеутоляющее, противосудорожное, смягчительное и ранозаживляющее действие. Донник лекарственный помогает при мигрени, головной боли, головокружениях, недомоганиях, вызванных повышенным артериальным давлением, а также при хроническом бронхите.

Противопоказания: растение ядовито, при передозировке может вызвать тошноту, рвоту, головную боль, поэтому при первых признаках прием препаратов следует прекратить. Противопоказано при беременности, внутренних кровотечениях, пониженной свертываемости крови. Не стоит применять перед операциями, совместно с препаратами аспирина, при обострении язвенной болезни.

Успокаивающий настой

Требуется: 2 ст. л. травы донника 0,5 л кипятка.

Приготовление. Залить траву донника кипяченой водой комнатной температуры, настаивать в закрытой посуде в течение 6–8 часов, процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана настоя на ночь в качестве успокаивающего средства при бессоннице и других нервных расстройствах. Если этот настой принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день, то он снижает артериальное давление.

Отвар при бессоннице

Требуется: 1 ст. л. травы донника 0,2 л кипятка.

Приготовление. Траву донника высушить, измельчить, залить кипятком и поставить на водяную баню на 15 минут, после чего настаивать в течение 1 часа, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза во второй половине дня и на ночь при бессоннице. Отвар помогает при нервных расстройствах.

Душица обыкновенная (*Origanum vulgare* L)

На Руси душицу ласково называли «материнкой», считая ее лучшей женской травой, и «лесной мятой» – за своеобразный аромат и способность успокаивать, снимать чувство тревоги.

Душица обыкновенная – широко известный многолетник, высотой до 90 см с разветвленной корневой системой. У нее четырехгранные, ветвистые, прямостоячие, мягкоопушенные стебли и супротивные, продолговато-яйцевидные, на верхушке заостренные листья. Цветет душица в июне – августе, у нее мелкие, лиловато-розовые цветки. В конце лета появляются плоды в виде орешков.

В лекарственных целях заготавливают и используют траву в период цветения. В надземных органах содержатся эфирное масло, дубильные вещества, спирты, геранилацетат, аскорбиновая кислота.

Растение обладает успокаивающим действием, а также обезболивающим, противовоспалительным, желчегонным, потогонным, ветрогонным, отхаркивающим и противосудорожным.

Настой душицы показан при нервном возбуждении и бессоннице. Кроме того, препараты из травы душицы снимают головную боль, тошноту, рвоту, спазмы желудка и кишечника, у женщин они регулируют менструальный цикл, снимают повышенную половую возбудимость, усиливают аппетит, улучшают пищеварение. В народной медицине рекомендуется принимать настой душицы при кожных заболеваниях, эпилепсии.

Противопоказания: трава противопоказана беременным, у мужчин употребление крепкого чая из душицы может снизить половую возбудимость.

Успокаивающий настой душицы

Требуется: *1 ст. л. травы душицы, 0,25 л кипятка.*

Приготовление. *Траву душицы высушить, измельчить, залить кипятком. Настаивать 20 минут, после чего процедить.*

Применение. *Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день при нервном перенапряжении и перед сном.*

Змееголовник молдавский (*Dracosephalun moldavica* L.)

Змееголовник, несмотря на свое устрашающее название, растение очень полезное, к тому же отличный медонос, о чем свидетельствуют его народные прозвания – «медовик», «маточник», «турецкая мелисса».

Змееголовник – травянистый однолетник с тонким, четырехгранным прямостоячим стеблем высотой 15–60 см, стержневым корнем и продолговато-яйцевидными листьями на коротких черешках. Цветет в июле-августе, фиолетово-синие или беловатые цветки собраны в длинные кисти. Плоды – продолговатые орешки, созревают в сентябре.

С лечебной целью используется трава, ее заготавливают во время цветения, срезая верхнюю часть растения. В надземных органах и плодах содержится ароматическое эфирное масло с запахом мелиссы. Змееголовник обладает успокаивающим, болеутоляющим, ранозаживляющим и противосудорожным действием. Также он возбуждает аппетит, нормализует деятельность пищеварительных органов. Отвар семян используется как седативное средство. В тибетской народной медицине используют при учащенном сердцебиении, невралгии, мигрени, головной боли, а также при заболеваниях печени и желудка. Компрессы и припарки из травы применяют при ревматизме и ушибах.

Успокаивающий настой

Требуется: *1 ст. л. змееголовника, 250 мл кипятка.*

Приготовление. *Траву измельчить, залить кипятком, настоять, процедить.*

Применение. *Принимать по 1/4 стакана 3–4 раз в день в качестве седативного средства, а также при невралгии и мигрени. Для этого полезно делать компрессы с настоем на область лба.*

Календула лекарственная (*Calendula officinalis* L.)

Календула относится к тем растениям, которые и глаз радуют, и пользу приносят. Почти все лето ноготки – так растение именуют в народе – привлекают к себе ярко-желтыми, похожими на солнышко цветками. Однако своим русским названием они обязаны внешнему виду плодов.

Календула – однолетнее травянистое садово-декоративное растение с густоопушенным прямостоячим ветвистым стеблем высотой до 70 см и очередными, продолговатыми листьями. Цветет с конца июня до поздней осени. Цветки собраны в крупные одиночные корзинки ярко-желтого или оранжево-красного цвета. Плоды – семянки: снаружи идут семена в виде крючочков, похожих на обрезки длинных ногтей, за ними, глубже к центру, семена с крылышками, а внутренние семена в соцветии мелкие и похожи на червячков.

В медицинских целях используют целиком головки ноготков, которые срезают у самого их основания во время цветения. В цветках содержится каротин, горькое вещество календен, инулин, слизи, дубильные вещества, смолы, сапонины, эфирное масло, органические кислоты – яблочная и салициловая. Календула обладает мягким успокаивающим действием, положительно действующим на центральную нервную систему, препараты из растения регулирует сердечную деятельность, снижает артериальное кровяное давление. Используются ноготки в качестве отхаркивающего, противовоспалительного, потогонного, мочегонного, желчегонного, вяжущего, бактерицидного и ранозаживляющего средства.

Противопоказание. Не рекомендуется при гипотонии, беременным и детям, Растение в больших дозах при внутреннем приеме может вызвать отравление.

Успокаивающее средство при мигренях

Требуется: 1 ст. л. соцветий язычковых цветков календулы лекарственной, 0,5 л воды.

Приготовление. Соцветия язычковых цветков календулы лекарственной измельчить до состояния порошка, залить кипятком, настаивать 2 часа.

Применение. Применять по 1–2 ст. л. в качестве успокаивающего средства, а также при мигренях и гипертонии.

Травяной успокаивающий отвар

Требуется: по 1 ст. л. язычковых цветков календулы лекарственной, сухих цветков липы, травы донника и иван-чая, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Взять 2 ст. л. смеси, заварить стаканом кипятка, довести до кипения и выдержать на медленном огне 5 минут. После этого настаивать 20 минут, затем процедить.

Применение. В теплом виде пить отвар по 1/2 стакана 3–4 раза в день, можно с медом.

Калина обыкновенная (*Viburnum opulus L.*)

В русских народных преданиях калина – символ женской судьбы, а в медицинском отношении – это одно из самых полезных лекарственных растений. Калина – это небольшой кустарник высотой до 4 м с довольно редкой, неправильной кроной. Старые ветви голые, с буро-красноватой корой, молодые ветви угловатые и ребристые, а кора серая. Почки красно-бурые, продолговатые. Листья супротивные, трех- или пятилопастные, по краю крупные, неравнозубчатые, по жилкам опушенные, у основания сердцевидные, ярко-зеленые, сверху голые, снизу тусклые. Цветет калина с конца мая по июнь. Белые, пахучие цветки собраны в плоские полусонтики. Ярко-красные овальные горькие плоды-костянки с плоской заостренной косточкой созревают к сентябрю, а сладкими становятся только после того, как их слегка ударит мороз. В медицине используют кору, цветки и плоды калины. Цветки срывают в мае-июне, плоды – осенью, кору – ранней весной в период сокодвижения.

В растении содержатся дубильные вещества, гликозид, вибурнин и смола желто-красного цвета, дубильные вещества, флобафен, витамин С, органические кислоты – уксусная и изовалерьяновая.

Калину в народной практике рекомендуется применять как успокаивающее, витаминное и общеукрепляющее средство. Плоды полезно использовать в чистом виде, а еще лучше с медом или сахаром при гипертонии, болезнях печени и желтухе. При заболеваниях сердца лучшее средство – есть ягоды с косточками. Лекарственные препараты из калины употребляют также в качестве легкого мочегонного, желчегонного, противоспазматического и противосудорожного средства. Водный отвар цветков калины пьют при кашле, простуде, одышке, склерозе, заболеваниях желудка, раке, дают пить и купают детей при диатезах, детских экземах, туберкулезе кожи. В виде отвара и жидкого экстракта употребляют при маточных кровотечениях, болезненных менструациях.

Противопоказания: не желателен длительный прием препаратов калины, также не рекомендуется применять ее при подагре из-за высокого содержания в растении пуринов.

Настой калины

Требуется: 2 ст. л. плодов калины, 2 ст. л. меда, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Ягоды калины залить кипятком, размять их, настаивать в течение часа. Процедить. Добавить мед.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день в качестве успокаивающего средства.

Кипрей узколистный (*Chamaenerion angustifolium* (L.) Scop.)

Кипрей – одно из самых привлекательных и полезных травянистых лекарственных растений. В народе у него много ласковых названий – «теплый цветок», «иван-чай», «копорский чай», «медовик», «медовая трава», «плакун-трава», а также «пушник», «пуховик», «гаревик» и «дремуха».

Кипрей узколистный – многолетнее корнеотпрысковое растение высотой до 150 см с прямостоячим цилиндрическим маловетвистым стеблем. У него очередные, сидячие, ланцетовидные, заостренные листья и некрупные пурпурно-розовые цветки, собранные в красивую длинную кисть. Плод – коробочка в виде длинного узкого четырехгранного стручка, заполненного многочисленными мелкими семенами с пушистым хохолком.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.