В начальной стадии невроза или невротической астении настойчивая фитотерапия под врачебным контролем оказывается наиболее полезной. Терапия будет тем успешнее, чем полнее удастся оградиться от стрессовых ситуаций и избыточных нагрузок и чем лучше упорядочить режим труда и отдыха. Большое внимание следует уделить устранению малоподвижности. Надо учиться вырабатывать и поддерживать определенный уровень физической активности, что может быть достигнуто, например, хотя бы посильными физическими упражнениями. В любой программе лечения неврозоподобных состояний и неврозов названные общие мероприятия не только желательны, но и обязательны. Пренебрежение ими и упование только на одну фитотерапию, безусловно, будут ошибкой и не приведут к желаемому результату.

На основании своего опыта мы склонны признать для большинства своих пациентов особую ценность начала лечения (с высоким терапевтическим эффектам) с применения самых простых природных средств, включающих, например, пчелиный мед, овес и пр. Наш опыт подтверждается хорошими клиническими результатами других специалистов.

Автор интересной публикации о медицинском пчеловодстве Н.П.Иойриш (1966) в предисловии к своей книге писал о том, что «если бы на обеденном столе каждого человека был мед, люди забыли бы о многих мучительных болезнях, в частности о нервных и некоторых желудочно-кишечных заболеваниях»... Лечение медом, действительно, нечто большее, чем лечение активными веществами растений, так как в организме пчелы капелька нектара с цветка обогащается органическими кислотами, ферментами, совершенно необходимыми для протекания биохимических процессов в клетках всех органов нашего тела и, естественно, в клетках головного мозга.

О благотворном влиянии меда на нервную систему народная медицина знала издавна. И в научной медицинской литературе имеются интересные сообщения. Проф. Е.Цандер писал: «Нет более безвредного снотворного средства, чем стакан медовой воды, которая всегда ночью оказывает успокоительное и укрепляющее действие. Этому средству следует отдать предпочтение перед раздражающими желудок порошками». В клинике нервных болезней с хорошим результатом применяли мед для лечения хореи (заболевания нервной системы ревматической природы). О том, что уже через 3 недели у больных восстанавливался сон, исчезали головные боли, сообщали в журнале «Советская медицина» (1949, № 2) проф. Н.К.Боголепов и В.И.Киселева. Авторы отмечали, кроме того, уменьшение у пациентов слабости, раздражительности, появление бодрости. Нервным, изнуренным и усталым людям для восстановления энергии рекомендуется выпивать вечером стакан горячей воды, в которой растворены ложка меда и сок половины лимона, или съесть 2 столовые ложки меда. Превосходным средством для укрепления нервной системы считают также размоченные в воде отруби (продукт, чрезвычайно богатый витамином В1), смешанные с медом.

Т.И. Лапкина

По материалам журнала "Рецепты здоровья"

Продолжение в следующей главе…