На научной конференции «Продукты пчеловодства в сельском хозяйстве и медицине» (1987) Э. Я. Лудянский сообщил о хороших результатах применения валерианового меда. Исследование проводилось следующим образам. Больные со стойкой бессонницей и признаками психопатизации личности делились на три группы. Пациенты первой группы принимали на ночь 30 г обычного меда, второй группы - по 2 таблетки экстракта валерианы, третьей группы (опыт) - 30 г валерианового меда, полученного по известным рецептам приготовления экспрессного меда. Оказалось, что у последней категории больных сон улучшался как по темпу засыпания, так и по глубине в значительно большем проценте случаев, чем в первых двух группах. Из этого сообщения можно было почерпнуть и другой интересный факт, а именно хорошую переносимость валерианового меда даже у лиц с аллергическими реакциями на обычный мед.

К простым и доступным природным средствам повышения устойчивости нервной системы и, что самое главное, безопасным даже при самолечении следует отнести препараты из овса посевного. Речь идет не столько о зернах овса или о его хлопьях («геркулесе»), сколько о свежих зеленых овсяных стеблях, собираемых во время цветения злака. Применение капель спиртовой настойки из них оказывается весьма эффективным также при лечении пристрастия к морфину и табаку. Это действие успешно использовалось в индийской народной медицине. Так стало известно о целебном влиянии овса на центральную нервную систему, поскольку пристрастие к наркотику, алкоголю и табаку опосредуется именно через кору головного мозга.

В дальнейшем были предприняты как экспериментальные, так и клинические исследования по поводу действия этого злакового растения. Особое внимание этому вопросу было уделено сотрудниками Института, фармакологии и терапии при университете в г. Данди в Англии. При этом удалось установить, что наибольшей активностью обладает спиртовая настойка именно из стеблей по сравнению с другими

частями зеленого растения.

В качестве успокаивающего средства принимают на ночь 15-20 капель настойки овса на полстакане горячей кипяченой воды.

Приятный калорийный напиток, не лишенный седативных свойств, представляет собой отвар овса с медом и молоком.

Т.И. Лапкина

По материалам журнала "Рецепты здоровья"

Продолжение в следующей главе…