Болгарские специалисты рекомендуют готовить его следующим образом. Чашку тщательно промытого овса заливают пятью чашками воды и варят на тихом огне, пока объем не уменьшится вдвое. После процеживания полученного киселя добавляют равное количество молока (около двух чашек) и 4 чайные ложки меда. Следует еще раз вскипятить и выпить за 2-3 приема в течение дня.

К простым природным средствам, также весьма полезным для переутомленных людей, склонных к нервным срывам, следует отнести изюм. Свойства изюма значительно отличаются от свойств свежего винограда. Это отмечали врачи еще в глубокой древности. В частности, они очень ценили способность изюма укреплять сердце и нервную систему. Сейчас уже понятен механизм его положительного влияния на клетки организма: он реализуется благодаря высокому содержанию в изюме калия и восполнению неизбежного его дефицита, когда нервная или другая клетка находятся в экстремальных условиях. Включение изюма в комплексное лечение неврозоподобных состояний ускоряет восстановительные процессы. В результате заметно улучшаются общее самочувствие, активность, настроение.

Следует иметь в виду, что отдельно взятые изюм, овес, мед, названные напитки не предназначены для лечения выраженных расстройств нервной системы. Изолированную их роль не стоит переоценивать, но имеет смысл испытать систему фитотерапии и фармакологического лечения в целом, с включением названных простых продуктов в качестве ее компонентов.

В настоящее время в терапевтической практике применяется большое количество лекарственных растений с успокаивающим и снотворным действием. Наибольшей известностью пользуются валериана и пустырник, но ими далеко не исчерпывается группа средств растительного происхождения, способствующих упорядочению возбудительного и тормозного процессов в коре головного мозга. Группа эта оказалась достаточно большой благодаря характерной особенности лекарственных растений: действие их чаще всего поливалентное, многогранное. Например, для мелиссы лекарственной, известной своей способностью снимать спазм гладкой мускулатуры и

применяемой поэтому при лечении сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений желудочно-кишечного тракта, свойственно также успокаивающее и легкое снотворное действие. Эта трава является излюбленным средством болгарской фитотерапии.

Т.И. Лапкина

По материалам журнала "Рецепты здоровья"

Продолжение в следующей главе…