

Среди лекарственных растений интересующей нас группы можно выделить растения с основным и неосновным седативным действием. К первым, помимо валерианы и пустырника, относятся: пассифлора мясокрасная, лаванда колосковая, донник лекарственный, пион, рута душистая. Успокаивающим, (но не основным по механизму действия) эффектом обладают также синюха голубая, душица обыкновенная, хмель обыкновенный, базилик камфорный, розмарин лекарственный, вахта трехлистная, полынь обыкновенная, мята перечная, фиалка трехцветная, мелисса лекарственная.

Если отбросить из их числа сколько-нибудь токсичные растения - полынь, синюху (раздражающие желудочно-кишечный тракт), донник (токсичен при нарушении технологии сушки и хранения), — то мы располагаем целебными травами, которые могут использоваться самостоятельно при стрессовых и других психотравмирующих ситуациях, когда собственно патологии еще нет, но уже есть основа для нее.

Прежде чем представить наши рекомендации по использованию наиболее эффективных сборов лекарственных растений, мы считаем полезным показать результаты испытаний в клинике излюбленных народных средств, составивших основу наших композиций.

К валериане клиницисты обратились прежде всего потому, что о ее влиянии на высшую нервную деятельность известно еще от древних врачей. О валериане говорили как о средстве, способном «управлять мыслями» и «возбуждать мысль». Имеются указания, что «она вносит благодушие, согласие и спокойствие».

Профессор Б.Б.Вотчал, составивший известную всем пропись сердечных капель, в 1965 г. написал знаменитые «Очерки клинической фармакологии». Одно время он занимался изучением невротических состояний у терапевтических больных и их лечением. Анализируя опыт своей и других клиник, Вотчал отмечал лечебные достоинства валерианы:

«...валериана только на первый взгляд не очень эффективное успокаивающее средство. Обнаружено, что она оказывает действие, в некоторых чертах подобное аминазину. Она снимает беспокойство. Не дает никаких побочных эффектов и при правильном применении является очень ценным препаратом». По его рекомендации «лучше всего давать валериану в виде чая: 8-10 г измельченного корня следует заварить с вечера крутым кипятком. Чтобы не улетучивались эфирные масла, вероятно, имеющие значение для ее действия, надо закрыть стакан блюдцем так, чтобы донышко окунулось в настой (для достижения герметичности).

Т.И. Лапкина

По материалам журнала "Рецепты здоровья"

Продолжение в следующей главе…