В Болгарии сначала в народной медицине, а после довольно основательного изучения и в официальной весьма часто применяется мелисса. Действие ее настолько безвредно, что в этой стране она разрешена к продаже даже в обычных продуктовых магазинах в виде чаевых бумажных упаковок для разового заваривания. Однако, помимо прекрасных вкусовых качеств, мелисса обладает широким спектром мягкого лечебного действия. По данным некоторых авторов, эта целебная трава оказывает хорошее действие и снимает спазмы. В опытах на животных установлено и ее противоконвульсивное действие. Французский доктор Леклерк в публикации «Принципы фитотерапии» сообщает об успешном применении мелиссы при разного вида нарушениях ритма сердечных сокращений, особенно в случае их ночных проявлений.Мелисса нашла применение при лечении неврозов - кардионевроза и других видов органного невроза. Она облегчает головную боль по типу мигрени, улучшает состояние при климаксе, меланхолии.

Согласно болгарским прописям, водные извлечения мелиссы лучше готовить так: 2 столовые ложки мелко нарезанной травы заливают двумя чашками крутого кипятка. После остывания поцеживают и выпивают в течение дня, большую часть на ночь.

В домашних условиях можно приготовить и настойку мелиссы: 25 г травы заливают 100

мл 70° спирта или водки и настаивают 7-10 дней. Принимают по 25-30 капель.

В зарубежной литературе по фитотерапии можно найти интересные сведения о хорошем успокаивающем эффекте цветков, листьев и корки апельсина горького. Наши целители имели меньшие возможности убедиться в пользе этого растения теплого юга. Но по мнению уже упомянутого австрийского ученого Ульфа Бёмига, горький апельсин в самом деле очень нужное и эффективное средство против разнообразных нервных расстройств, превосходящее выраженностью своего действия сладкий апельсин. Автор приводит оценку лечебного эффекта апельсина горького одним психоневрологом: «Из всех известных мне успокоительных средств это самое лучшее. Цветки апельсина помогают людям, у которых при волнении наблюдается сердцебиение, людям, страдающим бессонницей, истерией, беспокойством».

Т.И. Лапкина

По материалам журнала "Рецепты здоровья"

*Продолжение в следующей главе…*