

Содержание стакана должно быть выпито в течение следующего дня». По данным клиники г. Каунаса особенно показательные результаты получаются от применения холодного мацерата валерианы, приготовленного путем настаивания в течение суток 10 г нарезанного корня в 100 мл кипяченой холодной воды. «Лучше всего, чтобы больной сам готовил себе настой и сам распределял дозу в течение дня. Если чувствуешь, что встал с «левой ноги», надо выпить сразу полстакана, чтобы иметь известную броню от внешних воздействий, остальное же допить в течение дня. Если все хорошо, то достаточно утром глотка, а остальное приберечь на тот случай, если что-нибудь расстроит дома или на работе. Если же весь день прошел хорошо и использована лишь половина или 1/3 стакана, остальное нужно выпить на ночь как снотворное. Человек становится как бы равнодушнее, не утрачивая мыслительной способности, что полезно больному и окружающим...»

В каких же случаях лучше всего прибегать к лечебным свойствам этого растения? Клинический опыт показал, что водные настои валерианы и другие ее препараты являются хорошим успокаивающим средством при состоянии нервного возбуждения и таком невротическом симптоме, как бессонница. Правда, этот вопрос требует определенной оговорки. Дело в том, что лечебный эффект во многом зависит от типа нервной деятельности пациента, т.е. от генетически предопределенной силы и сбалансированности нервных процессов в коре головного мозга. У людей с сильным типом нервной деятельности, у которых отдельные истерические реакции встречаются лишь при чрезвычайных условиях жизни и только при крайне сильных перенапряжениях, применение валерианы обычно приводит к полному восстановлению нормы. Этого нельзя сказать о лечении истерии у людей крайне слабого типа

(меланхоликов). У них тоже возможно улучшение, но при условии исключительно хорошей, как говорил И.П.Павлов, «оранжерейной» обстановки. «О прочной переделке типа, конечно, речи быть не может», - так писал известный физиолог. Следовательно, о взаимообщениях с такими людьми и об их лечении должны заботиться также их окружающие. Валериана, ограничивая психическое напряжение, уменьшает ответные реакции внутренних органов на нервные стимулы. Поэтому она весьма эффективна и при лечении так называемых органных неврозов - невроза сердца, невроза кишечника и пр.

Как показал клинический опыт, терапия названных состояний с помощью валерианы оказывается более успешной при систематическом ее применении. Объясняется это медленно развивающимся и сравнительно продолжительным действием активных веществ лекарственного растения. Но все же курс лечения без перерыва не должен превышать 2-3 месяца, так как при более длительном применении препараты валерианы могут оказать раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт и почечную ткань.

Т.И. Лапкина

По материалам журнала "Рецепты здоровья"

Продолжение в следующей главе…