

Рекомендуют применять чай из корки горького апельсина непосредственно перед сном, в то время, как большинство других растений, принимается примерно за 30 минут до сна. Быстродействующее свойство горького апельсина можно использовать при внезапно возникающих стрессовых ситуациях. Применяется также при приступах раздражительности, несдержанности, внезапно возникших состояниях страха, сопровождающихся учащенным сердцебиением, при неврастении с нарушением функции желудка и утратой аппетита, помогает людям, засыпающим с трудом.

В публикации У.Бёмига мы находим рекомендации по приготовлению активного извлечения из лекарственного растения.

Чай из горького апельсина: 2 чайные ложки измельченной корки следует залить 1/4 л кипятка, плотно закрыть и настаивать в течение 10 минут, после чего процедить. Принимать непосредственно перед сном и в ситуациях, вызывающих эмоциональное напряжение.

Чай приготавливается также из листьев и цветков. Извлечения из листьев оказываются более эффективными при эмоциональном перенапряжении, из цветков - при состояниях внутреннего беспокойства.

Горький апельсин рекомендуют, кроме того, для улучшения вкуса других лекарственных растений и усиления их действия, в частности валерианы: к чаю из горького апельсина (короткое время приготовления) добавляется 1 чайная ложка настойки валерианы.

В 1984 году на научной конференции по медицинской ботанике в Киеве доктор А.З.Гейхман с соавторами привели интересные результаты своих клинических наблюдений по поводу аэрофитотерапии 240 больных неврозами. Для лечения больных применялась седативная смесь, включающая лаванду, душицу, чабрец, полынь и вереск. Во время сеанса у 80% больных наступал сон, после процедуры исчезали или уменьшались депрессивные настроения, а у 83% пациентов заметно уменьшалась раздражительность. Самым существенным в действии названных лекарственных растений, по мнению исследователей, было снижение эмоционального напряжения, осложняющего и омрачающего жизнь человека.

Таким образом, заимствованные у народной медицины лекарственные растения при клинической проверке оказались весьма эффективными. Ими, конечно, не исчерпывается большая группа природных средств с успокаивающим и снотворным действием. Но это самые безвредные и свободные от побочных действий растения. Их может собирать или приобретать и сам больной. В таком случае его аптекой станет сама природа, а умно распорядиться ею больному поможет врач. Недаром греческий целитель Гиппократ писал: «Не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности»...

Т.И. Лапкина

По материалам журнала "Рецепты здоровья"

Конец…