



Астенический синдром

При астеническом синдроме из лекарственных растений применяют растительные нейростимуляторы, повышающие общий тонус организма и функцию органов и систем, в виде настоя, отвара, чая.

При повышенной возбудимости на фоне общей слабости

Сборы

- Родиола розовая, или золотой корень (корень), 1 часть
 - Боярышник кроваво-красный (плоды), 1 часть
 - Шиповник коричный (плоды), 1 часть
 - Календула лекарственная (цветки), 1 часть
- Принимают в виде настоя по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

- Земляника лесная (листья), 1 часть
- Ежевика сизая (листья), 1 часть
- Малина обыкновенная (листья), 1 часть
- Смородина черная (листья), 1 часть
- Зверобой продырявленный (трава), 1 часть
- Тимьян ползучий, или чабрец (трава), 1 часть

Принимают в виде настоя по 1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой. Этот сбор можно приготовить и в виде чая: 1 чайную ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин, процеживают и принимают по 1 стакану 2-3 раза в день, добавляя по вкусу мед или сахар.

При общей астении после перенесенных заболеваний желудочно-кишечного тракта

Сборы

- Дымянка лекарственная (трава), 1 часть
- Крапива двудомная (листья), 1 часть
- Дягиль лекарственный (корневище), 1 часть
- Мята перечная (листья), 1 часть
- Ромашка аптечная (цветки), 1 часть

Принимают в виде настоя по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 мин до еды. Сбор регулирует секреторную функцию печени, желудка, кишечника; повышает аппетит, укрепляет общий тонус организма.

- Крушина ольховидная (кора), 3 части
- Мята перечная (листья), 2 части

- Крапива двудомная (листья), 3 части
- Аир обыкновенный (корневище), 1 часть
- Валериана лекарственная (корень), 1 часть

Принимают в виде настоя. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин. Принимают по 1/2 стакана утром и вечером. Сбор является эффективным средством, регулирующим функцию кишечника.

При астено-невротическом синдроме, быстрой утомляемости

Сборы

- Татарник колючий (листья), 2 части
- Овес посевной (солома), 2 части
- Мята перечная (листья), 1 часть
- Душица обыкновенная (трава), 1 часть

Принимают в виде настоя по 1/2 стакана 3-4 раза в день перед едой.

- Боярышник кроваво-красный (цветки), 1 часть
- Вахта трехлистная (листья), 1 часть
- Шиповник коричный (плоды), 2 части
- Дымянка лекарственная (трава), 1 часть

Принимают в виде настоя по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Общеукрепляющие сборы лекарственных растений

- Бадан толстолистный (черные листья), 2 части
- Родиола розовая, или золотой корень (корневище и корень), 0,5 части
- Копеечник (корневище и корень), 0,5 части
- Шиповник коричный (плоды), 0,5 части
- Первоцвет лекарственный (корень), 0,5 части

Приготовление: 2-3 столовые ложки сбора заливают 1 л холодной воды, кипятят 5 мин, настаивают 20 мин на слабом огне. Пьют как чай по 1-2 стакана в день.

- Бадан толстолистный (черные листья), 2 части
- Родиола розовая, или золотой корень (корневище и корень), 1 часть
- Копеечник (корневище и корень), 1 часть
- Брусника обыкновенная (листья), 1 часть
- Черника обыкновенная (листья), 1 часть
- Смородина черная (листья), 1 часть
- Кипрей узколистый (трава), 1 часть
- Тимьян ползучий, или чабрец (трава), 1 часть

Приготовление: 2-3 столовые ложки сбора заливают 1 л холодной воды, кипятят 5-10 мин, настаивают 30 мин на слабом огне. Пьют как чай по 1-2 стакана в день, по вкусу добавляя мед или сахар.

Как указывает Г.М. Свиридонов (1984), лучше принимать тонизирующий чай не из одного какого-либо растения — золотого, маральего корня или лимонника, а с добавлением других, необходимых в каждом конкретном случае растений. Эффект от приема такого напитка будет несравненно выше, так как влияние его на организм более разностороннее, а возбуждающее действие меньше и мягче.

Соки

Крапива двудомная. Сок из свежих растений. Принимается по 1-2 столовых ложки 3 раза в день за 30 мин до еды. Усиливает обмен веществ, оказывает стимулирующее и тонизирующее действие на организм, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы.

Петрушка кудрявая. Сок из всего зеленого растения. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Высокое содержание аскорбиновой кислоты и способность эфирного масла стимулировать желудочную секрецию позволяют применять петрушку при астенических состояниях (С.Я. Соколов, И.П. Замотаев, 1984).

Овес посевной. Сок из зеленых растений, особенно в период цветения и в фазе молочной зрелости. Принимают по 1\2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды. Является тонизирующим средством при истощении, умственном переутомлении, невралгии, бессоннице.

Шпинат огородный. Сок из зеленых листьев. Принимают 3 раза в день перед едой. Оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему.

Другие средства лечения

Мумие. Вещество является сложным биологическим стимулятором. Принимают натощак в растворенном виде (2 г мумие на 150 мл воды) по 1 столовой ложке 3 раза в день 10 дней подряд. На курс лечения — 4-6 г мумие. Повторные курсы возможны через 1-2 мес.

Мед пчелиный. Принимают по 1 столовой ложке утром и вечером. Быстро усваивается организмом и является мощным источником энергии, принимается как в чистом виде, так и с отварами и чаями из лекарственных растений.

Мед с шиповником. Приготовление: 1 столовую ложку сухих плодов шиповника измельчают, заливают 1 стаканом кипящей воды, нагревают на слабом огне 10 мин, настаивают в закрытой посуде 1 сут, процеживают. В полученный настой добавляют 1 столовую ложку меда. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 мин до еды. Повышает обмен веществ, укрепляет силы, полезен при истощении и угнетенном состоянии.

Орех грецкий. В народной медицине применяется с глубокой древности. Настой из листьев обладает тонизирующим, общеукрепляющим действием, улучшает обмен веществ. Приготовление: 3 столовые ложки сухих листьев настаивают в 2 стаканах кипятка. Пьют в теплом виде по 1 стакану 2 раза в день. В настой добавляют 1 столовую ложку меда. ■

Источник: <http://med-lib.ru/encik/fito/nevr002.php>

Новое об известном

Спаржа обладает свойством выводить алкоголь из организма

Исследование ученых из Национального университета Чеджу (Южная Корея), опубликованные в Journal of Food Science, свидетельствует о том, что обычная спаржа обладает свойством выводить алкоголь из организма человека.

Авторы исследования доказали, что действие спаржи на организм человека подобно таковому лекарственных средств, которые связывают и выводят продукты метаболизма этилового спирта. Корейские ученые уже провели ряд опытов на лабораторных животных, а также с участием волонтеров.

В то же время диетологи советуют вводить спаржу в рацион любого праздничного застолья. По словам медиков, ее можно употреблять в пищу даже в сыром виде.



<http://health.mail.ru/news/194788/>