Нарколепсия



Нарколепсия – весьма серьёзное заболевание нервной системы, для которого характерны дневные приступы внезапного засыпания, а также нарушение ночного сна. Оно считается неизлечимым.   
  
Помогают краткие, менее получаса, периоды сна в течение дня, после обеда обязательно.  
  
При бессоннице  
•    Чай с чабрецом  
Залейте стаканом кипятка 1 ч. л. травы чабреца (тимьяна), напиток готов через 10–15 мин. Успокаивающее действие усиливается при сочетании с иван-чаем, мятой, шалфеем, ромашкой, душицей, розмарином. Тёплая ванна с чабрецом – то что надо перед сном.  
•    Чай с мелиссой  
Залейте 2 стаканами кипятка 1 ст. л. листьев, напиток готов через 10 минут. Пейте по полстакана на ночь.  
•    Чай с мятой перечной  
Веточку мяты залейте стаканом кипятка, пейте на ночь с мёдом.  
•    Чай с душицей  
Смешайте в равных пропорциях листья душицы с листьями ежевики, малины или смородины. Залейте 1 ст. л. измельчённого сбора 3 стаканами кипятка, пейте с мёдом.  
•    Настой синюхи голубой  
Залейте в керамическом чайнике стаканом кипятка 1–2 ст. л. измельчённых корневищ с корнями, снадобье закройте крышкой и оставьте на полчаса. Принимайте по 1 ст. л. 2–3 раза в день после еды. Курс – 2 недели.  
•    Отвар валерианы  
Залейте стаканом воды 1 ч. л. измельчённых корней, доведите до кипения и варите на медленном огне около четверти часа. Процедите и принимайте эту дозу перед сном.  
•    Отвар сосновой хвои  
Залейте стаканом холодной воды 2 ст. л. измельчённого сырья, варите на медленном огне полчаса. Добавьте 3 ст. л. натурального мёда и на час оставьте настаиваться. В течение 10 дней принимайте по 1 ст. л. на ночь.  
  
Советуют ежедневно отправляйтесь спать и вставайте в одно и то же время.  
  
Практически все лекарственные травы имеют не только показания, но и противопоказания. При применении средств необходимо обсудить с лечащим врачом.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Блошинская Н.К.