Спокойствие, только спокойствие



Так говорил Карлсон, который живёт на крыше. Рекомендация неплохая, да только как ей следовать в такое бурное время? Помогает успокоить нервы как физические нагрузки, так и расслабляющие процедуры, как приятная музыка, так и тишина. Лучше всего это получается при воссоединении с природой: во время прогулки по лесу, пробежки по парку, плавания в бассейне, а лучше в речке или море.  
  
Обратите внимание и на питание. Для центральной нервной системы (ЦНС) полезны говядина, субпродукты, индейка, яйца, молоко, льняное масло или семя, чечевица, гречка и шоколад. Минимум дважды в неделю необходимо готовить рыбные блюда, морепродукты, как утверждают специалисты, особенно мидии и устрицы. Для здоровья ЦНС требуются овощи (в первую очередь листовая зелень, салат, красный перец, любая капуста) и фрукты с ягодами (лучше всего финики, клюква, смородина, шиповник, цитрусовые).

Лечение депрессии, бессонницы, повышенной раздражительности, нервных срывов, истерик и т.д., лучше всего проводить курсами. Перед приемам лекарственных препаратов или каких-либо чаев и настоев, отваров из трав проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.  
  
Зверобой   
•    Залейте стаканом кипятка 1 ст. л. измельчённой травы, потомите на медленном огне несколько минут. Когда зелье остынет, употребляйте по четверти стакана трижды в день.  
•    Залейте 300 мл кипятка 1 ст. л. травы и оставьте настаиваться на пару часов. Принимайте по полстакана за 10 минут до еды 2–3 раза в день.  
  
Хмель  
•    Стакан сушёных шишек хмеля залейте 0,5 л кипятка и оставьте настаиваться на полчаса. Процедите, вылейте в горячую ванну и примите её за час до отхода ко сну.  
•    Залейте 2 ст. л. измельчённых сушёных шишек хмеля 300 мл тёплой воды, перемешайте и настаивайте не менее часа. Процедив, пейте по четверти стакана трижды в день до еды.  
  
Ромашка   
•    При перевозбуждении пейте ромашковый чай. Залейте стаканом кипятка 2 ст. л. сушёных цветков и доведите до кипения.  
•    Залейте 2 ст. л. цветков стаканом водки. Средство настаивается в течение двух недель. Принимайте по 30 капель трижды в день после еды, добавив в питьё.  
  
Мята   
•    Залете 300 мл кипятка 1 ст. л. измельчённой сушёной мяты. Настой готов через 40–50 минут. Процедите и пейте по 0,5–1 стакану дважды в день.  
•    Смешайте по 30 г мяты и кориандра с 20 мл кипячёной воды и 100 мл 96-градусного спирта. Оставьте настаиваться в течение недели, принимайте по 30 капель дважды в день, добавляя в питьё.  
  
Валериана   
•    Залейте стаканом кипятка 1 ст. л. измельчённых высушенных корней и оставьте на ночь в термосе. Процедите и пейте по трети стакана трижды в день.  
•    Измельчите около десятка корешков до кашицеобразной консистенции, залейте 300 мл кипятка и выдержите снадобье полчаса на водяной бане. Когда средство остынет, процедите его и употребляйте трижды в день по четверти стакана.  
  
Мелисса  
•    Эта травка поможет при повышенном давлении и бессоннице. Залейте 300 мл кипятка 2 ст. л. измельчённой сухой мелиссы и настаивайте 1 час. Принимайте по полстакана дважды в день до еды.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Оберюхтин М.Д.