

Наталья Сарафанова

**Травы с  
эффектом транквилизаторов  
и антидепрессантов**



**Наталья Алексеевна Сарафанова**  
**Травы с эффектом**  
**транквилизаторов**  
**и антидепрессантов**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6180380](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6180380)*

*Н. А. Сарафанова. Травы с эффектом транквилизаторов и антидепрессантов: Научная книга; 2013*

**Аннотация**

В книге описаны растения, для которых основное действие – это тонизирующее или успокаивающее, но, помимо этого, они обладают болеутоляющими, противовоспалительными и потогонными свойствами. Многие из них нормализуют работу сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, улучшают аппетит и пищеварение, приводят в порядок обменные процессы в организме, гормональный фон.

# Содержание

Вступление	5
Глава 1. Травы с эффектом транквилизаторов	9
Арника горная ( <i>Arnica montana</i> L.)	12
Боярышник кроваво-красный ( <i>Crataegus sanguinea</i> Pill.)	15
Буквица лекарственная ( <i>Betonica officinalis</i> L.)	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Наталья Сарафанова**

## **Травы с эффектом транквилизаторов и антидепрессантов**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# Вступление

Человечество вступило в век высоких технологий, которые дают огромные возможности, но вместе с тем все ускоряющийся темп жизни приводит к нервным перегрузкам. Более того, неврологи и психологи не могут скрыть тревоги: напряженный ритм жизни становится отправной точкой для развития нервно-психических заболеваний, которые, по данным американских исследователей, наблюдаются уже у 30 % населения Земли.

Конечно, медицинская наука не стоит на месте, и сегодня на стендах и витринах аптек можно увидеть огромное количество лекарственных препаратов, в том числе и для психофармакотерапии. С их помощью можно разрешить такую проблему, как душевный дискомфорт и хроническая нервозность. Однако лечение продукцией химического производства не лишено побочных эффектов, и один из них (далеко не единственный) – развитие привыкания к лекарствам. Большею частью побочных эффектов лишены препараты на основе растительных компонентов. Этим и объясняется популярность фитотерапии. В том числе и тех ее рекомендаций, которые касаются лечения нервно-психических расстройств.

Потенциальные возможности фитотерапии огромны, поскольку в растениях заключен комплекс лекарственных ве-

ществ, и список их даже для одного растения достаточно широк. Лекарственные препараты на основе растений действуют мягко, длительно и, если правильно подобрать рецептуру, не дают побочных эффектов. Одна знахаркина травка обладает не одним, а пятью или даже пятнадцатью свойствами, благодаря чему ее применение оказывает благотворное влияние на весь организм в целом. Таким образом, правильно подобрав травы, можно воздействовать не только на больной орган, но и на другие патологические процессы в организме, не важно имеют они хроническое вялотекущее или острое течение.

В книге описаны растения, для которых основное действие – это тонизирующее или успокаивающее, но, помимо этого, они обладают болеутоляющими, противовоспалительными и потогонными свойствами. Многие из них нормализуют работу сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, улучшают аппетит и пищеварение, приводят в порядок обменные процессы в организме, гормональный фон.

При описании растений особое внимание уделено не только их лечебным свойствам. Целебные качества растений зависят от наличия в них разнообразных групп химических соединений – алкалоидов, глюкозидов, сапонинов, дубильных веществ, горечей, слизей, смол, жиров, белков, углеводов, эфирных масел, антибиотиков, красящих веществ, ферментов, микроэлементов, витаминов, фитонцидов и др. Со-

став, количество и качество этих веществ зависят как от вида растения, так и места его обитания, условий произрастания, времени сбора, способов сушки и хранения. Все это имеет очень большое значение для целительной силы растения, которая отличается также для больного и здорового организма.

Отличительной особенностью фитотерапии является широкое использование многосоставных сборов лекарственных растений. Растения в рецептуру сбора подбираются по принципу синергизма и комплементарности для наиболее полного действия на всю имеющуюся в данный момент совокупность симптомов и синдромов болезни. Травяные сборы, состоящие из многих трав, позволяют более качественно защитить организм. Входящие в их состав компоненты благодаря сочетанию с другими приобретают дополнительно новые точки приложения и различный механизм действия.

Фитотерапия, направленная на нормализацию деятельности нервной системы, одновременно положительно влияет на регионарные сосудистые бассейны: коронарное кровообращение и кровоснабжение головного мозга, улучшает сон, повышает работоспособность. Лекарственные травы, особенно сборы из них, имеют еще одно преимущество перед синтетическими таблетированными или ампульными средствами: в них сохранен первозданный комплекс лечебного начала, отсюда их комплексное нормализующее воздействие на живой организм.

Надо отметить, что фитотерапия не имеет значительных

возрастных противопоказаний. Как правило, ее применение следует ограничить у маленьких детей. Не стоит применять без особой необходимости внутреннее лечение травами к детям до 2 лет, беременным женщинам.

Сложность при применении трав в лечении возникают единственно в следующем случае. Ввиду особенностей произрастания и приготовления растительного сырья количество лекарственных начал в различных его партиях может различаться. Это приводит к трудностям в титровании дозы. В данном руководстве приведены средние дозы. Превышать их не следует. Если вам кажется, что эффект незначителен, то подождите, не бросайте принимать лекарство, травы имеют кумулирующее действие, т. е. их эффекты способны к накоплению.

Один из древних врачей сказал: «Лучший врач тот, кто знает бесполезность большинства лекарств и верит в целительную силу природы». Время изменилось, изменились лекарства, но великая сила лекарственных трав осталась по-прежнему с ними. Поэтому число верных сторонников и почитателей траволечения не уменьшается. И теперь мы все чаще обращаемся к растениям, в том числе стараясь заменить и синтетические транквилизаторы и антидепрессанты.

# Глава 1. Травы с эффектом транквилизаторов

Для начала справка о самих препаратах-транквилизаторах.

*Транквилизаторы* получили свое название от латинского слова *tranquillus* – «спокойный». Это лекарственные средства из группы психотропных веществ. Транквилизаторы принимают, как понятно из названия, для успокоения, они подавляют чувство напряжения, снимают страх и тревогу, уменьшают эмоциональную напряженность. Помимо воздействия на центральную нервную систему, они также снижают тонус скелетной мускулатуры, влияют на ряд функций вегетативной нервной системы, усиливают действие отдельных снотворных средств. Иногда врачи-профессионалы называют их атарактиками (*ataraxia* – «невозмутимый») или анксиолитиками – «снимающими тревогу».

В настоящее время в аптеках можно найти значительное количество разнообразных транквилизаторов. Как правило, большинство из них не обладает антипсихотическим действием, поэтому в психиатрии их применяют при лечении неврозов, психопатий и других так называемых пограничных (между нормой и патологией) состояний, сопровождающихся навязчивыми идеями и явлениями, страхом, тревож-

ностью, депрессией. Транквилизаторы также применяются при лечении нервных заболеваний с повышением мышечного тонуса и некоторых внутренних болезней. По химическому строению транквилизаторы принадлежат к различным классам соединений.

В настоящее время во многих странах, в том числе и в России, проявляется тенденция к повышению спроса на транквилизаторы. Люди часто прибегают к их помощи, мало задумываясь над тем, что они обладают серьезными недостатками. Прежде всего они быстро приводят к привыканию. Поэтому врачи, с одной стороны, вынуждены взять употребление синтетических транквилизаторов под особый контроль, а с другой – советуют заменять их лекарственными травами, обладающими успокаивающим свойством.

Многие лекарственные травы, помимо мягкого успокаивающего, обладают более широким спектром действия, и в этом их преимущество. К тому же если растения использовать разумно, то они почти не дают побочных эффектов, к ним сложно пристраститься. Для более эффективного седативного действия часто используют не одну траву, а сложный сбор. В этом случае важно правильно их сочетать и подобрать индивидуальную дозу.

Следует отметить, что растительные препараты сами по себе не оказывают транквилизирующего действия. У них в организме несколько иная точка приложения. Для трав характерно выраженное седативное действие, иногда снотвор-

ное. Они не просто затормаживают отдельные функции мозга, но сдвигают равновесие между процессами торможения и возбуждения. Благодаря этому человек становится менее возбудимым, но таких выраженных побочных эффектов, как сонливость, вялость, нарушения координации, нет.

Прибегать к помощи трав можно только после консультации со специалистом – психотерапевтом, неврологом. Дело в том, что иногда под маской невроза, по поводу которого принимаются данные травы, могут протекать начальные формы многих заболеваний, в частности некоторые эндокринные болезни, часть онкологической патологии. И бесконтрольное самолечение может привести к тому, что время для диагностики и лечения данных заболеваний будет упущено.

## **Арника горная (*Arnica montana* L.)**

Считается, что родовое название этого цветка происходит от греческого слова, которое переводится как «барашек», по месту обитания его на горных пастбищах. Существуют и другие народные названия – «горный баранник», «горляшная трава».

Арника – травянистый многолетник с коротким корневищем и прямостоячим малооблиственным стеблем высотой до 80 см. Стеблевые листья супротивные, ланцетные, зеленые, опушенные. Корневище короткое, красновато-бурое, толщиной 1 см. Оранжево-желтые цветки собраны на верхушках стеблей в крупные корзинки. Цветет с июня, плодоносит в июле – августе. Плод – заостренная цилиндрическая семянка.

В лекарственных целях применяются корзинки, которые собирают в период цветения, листья собирают в июне-июле, корни – осенью. Фармакологические свойства арники определяются самыми разными химическими веществами, входящими в ее состав. В соцветиях содержатся арницин, цинарин, стерины, эфирное масло, дубильные вещества, жирное масло, органические кислоты, камедь и инулин, аскорбиновая кислота, сахара.

Действие арники многоплановое. Препараты из цветков оказывают успокаивающее действие, если они применяют-

ся в достаточно больших дозах, а в малых – тонизирующее. Кроме того, арника обладает также желчегонным, кровоостанавливающим и противосудорожным действием. В народной практике лекарственные средства используют для улучшения питания сердечной мышцы, у женщин они повышают тонус матки. Настой и настойка цветков также снижают рефлекторную возбудимость коры головного мозга. Их можно использовать также в качестве противовоспалительного, обезболивающего и ранозаживляющего средств.

*Противопоказания:* растение ядовито, поэтому внутреннее применение требует большой осторожности и консультации с лечащим врачом.

## **Настой арники**

*Требуется: 2 ч. л. цветочных корзинок, 0,5 л воды.*

*Приготовление. Растительное сырье высушить, измельчить, залить кипятком, настаивать 2 часа, после чего процедить.*

*Применение. Употреблять по 1 ст. л. 2–3 раза в день. Препарат при превышении индивидуальных доз становится ядовитым. Поэтому, употребляя его, следует внимательно наблюдать за реакцией своего организма.*

## **Настойка арники**

Требуется: *1 ст. л. цветочных корзинок, 0, 2 л спирта.*

Приготовление. *Цветочные корзинки высушить, измельчить, залить медицинским спиртом крепостью 70 %, настоять в течение 7 дней, после чего процедить.*

Применение. *Прозрачную жидкость зеленовато-бурого цвета, своеобразного запаха и горького вкуса можно употреблять по 15 капель на прием 2–3 раза в день, капая в воду или молоко в соотношении 1: 5 или 1: 10. Следить за состоянием своего организма, поскольку арника обладает ядовитыми свойствами.*

# Боярышник кроваво-красный (*Crataegus sanguinea* Pill.)

В нашей стране произрастает около 40 видов боярышника, но славой врачавателя пользуется боярышник кроваво-красный. В народе его также называют «барыней-ягодой», «бояркой». Это кустарник или небольшое деревце высотой от 3 до 5 м с пурпурно-коричневыми блестящими ветками и толстыми прямыми колючками. Листья очередные, заостренные, короткоопушенные, с прилистниками. Мелкие, белые, с неприятным запахом цветки собраны в щитковые соцветия. Цветет в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре. Плоды кроваво-красного цвета, шаровидно-эллипсоидной формы, с мучнистой сладковатой мякотью.

Лечебное применение имеют плоды и цветки боярышника. В них содержатся сахара, дубильные вещества, гликозиды, фитостерины, флавоноиды, сапонины, каротин, холин, эфирное масло и органические кислоты – яблочная, лимонная, виннокаменная, аскорбиновая и др. В семенах обнаружены амигдалин и эфирное масло.

Терапевтические свойства боярышника следующие: успокаивает ЦНС и благотворно влияет на деятельность больного сердца. Также действует пыльца растения, которая успокаивает нервную систему, снимает учащенное сердцебиение,

укрепляет и поддерживает сердечную мышцу, эффективна как жаропонижающее и снотворное средство, полезна при сотрясении головного мозга. Экстракт боярышника входит в состав кардиовалена.

Лекарственные средства усиливают сокращение сердечной мышцы, в то же время уменьшают ее возбудимость, стимулируют кровообращение в сосудах сердца и мозга, нормализуют ритм сердечной деятельности, несколько снижают кровяное давление, улучшают общее состояние сердечных больных. Препараты из боярышника снижают уровень холестерина в крови, нормализуют деятельность щитовидной железы, эффективны при лечении атеросклероза, можно употреблять его при желудочно-кишечных заболеваниях.

*Противопоказания:* не рекомендуется использовать при гипотонии, может вызвать расстройства сердечной деятельности.

## **Настойка цветков боярышника**

*Требуется: 1 ст. л. свежих цветков боярышника, 0,2 л медицинского спирта.*

*Приготовление. Свежие цветки боярышника залить медицинским спиртом. Настаивать состав в темной посуде, время от времени встряхивая, 10 дней, затем процедить.*

*Применение. Использовать после еды по 20–25 капель 3 раза в день. Понижает возбудимость центральной нервной*

*системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное мозговое кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию, снижает кровяное давление, устраняет одышку. Применяется при вегетососудистой дистонии по гипертоническому типу, неврозах, тревожности.*

## **Отвар из плодов боярышника**

*Требуется: 4 ст. л. измельченных плодов боярышника, 0,5 л воды.*

*Приготовление. Плоды боярышника высушить, измельчить с помощью кофемолки до состояния порошка, залить горячей водой. Поставить на огонь, выдержать на водяной бане в течение получаса, охладить, процедить.*

*Применение. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день после еды в качестве успокаивающего средства при вегетоневрозах, а также при гипертонии, головокружениях, удушье, при патологическом климаксе. Требуется осторожность при первом приеме, так как у некоторых людей может значительно снизиться артериальное давление.*

## **Чай с боярышником**

*Требуется: по 1 ст. л. цветков и дробленых плодов боярышника, плодов и листьев черной смородины, плодов и ли-*

*ствьев шиповника, земляники, 0,5 л воды.*

*Приготовление. Плоды, цветки и листья растений высушить, измельчить, заварить горячей водой как чай. Настоять в течение 20 минут, процедить.*

*Применение. Пить как чай 3 раза в день после еды в качестве успокаивающего средства, а также при головокружениях, гипертонической болезни, атеросклерозе, неврозах сердца, повышенной функции щитовидной железы.*

## **Вино с боярышником**

*Требуется: 350 г ягод боярышника кроваво-красного, 0,7 л красного сухого вина.*

*Приготовление. Сухие ягоды боярышника засыпать в емкость с вином, плотно закрыть крышкой и поставить в защищенное от света место. Через 14 дней настойка будет готова.*

*Применение. Принимать каждый вечер перед сном по 1/4 стакана в течение 18 дней. После двухнедельного перерыва курс лечения можно повторить. Винная настойка служит хорошим успокоительным средством, помогает при различных видах неврозов.*

## **Успокоительный чай из боярышника и мелиссы**

Требуется: 2 ст. л. плодов боярышник, 1 ст. л. травы мелиссы, 1 ст. л. зеленого чая, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. растительной смеси заварить в стакане кипятка и настаивать в термосе 2–3 часа. Процедить.

Применение. Пить с медом по 1/2 стакана 2–4 раза в день в качестве успокаивающего средства при эмоциональных беспокойствах, нервных срывах.

# **Буквица лекарственная** **(*Betonica officinalis* L.)**

У буквицы пьянящий неприятный запах и горький вкус. Возможно, за это в народе ее прозывают «полевым шалфеем». Другие названия – «золотушник», «сорокозуб». Буквица – многолетнее травянистое растение высотой до 100 см с простыми, четырехгранными стеблями и супротивными, яйцевидно-городчатыми, мягкоопушенными листьями. Цветет в июне – августе. Пурпурно-красные цветки собраны в колосок. Плоды – четыре орешка, лежащие на дне чашечки. Встречается по всей территории России. Лечебными свойствами обладает заготавливаемая во время цветения трава, а также корни, которые выкапывают осенью. В траве содержатся алкалоиды, флавоноиды, гликозиды, органические кислоты, горькие и смолистые вещества, эфирное масло, холин, бетаин, дубильные вещества.

Лекарственные средства из буквицы оказывают успокоительное действие, поэтому в народной практике их рекомендуют применять при повышенной нервной возбудимости, мигрени, эпилепсии, головокружениях, а также в качестве укрепляющего средства при нервном истощении, головных болях.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.