Бессонница

Бессонница нередко появляется после перенапряжения и стрессовых ситуаций, когда за счет выброса в кровь адреналина и глюкогена в клетках резко снижается содержание гликогена (полисахарид на глюкозной основе). В этот период, как правило, исчезает аппетит, резко снижаются защитные силы организма, обостряются заболевания. Утром человек испытывает тупую головную боль, дрожание рук и усталость.
Стакан теплой кипяченой воды (остывшей до комнатной температуры) с 1 ст. ложкой меда при приеме на ночь действует успокаивающе, вызывая крепкий сон.
Приготовить смесь из сока лимонов и меда (сок одного лимона на 100 г меда); принимать по 1 ст. ложке с горячим чаем или молоком перед сном.
Полезно выпить на ночь кефир с медом.
Хорошо действует теплое козье или коровье молоко с медом.
100 г свежих ягод малины (или 2 ст. ложки сухих) или малинового варенья заварить (растворить) в 1 стакане кипяченой воды;

через 10-15 мин настаивания добавить 1 ст. ложку меда; принимать все содержимое перед сном.
Смешать 3 ч. ложки яблочного уксуса с 1 чашкой натурального меда и принимать перед сном по 2 ч. ложки. В случае большой усталости, слабости и бессонницы среди ночи прием можно повторить или перед сном сразу несколько увеличить дозу.
При нарушениях сна в ванну с водой (37°С) влить раствор меда (60 г, т. е. 2 ст. ложки, меда в 0,5 л горячей воды), добавить 2-3 ч. ложки пенистой жидкости "Кедр", "Селена" или "Хвойная" и погрузиться в пенную жидкость на 20-30 мин, но так, чтобы пена могла покрывать тело по шею, а жидкая масса содержимого ванны не закрывала область сердца; после этого целесообразно на 30-40 мин укутаться в простыню или надеть на себя халат, затем насухо вытереть кожу и одеться. Процедуры ежедневные в течение 12-15 дней.
Сок хрена (натертый хрен настаивают с водой в течение 36 ч) и мед, взятые в соотношении 1:1, хорошо смешать; принимать 2 раза в день (лучше утром и вечером) по 1 ст. ложке.
1 ст. ложку меда и 30 г смальца хорошо смешать и растворить в 1 стакане горячего молока (коровьего, а лучше козьего); принимать 2-3 раза в день.
При бессоннице и тревожном сне перед сном выпивать по 0,5 стакана свежеприготовленного сока тыквы обыкновенной (культурной) с медом по вкусу.
При бессоннице, неврастении надо регулярно в течение 1-2 месяцев принимать мед по 100-120 г (30 г утром, 40 г днем и 30 г вечером до еды), можно с горячим молоком, чаем или просто с кипятком. Более высокие дозы принимать НЕ СЛЕДУЕТ: это приводит к чрезмерной деятельности поджелудочной железы.

Детям можно принимать примерно 30 г меда в сутки, лучше с теплым молоком.
При длительной изнуряющей бессоннице пить огуречный рассол с медом (1 ст. ложка меда на 1 стакан огуречного рассола). Это средство имеет также хорошее слабительное действие.
При повышенной нервной возбудимости и бессоннице можно воспользоваться следующимирецептами:

- Чай из цветков ромашки аптечной или из листьев мяты и цветков ромашки: сухое измельченное сырье (2 ст. ложки) залить 1 стаканом кипятка, прикрыть крышкой, выдержать 10 мин, процедить, положить мед по вкусу и пить теплым на ночь (1-2 стакана).

- Чай из мяты перечной с медом: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья залить 3 стаканами кипятка, настаивать 30-40 мин в закрытой посуде, процедить, добавить мед по вкусу и пить 2-3 раза в день за 20-30 мин до еды (взрослым по 0,5 стакана, детям по 1/4 стакана) как эффективное успокоительное средство. К мяте можно добавить шиповник.

- 1 ст. ложку плодов шиповника залить 1 стаканом воды, кипятить 5 мин. В кипяток положить

1 ч. ложку ромашки, закрыть крышкой и выдержать 10 мин. Напиток процедить, добавить мед по вкусу, пить как чай.

- 1 ст. ложку соцветий ромашки аптечной настаивают 30-40 мин в 1 стакане кипятка, процеживают, добавляют мед по вкусу и пьют теплым по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды.

- 3 ст. ложки листьев салата огородного (посевного) настанвают 1-2 ч в 0,5 л кипятка, процеживают, добавляют по вкусу мед и пьют по 0,5-1 стакану 2 раза в день и 1 стакан — на ночь.

- 2 ч. ложки измельченных семян (плодов) укропа пахучего настаивают 2 ч в 2 стаканах кипятка и пьют с медом по 0,5 стакана 3 раза в день и 1 стакан — на ночь.

- Размоченные в воде пшеничные отруби смешать пополам с медом и принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день (второй прием — перед сном).

- Грецкие орехи растереть, смешать с медом (1:1) и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день в течение 2—3 недель.

- 1 стакан овсяных хлопьев залить 5 стаканами воды, варить, пока не испарится половина воды (до густоты жидкого киселя), процедить и добавить 4 ч. ложки меда (можно и больше — по вкусу). Полученный приятный на вкус и калорийный напиток пить теплым в 2-3 приема в течение дня.
При раздражительности, головных болях, головокружении, бессоннице принимать мед (лучше темного цвета) по 1 ст. ложке 3-5 раз в день до еды с теплым молоком, чаем, обычным кипятком или добавляя в настои и отвары как средство, стимулирующее деятельность головного и спинного мозга при их истощении и нарушении деятельности.
При расстройстве нервной системы, пугливости, мнительности, бессоннице принимать настои трав:

Пустырник пятилопастный, трава 20,0

Сушеница болотная, трава 15,0

Тимьян ползучий, трава 10,0

Весь сбор настаивают 1 ч в 1 л кипятка и пьют теплым с медом по 2/3 стакана 3-4 раза в день до еды.

Валериана лекарственная, корни 10,0

Вереск обыкновенный, трава 40,0

Пустырник пятилопастный, трава 30,0

Сушеница болотная, трава 30,0

4 ст. ложки сухого сырья настаивают 8-10 ч в 1 л кипятка, процеживают, добавляют по вкусу мед и принимают теплым по 1/3 стакана через каждый час (в течение дня выпивают все).
При нервном истощении, истерии и бессоннице 1 ст ложку корневищ и корней дягиля лекарственного настаивают 2 ч в 2 стаканах кипятка и пьют теплым с медом по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды как общеукрепляющее и тонизирующее средство.
При бессоннице, астме, одышке принимать настой цветков или плодов боярышника обыкновенного с медом: 2 ст. ложки сырья настаивают 2-3 ч в 0,5 л кипятка, процеживают и добавляют по вкусу мед, пьют по 2/3 стакана 3 раза в день до еды.

При повышенном артериальном давлении и бессоннице полстакана натертой сырой столовой свеклы смешать с 1/2 стакана цветочного меда. Принимать по 1-2 ст. ложки 3-5 раза в день за 30 мин до еды в течение 3 месяцев.
При повышенной нервной возбудимости, нервных и сердечных заболеваниях, бессоннице 1 ст. ложку травы пустырника сердечного настаивают 2-3 ч в 1 стакане кипятка и принимают теплым с медом по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день до еды как седативное, успокаивающее нервную систему средство.
При душевных потрясениях, испуге, истерических припадках, нервном истощении, частых обмороках, заболеваниях сердца, бессоннице 2-3 ст. ложки травы мелиссы лекарственной (лимонная трава) настаивают 1-2 ч в 1 л кипятка, процеживают и пьют теплым с медом по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды как средство, стимулирующее центральную нервную систему.
При болях в сердце, учащенном сердцебиении, раздражительности, слабости, бессоннице принимать настой трав:

Валериана лекарственная, корень 30%

Горицвет весенний, трава 50%

Мята перечная, листья 20%

2 ч. ложки сухого измельченного сырья залить 0,5 л кипятка, настаивать 1-2 ч, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день

Одновременно принимать пыльцу-обножку — по 0,5-1 ч. ложке 2-3 раза в день. Курс лечения — 30 дней с повторением после 2-недельного перерыва.
При хронических заболеваниях нервной системы (неврастенин, истерии), припадках, неврозе сердца, нервном возбуждении и бессоннице 2 ч. ложки полыни обыкновенной (чернобыльника) настаивают 2-3 ч в 1 стакане кипятка и принимают по 1/3 стакана с медом 3-4 раза в день до еды.

Литература: Гребенников Е.А. Все о меде. - Мн.: Книжный дом, 2005. http://www.interpres.ru/ Интерпрессервис

© Гришин Михаил, 2014 г., mail@grishinmv.ru, http://www.medoviy.ru