

# Много нервничаете? Поможет шлемник байкальский!

Не ново высказывание, а точнее констатация факта, что «все болезни от нервов». Да, жизнь пошла нелегкая. Хорошо, когда стрессы только на работе, а когда они кругом, что делать? Думаю, железные нервы все равно когда-нибудь сдадут, так что подготовиться нужно заранее.

Перепробовав массу способов активного и пассивного избавления от отрицательных эмоций, безуспешно пытаюсь не принимать все близко к сердцу, врачи констатировали, что без лекарств – никуда. Пропила я их достаточно, но в последнее время все больше прихожу в ужас от того, что такое вот пичканье организма может привести к другим побочным эффектам. Вот и пошла я по просторам Интернета в поисках более безвредного средства от неврозов и сопутствующих им иных заболеваний, таких, как гипертония, бессонница и др.

Открытием для меня стал шлемник байкальский. Раньше о нем ничего не слышала, но прочитав многочисленные описания и отзывы уже испробовавших на себе его благотворное действие, в этот же день побежала в аптеку и прикупила вожделенных корешков. Дома взяла початую бутылочку водочки, залила ею свое приобретение и поставила в темное место настаиваться на 3 недельки. Кстати, если будете делать такую настойку, то необходимые пропорции – 1:5, и все время настаивания нужно периодически встряхивать баночку, а потом по 20-30 капель 3 раза в день принимать, разбавляя водичей.

Итак, что же это за чудо-растение – шлемник байкальский?

Произрастает оно на Дальнем Востоке и в Монголии, встречается также в Иркутской области и Забайкалье. Преимущественно в степях, на сухих каменистых и глинистых склонах.

Издавна шлемник байкальский применяется в тибетской, китайской и дальневосточной народной медицине.

## Много нервничаете

Автор: admin  
06.12.2013 10:07 -

---

Главное назначение шлемника – регулирование кровяного давления. Расширяются кровеносные сосуды, замедляются ритмы сердечных сокращений (хорошо при тахикардии), проходит головная боль, бессонница уже не так навязчива, снижается артериальное давление. Еще препарат оказывает предупреждающее действие в появлении судорог, затормаживает активность нервной системы.

Вышеуказанная настойка применяется как гипотензивное и седативное средство при гипертонической болезни (лучше всего помогает на ранних стадиях), расстройствах нервной системы, бессоннице, сердечно-сосудистых неврозах, а также при токсикозах во время беременности.

Помимо общего применения, в разных медицинах шлемник байкальский применяется в разных целях. Так, например, в китайской медицине корень растения входит в состав мази для заживления ран, а в тибетской – в состав сборов для лечения печени. В народной медицине Востока он применяется при бронхитах, воспалении легких, иногда даже для профилактики бешенства. Имеется также информация о том, что шлемник является хорошим желчегонным и послабляющим средством.

И все же основное его назначение – это укрепляющее, смягчающее, седативное действие. По седативному эффекту он превосходит своих собратьев, пустырник и валериану, но при этом он малотоксичен.

Итак, если нервы на пределе, полноценный сон пропал, стали возбудимы, то не спешите принимать химию и бежать за очередным рецептом к врачу, а сделайте себе настоечку. Или, чтобы не ждать, пока она будет готова к употреблению, приготовьте настой из корней этого растения.

Возьмите 1 чайную ложку сырья и залейте стаканом кипятка. Дайте настояться (лучше в термосе) пару часов, процедите и принимайте по 1 столовой ложке 4-5 раз в день перед приемом пищи. Будьте здоровы!

Автор - **Ольга Слесарчук**

[Источник](#)