

# Как избавиться от бессонницы народными средствами?

Не секрет, что постоянные стрессы, связанные с насыщенным графиком жизни, материальными трудностями и различного рода внутренними проблемами, порой доводят человека до такого состояния, как бессонница. Чаще всего мы решаем вернуть себя в обычный режим сна с помощью снотворных препаратов, забывая о том, что есть такое более безопасное и не менее эффективное средство борьбы с бессонницей, как лекарственные травы. Их воздействие на организм изучено с древнейших времен, а в некоторых западных странах они официально входят в список лекарственных средств. Их преимущества перед таблеткам неоспоримы: они натуральны, практически не имеют побочных эффектов, а главное, при длительном применении не вызывают зависимости.

### Корень валерианы

Прежде всего, чай из корня валерианы – это успокаивающее средство, эффективное при внутреннем душевном беспокойстве и нарушении сна, вызванном нервными переживаниями. Кстати, он может помочь при желудочно-кишечных заболеваниях, также связанных с нервами.

К сожалению, «валерьянка» обладает специфическим запахом, который не все способны переносить, поэтому лучше комбинировать корень валерианы с другими лекарственными травами.

### Лаванда

Фиолетовые цветки лаванды источают летом очень сильный аромат. Поэтому они являются классической составной частью успокаивающих добавок для ванн или ароматических подушечек. Чай, настроенный на цветках лаванды, эффективен при внутреннем беспокойстве, бессоннице, расстройствах желудка, вздутии живота и вызванных нервными переживаниями сердечных расстройствах.

### Мелисса

Вещество, содержащееся в листьях, оказывает успокаивающее воздействие, помогает заснуть и справиться с желудочно-кишечными расстройствами. Однако ее воздействие, не такое сильное, как, скажем, у корня валерианы, поэтому обычно листья мелиссы применяются в комбинации с другими травами.

### Пассифлора (страстоцвет)

Цветки страстоцвета действуют усыпляющее и эффективны при состоянии

беспокойства, легких нарушениях сна и нервных расстройствах желудка и кишечника.

Конечно, все эти травы можно заваривать в отдельности. Но наиболее эффективным считается травяной сбор, который можно приготовить также своими руками. Например, такой: по 25 граммов сухих цветков хмеля, цветков лаванды, листьев мелиссы и цветков страстоцвета старательно перемешать и залить 150-200 мл кипятка. Затем дать настояться 5-10 минут. И выпивать перед сном.

### **Боярышник**

Препараты из плодов колючего кустарника семейства розоцветных успокаивают нервную систему, усиливают кровообращение в сосудах, нормализуют сердечный ритм, снимают боли в области сердца, улучшают сон и общее состояние, снижают кровяное давление.

Благодаря своим свойствам боярышник применяется при целом ряде заболеваний: гипертонической болезни, бессоннице, повышенной функции щитовидной железы, учащенном сердцебиении, при заболеваниях сердца, головокружении, одышке.

Для понижения возбудимости центральной нервной системы используют настойку боярышника кроваво-красного по 20-30 капель 3 раза в день до еды. Помогает также отвар плодов: 20 г сухого сырья кипятят 15 минут в 1 стакане воды, процеживают, отжимают и доводят объем до первоначального кипяченой водой. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Если ваша бессонница вызвана приливом крови к голове, приложите к икрам ног горчичник или потертый хрен. И наконец, традиционное средство – стакан теплого молока с медом перед сном.

Какой бы способ борьбы с бессонницей вы ни выбрали, помните, что самый главный залог здорового сна – это душевное спокойствие и хорошее настроение. Так что будьте спокойны, и хорошие сны вам обеспечены.

Автор - **Александр Сорокин**

[Источник](#)