

3.2.4 Растения с успокаивающим и обезболивающим действием

Растения с успокаивающим и обезболивающим действием. Действующие вещества. Фармакологические свойства. Условия произрастания. Применение в медицине.

Травы с успокаивающим действием могут применяться для лечения множества недомоганий. Скорейший путь к выздоровлению и преодолению стресса — это подобрать те лечебные травы, которые соответствуют симптомам вашей болезни и подходят именно вашему организму. Изучение, выращивание, сбор и сушка трав помогут вам лучше узнать не только их, но и понять причины собственных неприятностей, то есть себя. Вы убедитесь: то, что более всего вас беспокоит, может быть вылечено различными лекарственными сборами, а изучая действие каждой травы в отдельности, вы найдете то, что поможет вам в решении проблем, казалось бы не связанных между собой.

- После прогулки по тропинке меж благоухающей лаванды у вас улучшится настроение.
- Травяной чай — простое средство с мягким действием. Вы сразу почувствуете себя лучше.
- Обладая большой силой, запах трав поможет вам улучшить настроение.
- Лавандовое масло, втертое в виски, поможет расслабиться и избавиться от головной боли.

РАСТЕНИЯ С УСПОКАИВАЮЩИМ И ОБЕЗБОЛИВАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ.



Употребляйте их, чтобы успокоиться или предотвратить перевозбуждение: они понижают возбудимость центральной нервной системы и улучшают сон.

- Липа сердцевидная (***Tilia cordata***)
- Лаванда настоящая (***Lavandula vera***)
- Мелисса лекарственная (***Melissa officinalis***)
- Душица обыкновенная (***Origanum vulgare***)
- Ромашка аптечная (***Chamomilla recutita***)
- Калина обыкновенная (***Viburnum opulus***)
- Валериана лекарственная (***Valeriana officinalis***)
- Пустырник сердечный (***Leonurus cardiaca***)
- Мята перечная (***Mentha piperita***)
- Манжетка обыкновенная (***Alchemilla vulgaris***)
- Эшольция калифорнийская (***Eschscholtzia californica***)
- Хмель обыкновенный (***Humulus lupulus***)
- Пассифлора инкарнатная (***Passiflora incarnata***)
- Прострел обыкновенный (***Anemone Pulsatilla***)