Министерство здравоохранения Украины

Днепропетровская государственная медицинская академия

Кафедра физической реабилитации, спортивной медицины и валеологии

**ФИТОТЕРАПИЯ НЕВРОЗОВ И НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ, В Т. Ч. У ДЕТЕЙ**

 Проверила: ассистент кафедры Гришунина Н.Ю.

 Выполнила: студентка 4 курса 2 мед. факультета

 гр. 201-б , 3 дес.

 Илларионова Т.С.

Днепропетровск 2010

**Содержание**

Причины неврозов…………………………………………………………………………………….3

Классификация………………………………………………………………………………………...4

Лечение………………………………………………………………………………………………...9

Фитотерапия неврозов……………………………………………………………………………….11

Список литературы…………………………………………………………………………………..23

**Причины неврозов**

 Причиной неврозов является действие психотравмирующих раздражителей. Чаще всего неврозы вызываются информацией о потере близких, крахе надежд, о семейных или любовных невзгодах, служебных неприятностях, наказании за совершенное деяние, угрозе жизни, здоровью. Неврозы могут вызывать и такие общеистощающие вредности, как длительное недосыпание, умственное или физическое перенапряжение. Даже в этих случаях имеет значение информация, побуждающая человека преодолевать усталость.

 Значимость информации для данного индивидуума не зависит от качественной, семантической стороны сообщения. Поэтому насмешка по поводу внешности или сообщение об измене мужа может явиться тяжелой физической травмой для одного человека и совсем "пустым звуком" для другого. У частного предпринимателя может развиться картина невроза при виде пожара, который уничтожает его имущество. Невроз вызван не самим пожаром. Ведь если бы горело имущество его соперника, у него бы не развился невроз. Болезнь вызвана огнем, который несет информацию о наступающей нищете. Но если горящее имущество застраховано на определенную сумму, то невроз также не разовьется.

 Потребности человека, его воспитание, жизненный опыт, взгляды, установки, идеалы, влияние социальной среды, умение находить рациональный выход из сложных жизненных ситуаций определяют "значимость", а в связи с этим и "патогенность" для человека той или иной информации, влияют на характер психической переработки, которой эта информация подвергается. Для возникновения болезни огромное значение имеют не только врожденные типологические свойства нервной системы, но и состояние ее к моменту действия психической травмы.

 Широким признанием во многих западно-европейских странах, и особенно в США, пользуется теория "инфантильно--сексуальных комплексов"

З. Фрейда. Согласно этой теории в раннем детском возрасте появляется ряд влечений, которые не кажутся ребенку недозволенными или запретными. Эти влечения носят сексуальный характер (влечение девочки к отцу, мальчика к матери) или аутоэротические влечения (мастурбация), гомосексуальные влечения. В процессе воспитания ребенок узнает о порочности, о запретности этих влечений и они вытесняются в "бессознательное" и подвергаются амнезии.

 В период взросления и в зрелом возрасте подавление "бессознательных" влечений приводит к неврозам, если это падает на благоприятную почву. Фрейд разработал схемы толкования "бессознательной" сексуальной символики, что часто является не только неправильным, но порой и только толкованием фактов.

 Некоторые ученые считают, что основную роль в патогенезе неврозов лежит дефицит родительской любви. По их мнению, это вызывает у ребенка "базальную тревогу" и влияет на последующее формирование личности. Большое значение придается противоречиям между потребностями отдельного человека и возможностями их удовлетворения. Истоки конфликтов, лежащих в основе неврозов, просматриваются в межличностных отношениях родителей и детей и могут породить такие невротические состояния и проявления, как агрессивность, страхи, боязливость и т.д.

 Наши, отечественные ученые считают, что в основе неврозов лежит неудачно, нерационально и непродуктивно разрешаемые личностью противоречия между ней и значимыми для нее сторонами действительности. Неумение найти рациональный и продуктивный выход влечет за собой психическую и физиологическую дезорганизацию индивидуума.

 Общим механизмом неврозов, как показали исследования последнего времени, является нарушение деятельности церебральных структур, обеспечивающих адаптацию к ситуациям, препятствующим удовлетворению потребностей. Вследствие этого возникает неадекватное поведение, перенапряжение нервных процессов, стрессы с соответствующими эндокринными и вегетативными проявлениями. Нервные и гуморальные механизмы регуляции тесным образом взаимосвязаны. Каждый условнорефлекторный и безусловнорефлекторный акт сопровождается соответствующими гуморальными изменениями, т.е. при эмоциональных состояниях (тревога, страх и т.д.) происходит выброс адреналина, а при ярости и гневе -- норадреналина. Увеличение адреналина или норадреналина в крови вызывает ряд соматических изменений в организме. За последние годы достигнуты большие успехи в области генетики и изучения биохимических основ памяти -- факторов влияющих на процессы синтеза РНК в головном мозге, а также "стирание" следов воспринятого. Можно надеяться, что дальнейшие исследования позволят понять и механизм формирования вызванных психическими травмами стойких и глубоких следов памяти и найти пути их стирания.

 Итак, неврозы -- одно из наиболее частых нервно-психических заболеваний. Они возникают чаще у женщин, чем у мужчин, возможно в связи с тем, что семейные и бытовые невзгоды для женщин обычно более значимы. Неврозы могут носить и массовый характер, когда возникает ситуация стресса в стране, регионе, городе.

 В качестве факторов риска неврозов следует назвать физическое перенапряжение, соматические болезни, травмы, злоупотребление транквилизаторов и снотворных, а также наркотических веществ.

**Классификация**

 Предложены многочисленные классификации неврозов. Наиболее удачной считают классификацию, которая разделяет неврозы по следующим формам:

1. Неврастения.

2. Невроз навязчивых состояний.

3. Истерия.

4. Невроз страха.

5. Ипохондрический невроз.

6. Депрессивный невроз.

НЕВРАСТЕНИЯ -- "нервная слабость", нервное истощение, переутомление. Развивается под влиянием более или менее продолжительной психической травматизации, которая ведет к эмоциональному напряжению, недосыпанию, которые нередко возникают при длительном пребывании в неблагоприятной семейной или служебной обстановке, а также продолжительном состоянии тревоги и большом умственном или физическом перенапряжении.

 Заболевание начинается постепенно. Основными симптомами являются повышенная раздражительность и быстрая утомляемость. Характерны неадекватные реакции на небольшие раздражители и неумение их подавить. Постоянно беспокоит головная боль, ощущение тяжести в голове, кажется, что на нее одет обруч или каска ("каска неврастеника"). Нарушается функция вегетативной нервной системы, появляются потливость, учащенное сердцебиение, снижение аппетита, нарушение функции кишечника, учащенные позывы на мочеиспускание, плохой сон (затруднено засыпание, частые пробуждения). В зависимости от преобладания возбуждения (раздражительность, вспыльчивость, гневливость) или астении (пониженное настроение, вялость, депрессия) неврастению принято разделять на две формы: гиперстеническую или раздражительную и гипостеническую или депрессивную. Помимо этих двух форм выделяют еще форму раздражительной слабости или переходную форму, которая характеризуется повышенной возбудимостью и легкой истощаемостью, резкими колебаниями работоспособности и частой сменой настроения.

 Следует отметить, что неврастенический симпотомокомплекс может быть при различных заболеваниях. Он может возникать при опухолях мозга, черепно-мозговых травмах, сифилисе, церебральном атеросклерозе, гипотонической или гипертонической болезни. При этом имеются симптомы основной болезни, которые придают ряд клинических особенностей неврастеническому симптомокомплексу. Так резкие головные боли, которые возникают во время сна, под утро, и сопровождающиеся тошнотой и рвотой, местная болезненность при постукивании по черепу и изменения на глазном дне, да еще разная неврологическая симптоматика говорит в пользу опухоли мозга.

 Выраженный вестибулярный компонент, т.е. головокружение в транспорте, при фиксации взгляда на мерцающих предметах и т.д. типичны для травм головного мозга.

 Инертность, слабодушие, трудность переключиться с одного вида деятельности на другой говорит о церебральном атеросклерозе. При гипотонической болезни периодически появляются признаки недостаточности кровообращения мозга, особенно после физической нагрузки или эмоционального перенапряжения. Возникает головная боль, чаще в области затылка, головокружение, шум в ушах, ощущение мерцания в глазах, чувство кратковременного онемения отдельных частей тела, неприятные ощущения в области сердца, появляется чувство тревоги, беспокойства.

Для астении гипертонического генеза характерные расстройства внимания, отвлекаемость, которая мешает работе, в том числе усвоить материал, сосредоточиться. Появляется раздражительность, нетерпеливость, эффективная лабильность, тревога, головные боли распирающего характера в области затылка, темени, лба. Головокружение носит приступообразный характер с внезапными "провалами" памяти, потерей устойчивости, ощущением пустоты и легкости в голове. При инфекционных заболеваниях (особенно после перенесенной инфекции), при соматических заболеваниях наблюдается симптоматика в виде обидчивости, капризности, психическая слабость на фоне быстрой истощаемости, ипохондрические проявления.

Интересно, что у больных, перенесших брюшной тиф, на передний план выступает резкая мышечная адинамия, при туберкулезе --эйфория, благодушие, недооценка тяжести своего состояния. При болезни Боткина -- астения с гневной раздражительностью: при заболеваниях сердца -- чувство тревоги, сновидения с ощущением проваливания в пропасть (при экстрасистолии). Болезни желудка вызывают раздражительность , ипохондрию; а вот болезни печени -- "желчный" оттенок настроения, раздражительность, придирчивость, недовольство.

 Неврастенический симптомокомплекс присутствует при эндокринных заболеваниях. При тиреотоксикозе -- повышенная возбудимость, суетливость, беспокойство, раздражительность и легкая истощаемость. При этом имеется потливость, тахикардия и другие признаки гипертиреоза.

Диагностика астенических состояний, вызванных длительным переутомлением, недосыпанием и нарушением питания, не представляет затруднений. Обычно отдых снимает эти явления истощения, связанные с нарушением питания или хроническими инфекциями, особенно если имелся и психотравмирующий фактор.

К неврастении многие относят так называемые неврозы внутренних органов. Под этим понимается нарушения функций этих органов, не обусловленные каким-либо органическим процессом.

Центральная нервная система оказывает возможное регулирующее действие на работу внутренних органов, но и, в свою очередь, подвергается влиянию с их стороны. Поэтому нарушения ее функций могут приводить к расстройству функций внутренних органов. Взаимосвязь осуществляется по нервным путям через подкорковую область и вегетативную нервную систему. У человека на фоне общих нарушений нервной деятельности к выраженным расстройствам вегетативных функций, в частности функций внутренних органов, могут вести как острые шоковые, так и хронические психические травмы.

Одной из причин обратимых нарушений деятельности внутренних органов, особенно "неврозов сердца", желудочно-кишечного тракта, является эмоциональный стресс, длительная фрустрация, связанная с ненормальностями в половой жизни. Психотравмирующие раздражители, вызывающие эмоции страха, гнева, тоски, ужаса, могут привести к возникновению эндокринно-гуморальных изменений способных приводить к вегетативным расстройствам, в частности к расстройствам внутренних органов.

Вегетативные нарушения могут проявляться в виде вегетативно-сосудистой дистонии и кризов.

 При дистонии вегетативные расстройства в виде резкой симпатикотонии (учащение пульса, сухость во рту, повышение АД, зябкость конечностей, белый дермографизм) и ваготонии (замеделение пульса, снижение АД, саливация, усиление перистальтики кишечника, покраснение кожи, красный дермографизм). Иногда явления симпатикотонии и ваготонии сочетаются. На фоне дистонии могут наблюдаться вегетативные кризы, обычно связанные с эмоциональным состоянием: симпатико-адреналовые, вагоинсулярные и смешанные. Симпатико-адреналовые кризы выражаются в учащении пульса, болях и неприятных ощущениях в области сердца, повышении АД, онемении и похолодании конечностей, бледности кожных покровов, ознобе. Вагоинсулярные -- в ощущении замирания или перебоев в области сердца, чувстве нехватки воздуха, удушье, неприятных ощущениях в эпигастральной области, усилении перистальтики. При этом отмечается покраснение кожи, чувство жара, потливость, повышенное мочеиспускание. Нарушения со стороны сердца можно разделить на две формы:

1. Гиперкинетическая форма, характеризуется повышением систолического давления и нормой или снижением диастолического, тахикардией. В этих случаях говорят о нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу. В некоторых случаях может проявляться полной блокадой правой ножки пучка Гиса (предсердно-желудочкового пучка).

2. Кардиологическая форма проявляется в виде жгучих болей, колющих, ноющих болей в области верхушки сердца, между II и IV ребрами слева от грудины. Боли отдают в руку и под угол левой лопатки. Эти боли необходимо отличать от болей при стенокардии. Боль при стенокардии более жгучая, сжимающая и распространяется в оба плеча руки, нижнюю челюсть и под лопатку. Болевой приступ при кардиалгии снимается валидолом, при стенокардии -- нитроглицерином. У больных с кардионеврозом возникает страх за работу сердца (кардиофобия, в связи с чем отмечается подавленное настроение). Появляется боязнь физической нагрузки, боязнь долго оставаться одному, боязнь ехать в транспорте с автоматическими дверями и другие явления характерные для невроза.

Внимание больного зафиксировано на работе сердца. Он убежден в тяжелом его поражении.

Технические травмы и эмоциональные стрессы могут вести не только к сердечно-сосудистым но и другим нарушениям функции внутренних органов.

Так могут возникать нарушения функции пищеварения, которые выражаются в снижении аппетита, повышении кислотности желудочного сока, поносе ("медвежья болезнь"). Некоторые исследования показали, что чувства тервоги, обиды, недомогания, злобы и вины оказывают парасимпатико-миметический эффект, увеличивая секрецию хлористоводородной кислоты. При длительном воздействии психотравмирующего агента, вызывающего эти состояния нарушаются функции пищеварения.

Возникновение желтухи во время приступа страха или гнева было известно еще жителям древнего Египта и Греции, но до сих пор требует длительного и детального изучения.

Эмоциональное возбуждение может провоцировать позывы на частое мочеиспускание. Если воздействие длительное, то может возникнуть дегенерация почечных канальцев. В связи с нарушением нервной деятельности можно наблюдать нейродермиты и экземы, нарушении половых функций. Наблюдаются нарушения вегетативных функций по механизму внушения и самовнушения. То или иное нарушение, связанное с актом глотания, мочеиспускания или половой деятельностью, вызванное какой-либо причиной, может явиться источником самовнушенных представлений о невозможности осуществления этой функции. Вследствие этого может возникнуть не только чувство тревожного ожидания неудачи, которое нарушает течение автоматизированного акта, но и яркие самовнушенные ощущения. Это часто проявляется у мужчин, когда неудачный опыт первого полового акта может оставаться еще на долгие годы и привести к тяжелейшему неврозу.

НЕВРОЗ НАВЯЗЧИВЫХ СОСТОЯНИЙ характеризуется нарушениями в области эмоций и воли -- нерешительностью, мнительностью, боязливостью, разного рода сомнениями, страхами и опасениями. Чаще всего встречается навязчивый страх заболевания сердца (кардиофобия), боязнь закрытых помещений (клаустрофобия), или открытых пространств (агрофобия). Более редкие проявления заболевания -- навязчивые идеи, воспоминания движения или действия (ритуалы).

Невроз навязчивых состояний обычно называют обсессивным неврозом, причем фобию выделяют в особую форму невроза. Психическая травма есть основная причина возникновения невроза навязчивых состояний. Это могут быть конфликтные ситуации, порожденные сосуществованием противоречивых тенденций. Примером может служить возникшее чувство ненависти к близкому человеку, желание его смерти.

Но моральные устои и чувство долга приводит к конфликтной ситуации и может возникнуть навязчивая боязнь острых предметов, навязчивое чувство вины перед близким человеком, что ведет к неврозу.

К неврозу навязчивых состояний следует отнести и перверзии, которые являются зафиксированными навязчивыми действиями или влечениями, а также навязчивые представления, мысли. Представления носят характер ярких навязчивых воспоминаний, сюда относятся некоторые мелодии, отдельные слова, фразы, от которых больной не может освободиться. Навязчивые воспоминания отличаются особенным постоянством. Примером может служить женщина, которая постоянно ухаживала за больной матерью. После смерти близкого человека у нее осталось чувство вины в случившемся, и она постоянно старалась вызвать образ матери, что привело ее к тяжелому депрессивному состоянию и неврозу.

Навязчивые мысли могут выражаться в виде навязчивых сомнений, опасений, воспоминаний, кощунственных мыслей, мудрствований. Один врач утратил трудоспособность из-за мучительных сомнений в правильности выписанного им рецепта. Он десятки раз проверял и перепроверял дозировку по справочникам и все же мысль, что он мог ошибиться, не покидала его и вновь возвращалась лишь только он закрывал книгу.

При навязчивых опасениях больные мучительно боятся, что они не могут совершить то или иное действие или выполнить тот или иной акт, когда это потребуется.

Например, сыграть роль на сцене, сыграть на музыкальном инструменте или совершить половой акт. Навязчивое опасение приводит к нарушению соответствующей функции и дает картину невроза ожидания.

Как уже описывалось выше, навязчивый страх или фобии разнообразны и встречаются чаще всего. Поведение больных принимает соответствующий характер.

Больной со страхом некоторых предметов просит родственников убрать их подальше от него, а больной, который боится закрытого пространства, будет избегать оставаться в комнате, транспорте, особенно один. При навязчивом страхе загрязнения больные целый день моют руки, несмотря на то, что кожа на руках стала изменяться. Постоянно кипятят тряпочки, полотенца, белье, чтобы они были "стерильными". Больная инфарктофобией боится, что инфаркт случится у нее на улице и ей никто не поможет. Поэтому она выбирает маршрут на работу, пролегающий мимо больниц и аптек, но в кабинете врача она сидит без опасений и страха, понимая его необоснованность.

Таким образом, фобия -- это страх, связанный с определенной ситуацией или группой представлений.

Навязчивые действия носят чаще всего характер ожидаемых выше мер по преодолению фобий (часто моет руки, обходит открытые площади, не остается в закрытой комнате и т. д.). Нередко возникают навязчивые стремления пересчитать предметы или окна, или женщин в красных тапочках, и др.

Сюда же относятся и некоторые тики, особенно сложные, но не насильные. Разделение навязчивых состояний на навязчивые представления, мысли, страхи и действия является весьма условным, так как в каждом навязчивом явлении в той или иной степени содержатся представления, чувства и влечения, тесно между собой связанные. У больного может быть ряд навязчивых явлений и ритуалов.

Невроз навязчивых состояний у психастенических психопатов можно рассматривать как особу форму невроза -- психастению. Основными чертами характера психастеников является нерешительность, боязливость, склонность к сомнениям, тревожно-мнительное состояние. Им свойственны повышенное чувство долга, склонность к беспокойству, страху. В основе этого лежит понижение "психического напряжения", вследствие чего высшие полноценные психические акты заменяются более низшими.

Невроз ожидания выражается в затруднении выполнения той или иной функции вследствие навязчивого опасения неудачи (речи, ходьбы, письма, чтения, сна, игры на музыкальном инструменте, половой функции). Может возникнуть в любом возрасте. Например, нарушение речи может возникнуть после неудачного публичного выступления, во время которого под влиянием взволновавшей больного обстановки наступило торможение функции речи. В дальнейшем развилось чувство тревожного ожидания неудачи при необходимости публичного выступления, а затем и при выступлениях в необычной обстановке.

Аналогичным образом развивается невроз ожидания при неудачном половом акте, где тот или другой партнер почувствовали себя не на высоте.

При НЕВРОЗЕ СТРАХА основным симптомом является чувство тревоги или страха. Страх не зависит от какой либо ситуации или каких либо представлений, является немотивированным, бессодержательным -- "свободно витающий страх". Страх является первичным и психологически понятным образом, невыводимым из других переживаний.

Нередко под влиянием страха появляются психологически с ним связанные тревожные опасения, которые зависят от силы страха. Большую роль в возникновении невроза страха играет наследственная предрасположенность. Большую роль в формировании болезни имеет первый приступ страха, который положил начало болезни, это может быть как соматический фактор при различных заболеваниях, так и психотравмирующий, психогенный фактор.

Особым вариантом невроза страха является аффективно-шоковый невроз или невроз испуга, который подразделяется на следующие формы:

1. Простая форма, которая характеризуется замедленным течением психических процессов и рядом соматовегетативных расстройств. Заболевание наступает остро, вслед за действием шоковой психической травмы, которая сигнализировала о большой опасности для жизни. Наблюдается бледность лица, тахикардия, колебания АД, учащенный или поверхностный характер дыхания, учащение актов мочеиспускания и дефекации, сухость во рту, потеря аппетита, похудание, дрожание рук, коленей, чувство слабости в ногах. Отмечается заторможенность мыслительных процессов и словесно-речевых реакций, нарушение сна. Постепенно происходит восстановление, но длительнее всех держится нарушение сна.

2. Анситированная форма характеризуется развитием тревоги и двигательного беспокойства с замедлением словесно-речевых реакций, мыслительных процессов с вегетативными нарушениями, свойственными простой форме.

3. Ступорозная форма в сочетании с мутизмом, т.е. оцепенение и онемение.

4. Сумеречная форма (появляется сумеречное состояние сознания, неосознание бормотания, непонимание местонахождения).

Особенно легко возникает невроз испуга у детей. Он чаще всего возникает у детей инфантильных и детей раннего возраста. Заболевание могут вызвать новые, необычного вида раздражители, например, резкий звук, яркий свет, человек в шубе или в маске, неожиданное нарушение равновесия. У более старших детей испуг может быть связан со сценой драки, видом пьяного человека, угрозой физической расправы.

В момент испуга наблюдаются кратковременные ступорозные состояния ("оцепенение" и "онемение") или состояние психомоторного возбуждения с дрожью. Далее этот страх может закрепиться. У маленьких детей может наступить утрата ранее приобретенных навыков и умений. Ребенок может утратить функцию речи, умение ходить и навыки опрятности. Иногда дети начинают мочиться при виде пьяного человека, грызть ногти и т.д.

Течение заболевания в большинстве случаев благоприятное, нарушеннные функции восстанавливаются. У детей старше 5--7 лет перенесшие испуг может дать начало формированию фобий т.е. невроза навязчивых состояний.

**Лечение**

Неврозы необходимо лечить, но прежде чем приступать к лечению нужно выслушать и понять, возможно очень тонко касаясь интимной сферы, подвести человека к раскрытию тех тайн, которые он или скрывает, или сам еще не осознал. Но больной или больная должны доверять вам, тогда лечение пойдет по нужному руслу и успешно.

При лечении неврозов очень важно установить контакт с больным, выяснить психотравмирующие обстоятельства вызвавшие заболевание, и помочь больному устранить эту причину или найти пути к ее устранению.

Основным методом лечения является психотерапия. Психотерапия -- это лечение информацией, при которой большую роль играет эмоциональное воздействие на больного, которое определяется информацией, исходящей от врача, от его речи, от его личности.

Медикаментозные средства назначаются вместе с психотерапией, так как они несут в себе не только информацию, но и воздействуют на организм фармакохимическим путем.

Раньше, до середины пятидесятых, годов для лечения неврозов применялись препараты брома и кофеина. В настоящее время бром стал применяться реже, так как появилось большое количество новых препаратов, которые дают больший эффект, не вызывая зависимости, или имея низкую зависимость. Из психотропных медикаментов в терапии неврозов применяют транквилизаторы, нейролептики, антидепрессанты и психостимуляторы.

Все формакологические препараты должны сочетаться при лечении неврозов с психотерапией, физиотерапией (лечением сном, гальваническим воротником, Д'Арсонвалем, успокаивающим и расслабляющим массажем, точечной лазеро и иглотерапией), а также санаторно-курортным лечением. Понимание такого заболевания как невроз, сочувственное отношение к данным больным, их полноценное лечение ведет к полному выздоровлению больных и возвращению их к нормальной жизни.

 Причины развития неврозов у детей и подростков в большинстве своем те же, что и у взрослых. Это – конфликты в семье, детских коллективах, современный темп жизни, стрессовые ситуации. Отличительной особенностью является то, что нервная система в детском возрасте более подвержена неблагоприятным воздействиям внешних факторов и менее защищена от них. Поэтому очень важно поставить своевременный диагноз и начать адекватное лечение, что позволит избежать закрепления невроза и его прогрессирования в дальнейшем. Хорошо известно, что истоки неврозов у взрослых следует искать именно в детстве.

В комплексном лечении детских и подростковых неврозов фитотерапия чаще всего может быть главной составляющей. Ее успеху способствуют раннее начало и правильный индивидуальный подбор лекарственных растений. Начинать фитотерапию следует с небольших дозировок и сборов с ограниченным количеством входящих в них растений, поскольку большие дозы могут вызвать как астенические состояния и угнетение нервной системы, так и парадоксальные реакции в виде повышенной возбудимости и беспокойства.

Трудно рассчитывать на положительный результат лечения без устранения причин, поддерживающих невроз, без понимания ребенка, доброго и любовного к нему отношения. Необходимым условием также является правильная организация режима дня больного, полноценное питание, обязательные занятия физкультурой, постоянное закаливание.

**Фитотерапия неврозов**

Фитотерапия неврозов и невротических состояний зависит от симптоматики и особенностей их течения. В тех случаях, когда преобладают симптомы возбуждения, агрессии, нарушения сна применяются сборы с преимущественно успокаивающим действием. Здесь и далее дозы указаны только для 10-14-летнего возраста, для детей другого возраста дозы определить как указано в таблице доз лекарственных растений.

205.

Цветы боярышника

Трава вереска

Корень валерианы

Солома овса – поровну.

7 г сбора залить 1,5 стаканами кипятка, кипятить 3 мин, настаивать в термосе 2 ч. Принимать по 1/4 стакана 5 раз в день (последний раз на ночь – можно двойную дозу).

206.

Корень валерианы

Трава пустырника

Солома овса

Трава мелиссы – поровну.

Готовить и принимать как № 205.

207.

Трава пустырника

Солома овса

Трава вереска

Цветы липы

Семена тмина – поровну.

Готовить и принимать как № 205.

208.

Плоды боярышника

Трава чабреца

Соплодия хмеля

Трава мелиссы – поровну.

Готовить и принимать как № 205.

Если невроз проявляется состоянием угнетенности, снижением настроения, плаксивостью, депрессией, рекомендуется добавлять к вышеперечисленным сборам следующие растения: зверобой, фиалка трехцветная, золототысячник, лаванда, в количестве 1 части к любому из сборов №№ 205-208 или заменять ими одно из растений успокаивающего действия:

209.

Корень валерианы

Трава вереска

Трава зверобоя

Солома овса – поровну.

Готовить и принимать как № 205.

210.

Корень валерианы

Трава лаванды

Солома овса

Трава мелиссы – поровну.

Готовить и принимать как № 205.

211.

Плоды боярышника

Трава чабреца

Трава золототысячника

Трава мелиссы

Трава фиалки трехцветной – поровну.

Готовить и принимать как № 205.

212.

Трава чабреца

Трава зверобоя

Трава фиалки трехцветной

Солома овса

Трава вереска – поровну.

Готовить и принимать как № 205.

Все перечисленные сборы эффективны также при преобладании среди невротических расстройств симптомов со стороны сердечнососудистой системы. Если при 1,5-2-недельном приеме сохраняются жалобы на сердцебиения и боли в области сердца рекомендуется, сохраняя состав сбора, увеличить дозу валерианы, пустырника или боярышника в 2-3 раза, при этом доза настоя остается прежней.

При нарушениях со стороны органов системы пищеварения необходимо ввести в состав сборов такие растения, как плоды и трава укропа, плоды шиповника, трава зверобоя, трава мяты перечной, цветы бессмертника песчаного, ромашки, трава пустырника:

213.

Трава пустырника

Солома овса

Плоды укропа

Трава зверобоя

Цветы ромашки – поровну.

Готовить и принимать как № 205.

214.

Трава пустырника

Плоды укропа

Трава зверобоя

Трава мяты перечной

Трава вереска

Плоды шиповника (измельченные) – поровну.

10 г сбора на 2 стакана холодной воды, настаивать 4 ч, варить на водяной бане 15 мин, настаивать 1 ч. Принимать теплым по 1/2 стакана 4-5 раз в день за 30 мин до еды.

Неврозы нередко сопровождаются астенизацией, повышенной утомляемостью, снижением артериального давления и работоспособности, ослаблением внимания. В этих случаях к успокаивающим сборам добавляют растения-биостимуляторы. Такие растения, как зверобой, чистотел, девясил, дягиль, лаванду, можно включать в сборы и употреблять в течение всего дня.

215.

Корень валерианы

Солома овса

Трава укропа

Трава зверобоя

Трава мяты перечной – поровну.

Готовить и принимать как № 214.

216.

Корень валерианы

Трава укропа

Цветы бессмертника песчаного

Цветы ромашки

Трава мяты перечной

Трава чабреца

Плоды шиповника (измельченные) – поровну.

Готовить и принимать как № 214.

Стимуляторы – элеутерококк, левзея, родиола розовая, лимонник китайский – назначаются отдельно и применяются только в утренние и дневные часы (см. артериальная гипотония). Дозы подбираются индивидуально.

Неврозы и неврозоподобные реакции у детей могут сопровождаться судорогами мышц. Судороги бывают изолированными, т. е. одной группы мышц (например, мышц лица) и генерализованными (захватывающими несколько групп мышц). При возникновении судорог прежде всего надо выяснить их причину, поскольку они наблюдаются и при других заболеваниях, в частности, при поражениях центральной нервной системы инфекциями, ревматизмом («малая хорея»), при черепно-мозговых травмах, в том числе во время родов, нарушениях в обмене кальция и других формах патологии. Если врач определил, что судороги являются проявлением невроза, то лечение проводится одним из следующих сборов:

217.

Цветы хмеля

Листья мяты перечной

Трава ясменника

Листья мелиссы

Корень девясила

Трава донника – поровну.

Готовить и принимать как № 214.

218.

Трава лаванды

Листья розмарина

Листья мяты перечной

Корень валерианы

Трава зверобоя

Соплодия хмеля – поровну.

Готовить и принимать как № 214.

219.

Трава пустырника

Корень валерианы

Цветы лаванды

Плоды тмина

Плоды фенхеля – поровну.

Готовить и принимать как № 214.

220.

Цветы хмеля

Цветы боярышника

Трава пустырника

Трава лаванды

Листья мелиссы – поровну.

Готовить и принимать как № 214.

221.

Трава золототысячника

Корневище аира

Листья вахты

Трава полыни

Корки мандарина

Соплодия хмеля

Трава лаванды – поровну.

Готовить и принимать как № 214.

222.

Кора калины

Цветы хмеля

Трава пустырника

Корень валерианы

Листья мяты перечной

Трава полыни – поровну.

Готовить и принимать как № 214.

Курсы фитотерапии неврозов варьируют в широких пределах и зависят от индивидуальных особенностей больного и клинических проявлений невроза. При многомесячной непрерывной фитотерапии целесообразно заменять используемый фитосбор через 1-1,5 мес. на аналогичный по действию.

 Современный темп жизни, обилие и противоречивость информации, конфликты на производстве и в семье, стрессовые ситуации, неудачи в самовыражении и достижении жизненных целей, другие, трудно поддающиеся учету обстоятельства – обычные причины невротических состояний. Все это может привести к повышенной эмоциональной возбудимости, тревоге, обидчивости, конфликтности, постоянному психическому напряжению. Пестрая симптоматика невротических состояний имеет индивидуальные черты, обусловленные конкретной причиной, особенностями характера, возрастом, повторяемостью условий.

Поначалу невротические состояния ограничиваются психоэмоциональной сферой, в последующем к сдвигам восприятия, настроения и поведения присоединяются вызванные нарушением нервной регуляции сдвиги функций внутренних органов («замыкание» невротического состояния на соматическую сферу). Возникают нейрогенные расстройства разного характера. К ним относятся боли в области сердца, нарушение ритма сердечной деятельности, моторики кишечника, желчевыводящих и мочевыводящих путей и другие. В настоящее время при формулировках диагнозов они обозначаются как нейроциркуляторная дистония, дискинезия кишечника, желчевыводящих протоков и др. В отличие от заболеваний, проявляющихся похожими симптомами и имеющих органическую основу (ишемическая болезнь сердца, хронический колит, хронический холецистит и др.), при неврозах конкретных изменений в указанных органах не находят. Наконец, углубление невротического состояния может привести к довольно стойким изменениям характера, настроения, поведения, а это в свою очередь,- к необходимости раннего лечения таких состоянии, в том числе методами фитотерапии.

Успеха в лечении неврозов можно добиться только системой комплексных мероприятий, в том числе организацией правильного режима жизни, применением психотерапии, использованием аутотренинга, физкультуры, т. е. всего того, что изменяет отношение больного к своему состоянию и создает установку на выздоровление.

Лекарственные растения с успокаивающим действием занимают особое место в терапии неврозов. При невротических состояниях могут применяться настои и отвары как отдельных растений, так и сборов.

При неярко выраженных невротических состояниях возможно применение короткими курсами (7-10 дней) следующих отдельных растений.

Корень валерианы. Лекарственные формы готовят разными способами:

а) 3 ст. ложки (25 г) измельченного корня залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать в тепле (в термосе или укутав одеялом) 5 ч, принимать по 1/2 стакана теплым дважды в день;

б) 2,5 ст. ложки (20 г) измельченного корня залить 200 мл кипятка, настой готовить стандартным способом, принимать по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день;

в) настойку корня валерианы в домашних условиях готовят из расчета 10 г измельченного сырья на 50 мл спирта, настаивать в теплом темном месте 7 дней; принимать по 15 капель 3-4 раза в день. Первому варианту отдают предпочтение многие фитотерапевты.

Трава или листья мелиссы. Готовить напар из расчета 10 г сырья (2,5 ст. ложки) на 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 8-10 ч, принимать по 1 стакану 3 раза в день; стандартный настой из расчета 20 г сырья на стакан кипятка, принимают по 1-2 ст. ложки 2-4 раза в день.

Трава или листья мяты перечной. Готовить и принимать как траву мелиссы.

Трава сушеницы болотной. Напар из расчета 15 г сырья (2,5-3 ст. ложки) на 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 20-30 мин, принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Трава душицы. Напар травы из расчета 6 ст. ложек на 1 л кипятка, настаивать в термосе 1 ч, принимать вместо чая с медом по 1 стакану 3 раза в день.

Корневище с корнями синюхи лазоревой. Стандартный настой готовят из расчета 6 г сырья (примерно 2 ст. ложки) на стакан кипятка, принимать по 1 ст. ложке 3-5 раз в день после еды.

Шишки хмеля. 1 ст. ложку измельченных шишек залить стаканом кипятка, настаивать 10-15 мин, принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день и 2 ст. ложки на ночь; в домашних условиях готовят также настойку шишек хмеля: 4 ст. ложки шишек залить 100 мл спирта, настаивать в темноте 7 дней, принимать по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день.

Трава пустырника. Настой из 15 г (примерно 4 ст. ложки) сырья готовить обычным способом, принимать по 1/4-1/3 стакана 2 раза в день за час до еды.

Трава адониса (горицвета весеннего). Стандартный настой из расчета 6 г сырья на стакан воды. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

Цветки или плоды боярышника кроваво-красного. Принимать настой (1 ст. ложка сырья на стакан кипятка) по 3-4 ст. ложки 3-4 раза в день или 70% настойку (1:20) по 20-30 капель 3-4 раза в день до еды.

Корени пиона уклоняющегося в виде аптечной настойки по 30-40 капель 3 раза в день.

Трава (ветви) вереска. 1 ст. ложка измельченного сырья на стакан кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 1 ч. Принимать по стакану 3 раза в день вместо чая.

Цветы или трава с цветами бораго (огуречная трава) в виде стандартного настоя (1 ст. ложка сырья на стакан воды) по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день.

Трава майорана садового в виде стандартного отвара или настоя. Суточная доза – 4 чайн. ложки сырья.

Перегородки грецкого ореха. Приготовить спиртовую настойку (10 г сырья на 200 мл 70% спирта, настаивать 10 дней в темноте). Принимать по 1 чайн. ложке 2 раза в день перед едой, разбавляя водой в 4 раза.

Кора калины красной. По 1/4 стакана стандартного отвара (1 чайн. ложка сырья на стакан воды) 3 раза в день с медом или сахаром.

Корни пастернака. Стандартный настой (1 чайн. ложка сырья на стакан кипятка) принимать по 1/4-1/3 стакана с сахаром или медом перед едой.

Степень успокаивающего действия приведенных растений примерно одинакова, несколько большей активностью отличаются синюха, пустырник, валериана, боярышник, пион, перегородки грецкого ореха.

Все перечисленные растения можно применять независимо от симптомов невроза. Однако при сердечных проявлениях следует отдать предпочтение валериане, пустырнику, боярышнику, адонису, пастернаку. При неврозах, основными проявлениями которых являются симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, более эффективны мята, мелисса, пустырник, хмель. При неврозах со склонностью к истерии максимальный эффект дает прием препаратов синюхи лазоревой (голубой), душицы, сушеницы болотной, валерианы, перегородок грецкого ореха, пиона, хмеля, калины.

Если после 2-3 дней от начала приема любого из препаратов наступает улучшение, на этом растении можно остановиться. В более трудных, упорных случаях невротических реакций выгоднее сразу же, не теряя времени, начинать лечение с успокаивающего сбора, в который обычно входят 3-4 из перечисленных растений.

1.

Трава ясменника душистого

Трава пустырника – по 2 ч.

Листья ежевики – 2,5 ч.

Трава сушеницы болотной – 1,5 ч.

Трава чабреца-1 ч.

4 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настаивать в термосе 2 ч. Принимать горячим с медом по 1 стакану 3 раза в день за час до еды.

2.

Трава сушеницы болотной

Трава пустырника – по 3 ч.

Трава вереска – 4 ч.

Корень валерианы – 1 ч.

6 ст. ложек сбора залить 1 л кипятка, настаивать в термосе 8-10 ч. Принимать по 1/4 стакана горячим 6 раз в день через 1,5-2 ч.

3.

Листья мяты

Листья вахты – по 2 ч

Корень валерианы

Шишки хмеля – по 1 ч.

1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать в тепле 30 мин. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день, последний раз на ночь.

4.

Листья мяты – 1 ч.

Трава вереска

Листья мелиссы – по 2 ч.

Корень валерианы – 4 ч.

Готовить как № 3. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через час после еды.

5.

Трава вероники

Корень валерианы – по 1 ч.

Трава чабреца

Трава пустырника

Листья ежевики – по 2 ч.

Трава зверобоя

Листья подорожника

Плоды шиповника – по 4 ч.

6-8 ст. ложек сбора на 1 л кипятка, настаивать в термосе 5-6 ч. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

6.

Трава вереска

Трава сушеницы

Трава тимьяна

Корень валерианы – по 2 ч.

Корень цикория-1 ч.

Готовить как № 3. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день и на ночь.

7.

Корень синюхи

Трава иван-чая – по 1 ч.

Трава пустырника – 2 ч.

3 чайн. ложки сбора заварить стаканом кипятка, настаивать в тепле 40 мин. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день и по 1/2-2/3 стакана на ночь при бессоннице.

8.

Листья татарника

Солома зеленого овса

Плоды тмина – по 2 ч.

Цветы боярышника-1 ч.

Готовить как № 3. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

9.

Цветы ромашки

Листья мяты

Плоды фенхеля

Корень валерианы

Плоды тмина – поровну.

Готовить обычным способом отвар из расчета 1 ст. ложка на стакан кипятка. Принимать по 1 стакану с медом или сахаром вместо чая, при бессоннице – 2 стакана на ночь.

10.

Соплодия хмеля

Цветы ландыша – по 1 ч.

Трава тысячелистника

Корень валерианы

Листья мелиссы – по 2 ч.

Готовить и принимать как № 3.

Препараты отдельных трав или сборов принимают обычно короткими курсами. При появлении вялости, сонливости, снижении настроения и работоспособности дозу лекарственных растений уменьшают или оставляют на прием только в вечернее время.

Одним из частых проявлений невротических состояний является бессонница, которая чаще выражается в трудности засыпания, ночных пробуждениях, тревожных снах, кратковременности сна. В результате человек не чувствует себя отдохнувшим и нередко прибегает к сильным снотворным средствам, которые вроде бы нормализуют сон, но по утрам оставляют вялость, пониженные настроение и работоспособность. Поэтому лечение нарушения сна всегда следует начинать с приема лекарственных растений. Как правило, бессонница развивается как одно из проявлений невротического состояния, и фитотерапия направлена на лечение всего комплекса симптомов. Напары или настои успокаивающих трав принимают 2-3 раза в день, предпочтение отдают сборам №№ 3, 5, б, 7, 9, 10, можно употреблять и напары отдельных трав, перечисленных выше, но они менее надежны. Основной прием делают за 30-40 мин до сна в двойной дозе, желательно с медом и в теплом виде. Две чайные ложки меда дают легкий успокаивающий эффект.

В рекомендациях народной медицины есть еще один способ лечения бессонницы с помощью богатых летучими эфирными маслами растений. Для этого свежее или высушенное (хранится в плотно закрытых стеклянных банках) сырье помещают в небольшую наволочку и подкладывают под голову. Такой способ дает прекрасный эффект. Утром подушку оборачивают плотной тканью и убирают, таким образом сохраняется эффект летучих веществ, предотвращается их испарение. Вот несколько конкретных рекомендаций:

подушка набивается свежими шишками хмеля впрок; при возникновении бессонницы ее встряхивают и кладут под голову;

в специальную подушку или мешочек из марли (который затем помещают под обычную подушку) кладут сбор свежих или заготовленных в сезон трав: чабреца – 2 части, листьев мяты – 1 часть, листьев шалфея- 1 часть, цветов лаванды (южная заготовка) – 1 часть.

Крайне ошибочным является представление об использовании при неврозах растений только с успокаивающими свойствами. Часто неврозы сопровождаются общей утомляемостью, вялостью, склонностью к депрессиям, снижением артериального давления. При этом бессонница ночью обычно сочетается с сонливостью и снижением работоспособности днем.

Явления астении с быстрой утомляемостью, сниженным настроением, истощаемостью при обычных физических и психических нагрузках, повышенной реакцией на жизненные стрессовые ситуации, безынициативностью, потерей веры в собственные силы и общим упадком сил встречаются достаточно часто. Причин много. Здесь и острое, и хроническое утомление, связанное с чрезмерными нагрузками, серьезные жизненные неудачи, одиночество, хронические тяжелые заболевания, личностные особенности психики. Как самый простой и легче устраняемый случай – весенняя усталость, обусловленная сезонной гормональной перестройкой и гиповитаминозом.

Если астения не устраняется упорядочением режима труда и отдыха, богатой витаминами пищей (она показана в любых случаях астении), лечебной физкультурой и поддержкой близких и друзей, показана фитотерапия растениями с тонизирующим действием. Сочетание симптомов астении с явными признаками невротического состояния требует сочетания сборов или отдельных растений с успокаивающим действием (сборы №№ 1 -10) с тонизирующими травами: женьшень, заманиха, родиола розовая, элеутерококк, левзея, китайский лимонник.

Лекарственная флора Северо-запада сравнительно небогата растениями с тонизирующими свойствами, гораздо богаче природа Алтая, Дальнего Востока, Восточной Сибири.

Из растений нашего региона в народной медицине определенным успехом пользуются следующие травы и корпи:

- отвар корневища гравилата – готовить обычным способом из расчета 6 г сырья на 2 стакана кипятка, принимать по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день до еды курсами 1-2 нед. с недельными перерывами. С той же целью можно принимать порошок корневища по 50-100 мг в течение 1-2 нед;

- настой корневища аира - 1 ст. ложку измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка и настаивать в термосе 8-10 ч; принимать по 1/2 стакана с сахаром теплым 3 раза в день за 20-40 мин до еды;

- настой вахты трехлистной – готовить обычным способом из расчета 1 ст. ложка сырья на стакан кипятка, принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой;

- отвар корневища дягиля (дудника) – готовить обычным способом из расчета 3 ст. ложки сырья на стакан кипятка, принимать в горячем виде с сахаром или медом по полстакана 2-3 раза в день после еды.

- сок алоэ (100 мл), измельченные ядра грецкого ореха (500 г), мед (300 г)- все тщательно смешать, добавить сок 3-4 лимонов, принимать по 1 десертной ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды;

- напар плодов шиповника (1 ст. ложка измельченных плодов на стакан кипятка) – заварить в термосе с сахаром или медом по вкусу, настаивать 5-8 ч, пить вместо чая несколько раз в день по стакану;

- свежепроросшие зерна пшеницы шли ржи – старое народное средство. Навеску зерен (50 или 100 г) тщательно промыть холодной водой, насыпать тонким слоем в фарфоровую или стеклянную посуду и залить водой, покрыть марлевой салфеткой и поставить в теплое место на 24 ч (ростки должны быть примерно 1 мм). Затем проросшие зерна хорошо промыть водой и пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать в соотношении 1:1 с молоком или водой, добавить мед, пропарить до мягкости на малом огне в эмалированной посуде; принимать по 1-2 ст. ложки перед едой 3-4 раза в день, курс – примерно месяц.

Фруктовые и овощные соки, плоды черной смородины, аронии (черноплодной рябины) и другие домашние заготовки – дополнительный источник витаминов.

Из числа аптечных растительных препаратов можно назвать многие. При астенических состояниях они более эффективны и по назначению врача могут использоваться с успехом следующие:

- жидкий экстракт из корней и корневищ левзеи – выпускают во флаконах по 50 мл, принимать по 20-30 капель 2-3 раза в день;

- настойка из корней и корневищ заманихи – выпускают во флаконах по 50 мл, принимать по 30-40 капель 2-3 раза в день до еды;

- жидкий экстракт из корневища родиолы розовой – выпускают во флаконах по 30 мл, принимать по 5-10-25 капель до еды 2-3 раза в день;

- настойка из корней аралии маньчжурской – выпускают во флаконах по 50 мл, принимать по 2 мл дважды в день за полчаса до еды;

- экстракт из корней и корневищ элеутерококка колючего жидкий – выпускают во флаконах по 50 мл, принимать по 30-40 капель 2-3 раза в день до еды;

- настойка плодов лимонника китайского – выпускают во флаконах по 50 мл, принимать по 20-25 капель 2-3 раза в день до еды.

Индивидуальный подбор наиболее эффективных отдельных, растений или фитосборов, своевременная замена используемых растений, периодическое чередование сборов с приемом отдельных растений, с интервалами «отдыха» от фитотерапии позволяет отказаться от медикаментозных препаратов или свести их прием к минимуму.

Лекарственные растения в лечении неврозов используются не только для приема внутрь, но и для лечебных ванн. При неврозах наиболее эффективны теплые ванны с температурой воды 35-37°C с продолжительностью 15-20 мин. Принимать их следует не позже, чем за 1 ч до сна. Для ванн используют растения, содержащие эфирные масла, дубящие вещества и другие соединения, действующие на нервные рецепторы кожи, а через них – на всю нервную систему. Это мята, мелисса, хвоя и побеги сосны, ветви березы, дуба, можжевельника, ели, трава полыни, лаванды, чабреца, душицы, тысячелистника, крапивы, донника, багульника, ромашки, шалфея, корни валерианы, зеленая солома овса, соплодия хмеля, листья грецкого ореха и др. Можно использовать 1 – 2 растения, но более эффективны отвары, приготовленные из сборов, состоящих из 4-5 лекарственных растений.

11.

Трава мяты

Побеги сосны

Ветви березы

Трава тысячелистника – поровну.

50 г сырья залить 1,5 л воды, кипятить 15 мин в закрытой посуде, настаивать 1 ч. Процедить, добавить в ванну.

12.

Ветви дуба (с листьями)

Трава полыни

Трава душицы

Цветы ромашки – поровну.

Готовить и использовать как № 11.

13.

Трава шалфея

Трава крапивы

Побеги можжевельника

Соплодия хмеля – поровну.

Готовить и использовать как № 11.

14.

Трава мелиссы

Трава донника

Листья грецкого ореха

Солома овса – поровну.

Готовить и использовать как № 11.

Можно готовить любые другие сочетания из перечисленных растений. Кроме того, для лечебной ванны можно использовать луговое сено, собранное во время цветения трав или сенную труху. Для приготовления ванны нарезанное (нарубленное) сено или сенную труху (200-250 г) в полотняном мешочке опускают в ведро с кипятком, настаивают под крышкой 1-1,5 ч, а затем выливают в ванну.

Необходимо обратить внимание на то, что больным с выраженными невротическим и расстройствами горячие (с температурой воды более 38°C) или контрастные (чередование горячей и холодной воды) ванны не рекомендуются.

**Список литературы**

1. А.Д. Турова. Лекарственные растения СССР и их применение. М.: Медицина, 1974.

2.Н.И. Гринкевич, Е.Я. Ладыгина. Фармакогнозия – Атлас. М.: Медицина, 1983.

3.С.Я. Кононов, И.П. Замотаев. Справочник по лекарственным растениям. М.: Металлург, 1990.

4.Г.М. Свиридов. Лесной огород. М.: Молодая гвардия, 1984.