

# КАШТАН – ЦЕЛИТЕЛЬ

Во время цветения каштан конский обыкновенный выглядит очень торжественно – его эффектно украшают огромные (до 35 см в длину) кремово-белые свечи соцветий, которые появляются в пазухах листьев молодых побегов.

Когда-то растение произрастало только на юге, но постепенно добралось до Ленинградской области. Именуют его каштаном конским для того, чтобы отличить от каштана посевного, съедобного, или благородного, который принадлежит к другому семейству. Плоды этих двух видов очень похожи внешне. Однако плоды каштана конского несъедобные, но его листья, семена и цветки используют не только в народной, но и в официальной медицине.

Препараты каштана конского применяют для профилактики и лечения послеоперационных тромбозов, посттравматических отеков, воспалений и тромбозов. Известный многим больным препарат «Эскузан», импортируемый из Германии, соз-

дан на основе каштана конского. Существует и отечественный препарат «Эсфлазид», его используют при хронических воспалениях венозных сосудов ног и прямой кишки. При лечении геморроя, суставного ревматизма, заболеваний желчного пузыря и в качестве кровоостанавливающего средства народная медицина рекомендует использовать кору, цветки и семена каштана конского. Конечно, в каждом случае необходима консультация у лечащего врача.

Каштан конский – долгожитель, в благоприятных условиях растет до 3000 лет. Высота дерева может достигать 60 м. Зацветает и начинает плодоносить не так скоро, как хотелось бы, – на 8-10-й год после посева семян, и в питомниках саженцы выращивают до этого возраста. Однако

цена на такие деревья немаленькая. Поскольку размножается каштан конский легко, то проще вырастить саженцы самостоятельно. Зрелые семена, собранные в сентябре-октябре, высевают на глубину 4-6 см, при необходимости на зиму посадки укрывают листьями, торфом, компостом. В начале следующего лета появляются всходы, при благоприятных условиях саженец достигает высоты 35-50 см. Впрочем, семена можно высаживать и сразу на постоянное место. Выбирают его так, чтобы выросшее дерево не затеняло в дальнейшем светолюбивые растения. Пересаживать на постоянное место можно на следующий год весной.

Уход за саженцами и взрослым деревом обычный. В северных районах, особенно малоснежных, опавшие листья лучше не убирать, а оставлять под деревом.

Листья для лекарственных целей можно заготавливать в течение всего сезона, но



лучше перед листопадом, в сухую погоду, сушат их под навесом. Семена собирают по мере их осыпания.

**В. СТРЕЛЕЦ,**  
доктор сельскохозяйственных наук,  
профессор Московской  
сельскохозяйственной академии  
им. К.А. Тимирязева

**Бессонница многолика: кто-то тяжело засыпает вечером, кто-то часто просыпается ночью, кто-то слишком рано просыпается и после этого не может уснуть. Некоторые бедолаги вообще не могут нормально спать – Морфей обходит их стороной.**

## В ОЖИДАНИИ БОГА СНОВИДЕНИЙ

Причины бессонницы самые разные – вынужденное нарушение индивидуального биоритма сна (ночная работа, ночные дискотеки, поздние просмотры телевизионных передач), перенесенное днем волнение. Трудности со сном могут быть спровоцированы сердечно-сосудистыми заболеваниями, даже обычная простуда с ночными приступами кашля может лишить сна. При неврозах и алкоголизме нарушение сна – постоянный симптом. Особо подвержены этому недугу люди, у которых процессы возбуждения в центральной нервной системе преобладают над процессами торможения, в общем – легковозбудимые.

Нередко режим сна и бодрствования с возрастом изменяется – у пожилых и старых людей сон становится более поверхностным и коротким, чем в молодости, что связано с физиологическими особенностями организма в этом возрасте.

Особенно часто страдают бессонницей люди, постоянно занимающиеся умственным трудом. Многие из них нерационально перенапрягают силы, переутомляются. В настоящее время даже появился так называемый синдром менеджера: решение всех проблем в офисе в течение дня обильно стимулируется в лучшем случае чаем и кофе, а в худшем – энергетическими напитками с лошадиными дозами синтетического кофеина. Но это избавляет от усталости лишь на время, утомление при этом не снимается и продолжает нарастать.

Различные причины возникновения бессонницы приводят к расстройству центральной нервной системы с самыми разнообразными отдаленными последствиями. В

связи с этим лечение бессонницы должно быть комплексным. И в первую очередь необходимо устранить причину, вызывающую чрезмерное возбуждение нервной системы. Употребление всех возбуждающих напитков придется перенести на первую половину дня или вообще на какое-то время отказаться от них. Возможно, будет тяжело, так как уже возникло своего рода привыкание к кофеину. Следующий этап – сдвинуть все «мозговые штурмы» также на время «до обеда». И помните, что умственный труд перед сном всегда откладывает здоровый сон.

Методы восстановления измененной нервной системы могут быть самые разные и включают различные процедуры (прогулки перед сном, теплая ванна, для экстремалов – обливания холодной водой, хождение босиком по снегу).

В настоящее время существует немало различных синтетических снотворных и седативных препаратов для восстановления нормального сна, но многие из них обладают серьезным побочным действием и не дают устойчивого положительного эффекта. Практически все снотворные средства вызывают утреннюю вялость, подавленное настроение, нарушение памяти и внимания, мышечную слабость, утрату точности и быстроты движений, а в ряде случаев ведут к привыканию и наркомании. Кроме того, после приема большинства из них нельзя садиться за руль.

Растительные средства, конечно, предпочтительнее. Несмотря на то что они действуют медленнее, чем «химия», целебный эффект дают более длительный и устойчивый, кроме того, не вызывают привыкания и действуют без негативно-

го побочного эффекта. От приема растительных средств погружение в сон происходит незаметно, без «оглушения». Как правило, после проведенного курса лечения фитопрепаратами сон становится продолжительным, крепким, просыпание – легким и быстрым без утренней вялости и заторможенности.

Первым из успокаивающих растений в голову приходит **валериана лекарственная** (1), а между тем это известное средство «страдает» массой побочных эффектов и помогает далеко не всем.

Среди большого числа подходящих лекарственных растений, одним из наиболее эффективных считается **пустырник сердечный** (2). Препараты пустырника нетоксичны, успокаивают центральную нервную систему, понижают артериальное давление, замедляют ритм сердечных сокращений, увеличивают силу сердечных сокращений. Они обладают противосудорожной активностью, оказывают благоприятное влияние на углеводный и жировой обмен, снижают уровень холестерина, общих липидов в крови, нормализуют показатели белкового обмена.

Препараты пустырника применяют в качестве успокаивающего средства при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, миокардите, бессоннице, вегетососудистой дистонии, неврастении и психастении, неврозах. Все эти заболевания могут влиять на нормальный сон.



2



1

В домашних условиях можно приготовить настой травы пустырника: 15 г (1 ст. ложку с горкой измельченного сырья) помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане при частом помешивании 15 мин. Настой охлаждают в течение 45 мин. при комнатной температуре, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доливают кипяченой водой до 200 мл. Принимают по трети стакана 2 раза в день за 1 час до еды. Настой хранится в прохладном месте не более 2 суток.

Настойку пустырника готовят на 70-процентном спирте (1:5). Получается прозрачная жидкость зеленовато-бурого цвета, горькая на вкус, со слабым запахом. Назначают ее по 30-35 капель 3-4 раза в день.

Существуют и народные рецепты, например, на зиму пустырник заготавливают, смешивая 2 части свежего сока с 3 частями спирта. Принимают такое средство 3 раза в день по 25–30 капель на воде. На

сок берут растения в начале цветения, собранные в другое время, плохо отдают влагу.

Еще один «успокоитель» – **хмель обыкновенный**: 1 ст. ложку с верхом шишек хмеля заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1-1,5 часа и процеживают. Принимают по 1 стакану в теплом виде с медом перед сном. От бессонницы используют также маленькую подушку, наполненную сухими шишками хмеля, которую кладут в изголовье или спят непосредственно на ней.

**Синюха голубая** обладает успокаивающим действием, в 3-5 раз превосходящим валериану: 1 ст. ложку измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на слабом огне в течение 15 мин. Настаивают 45 мин., процеживают и принимают по трети стакана 3 раза в день до еды.

Еще одно, на мой взгляд, суперсредство – **пион уклоняющийся**, или **марьян корень**. Спиртовую настойку корня (10-процентную) применяют при бессоннице по 30-40 капель 3 раза в день до еды, курс лечения – 30 дней. Ее можно приобрести в аптеке или приготовить самостоятельно. Настаивают 10 г корня на 100 мл водки в течение двух недель. Кроме того, это очень эффективное растение стоит завести у себя на участке просто ради его декоративных качеств.

Более слабым действием, дающим хорошие результаты лишь при курсовом лечении (не менее одного месяца), обладают **иван-чай узколистный**, **мелисса лекарственная**. Две столовые ложки измельченных листьев иван-чая заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в термосе 6 часов и процеживают. Принимают по полстакана 3-4 раза в день до еды. Мелиссу можно заваривать и пить как чай.

**Е. МАЛАНКИНА,**  
доктор  
сельскохозяйственных наук