

Idegesség és alvászavarok

Gyógynövények idegesség és alvászavarok enyhítésére

A feldolgozás a Springer Hungarica Kft. 1991-ben kiadott Herbatár-sorozatára alapszik. A sorozat szerzője Mannfried Pahlow német gyógyszerész, aki több jelentős gyógynövény-szakkönyv szerzője.

Elalvási és átalvási zavarok

Zaklatott korunkban sokan szenvednek alvászavarokról, van aki nem tud elaludni, mások rövid alvás után ismét felébrednek, felkelnek és fel-alá járkálnak a szobájukban. „Egész éjjel le sem hunytam a szemem, úgy érzem, mint ha kerékbe törtek volna.” Az orvos a vizsgálat során csak ritkán fedez fel olyan betegséget, amelynek következménye lehetne az alvászavar.

Az altatószerek nem hoznak tartós segítséget, viszont függőséghez, tompasághoz, inaktivitáshoz vezethetnek, sőt az altató tabletták akár a nevükkel ellentétesen is hathatnak. A tartós álmatlanság mellett kiválthatnak akár agresszivitást, szorongást is, a vérnyomás és az agyi vérrellátás csökkenése révén. Habár abszurdan hangzik, mégis igaz, hogy ha az **alvászavar alacsony vérnyomáson és csökkenő agyi vérrellátáson alapul, segít egy csésze kávé, mézszel vagy cukorral édesítve, lefekvés előtt fogyasztva.** (Cukorbetegnek nem ajánlott!) Ezt a kezelési módot mindenképpen próbáljuk ki. A kávé fokozza az agyi vérrellátást, a méz gondoskodik az elegendő glukózzal. Az alvászavar oka **agyi glukózhány** is lehet. Idősebb embereket segíthet elalváskor egy darab **csokoládé** vagy még inkább egy szem **szőlőcukor**, amennyiben éjjel felébrednek és órákon keresztül képtelenek elaludni.

Miben áll tehát az általam ajánlott gyógymód? Érvényes itt Hippokratész (Krisztus előtt 5-4. század) tanácsa: „Előbb a szó, azután a gyógynövény” Próbáljunk megszabadulni gondjainktól, tudatosan észrevenni és élvezni a szépet, amellyel mindennap újra találkozunk. A gyöttrő gondok nappali fényben vizsgálva - azaz kipihenten, ellazultan - egyáltalán nem olyan súlyosak, mint amilyennek éjszaka tűnnek. Gyakran éppen az idősebb emberek érzik magukat magányosnak, mivel kevés dologra vállalkoznak; ezzel elszigetelik önmagukat. Minden embernek szüksége van barátokra, akik új, ösztönző erővel hatnak rá. Minden ember találhat magának valóban hasznos elfoglaltságot, ha akar, ezáltal szükség lesz rá és nem kell magát félreállítottnak éreznie. Aki a mások és a saját örömeire tesz, az az elvégzett munka után el is fárad és jól tud aludni. A tevékenység, amelyet rokon érzésű emberekkel együtt végzünk, lehet akár szórakozás, séta vagy kirándulás is. Az elalvási és átalvási nehézségben segíthet egy gondoskodást igénylő kutya is, amelyet sétáltatni kell. Számos lehetőség létezik, csak meg kell találni a számunkra leginkább megfelelőt.

A gyógynövények alkalmazása is segíthet. Ahhoz, hogy a leginkább megfelelő módszert mindenki megtalálja, szeretnék többféle lehetőséget bemutatni. Gyakran már az alvópárna is elegendő. Régebben sokan használták, később azonban kinevelték és „humbug”-nak tartva elhagyták. Legújabbban az **alvópárna-kezelést rehabilitálták.** Egyes gyógynövények beváltak alvópárnatöltetként. Az alábbi sorrend megegyezik értékelésem sorrendjével: **komlótohoz, orbáncfű, levendulavirág, citromfű, narancsvirág, macskagyökér, cickafarkfű.** Alkalmasabbnak tartom a gyógynövénykeveréket, kivéve a levendulavirágot, amely gyakran egyedüli töltete az **alvópárnának.**

Gyógykeverék (1.): Komlótohoz 30 g Levendulavirág 20 g Orbáncfű 20 g	Gyógykeverék (4.): Komlótohoz 40 g Levendulavirág 40 g
Gyógykeverék (2.): Komlótohoz 20 g Macskagyökér 20 g Cickafarkfű 10 g Kamillatea 10 g Citromfűlevél 10 g	Gyógykeverék (5.): Komlótohoz 30 g Orbáncfű 30 g Macskagyökér 30 g
Gyógykeverék (3.): Citromfűlevél 20 g Orbáncfű 20 g	Az elkészített teakeverék-töltet általában 1 hónapig hatásos.

A gyógynövényzsák, alvópárna készítése: finom szövésű lenből varrjunk 10 x 10, maximum 15 x 15 cm-es mére-

tű zsákcokskát. Egyik oldalán lássuk el zipzárral. Töltsük meg a kiválasztott gyógynövénykeverékkel annyira, hogy a párna elég feszes legyen, de ne gyömszöljük erővel. Helyezzük az alvópárnát a fejpárna vagy a takaró alá, de közvetlenül rá is hajthatjuk a fejünket. Ilyen esetben azonban húzzunk rá párnahuzatot.

Ágyemeleg hatására illékony anyagok szabadulnak fel, amelyek belélegezve a szervezetbe jutnak. A komló esetén ez az anyag a tudományos nevén: 2-metil-3-buten-2-ol, amely már kis mennyiségben is nyugtatólag hat. A további növényeknél nyugtató hatású illóolajokról van szó.

Egy esti **altató ital** is segíthet a következő két előírat valamelyike szerint:

Elkészítése (1): Főzzünk fel 1 liter tejszínben 2 kávéskanál édeskoménytermést, majd a termés és a tej fölénél leszűrése után édesítsük 1 teáskanál mézzel. (Cukorbeteg ne édesítsék!)

Elkészítése (2): Keverjük össze 1 liter meleg tejet 1 liter meleg kamillateaával (elkészítését lásd az általános részben), majd adjunk hozzá 1-2 kávéskanál mézet. (Cukorbeteg ne édesítsék!)

Alkalmazásuk: Igyunk másfél órával lefekvés előtt egy kis csészével a keverékből, a maradékot állítsuk az éjszaka székelyre, hogy az éjszakai felébredéskor kéznél legyen.

Gyermekeknek is készíthetünk esti altató italt a fenti receptek szerint, nyugtalanság esetén, az alvás segítésére.

A **macskagyökértea** is bevált elalvási segítő szer. Cukorbetegségben nem szenvedők mézzel édesíthetik.

Amennyiben a **macskagyökércseppek**et választjuk: keverjük össze 1-1 kávéskanál oldatot 1 pohár meleg vízzel. Ezt az italt fél órával lefekvés előtt kell elfogyasztanunk.

Bár mindkét utóbbi ital felnőtteknek ajánlott, gyermekeknek is segíthet, tehát nekik is adható.

Annak, aki nem tud éjjel aludni, mert idegessége miatt heves szívdobogásérzés gyöttri (rendszeretlen szívdobogás vagy szívűj szorító érzés), vagy félelmek nyugtalanítják, ajánlom a következő teát.

Teakeverék alvászavarral együtt jelentkező szívdobogás- vagy szívűj szorító érzés

Galagonyavirág és -levél 30 g

Citromfűlevél 20 g

Orbáncfű 20 g

Macskagyökér 10 g

Alkalmazása: Igyunk reggel és délben - édesítés nélkül - 1-1 csésze teát, majd este lefekvés előtt 1 órával ismét 1 csészényit, 1-2 teáskanál mézzel édesítve, lassan kortyolgat-

va. (Cukorbeteg ne édesítsék!)

A **galagonyavirág** az utóbbi teában támogatja a többi gyógynövény nyugtató hatását. Az ideges szívet megerősíti, a ritmuszavart megszünteti, ezáltal oldódhat a szorongás.

Az **orbáncfű** enyhe depresszió és szorongásos állapotok esetén is alkalmazható.

A macskagyökérfürdő kiváló elaltatószer. (Elkészítését lásd korábban.)

Az alvást javító utolsó altató ital - a **macskagyökérbor** - elkészítése körülményes, a recept egy régi háziszerek könyvéből származik. Igen hatásos szer, alkalmazása előnyös lehet. A kész macskagyökérbort külföldön gyógyszertárak, gyógynövényboltok és illatszertboltok is kínálják. Az alábbiakban megadom a **macskagyökérbor készítésének** módját s fogyasztási előírásait olyan formában, ahogyan az a régi előiratokban található:

„Mérj ki gondosan 10 gramm macskagyökéret, 10 gramm komlótohoz, 10 gramm citromfűvet és 10 gramm levendulavirágot. Törd össze őket egy mozsárban annyira, amennyire csak lehet. Töltsd az egészet egy nagy üvegbe, öntsd le az összetört gyógynövényeket 1 liter vörösborral. Tedd félre 10 napig, de ne feledd el naponta egyszer összerázni. 5 nap múlva adj hozzá egy kis rúd fahéjat egészben. 10 nap elteltével szűrd át egy kendőn. Ez az altató elixír néhány hétig használható. Amikor nem tudsz elaludni, lefekvés előtt 1 órával végy magadhoz egy kis pohárkával (50-100 ml) belőle. Segíti az elalvási, s az álom várása sem gyöttrő, nincs tiltva borús gondolatokkal, hanem kellemes, nyugodt érzés.

„Szárazon hatásos, elalvási segítő módszer a hideg lemosás, amelyet Sebastian Kneipp lelkesen dolgozott ki és ajánlott. Használata egyszerű: egy állott vízbe mártott, majd kicsavart kendővel kell lemosni az egész testet, ami után törölközés nélkül azonnal ágyba kell feküdni és jól betakarózni.”

<http://vitalitas.hu/>

Felfutó komló

(Humulus lupulus)

Leírás és előfordulás:

kapaszkodó, kúszó, nem fásodó szárú, évelő, kétlaki növény. Liget- és láperdőben, nádasokban, tölgyesekben, cserjésekben, gyomtársulásokban gyakori. Vaskos, 20-40 cm hosszú gyöktörzsből fő-, járulékos- és tarackgyökerek erednek. Hajtásai durva, horgas szőrökkel borítottak, 20 méter hosszúra is megnőnek, jobbra csavarodottak. Atellenes állású, 10-15 cm átmérőjű lomblevelei tenyeresen osztottak, fogazott szélűek. Porzós virágzata bogas fürt, termős virágzata tobozszerű, sűrű állású álfüzér, július-szeptemberben nyílik. Termése makk.

Felhasznált része:

a zöldessárga állapotban gyűjtött termős virágzat (*Lupuli strobili* - Ph. Hg.!, = *Lupuli flos* - Ph. Eur. 4.), a lupulinmirigy-szőrök (*Lupuli glandula*) és az illóolaj (*Lupuli aetheroleum*).

Főbb hatóanyagai:

a virágzatban és a mirigyszőrökben gyantászerű keserűanyagok, illóolaj, flavonoidok és floroglucin-származékok. Az illóolaj fontosabb összetevői a mircén, a béta-kariofillén és a humulén.

Főbb hatásai:

valamennyi komlódrog nyugtató, elalvási segítő, étvágyjavító és görcsoldó.

Ajánlott napi adagja:

0,5-1,2 gramm drog, 3-6 ml tinktúra (1:5, 60 %-os alkohollal), ill. ezekkel egyenértékű készítmény.

Felhasználás:

gyógyteák, gyógyszerek alkotórészeként nyugtalanság és szorongás ellen, feszültség oldására, idegfájdalmak, valamint gyomor- és szívidegesség kezelésére; az illóolajat a fentiek mellett fűszeres és keleti típusú parfümök illatkomponenseként is felhasználják.

Megjegyzés:

nagyüzemi körülmények között természetik, de gyűjtik is a termős virágzatát.

