Весьма благородный рецепт: возьмите по 0.5 столовой ложки семян мака и синеголовника и залейте одним стаканом красного вина. 10 минут проварите состав на медленном огне и остудить. Перед сном 0,5 стакана отвара помогут Вам восстановить силы.

* Алоэ достаточно популярное средство, ведь не зря его называют столетником. Применяют его и как успокоительный препарат в сочетании с медом: 300 г меда смешивают с перемолотыми в мясорубке листьями алоэ (50 г). Настаивают и принимают по 100 г три раза в день.

* Еще один совет на основе вина, но в этот раз белого. 50 г измельченных корней хрена настаивают в темном месте на 0,5 л белого крепленого вина в течение 10 дней. Периодически встряхивайте состав. Через 10 дней процедите и принимайте 3 раза в день по 1 столовой ложке.

* Кагор полезен в небольших дозах и сам по себе, но в сочетании с травами оказывает еще и успокоительное действие. Настойка готовится на основе 1 л вышеназванного вина и кориандра (25 г), укропа (25 г), тмина (25 г) и плодов боярышника (50 г) в течение 7 дней. В течение этого периода состав следует периодически встряхивать, на восьмой день довести до кипения, дать отстояться еще три часа и процедить. Принимать по 50 г с утра и на ночь.

* При небольшом нервном срыве можно в 1 стакане теплой воды растворить 1 столовую ложку меда и сок половины лимона. Такой состав принимают за два часа до сна и сочетают с успокоительной беседой в уютной постели)))

* Хорошо готовить травяной чай в термосе: отвар настаивается длительный период времени в одной и той же температуре, но не варится. Благодаря этому из корней и листьев выделяются все полезные вещества и сохраняются долгое время. 1 чайную ложку измельченных корешков и листочков первоцвета весеннего заливают стаканом кипятка, и настаивают в термосе в течение 5-6 часов. Затем процеживают и принимают по 1 столовой ложке три раза в день.

* Настой измельченной соломы овса посевного (его же использовала для продления молодости известная балерина Полина Виардо) готовят так: 3 столовые ложки овса заливают 2 стаканами кипятка и пропаривают в течение 8 часов. Затем процеживают и выпивают в течение суток.

Успокоительные ванны были известны давным-давно. Еще знаменитая Клеопатра баловала себя не только омолаживающими, но и успокоительными водами. 1 стакан корней валерианы заваривают 2 ст кипятка и настаивают от 1 до 3 часов. Процеживают и выливают состав в ванну. Принимают такую водную процедуру 15-20 минут перед сном, затем укутываются потеплее и ложатся спать.

* По 1,5 столовых ложки боярышника и мяты заварить 400 мл кипятка, оставить на 25 минут и потом процедить. Принимать по полстакана после еды три раза в день.

* 3 столовые ложки смеси венерин башмачок (северная орхидея) размешать в 400 мл кипятка, настаивать 20-30 минут. После этого процедить и принимать по 100 г после еды три раза в день.

* Смешать в равных частях валериану, хмель, буквицу, перец, венерин башмачок, шлемник, клопогон, мытник и лобелию. Одну чайную ложку данного сбора кипятить в течение 10 минут в 1 л воды. После охлаждения и процеживания пить по 40 мл утром и вечером.

Настойка из 1 части фикуса пузырчатого и 10 частей спирта делается в течение 10 дней. Затем процеживается и принимается по 15 капель на кусочек сахара 3 раза в день.

* Готовят сбор: люцерна, порошок льняного семени, артишок, чернослив, горечавка, яблоко и корень алтея. Затем берут 3 столовые ложки этого состава и заливают их 2 стаканами кипятка. После настаивания в течение 30 минут процеживают. В течение 10 дней пьют по 1 столовой ложке перед едой, затем делают перерыв на 10 дней. Потом все повторяют.