

Лекарственные травы, опасные для здоровья

На Руси всегда было широко распространено лечение целебными травами. До сих пор многие спасаются от недугов при помощи народных рецептов. Однако, бабушкины методы не всегда идут на пользу.

Любимица многих, **мелисса лимонная**, помогает улучшить внимание и память, а также повысить работоспособность. Но при частом применении трава вызывает сонливость, головокружение и головные боли, а также может вызвать заторможенность.



Неприятные побочные свойства есть и у **ромашки аптечной**, известной успокаивающим, желчегонным противовоспалительным и спазмолитическим действием. Не подходит растение беременным и кормящим женщинам, а также тем, кто страдает от дефицита железа.



Подвох есть и у всем известной **перечной мяты**. Она помогает при повышенном давлении и кишечных болях, но снижает интенсивность сердечных сокращений.



Противовоспалительный и седативный **зверобой** в случае злоупотребления несет с собой запоры, боли и горечь во рту, а от переизбытка полыни можно ждать припадков и галлюцинаций.



Важным аспектом в лечении лекарственными травами является правильная заготовка сырья, которое собирается в определенные периоды, сушится и хранится при заданных температурах и влажности. Должны быть соблюдены также нужная рецептура и дозировка.