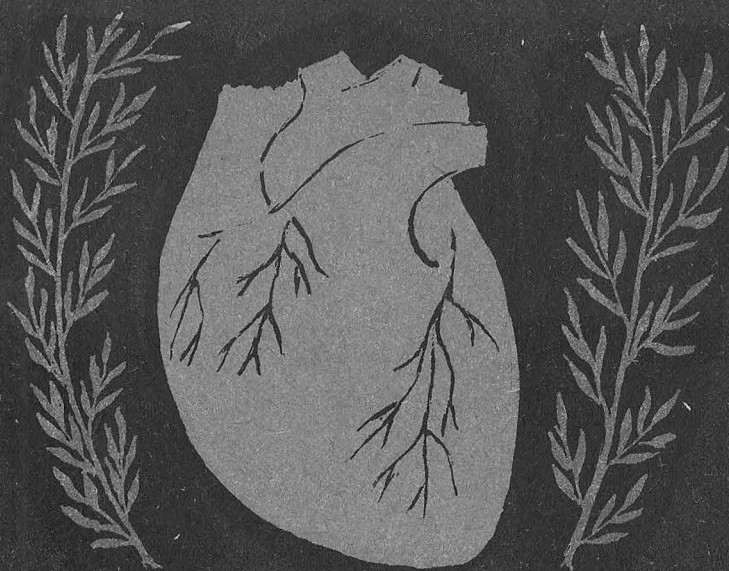


Р. К. АЛЬМУХАМБЕТОВА

ТРАВЫ ЛЕЧАТ



СЕРДЦЕ

62.5

1.10

ОБЩЕСТВО «ЗНАНИЕ» КАЗАХСКОЙ ССР

Р. К. АЛЬМУХАМБЕТОВА

ТРАВЫ ЛЕЧАТ СЕРДЦЕ

Алма-Ата, 1990

Зна
Он

ББК 52.5
А 49

Автор — *Рауза Кадыровна Альмухамбетова*, кандидат медицинских наук.

Рецензент — *Р. Х. Кадырова*, доктор медицинских наук, профессор.

Альмухамбетова Р. К.

А 49 Травы лечат сердце. — Алма-Ата: Об-во «Знание» КазССР, 1990. — 44 с.

В брошюре рассказывается о болезнях сердечно-сосудистой системы, о их лечении лекарственными растениями и препаратами из них. Эти средства дают бесспорный лечебный эффект, в то же время гораздо реже сопровождаются аллергическими осложнениями.

А $\frac{4107030000-011}{408-(05)90}$ 040—89

ББК 52.5

© Общество «Знание» Казахской ССР, 1990.

ВВЕДЕНИЕ

Сердечно-сосудистые заболевания, к которым относятся атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, в частности, стенокардия, инфаркт миокарда, кардиосклероз, а также гипертоническая болезнь и нейроциркуляторные дистонии, ревматизм, миокардиты и другие, наряду с онкологическими до сих пор, печально первенствуют среди причин смертности во всем мире. Частота и распространенность их, как свидетельствует статистика, настолько возросли в XX столетии, что говорят об «эпидемии» сердечно-сосудистых заболеваний. Причем среди них все больший удельный вес занимают атеросклероз и ишемическая болезнь сердца, которые все чаще поражают молодых людей. Сказывается здесь и уровень экономического развития стран. Так, в самой богатой стране мира США внезапная смерть при сердечно-сосудистых заболеваниях ежедневно настигает 1200 человек, то есть смерть наступает приблизительно каждую минуту круглосуточно.

Причины возникновения сердечно-сосудистых заболеваний могут быть самыми разными. Если при ревматизме, некоторых формах миокардитов можно говорить о возбудителях-микробах, вызывающих их развитие, то еще не до конца изучены и установлены причины и механизмы возникновения атеросклероза, ишемической болезни сердца (ИБС), гипертонической болезни и других. Но свою роль в этом играют нарушения нервной системы, обмена веществ, в первую очередь, липидно-белкового, особенности питания, вредные привычки, образ жизни, наследственная предрасположенность, возраст, пол и другое.

Надо иметь в виду, что большинство заболеваний сердечно-сосудистой системы развивается исподволь, постепенно, незаметно для больного и окружающих, и больные обращаются к врачу уже при явно выраженных симптомах болезни. Кроме того, клинические признаки заболевания многочисленны и разнообразны. Течение заболевания нередко осложняется развитием опасных для жизни осложнений.

В настоящее время известно много препаратов, безуспешно применяемых при лечении больных заболеваниями сердца и сосудов. Арсенал лекарственных средств ежегодно пополняется благодаря успешному развитию химической науки и фармакологии. Однако поиски ученых в разработке новых высокоэффективных, вместе с тем безвредных лекарств продолжаются. Ведь многие препараты дают побочные эффекты, порой трудно предотвращаемые, но угрожающие жизни не менее, чем заболевание, по поводу которого назначен препарат.

К тому же лекарственные средства назначаются на длительное время, нередко несколько препаратов одновременно, совместное применение их может изменять их влияние на организм человека. Поэтому врач обычно взвешивает степень риска при назначении тех или иных лекарственных средств.

Академику Н. И. Вавилову принадлежат слова: «Как богат растительный мир и как бедно мы его используем». Действительно, как часто мы проходим мимо природных богатств, буквально рассыпанных у нас под ногами. А между тем фитотерапия известна с давних пор.

Термин «фитотерапия» происходит от греческих слов фитон — растение и терапия — лечение. Сведения об использовании целебных свойств растений можно найти в памятниках древнейшей культуры. Существовали различные травники, целебники, лечебники с рецептами использования лекарственных трав. В России фитотерапия получила распространение после реформ Петра I, который создал «аптекарские огороды». В частности, Санкт-Петербургский аптекарский огород был в последующем переименован в Ботанический сад, а ныне это Ботанический институт Академии наук.

В настоящее время фитотерапия начинает занимать достойное место в арсенале лечебных мероприятий. Препараты из лекарственных растений более доступны,

дешевы, менее токсичны, их можно применять длительное время для поддерживающей терапии. Между тем, конечно, фитотерапия не претендует на роль панацеи, возможности ее ограничены, она эффективней в начальных стадиях заболеваний, и, безусловно, она не противопоставляется другим методам лечения.

Лекарственные препараты из растительного сырья — фитопрепараты выгодно отличаются от синтетических лекарственных средств. Они обладают большим преимуществом. Меньшая аллергия организма человека, возможность длительного применения для поддерживающей терапии больных с хроническими заболеваниями, большая распространенность, доступность, дешевизна, простота применения — вот их положительные качества. Поэтому оправдан интерес к лекарственным травам, и они занимают почетное место в арсенале средств практического врача.

Еще в канонах медицины, созданных за две тысячи лет до нашей эры, указывалось, что врач лечит словом, растением и ножом.

Однако надо иметь в виду, что применение фитопрепаратов целесообразно на начальных, ранних стадиях заболевания, в комплексной терапии для поддержания полученного химиопрепаратами лечебного эффекта. Препараты из лекарственных трав могут вызывать аллергические проявления, следовательно, бесконтрольный прием фитопрепаратов недопустим.

ТРАВЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

На территории СССР произрастает более 20 тысяч видов растений, из которых около 2,5 тысячи обладают лекарственными свойствами. Лечебное действие лекарственных растений обусловлено наличием биологически активных веществ: алкалоиды, гликозиды, кумарины и фурукумарины, эфирные масла, смолы, дубильные вещества, витамины, органические кислоты, фитонциды, пигменты, ферменты, минеральные соли, микроэлементы и другие. Биологически активные вещества растения накапливают в различных частях разные. Одни — в почках, листьях и стеблях, другие — в цветках или плодах, третьи — в корнях или в коре. Причем в различ-

ные фазы вегетации количество лекарственных веществ в них может меняться. Это надо иметь в виду при сборе растений. При применении лекарственных растений и препаратов из них нормализуется обмен веществ, усиливается выведение из организма отработанных шлаков, повышается энергетический обмен, восстанавливается жизнеспособность, нормализуется деятельность нервной системы, уровень артериального давления, улучшается коронарное кровообращение, повышается работоспособность.

У больных, длительно находящихся на строгой диете и принимающих лекарственные растения и препараты из них, не возникает авитаминозов, так как в растениях, особенно в сборах, содержится комплекс витаминов в оптимальном сочетании. Восстанавливая нормальную микрофлору кишечника, настои лекарственных растений способствуют ликвидации дисбактериоза.

Лекарственные растения являются эффективными средствами лечения и профилактики многих заболеваний, причем, при одних они основные (нейроциркуляторная дистония, дисгормональная кардиопатия и другие), при других — применяются в сочетании с химиопрепаратами, успешно в последующем замещая их, длительное время используются как препарат, поддерживающий эффект (гастриты, язвенная болезнь, холециститы, колиты, пиелонефриты, циститы и другие).

Применяют растения свежими или высушенными. Из свежих растений готовят соки, отвары и настои.

Соки обычно получают с помощью терки, мясорубки и соковыжималки. Сок содержит все водорастворимые компоненты растений. Однако его нельзя хранить длительное время, особенно в летнее время. Из высушенных растений готовят порошки, настои, отвары, настойки, вытяжки (экстракты), мази, пластыри, их заваривают для ванн.

Настои и отвары — готовят часто из высушенных измельченных частей растения. Способов приготовления их много. Вот один из них.

Указанное в рецепте количество измельченного растения высыпают в подогретую в течение 15 минут на водяной бане эмалированную или из нержавеющей стали посуду, заливают кипяченой (лучше дистиллированной) водой комнатной температуры, накрывают

крышкой и ставят на водяную баню, часто помешивая, нагревают в течение 15 минут для приготовления настоя и 30 минут для приготовления отвара. Затем снимают, процеживают, остатки отжимают. Отвары горячими принимают через 10 минут после приготовления, а настои — после полного охлаждения, не ранее чем через 45 минут. Хранят настои и отвары в прохладном месте, перед употреблением взбалтывают. Длительность хранения не более 2-х суток.

В домашних условиях настои и отвары готовятся чаще следующим образом: сырье заливают крутым кипятком, посуду плотно закрывают крышкой, укутывают плотной тканью, настаивают в течение 4—6 часов, после чего процеживают, остаток отжимают, фильтруют.

Для внутреннего употребления готовятся менее концентрированные настои и отвары, сырье и воду берут в соотношении 1:10, 1:20, 1:30, 1:40. Для наружного применения используются более концентрированные — 1:5 и так далее.

Настойки — готовятся на 70% или 40 процентном спирте, измельченные растения высыпают в сосуд, заливают спиртом, закупоривают, выдерживают при комнатной температуре в течение 7 дней. После этого фильтруют, остатки отжимают. Настойки чаще готовят в соотношении 1:10. Спиртовые настойки удобны тем, что их можно хранить длительное время, употребляют их каплями.

На фармацевтических фабриках изготавливают новогаленовые препараты, представляющие собой очищенные от балластных веществ водные и спиртовые вытяжки, которые используются для приема внутрь и в виде инъекций.

Мази готовят из корней лекарственных растений.

В лечебных целях используются также (наружно) примочки, компрессы, эмульсии, полоскания, пластыри.

Как показывает опыт народной медицины, для лечения лучше использовать не отдельное растение, а сбор, то есть смесь высушенных и измельченных лекарственных растений, иногда с добавлением минеральных лекарственных веществ. Лекарственные сборы могут состоять из большого числа компонентов, при составлении любого сбора нужно учитывать не только заболевание, по поводу которого проводится лечение, но и

сопутствующие болезни, состояние нервной системы, деятельность желудочно-кишечного тракта, возраст, вес, пол больного, индивидуальную переносимость и так далее.

Иногда настои раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вызывают изжогу, тошноту, ощущение тяжести в подложечной области. В этих случаях рекомендуем добавлять в настой мед, кисель и употреблять в течение недели не перед едой, а через 30—40 минут после еды.

Иногда настои и отвары имеют горький, для некоторых очень неприятный вкус, в этих случаях можно убрать из сбора растения, содержащие горечь: паслен, верба, одуванчик, полынь, пустырник, чабрец, череда, хмель, бессмертник и другие. Улучшают вкус сборов мята, шиповник, которые практически можно добавлять во все сборы.

Не должно смущать то, что одно и то же лекарственное растение используется при лечении многих заболеваний, это потому, что некоторые растения содержат несколько различно действующих лекарственных веществ. Таков, например, всем хорошо известный зверобой — «лекарство от девяноста болезней». Почти каждое растение обладает широким диапазоном лекарственных свойств, оказывает болеутоляющее, тонизирующее, седативное, кардиотоническое, гипотензивное (снижающее уровень артериального давления), противовоспалительное, отхаркивающее, потогонное, улучшающее аппетит, пищеварение, слабительное и вяжущее действие.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Гипертоническая болезнь — наиболее распространенная форма артериальной гипертонии, при которой основным и главным проявлением патологического процесса является повышение артериального давления, возникающее первично, до изменения внутренних органов и систем. Повышение артериального давления в свою очередь — результат нарушения функции центральных нервных аппаратов, регулирующих уровень давления.

Гипертоническая болезнь — это наиболее частое и тяжелое заболевание, широко распространенное в крупных промышленных центрах. При массовом измерении артериального давления повышенные цифры обнаруживаются у 20—30 процентов обследуемых, причем среди них удельный вес гипертонической болезни составляет 65 процентов, тогда как так называемые симптоматические гипертонии встречаются в 35 процентах случаев.

Причины гипертонической болезни — перенапряжение и психическая травматизация, ведущие к разлаживанию механизмов регуляции артериального тонуса. Предрасполагающее значение имеет наследственно-семейный фактор.

Установлено, что чем выше степень психоэмоциональной нагрузки в работе, тем чаще встречается гипертоническая болезнь. Однако для развития болезни недостаточно одних нервных раздражителей. Ведь им подвержено огромное количество людей, а заболевают же гипертонической болезнью далеко не все. Это зависит от особенности реакции организма на раздражители. Больные гипертонической болезнью чаще обладают сильными процессами высшей нервной деятельности. Это чаще люди энергичные, деятельные, волевые, и болезнь у них возникает вследствие постоянного перенапряжения, переутомления нервной-психической сферы.

Интересно, что молодые люди, бурно реагирующие на различные отрицательные и даже положительные эмоции, более предрасположены и подвержены гипертонической болезни. Отсюда актуальность совета поэта: «Учитесь властвовать собой!»

В сельских местностях, где значительно меньше различных раздражителей, где чистый воздух, много растений, простые условия жизни, гипертоническая болезнь распространена несравнимо меньше, чем в городах.

Один из первых и основных симптомов гипертонической болезни — повышение артериального давления, сопровождаемое головной болью. Причем, в начальной стадии гипертонической болезни головная боль непостоянна, появляется чаще после переутомления, к вечеру, незначительна, а проходит сама по себе без лечения. Бывают достаточны сон, отдых — и давление

приходит к норме. Поэтому на этой стадии заболевания больные, как правило, не обращаются к врачу.

Однако, болезнь развивается, давление повышается чаще, поднимается выше, головные боли становятся более интенсивными, не проходят после сна, отдыха. Появляются головокружение, тошнота, иногда рвота, «мелькание мушек» перед глазами, звон в ушах, неприятные ощущения и боли в области сердца, онемение конечностей. Такие кризы, то есть внезапные резкие повышения артериального давления чаще появляются после психоэмоционального перенапряжения и, безусловно, требуют лекарственной терапии и устранения нервно-психических раздражителей, в том числе и производственных, в связи с чем большая роль отводится рациональному трудоустройству больных, а именно необходимо исключить работу посменно, в ночное время, работу на сдельной системе оплаты, у конвейера, в условиях горячих цехов, при воздействии шума, вибрации, загазованности и так далее.

Гипертоническая болезнь, прогрессируя, вызывает изменения во всех органах и системах. Сама по себе артериальная гипертония является фактором риска ишемической болезни сердца (ИБС), то есть гипертоническая болезнь может привести к более раннему возникновению и развитию ИБС, а именно стенокардии и инфаркта миокарда. В дальнейшем гипертоническая болезнь, особенно в сочетании с ИБС, заканчивается развитием сердечной недостаточности, тромбозами, осложнениями.

При сердечной недостаточности появляются одышка, сердцебиение, возникающие при физической нагрузке, в последующем — при незначительной физической нагрузке, а потом и в покое. Кроме того, больных беспокоят появление пастозности и отеков на нижних конечностях, тяжесть в правом подреберье и другое.

Но, как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому лучше не допускать развития этих грозных осложнений, своевременно лечить гипертоническую болезнь.

Вопросы лечения гипертонической болезни интересуют и врачей, и больных. Ни одного больного, пожалуй, не оставляют равнодушными те или иные новые лекарственные препараты, способы лечения.

Между тем, порой говорят: «Новое — это хорошо забытое старое». Наверное, это можно отнести и к фитотерапии — лечению лекарственными растениями.

Увлечшись новыми химиопрепаратами, в ряде случаев находясь в плену прекрасных аннотаций к ним, в погоне за импортными лекарствами мы незаслуженно забыли лекарственные травы, сборы и препараты из них.

В начальной стадии гипертонической болезни из фитопрепаратов успешно применяются лекарственные растения и галеновые препараты из них, обладающие успокаивающим, седативным действием: валериана, папаверин, пион уклоняющийся, пустырник, препараты из хмеля обыкновенного.

Валериана лекарственная — многолетнее травянистое растение, высотой до 1—1,5 м, семейства валериановых. Валериана лекарственная издавна широко применяется в лечебной практике как в виде отдельных галеновых препаратов, так и в составе многокомпонентных настоев, настоек, капель и других комплексных средств, успокаивающих и улучшающих деятельность сердечно-сосудистой системы. Широко применяют валериану при легких формах невралгии и психастении, при климактерических неврозах, вегетоневрозах, неврозах сердечно-сосудистой системы, а также для профилактики и лечения в ранних стадиях стенокардии, гипертонической болезни, при некоторых заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Валериана оказывает лечебное действие при систематическом и длительном курсовом применении.

Настой валерианы — 20 граммов (две с половиной столовые ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 миллилитрами (1 стакан) горячей кипяченой воды, накрывают крышкой и нагревают на водяной бане в течение 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают, отжимают оставшееся сырье. Объем настоя доливают до 200 миллилитров водой. Применять по 2—3 столовые ложки через 30 минут после еды. Настой хранят в прохладном месте не более двух суток.

Настойка валерианы готовится на 70-процентном спирте. Весовое соотношение 1:5. Применять по 20—30 капель 3—4 раза в день.

Экстракт валерианы представляет собой таблетки по 0,2 грамма. Принимают его по 1—2 таблетки за раз. Удобны, но свежеприготовленный настой валерианы дает более выраженный эффект.

Корвалол — комбинированный препарат — бесцветная прозрачная жидкость со специфическим ароматным запахом, по составу и действию аналогичен препаратам «Валокордин», выпускаемому в ГДР, и «Милоркордин», выпускаемому в ПНР. Рекомендуются по 15—30 капель 2—3 раза в день.

Валокормид — комбинированный препарат, содержащий настойку валерианы и настойку ландыша (по 10 мл), настойку красавки (5 мл), натрия бромид (4 г), ментол (0,25 г), воду дистиллированную (до 30 мл). Это прозрачная жидкость бурого цвета, соленого вкуса с запахом валерианы и ментола. Применяют при сердечно-сосудистых неврозах, сопровождающихся брадикардией. По составу и действию сходен с каплями Зеленина, назначают по 10—20 капель 2—3 раза в день.

Сбор успокоительный состоит из корневищ с корнями валерианы (1 часть), листьев мяты перечной и вахты трехлистной (по 2 части), шишек хмеля (1 часть). 1—2 столовые ложки сбора заливают кипятком (2 стакана), настаивают в течение 30 минут, процеживают. Принимать по полстакана 2 раза в день (утром, вечером).

Капли камфорно-валериановые (состав: камфоры 10 г, настойки валерианы до 100 мл) — это прозрачная красновато-буря жидкость с запахом валерианы и камфоры. При смешении с водой мутнеет, выделяется белый осадок камфоры. Применяют как успокоительное, главным образом при сердечно-сосудистых неврозах по 15—20 капель 3 раза в день.

Папаверин относится к алкалоидам изохинолинового ряда, получают его из коробочек мака масличного. Широко используется в качестве спазмолитического средства при гипертонической болезни, стенокардии, мигрени, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, пилороспазме, холецистите, спастических коликах, почечной и печеночной коликах, бронхиальной астме. Папаверин часто применяют в сочетании с другими лечебными препаратами. Таблетки по 0,04 грамма 3—4 раза в день, под кожу по 1—2 мл двухпроцентного раствора.

Пион уклоняющийся — многолетнее травянистое растение высотой до метра, семейства лютиковых. Для медицинских целей заготавливают корневище и корни растения.

Настойку из корней пиона назначают при неврозах, бессоннице, вегето-сосудистых нарушениях различной этиологии. В результате лечения у больных улучшаются сон, самочувствие, уменьшается головная боль, повышается работоспособность.

Настойку 10-процентную из травы и корней пиона уклоняющегося на 40-процентном спирте — принимать по 30—40 капель 3 раза в день, курс лечения 25—30 дней.

Пустырник пятилопастный — многолетнее травянистое растение высотой 60—120 см, семейства губоцветных. В медицине используют надземную часть растения — траву, которую заготавливают в августе—июне.

Препараты пустырника в медицинской практике применялись в качестве кардиотического средства при сердечно-сосудистых неврозах, стенокардии и гипертонической болезни. И только в начале XX века его стали использовать как седативное средство. Настои и настойка пустырника терапевтический эффект дают довольно медленно, поэтому дозу препарата подбирают индивидуально с учетом клинической картины болезни.

Для приготовления **настоя травы пустырника** 15 г (4 столовые ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде на водяной бане при частом помешивании 15 минут, охлаждают в течение 45 минут при комнатной температуре, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят до 200 мл кипяченой водой. Принимают по одной трети стакана 2 раза в день за час до еды. Приготовленный раствор можно хранить не более двух суток.

Настойку пустырника готовят на 70-процентном спирте. Весовое соотношение сырья и спирта 1:5. Настойка представляет собой прозрачную жидкость зеленовато-бурого цвета с горьким вкусом и слабым запахом. Принимать по 30—50 капель 3—4 раза в день.

Хмель обыкновенный — травянистое вьющееся многолетнее растение, достигающее 4—5 м длины, семей-

ства тутовых. Хмель широко культивируется для пищевой промышленности. С лечебной целью используют соцветия (шишки). Седативные свойства растения используют при повышенной нервной возбудимости, нарушениях сна, вегето-сосудистой дистонии и климактерических расстройствах. С этой целью применяют настой из шишек хмеля или растение употребляют в виде сбора в комплексе с другими растениями успокаивающего действия.

Масло хмеля входит в состав препарата «Валокордин», который выпускается в ГДР. Назначают его при неврозах с повышенной раздражительностью, нередко выраженных спазмах коронарных сосудов, тахикардии, бессоннице, спазмах кишечника, а также в ранних стадиях гипертонической болезни.

Валокордин назначают внутрь с небольшим количеством воды или на кусочке сахара, начиная с 5—10 капель с постепенным повышением до 15—20 капель 2—3 раза в день; при тахикардиях — по 30—50 капель на прием.

Среди гипотензивных лекарственных средств, применяемых для лечения гипертонической болезни I—II стадии, особое место отводится алкалоидам раувольфии змеиной (резерпин, раувазан, рауседил, серпазил и др.).

Раувольфия змеиная — полукустарник высотой до 1—1,5 м, семейства кутровых. Из ее корней и корневищ производят резерпин, раунатин, аймалин.

Резерпин применяют преимущественно при гипертонической болезни. Под влиянием препарата происходит постепенное понижение максимального и минимального уровней давления при разных формах гипертонической болезни. Наибольший эффект наблюдается на ранних стадиях заболевания при отсутствии органических изменений в сердечно-сосудистой системе. Терапевтическое действие проявляется обычно через 3—6 дней после начала применения препарата. Гипотензивный эффект относительно долго сохраняется после прекращения приема резерпина.

Назначают его обычно внутрь в виде таблеток, иногда вводят внутримышечно или внутривенно, однако уколы не имеют преимуществ по сравнению с приемом препарата внутрь.

При гипертонической болезни обычно начинают с приема резерпина в дозе 0,1—0,3 мг в сутки, принимают после еды. В одних случаях достаточно продолжать применять препарат в этих дозах, в других случаях дозу постепенно увеличивают до 1 мг в сутки, при отсутствии эффекта дозу можно увеличить до 1,5—2 мг в сутки. Если в течение 10—14 дней гипотензивный эффект не наступит, дальнейший прием препарата отменяют. Если эффект есть, дозу постепенно понижают до 0,1 мг в сутки. Лечение малыми поддерживающими дозами проводят длительно в течение нескольких месяцев под наблюдением врача. При необходимости можно назначать резерпин совместно с другими гипотензивными средствами. Резерпин применяют также при легких формах сердечной недостаточности с тахикардией.

Резерпин противопоказан при тяжелых органических сердечно-сосудистых заболеваниях с недостаточностью кровообращения и выраженной брадикардией, при коронаросклерозе и склерозе сосудов головного мозга, нефросклерозе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Основным показанием к применению **раунатина** является гипертоническая болезнь, особенно в I и II стадиях. Назначают препарат внутрь в таблетках. Обычно начинают с приема 1 таблетки, содержащей 2 мг суммы алкалоидов, на ночь, на второй день принимают по 1 таблетке 2 раза в день, на третий — по 3 таблетки и доводят общую суточную дозу препарата до 5—6 таблеток в день. Принимают раунатин после еды. После наступления терапевтического эффекта (обычно через 10—14 дней) дозу постепенно уменьшают до 1—2 таблеток в день. Курс лечения продолжается 3—4 недели. Однако иногда препарат принимают довольно длительное время в поддерживающей дозе (таблетку в день). Применение раунатина можно сочетать с приемом других гипотензивных средств. Раунатин обычно не вызывает побочных явлений.

Другой препарат — **аймалин** — в отличие от резерпина умеренно понижает уровень артериального давления, больше применяется как антиаритмическое средство при мерцательной аритмии, пароксизмальной тахикардии.

ства тутовых. Хмель широко культивируется для пищевой промышленности. С лечебной целью используют соцветия (шишки). Седативные свойства растения используют при повышенной нервной возбудимости, нарушениях сна, вегето-сосудистой дистонии и климактерических расстройствах. С этой целью применяют настой из шишек хмеля или растение употребляют в виде сбора в комплексе с другими растениями успокаивающего действия.

Масло хмеля входит в состав препарата «Валокордин», который выпускается в ГДР. Назначают его при неврозах с повышенной раздражительностью, нередко выраженных спазмах коронарных сосудов, тахикардии, бессоннице, спазмах кишечника, а также в ранних стадиях гипертонической болезни.

Валокордин назначают внутрь с небольшим количеством воды или на кусочке сахара, начиная с 5—10 капель с постепенным повышением до 15—20 капель 2—3 раза в день; при тахикардиях — по 30—50 капель на прием.

Среди гипотензивных лекарственных средств, применяемых для лечения гипертонической болезни I—II стадии, особое место отводится алкалоидам раувольфии змеиной (резерпин, раувазан, рауседил, серпазил и др.).

Раувольфия змеиная — полукустарник высотой до 1—1,5 м, семейства кутровых. Из ее корней и корневищ производят резерпин, раунатин, аймалин.

Резерпин применяют преимущественно при гипертонической болезни. Под влиянием препарата происходит постепенное понижение максимального и минимального уровней давления при разных формах гипертонической болезни. Наибольший эффект наблюдается на ранних стадиях заболевания при отсутствии органических изменений в сердечно-сосудистой системе. Терапевтическое действие проявляется обычно через 3—6 дней после начала применения препарата. Гипотензивный эффект относительно долго сохраняется после прекращения приема резерпина.

Назначают его обычно внутрь в виде таблеток, иногда вводят внутримышечно или внутривенно, однако уколы не имеют преимуществ по сравнению с приемом препарата внутрь.

При гипертонической болезни обычно начинают с приема резерпина в дозе 0,1—0,3 мг в сутки, принимают после еды. В одних случаях достаточно продолжать применять препарат в этих дозах, в других случаях дозу постепенно увеличивают до 1 мг в сутки, при отсутствии эффекта дозу можно увеличить до 1,5—2 мг в сутки. Если в течение 10—14 дней гипотензивный эффект не наступит, дальнейший прием препарата отменяют. Если эффект есть, дозу постепенно понижают до 0,1 мг в сутки. Лечение малыми поддерживающими дозами проводят длительно в течение нескольких месяцев под наблюдением врача. При необходимости можно назначать резерпин совместно с другими гипотензивными средствами. Резерпин применяют также при легких формах сердечной недостаточности с тахикардией.

Резерпин противопоказан при тяжелых органических сердечно-сосудистых заболеваниях с недостаточностью кровообращения и выраженной брадикардией, при коронаросклерозе и склерозе сосудов головного мозга, нефросклерозе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Основным показанием к применению **раунатина** является гипертоническая болезнь, особенно в I и II стадиях. Назначают препарат внутрь в таблетках. Обычно начинают с приема 1 таблетки, содержащей 2 мг суммы алкалоидов, на ночь, на второй день принимают по 1 таблетке 2 раза в день, на третий — по 3 таблетки и доводят общую суточную дозу препарата до 5—6 таблеток в день. Принимают раунатин после еды. После наступления терапевтического эффекта (обычно через 10—14 дней) дозу постепенно уменьшают до 1—2 таблеток в день. Курс лечения продолжается 3—4 недели. Однако иногда препарат принимают довольно длительное время в поддерживающей дозе (таблетку в день). Применение раунатина можно сочетать с приемом других гипотензивных средств. Раунатин обычно не вызывает побочных явлений.

Другой препарат — **аймалин** — в отличие от резерпина умеренно понижает уровень артериального давления, больше применяется как антиаритмическое средство при мерцательной аритмии, пароксизмальной тахикардии.

В лечении гипертонической болезни используются и препараты из **барвинка малого**. К ним относятся **девинкан** и **винкапан**.

Девинкан обладает седативным, сосудорасширяющим и гипотензивным свойством. Механизм его действия сходен с механизмом действия резерпина, но гипотензивный эффект выражен меньше. В то же время успокаивающее действие более выражено, чем при лечении резерпином. Отчетливый гипотензивный эффект наблюдается на 6—10 день лечения. В связи с этим девинкан показан при лабильной гипертонии и при стабильной гипертонии I—II стадии, особенно при головокружении и неврогенной тахикардии. Принимают по 5—10 мг, начиная с 2—3 раз в день, а затем 3—4 раза в день. После достижения терапевтического эффекта дозу постепенно уменьшают. Длительность лечения несколько недель.

Винкапан по действию близок к девинкану. Лечение начинают с 0,5 таблетки (5 мг) 2—3 раза в день, через неделю назначают по таблетке 2—3 раза в день. После достижения терапевтического эффекта дозу уменьшают до индивидуально подобранной поддерживающей. В лечении можно делать перерыв на 2—4 недели. Противопоказаний к применению этих препаратов не установлено.

Боярышник кроваво-красный, колючий и пятипестичный — небольшие деревца или высокие кустарники, достигающие 5—6 м высоты, семейства розоцветных. Для медицинских целей заготавливают плоды и цветки растения.

Уже в конце XVIII века была отмечена высокая терапевтическая эффективность боярышника при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы и центральной нервной системы. Показания к применению боярышника и до настоящего времени достаточно широки. Препараты боярышника применяют при функциональных расстройствах сердечно-сосудистой системы, при гипертонической болезни, стенокардии, ангионеврозах, мерцательной аритмии, пароксизмальной тахикардии, при общем атеросклерозе, климактерическом неврозе и других заболеваниях. В связи с тем, что боярышник усиливает кровообращение в венечных сосудах сердца и в сосудах мозга, обладает антисклеро-

тическим свойством, средства из растения используют при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы у лиц пожилого и старческого возраста.

Положительные результаты лечения препаратами боярышника больных гипертонической болезнью в ранних стадиях обусловлены как сосудорасширяющим, спазмолитическим действием, так и их способностью положительно влиять на уровень венозного давления и эластичность сосудистой стенки артериол и капилляров. Большой терапевтический эффект дают препараты, полученные из соцветий боярышника.

Настойка боярышника готовится на 70-процентном спирте, это прозрачная желтовато-красноватого цвета жидкость со сладковатым вкусом. Принимать по 20—40 капель 3—4 раза в день до еды.

Жидкий экстракт боярышника — прозрачная жидкость темновато-бурого цвета, приятного запаха, несколько сладковатого вкуса. Принимать по 20—30 капель 3—4 раза в день до еды.

Настой цветков боярышника готовится так: 5 граммов (столовая ложка) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 миллилитров горячей кипяченой воды, накрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают в комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают, объем доливают до 200 миллилитров кипяченой водой. Принимать по полстакана 2—3 раза в день за полчаса до еды.

Настой плодов боярышника готовят так же, как настой цветков, но на стакан воды берут 15 граммов (1 столовая ложка) измельченных плодов, принимают по половине — трети стакана 2—3 раза в день за полчаса до еды.

Гипотензивными свойствами обладают препараты из **омелы белой**. Это двудомное, паразитирующее вечнозеленое растение высотой 40—60 сантиметров семейства ремнецетных. Для медицинских целей заготавливают листья растения.

Гипотензивное действие препаратов из омелы белой отмечено при гипертонической болезни I—II стадии. У больных с III стадией болезни существенного улучшения не наблюдалось. На ранних стадиях гипертонической

болезни препараты омелы (экстракт, настойка) следует принимать по 30—40 капель 3 раза в день.

Кроме того, препараты омелы белой повышают диурез (количество выделяемой мочи) и выделение продуктов азотистого обмена. Отмечено незначительное кровоостанавливающее свойство растения.

Жидкий экстракт омелы белой принимать по 20—30 капель 3 раза в день.

Настойку листьев омелы белой — по 30—40 капель 4 раза в день.

Настой травы омелы белой пьют по стакану глотками в течение дня. Длительность лечения 3—4 недели. При необходимости прием может быть продолжен. В качестве поддерживающей терапии настой травы омелы белой принимают по столовой ложке 2—3 раза в день. Побочные явления в виде ухудшения аппетита, головокружения наблюдаются редко.

Шлемник байкальский — многолетнее травянистое растение высотой 40—80 сантиметров, семейства губоцветных. Для медицинских целей заготавливают корни и корневища растения.

Применяют настойку из корней шлемника при функциональных расстройствах нервной системы с повышенной возбудимостью, в том числе при сердечно-сосудистых неврозах. У больных восстанавливается или улучшается сон, исчезают болевые ощущения в области сердца, значительно уменьшаются головные боли.

Настойка шлемника наиболее эффективна при гипертонической болезни I—II стадии. При регулярном употреблении существенно снижается артериальное давление, улучшаются общее самочувствие больных, функциональное состояние сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. В более тяжелых случаях ее можно применять также в качестве дополнительного средства.

Настойку шлемника байкальского готовят на 70-процентном спирте, соотношение сырья и спирта 1:5. Это прозрачная красно-бурого цвета жидкость своеобразного горьковатого вкуса. Принимать по 20—30 капель 2—3 раза в день.

Солянка Рихтера — многолетнее древесное растение высотой до 3—4 м, семейства маревых. Для лечебных

целей заготавливают плоды. Сырое растение в медицине не используется.

Астрагал шерстистоцветковый — многолетнее травянистое растение высотой 30—40 сантиметров, семейства бобовых. Для медицинских целей заготавливают наземную часть растения.

Настои и отвары, приготовленные из астрагала, применяют при начальных формах гипертонической болезни, хронической недостаточности кровообращения I и II стадии, также при острых гломерулонефритах в ранней стадии болезни. Кроме того, астрагал эффективен при недостаточности сердечно-сосудистой системы, сопровождающейся незначительными отеками, симптомами раздражительности и легкой возбудимости.

Настой астрагала принимать по 2—3 столовых ложки 2—3 раза в день.

Зизифора Бунге — многолетнее деревянистое, очень ароматическое ветвистое растение высотой 12—30 сантиметров, семейства губоцветных.

Настои, отвары, жидкий экстракт зизифоры применяют при начальных стадиях гипертонической болезни, стенокардии, при различных аритмиях, неврозах.

Настой принимать по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день.

Экстракт — по 30—40 капель 3—4 раза в день.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Термин «атеросклероз», впервые появившийся в 1904 году, происходит от двух греческих слов атеро — каша и склера — уплотнение. В названии суть самой болезни. Оказывается, при атеросклерозе на внутренней стенке сосудов откладываются бляшки, состоящие из липидов и окружающей их соединительной ткани. Атеросклеротические бляшки, выдаваясь в просвет сосуда, естественно, вызывают его сужение, а суженные сосуды пропускают меньшее количество крови и способствуют ухудшению кровоснабжения того или иного органа. Со временем в атеросклеротических бляшках могут накапливаться соли кальция, которые делают сосуды еще более плотными и менее эластичными. Бляшки могут быть округлой, овальной или неправильной формы, иногда сливаются друг с другом. Они способствуют

замедлению кровотока, появлению вихревых токов крови, склеиванию тромбоцитов и образованию в конечном итоге тромба, который может вызвать еще большее сужение просвета сосудов, вплоть до полного перекрытия. Тромб или его частички могут оторваться, с кровью попасть в другие более мелкие сосуды и перекрыть их, то есть произойдет тромбоэмболия сосудов.

Атеросклеротические бляшки сами могут быть причиной тромбоэмболии, когда происходит изъязвление бляшки, отрыв ее и закупорка тех или иных сосудов.

Атеросклеротическим процессом могут поражаться все сосуды: сердца, головного мозга, аорта, нижних конечностей, почек и так далее.

У одних больных более выражено поражение сосудов сердца, тогда говорят об атеросклерозе с преимущественным поражением сосудов сердца или коронарном атеросклерозе. У других преобладают симптомы поражения центральной нервной системы, в этом случае речь идет об атеросклерозе с преимущественным поражением сосудов головного мозга или церебросклерозе. У третьих возможен атеросклероз с преимущественным поражением сосудов нижних конечностей и так далее.

Причем необходимо отметить, что развивается атеросклероз медленно, длительно, исподволь. Развитие атеросклеротической бляшки приводит к постепенному, не сиюминутному сужению просвета сосуда. Суженные сосуды доставляют меньшее количество крови, соответственно, и кислорода и питательных веществ. Но орган, который питается таким суженным сосудом, не сразу реагирует на недостаточное поступление кислорода и питательных веществ, так как суженному, пораженному атеросклерозом сосуду помогают соседние, непораженные сосуды, так называемые коллатерали. Но помощь эта не может быть бесконечно долгой, наступает время, когда истощаются их компенсаторные возможности, происходит дальнейшее сужение просвета сосудов и появляются признаки заболевания.

Недостаток питания того или иного органа клинически проявляется в первую очередь болью.

При церебросклерозе в картине заболевания преобладают жалобы на головную боль, головокружение, шум, звон в ушах, в голове, нарушение памяти, сна.

При атеросклерозе с преимущественным поражением

сосудов сердца больных беспокоят боли, неприятные ощущения в области сердца, различные аритмии.

При атеросклерозе сосудов нижних конечностей больные отмечают боли в ногах, «перемежающуюся хромоту» (боль при ходьбе, из-за которой вынуждены останавливаться).

Кроме того, как мы уже отмечали, атеросклероз может осложниться развитием тромбоэмболии тех или иных сосудов. Тогда на фоне проявлений болезни, а иногда и на фоне полного здоровья, то есть бессимптомном течении атеросклеротического процесса внезапно развивается инфаркт миокарда (полное перекрытие просвета коронарного сосуда или сосуда сердца, питающего саму сердечную мышцу), инсульт (тромбоэмболия сосуда головного мозга).

Даже простое перечисление возможных осложнений показывает серьезность проблемы и необходимость своевременного обращения к врачу и раннего лечения заболевания. Ведь известно, болезнь легче предупредить, чем лечить. А лечить успешно можно, только зная причину болезни. Причин атеросклероза много, их делят на вызывающие заболевание и предрасполагающие к нему, то есть факторы риска, к которым относятся неблагоприятные факторы внешней и внутренней среды, такие как артериальная гипертония, гиперхолестеринемия — избыточное содержание холестерина, основного составляющего атеросклеротической бляшки, обменные и гормональные сдвиги (сахарный диабет, подагра, ожирение, калькулезный холецистит и другие), изменения, связанные с возрастом, полом, длительные конфликтные ситуации, отрицательные эмоции, нервно-психические перегрузки, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, наследственная предрасположенность и другие.

Многообразие факторов риска диктует многопрофильную профилактику заболевания. Если мы не можем воздействовать на пол, наследственную предрасположенность, конституцию, то действие остальных факторов риска можно успешно нейтрализовать или хотя бы ослаблять. Физическая активность, здоровый образ жизни, достаточный сон, своевременное лечение артериальной гипертонии, сбалансированное питание, диета направлены на предупреждение развития и дальнейшего

прогрессирования атеросклероза, на уменьшение содержания холестерина и его комплексов с белками (липопротеидов), составляющих основу атеросклеротического процесса. Зная причины, вызывающие атеросклероз и способствующие развитию, больной должен стать союзником врача, тщательно, терпеливо выполнять назначения.

Терапия атеросклероза основана на мероприятиях, направленных на комплексное воздействие на факторы риска. Это — рациональное питание с ограничением продуктов, богатых холестерином (яичный желток, сливочное масло, жирные сорта мяса и молочных продуктов), с исключением таких продуктов, как свиное, говяжье и баранье сало, сливки, пломбиры, крем, сдоба, какао, шоколад, острые, соленые и жирные закуски, алкогольные напитки. Больным атеросклерозом показана атеросклеротическая диета, включающая овощи, бобы, фрукты, нежирные сорта мяса, творог, растительные масла, продукты моря (морская капуста, креветки, кальмары, трепанги, мидии). Пищу употреблять в основном в отварном, запеченном виде, содержание соли не должно превышать 4—5 граммов в сутки, употребление жидкости за сутки до полутора литров. Необходимо проведение периодических разгрузочных дней с целью ограничения роста избыточного веса, нормализации уровня холестерина.

Немаловажное значение в лечении и профилактике атеросклероза имеет нормализация условий труда и быта больного, борьба с гиподинамией, широкое внедрение здорового образа жизни, отказ от курения, алкоголя.

Лекарственная терапия направлена на контроль и воздействие на уровень сывороточного холестерина, липопротеидов, а также на питание и укрепление сосудистой стенки. С целью снижения содержания холестерина в крови больных атеросклерозом используют много лекарственных препаратов (клофибрат, полиспонин, никотиновую кислоту, холестирамин и другие). Для воздействия на сосудистую стенку назначают пармидин (ангинин, продектин). Однако их недостаток в том, что нормализующее действие проявляется только в период приема препарата и исчезает после отмены, отсюда необходимость в длительном применении — месяцы, годы, что не всегда удобно и желательно для больного.

ведь химиопрепараты далеко не безвредны для организма, поэтому особую значимость в лечении атеросклероза приобретают лекарственные средства, приготовленные из растительного сырья. Среди них наибольшее применение нашли лекарственные травы и препараты из них, влияющие на холестериновый обмен. В частности, полиспонин — сухой экстракт (таблетки) из корневищ и корней диоскореи ниппонской, который назначается по 0,1—0,2 3 раза в день после еды в течение месяца, курс лечения повторяется 3—4 раза через 7—10-дневный перерыв. Кроме того, на уровень холестерина влияет сбор из трав (дозировка здесь и далее указана в граммах):

арника (цветки)	5,0
тысячелестник (трава)	20,0
зверобой (трава)	25,0

Стакан такого настоя рекомендуется выпивать в течение дня глотками.

Для того, чтобы уменьшить всасывание холестерина и проникновение его во внутреннюю оболочку сосудов, применяют следующие сборы:

шиповник коричневый (плоды)	15,0
сушеница болотная (трава)	10,0
береза повислая (листья)	10,0
мята перечная (трава)	10,0
морковь посевная (плоды)	10,0
элеутерококк колючий (корень)	15,0
кассия остролистная (плоды и листья)	10,0
почечный чай (трава)	10,0
лопух большой (корни)	10,0

Принимать в виде настоя по полстакана 3 раза в день после еды.

морская капуста	10,0
боярышник кроваво-красный (плоды)	15,0
рябина черноплодная (плоды)	15,0
брусника обыкновенная (листья)	10,0
череда трехраздельная (трава)	10,0
пустырник обыкновенный (трава)	10,0
ромашка аптечная (цветки)	10,0
кукурузные столбики с рыльцами	10,0
крушина ломкая (кора)	10,0

Принимать после еды 3 раза в день (стакан настоя на день).

боярышник (цветки)	15,0
хвощ полевой (трава)	15,0
омела белая (трава)	15,0
барвинок малый (листья)	15,0
тысячелистник (трава)	30,0

Выливать стакан настоя в течение дня глотками.

На проницаемость сосудистой стенки хорошо влияет сбор:

земляника лесная	5,0
хвощ полевой (трава)	10,0
зверобой продырявленный (трава)	10,0
мать-и-мачеха (листья)	10,0
укроп (семена)	20,0
сушеница болотная (трава)	30,0
пустырник (трава)	30,0

Принимать по две трети стакана настоя 3 раза в день до еды.

Входящие в эти сборы растения, обладающие гипотензивным действием (пустырник, омела, сушеница), не снижают резко давление и могут назначаться больным как с повышенным, так и нормальным давлением.

Больным атеросклерозом также показан прием арбуза, ламинарии, чеснока, лука, цветков клевера. Арбуз способствует выведению из организма холестерина, оказывая мочегонное действие и нормализуя работу кишечника.

Из-за большого содержания йода рекомендуется принимать ламинарию сахаристую (морскую капусту), используя ее вместо соли, посыпать капустой салаты, овощные блюда. Только необходимо учитывать индивидуальную переносимость препаратов йода и противопоказания, поэтому ни в коем случае не следует заниматься самолечением. Используют также лук и чеснок как в сыром виде (по 2—3 зубчика в день), так и в виде спиртовой вытяжки или настойки по 20 капель 3 раза, курс лечения 3—4 недели.

Учитывая то обстоятельство, что при атеросклерозе довольно частый симптом — нарушение сна, необходимо нормализовать сон, показаны препараты, обладаю-

щие успокаивающим, снотворным действием. Ведь не зря сказано — дневные раны сном лечу. Действительно, человек после здорового сна совершенно по-иному воспринимает происходящее, адекватно оценивает его, менее подвержен отрицательным эмоциям, устойчив в конфликтных ситуациях. Достаточный сон также способствует нормализации уровня артериального давления.

Больным атеросклерозом можно рекомендовать настой корня валерианы из расчета 3—4 грамма толченого корня на 250 миллилитров кипятка, настаивать 2 часа (не кипятить), принимать в течение дня, причем последнюю дозу можно принять перед сном в горячем виде с медом (дополнительный желчегонный эффект). Для улучшения сна показаны сборы:

ромашка лекарственная (цветки)	10,0
майский ландыш (цветки)	10,0
фенхель (плоды)	20,0
мята перечная (листья)	30,0
валериана (корень)	40,0

Стакан настоя выпивать в течение дня глотками.

валериана (корень)	15,0
хмель (шишки)	15,0
мята перечная (листья)	30,0
пустырник (трава)	30,0

Принимать настой, как и предыдущий, курс лечения полмесяца.

Больным атеросклерозом также назначаются теплые общие ванны с добавлением душицы, шалфея, березы (листьев с ветками) по 10 граммов каждой на 2 литра кипятка. Растения необходимо заварить на 2 часа, а воду потом процедить. Такие ванны, принимаемые 2 раза в неделю по 7—15 минут, оказывают успокаивающее действие, устраняют нервное напряжение, расширяют сосуды, нормализуют сон.

При лечении больных атеросклерозом важно нормализовать деятельность кишечника, так как это помогает лучшему всасыванию питательных веществ, витаминов. Учитывая сопутствующие заболевания, возрастные изменения органов желудочно-кишечного тракта (изнашивается и стареет весь организм), лечение атероскле-

роза лекарственными растениями должно сочетаться с назначением фитопрепаратов и растений, направленных на устранение разлада в этой системе. Больным, страдающим запорами, рекомендуются растения послабляющего действия: алоэ, анис, бузина черная, крушина, мята, одуванчик, сenna, рябина, ромашка, солодка, укроп, тмин и другие.

Наоборот, при склонности к поносу нужно добавлять растения, обладающие вяжущим, закрепляющим действием: алтей, аир, береза, брусника, верба, девясил, дуб, зверобой, земляника, календула, черемуха, черника, грецкий орех и другие.

По мнению специалистов, изучавших влияние фитопрепаратов на атеросклеротический процесс, с настоем из лекарственных растений больные получают дополнительно витамины в комплексе, что ускоряет обменные реакции, понижает проницаемость сосудов, стимулирует мышечную деятельность, расширяет капилляры и повышает эффективность действующих веществ лекарственных растений. Происходит обогащение организма антисклеротическими веществами.

Терапия лекарственными растениями и препаратами из них помогает естественным силам организма восстанавливать жизнеспособность, повышать энергетический баланс и останавливать склерозирующие процессы при атеросклерозе:

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) объединяет такие заболевания, как стенокардия, инфаркт миокарда, кардиосклероз, занимает большой удельный вес в структуре сердечно-сосудистых заболеваний.

Почти всегда в основе ИБС имеет место коронарный атеросклероз, в результате атеросклеротического поражения сосудов сердца (их еще называют венечными или коронарными, так как они опоясывают сердце наподобие венца или короны). Суженные сосуды доставляют сердечной мышце меньшее количество крови и, соответственно, кислорода и питательных веществ. **Несоответствие между потребностями миокарда в кислороде и питательных веществах и возможностями**

коронарных сосудов их доставлять в конечном итоге приводит к ИБС. Однако не у всех больных атеросклерозом развивается стенокардия или инфаркт миокарда. Объясняется это тем, что большое значение имеют еще и факторы риска: неблагоприятные факторы внешней и внутренней среды, способствующие развитию болезни. Если у одного и того же больного встречается несколько таких факторов, безусловно, угроза возникновения заболевания возрастает. Как мы уже отмечали, к факторам риска относятся гиперхолестеринемия, то есть избыточное содержание в крови холестерина, артериальная гипертония, избыточная масса тела, гиподинамия, нарушения обмена, наследственность, наличие стрессовых ситуаций и особенностей поведения, курение, алкоголь и другие.

СТЕНОКАРДИЯ

При физической и (или) психоэмоциональной нагрузке часто происходит спазм (сужение) без того суженных в результате атеросклеротического поражения коронарных сосудов. Это несоответствие между потребностями сердца и возможностями сосудов приводит к стенокардии. Больные жалуются на сжимающие, давящие боли за грудиной, в области сердца; боли отдают в левую руку, плечо, лопатку. Иногда боли распространяются в левую ключицу, левое ухо, левую половину нижней челюсти, редко — в правую половину туловища. Боли кратковременные, от нескольких секунд до получаса. Причем, очень хорошо снимаются при прекращении физической нагрузки, расслаблении и приеме под язык таблетки нитроглицерина. Это стенокардия напряжения.

В дальнейшем при неадекватной терапии такая стенокардия напряжения переходит в стенокардию покоя, при которой стенокардические боли возникают не только при нагрузках, но и в покое. В последующем приступы стенокардии становятся чаще, болевой синдром при них достигает большей интенсивности, длительней, трудней купируется, возрастает суточная потребность в нитроглицерине, в таком случае говорят о стенокардии прогрессирующей.

Иногда приступы стенокардии провоцируются при выходе из теплого помещения на холод, после приема пищи. В этом случае речь идет об особой **вариантной форме стенокардии**, при которой в основе появления болей лежит только спазм сосуда без атеросклеротического его поражения. Чаще эта форма встречается у лиц более молодого возраста, к счастью, редко в сравнении с другими вариантами.

Но решить, какого происхождения боли в области сердца, какая форма стенокардии, есть ли вообще стенокардия, может только врач! Боль в сердце — довольно частый симптом. Сердце — уникальный, великолепно созданный природой насос — выполняет огромную работу, в то же время оно чуткое, нежное, реагирует на любые изменения. Боли в области сердца могут возникать при самых разных заболеваниях: при межреберной невралгии, остеохондрозе грудного отдела позвоночника с корешковым синдромом, при заболеваниях плевры, легких, пищевода, желудка, желчного пузыря, при дисгормональных, алкогольных кардиопатиях, хроническом тонзиллите, ревматическом поражении, гипертонической болезни, миокардитах, перикардитах и других. Поэтому при болях в сердце ни в коем случае не следует самому предпринимать какие-либо действия, необходимо обратиться к специалисту и подробно изложить свои ощущения. Врач и только врач способен правильно оценить причину болей, назначить соответствующую терапию и рекомендовать меры профилактики.

Некоторые больные чрезмерно прислушиваются к своему сердцу, постоянно нащупывают пульс, считают его, ограничивают всякие нагрузки.

Другая категория больных, наоборот, игнорирует рекомендации врачей, считая себя совершенно здоровыми. Конечно, это — крайности. Нужно найти оптимальную середину, так как ни излишняя бравада, ни постоянное ожидание «трагического конца» не приносят пользы.

В лечении стенокардии применяется ряд медикаментозных препаратов. Из них наибольшее значение имеют нитроглицерин, а также его производные, которые успешно используются для предупреждения приступов стенокардии. Наряду с ними, часто в сочетании, рекомендуются препараты, уменьшающие потребность мио-

карда в кислороде (анаприлин, тразикор, вискен, корданум, кордарон), увеличивающие переносимость миокардом гипоксии (глио-сиз, цитохром С), улучшающие обменные процессы в миокарде (ретаболил, нераболил, рибоксин, оратап калия и другие).

Из фитопрепаратов, расширяющих коронарные сосуды, не увеличивающих потребность миокарда в кислороде, можно назвать следующие (таблетки):

келлин — из семян растения амми зубная, принимают его по 0,02 грамма 3—4 раза в день, курс лечения 2—3 недели;

келлатрин — таблетированная форма келлина, папаверина и атропина, применяют по половине, по целой таблетке 3 раза в день;

келливерин — таблетки, содержащие келлин и папаверин, назначают по одной 3 раза в день, необходим контроль за артериальным давлением;

пастинацин — из семян пастернака посевного, принимают его до еды по 0,02 грамма 2—3 раза в день; курс лечения 2—4 недели;

орангелин — из корней горчичника горного, принимать до еды по 0,1—0,4 грамма 3 раза в день; курс лечения 2—3 месяца;

димидин — из корней вздутоплодника сибирского, прием по 1—2 таблетке 2—3 раза в день после еды; курс лечения 2—4 недели;

папаверин — из коробочек мака масличного, принимать по 0,04 грамма 3—4 раза в день.

жидкий экстракт боярышника — по 20—30 капель 3—4 раза в день до еды;

настой цветков боярышника — по полстакана 2—3 раза за полчаса до еды;

настой плодов боярышника — по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды;

жидкий экстракт омелы белой — по 20—30 капель 3 раза в день;

настой листьев омелы белой — по 30—40 капель 4 раза в день.

ИНФАРКТ МИОКАРДА

Если при стенокардии еще возможно обратное развитие болезни, то при инфаркте миокарда наступают некротические изменения в сердечной мышце в резуль-

тате полного перекрытия просвета сосуда из-за резкого длительного спазма или тромба. Прекращается поступление кислорода и питательных веществ, происходит омертвление того или иного участка сердечной мышцы (миокарда). Больные жалуются на резчайшие загрудинные боли. Боли длятся от нескольких часов до нескольких суток, не исчезают после приема нитроглицерина. Если при стенокардии больные прекращают нагрузку, останавливаются, отдыхают и боли проходят, то при инфаркте миокарда больные не могут найти удобного положения, встревожены, появляется чувство страха, ухудшается общее самочувствие, появляются холодный липкий пот, резкая слабость. Такая картина наблюдается при типичном болевом варианте инфаркта миокарда. Однако это грозное заболевание многолико. В настоящее время чаще встречаются следующие формы инфаркта:

астматический — когда на первый план выступает чувство нехватки воздуха, резкое удушье;

гастралгический — боли локализуются не за грудной, а в подложечной области, также сопровождаются тошнотой, рвотой, послаблением стула. Иногда больные связывают болезнь с употреблением накануне якобы недоброкачественной пищи. Ошибочный диагноз может доставить больного в клинику инфекционных болезней или даже на операционный стол к хирургу;

аритмический — при таком варианте у больных появляются различные нарушения ритма, они жалуются на перебои в работе сердца, которых не было ранее;

церебральный — больные внезапно теряют сознание, причем до этого таких случаев не отмечали.

Коварство инфаркта миокарда заключается в том, что у разных больных он проявляется по-разному, развивается иногда без предшествующей стенокардии, на фоне полного здоровья. Поэтому необходимо своевременно обращаться к врачу, который определит тактику лечения.

Лечение инфаркта миокарда успешно проводится специалистами-кардиологами. Терапия лекарственными растениями может существенно дополнить применяемые химиопрепараты.

Больным инфарктом миокарда необходим максимальный физический и психический покой в первые сутки

заболевания и щадящий режим в последующем. Учитывая данное обстоятельство, врачи широко используют седативные препараты. Лекарственные травы и препараты из них, обладающие успокаивающим действием, показаны больным инфарктом миокарда.

Рекомендуем следующие настои и отвары:

вахта трехлистная (листья)	30,0
мята перечная (листья)	30,0
валериана (корень)	30,0

Стакан настоя выпить за полчаса до сна.

крушина (кора)	40,0
ромашка аптечная (цветки)	40,0

Перед сном выпить 1—2 стакана настоя.

вахта трехлистная (листья)	20,0
мята перечная (листья)	20,0
дягиль лекарственный (корень)	30,0
валериана (корень)	30,0

Выпивать стакан настоя в течение дня глотками.

ромашка аптечная (цветки)	25,0
мята перечная (листья)	25,0
фенхель (плоды)	25,0
валериана (корень)	25,0
тмин (плоды)	25,0

Стакан отвара выпить вечером.

Фитопрепараты седативного действия особенно показаны больным при сочетании инфаркта миокарда с гипертонической болезнью, они поддерживают уровень артериального давления на более низких цифрах.

Всем больным инфарктом миокарда, длительно соблюдающим постельный режим, нужно нормализовать работу кишечника, так как распирающие газы, вздутие кишечника способствует появлению рефлекторной стенокардии. С этой целью рекомендуются лекарственные растения послабляющего действия: крушина, солодка, мята, укроп, сенна, ромашка, одуванчик и другие.

Аритмии при инфаркте миокарда — довольно частое осложнение, существенно влияющее на исход болезни,

поэтому в первые сутки даже при отсутствии аритмии проводится антиаритмическая терапия. В дальнейшем фитопрепараты успешно могут заменить химиопрепараты.

Жидкий экстракт боярышника — по 20—30 капель 3—4 раза до еды.

Настойка плодов боярышника — по 20 капель 3 раза в день.

При мерцательной аритмии и пароксизмальной тахикардии их применяют в сочетании с антиаритмическими средствами.

При экстрасистолиях рекомендуется микстура:

настойка валерианы	10,0
настойка ландыша майского	10,0
настойка боярышника	5,0
ментол	0,05

по 20—25 капель 3 раза в день.

При экстрасистолической аритмии хороший эффект оказывает зизифора Бунге:

жидкий экстракт зизифоры Бунге — по 30—40 капель 3 раза в день,

настой листьев зизифоры Бунге — стакан в течение дня выпить глотками.

Антиаритмическими свойствами обладают сердечные гликозиды, атропин, эфедрин, которые назначаются врачами при тех или иных аритмиях.

После выписки из стационара больные инфарктом миокарда длительно наблюдаются у врачей, продолжая прием лекарств. Могут быть рекомендованы для профилактики появления болей фитопрепараты, расширяющие коронарные сосуды, а также нормализующие сон, уровень артериального давления, деятельность желудочно-кишечного тракта (см. предыдущие разделы).

КАРДИОСКЛЕРОЗ

Омертвевший участок сердечной мышцы со временем замещается соединительной тканью, происходит так называемое рубцевание. Естественно, такая сердечная мышца не может в полном объеме выполнять функции

здорового миокарда. Как известно, основная функция сердечной мышцы — это сокращение. При сокращении (систоле) сердце выталкивает кровь в аорту (крупный сосуд, отходящий из левого желудочка сердца). При расслаблении (диастоле) в левый желудочек поступает новая порция обогащенной кислородом крови, и так все 24 часа в сутки и все 12 месяцев в году. Великий труженик у здорового человека работает без усталости, у больных, перенесших инфаркт миокарда, в последующем начинает давать сбои, не успевает перекачивать кровь, которая задерживается на периферии. Больные жалуются на одышку, сердцебиение, возникающие вначале при нагрузках, в последующем появляющиеся при незначительных физических нагрузках, в дальнейшем — и в покое. Появляются пастозность, а затем и явные отеки на стопах, голени, тяжесть в правом подреберье и так далее. Кроме того, продолжают беспокоить стенокардические боли, неприятные ощущения в области сердца, перебои в его работе.

Лечение ИБС в любой стадии, особенно в склеротической или рубцовой, требует терпения, настойчивости как со стороны врачей, так и больного. Это связано с длительным, порой постоянным приемом лекарственных препаратов, отказом иногда от привычного образа жизни. Фитотерапия таких больных обычно проводится в комплексе с химиопрепаратами, режимом, диетой.

Диета больных, перенесших инфаркт миокарда, особенно при появлении первых признаков сердечной недостаточности, должна строиться на ограничении приема жидкости. Нельзя наводнять организм, создавая дополнительную работу сердцу. Как известно, соль жадно тянет воду, поэтому необходимо исключить острые, соленые, копченые блюда. Употребление 4—5 граммов соли в сутки вполне достаточно таким больным.

Для увеличения сократительной способности миокарда назначаются сердечные гликозиды (строфантин, коргликон, дигоксин, лантозид, целанид и другие). Все они растительного происхождения, применяются издавна, но требуют очень большой осторожности. По образному выражению Б. Е. Вотчала, крупного ученого, изучавшего действие сердечных гликозидов на больное сердце, они сродни ножу хирурга, при неумелом, неверном применении могут вызвать серьезные осложнения.

Сердечные гликозиды назначаются только врачом, который подбирает индивидуальные дозы для каждого больного и контролирует их действие. При передозировке могут возникнуть те или иные аритмии.

Больным с постинфарктным кардиосклерозом назначаются также мочегонные препараты, дозы которых подбираются врачом индивидуально для больного. Бесконтрольный прием мочегонных чреват осложнениями, с мочой вымываются электролиты — больные теряют не только натрий, но и калий, последний необходим для нормальной работы сердечной мышцы. Развитие тех или иных аритмий возможно при неправильном лечении мочегонными средствами. Поэтому лечение этими средствами проводится под строгим контролем лечащего врача. Наряду с синтетическими диуретиками (мочегонными) рекомендуются растительные мочегонные препараты:

настой листьев березы — по 2 стакана в день;

настой травы хвоща полевого — по стакану в день (глотками);

настой корня петрушки — по полстакана в день, принимают горячим.

Мочегонным действием обладают также ягоды крыжовника, земляники, барбариса, семена тыквы, укропа, дыня, груша, лимон, салат, сок редьки с медом в равных соотношениях. Показаны следующие мочегонные сборы:

можжевельник (ягоды)	10,0
береза (листья)	10,0
одуванчик (корень)	10,0

Выпивать по стакану настоя в течение дня глотками.

береза (листья)	10,0
хвощ полевой (трава)	10,0

Выпивать стакан настоя глотками в течение дня.

При отеках хороший мочегонный эффект оказывает сбор:

береза (листья)	50,0
шиповник (плоды)	25,0
стальник полевой (корень)	25,0

Выпивать стакан настоя в течение дня глотками.

Больным постинфарктным и атеросклеротическим кардиосклерозом рекомендованы лекарственные растения, нормализующие сон, деятельность кишечника, расширяющие коронарные сосуды, а также антисклеротического действия (см. выше).

НЕЙРО-ЦИРКУЛЯТОРНАЯ ДИСТОНΙΑ

Нейро-циркуляторная дистония (НЦД), или вегето-сосудистая дистония (ВСД), — довольно распространенное заболевание, встречается в 32—50 процентах случаев сердечно-сосудистых заболеваний у лиц самого разного возраста, чаще у женщин.

НЦД — заболевание функциональной природы, преимущественно психогенного, невротического происхождения. Причина заболевания точно не установлена, имеют значение наследственно-конституциональные особенности организма, нервно-эмоциональные стрессы, дисгормональные, физические, химические факторы, инфекция и так далее.

Проявляется заболевание многочисленными симптомами, поэтому в зависимости от выраженности тех или иных симптомов выделяют НЦД по кардиальному, по гипертоническому и гипотоническому типу.

При НЦД по кардиальному типу преобладают жалобы на боли, неприятные ощущения в области сердца. Причем, боли самые разные: ноющие, колющие, жгучие, распирающие, давящие и так далее. Боли в области сердца могут отдавать в левое плечо, руку, лопатку, довольно часто сопровождаются сердцебиением, чувством нехватки воздуха, слабостью, снижением настроения. Появлению болей в области сердца предшествует чувство тревоги, страха, нередко можно установить связь заболевания с волнением, переутомлением, изменениями погоды, приемом алкоголя. У женщин эти симптомы появляются в предменструальный период, сочетаются с головной болью, приливами. Боли в области сердца не проходят после приема нитроглицерина. В то же время хороший лечебный эффект оказывают валидол, седативные препараты.

Лечение больных направлено на устранение причин, вызвавших заболевание. Это — проведение хорошей психотерапии, назначение лекарственных средств седативного действия, лечебной физкультуры, санаторно-курортное лечение.

Особую значимость приобретают лекарственные растения и препараты из них, обладающие успокаивающим влиянием на центральную нервную систему и улучшающие обменные процессы в сердечной мышце. Рекомендуются следующие травы: боярышник, валериана, вахта, вероника, донник, душица, зверобой, земляника, календула, крапива, ламинария, ландыш, липа, мать-и-мачеха, мелисса, мордовник, мята, омела, паслен черный, первоцвет, пижма, полынь, пустырник, ромашка, рута, солодка, сушеница, толокнянка, тысячелистник, укроп, фиалка, хмель, чабрец, чистотел, шалфей, шиповник.

При болях в сердце назначают:

настойка валерианы	10,0
настойка ландыша	10,0
настойка белладонны	5,0
ментол	0,01

Применяют по 25 капель 2—3 раза при болях в сердце;

валокормид — по 20 капель 3 раза в день.

При сочетании болей в сердце с сердцебиением рекомендуется:

корвалол — 30—60 капель 3 раза в день.

При сочетании с небольшим подъемом артериального давления хороший эффект оказывает резерпин — по 1—2 таблетки 2—3 раза в день.

При нарушениях сна рекомендуются сборы:

ромашка лекарственная (цветки)	10,0
ландыш майский (цветки)	10,0
фенхель (плоды)	20,0
мята перечная (листья)	30,0
валериана (корень)	40,0

Выпивать стакан настоя в течение дня глотками, курс лечения 2 недели.

валериана (корень)	15,0
хмель (шишки)	15,0

мята перечная (листья)	30,0
пустырник (трава)	30,0

Настой принимать по полстакана утром и вечером.

мята перечная (листья)	20,0
валериана (корень)	10,0
вахта трехлистная (листья)	20,0
хмель (шишки)	10,0

Выпивать стакан настоя в течение дня глотками, курс лечения 2—3 недели.

мята перечная (листья)	30,0
валериана (корень)	40,0
ландыш (цветки)	10,0
фенхель (плоды)	20,0

Принимать по четверти стакана 1—2 раза в день, курс лечения 2—4 недели.

мята перечная (листья)	30,0
пустырник (трава)	30,0
валериана (корень)	20,0
хмель (шишки)	20,0

Принимать по полстакана настоя 3 раза в день.

валериана (корень)	25,0
пустырник (трава)	25,0
тмин (плоды)	25,0
фенхель (плоды)	25,0

Принимать по полстакана 3 раза в день при нервном возбуждении и учащенном сердцебиении.

валериана (корень)	30,0
мята перечная (листья)	30,0
вахта трехлистная (листья)	40,0

Принимать по полстакана 2 раза в день при раздражительности и нервном возбуждении.

хвощ полевой (трава)	20,0
горец птичий (трава)	30,0
боярышник кроваво-красный (цветки)	50,0

Выпивать стакан настоя в течение дня глотками.

валериана (корень)	30,0
--------------------	------

пустырник (листья)	30,0
тысячелистник (трава)	20,0
анис обыкновенный (плоды)	20,0

Выпивать стакан настоя в течение дня глотками при болях в сердце.

Сборы меняют через 1,5—2 месяца.

Больным противопоказано курение, употребление алкоголя.

При НЦД по гипотоническому типу больные жалуются на головную боль, головокружение, неприятные ощущения в области сердца, потемнение в глазах, общую слабость, плохой сон, повышенную утомляемость, снижение работоспособности, холод в конечностях.

Это заболевание чаще встречается у лиц молодого возраста. Возникновение НЦД обычно бывает связано с длительным психоэмоциональным напряжением, психической травмой, закрытой травмой черепа. Это так называемая **первичная нейро-циркуляторная дистония** по гипотоническому типу. Встречается **вторичная** при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы, интоксикациях и так далее.

У больных холодные кисти и стопы, бледность кожных покровов, склонность пульса к урежению (брадикардия), тенденция к снижению уровня артериального давления.

Лечение предусматривает назначение лекарственных препаратов общеукрепляющего действия, направленных на стимуляцию центральной нервной системы, повышение сосудистого тонуса.

Назначаются растительные нейростимуляторы:

корень женьшеня — по 15—25 капель 3 раза в день до еды (спиртовая настойка или в таблетках по 0,15—0,3 грамма 3 раза в день; курс лечения 2—4 недели;

экстракт лезвев жидкий — по 20—30 капель 2—3 раза в день;

экстракт элеутерококка жидкий — по 30—40 капель 3—4 раза в день;

настойка заманихи — по 30—40 капель 2—3 раза в день за полчаса до еды;

настойка аралии — по 30—40 капель 2—3 раза в день;

сапарал — препарат, полученный из аралии, также назначается для повышения артериального давления по таблетке утром и днем. Не рекомендуется прием на ночь.

В сборы, рекомендуемые при артериальной гипотонии, включаются корень айра, алоэ, береза, бессмертник, будра, вахта, вербена, вероника, девясил, дрок, душица, зверобой, земляника, кипрей, крапива, малина, мордовник, можжевельник, мята, одуванчик, пижма, подорожник, полынь горькая, рута, смородина, спорыш, татарник, тысячелистник, хвощ полевой, цикорий, шалфей, шиповник.

Наиболее эффективны сборы:

родиола розовая (золотой корень) (корень)	20,0
заманиха высокая (корень)	20,0
шиповник (плоды)	20,0
крапива двудомная (травя)	15,0
боярышник кроваво-красный (плоды)	15,0
зверобой продырявленный (травя)	10,0

Выпивать стакан настоя глотками в течение дня.

аралия маньчжурская (корень)	15,0
леuzeя сафлоровидная (корень)	15,0
боярышник кроваво-красный (плоды)	15,0
шиповник (плоды)	15,0
календула (цветки)	10,0
череда (травя)	10,0
рябина черноплодная (плоды)	10,0
подорожник (листья)	10,0

Выпивать стакан настоя глотками в течение дня.

Хорошее тонизирующее и общеукрепляющее действие оказывает ванна из овсяной соломы, рекомендуется на курс лечения 15—20 ванн.

Больным необходимо исключить из диеты копченые, острые, соленые блюда, запрещается употребление алкоголя, курение. Большое значение придается мероприятиям общегигиенического профиля: физические упражнения, регулярные прогулки на свежем воздухе, санаторно-курортное лечение.

При лечении вторичной нейро-циркуляторной дистонии по гипотоническому типу необходимо в первую очередь лечить основное заболевание.

При сочетании НЦД по гипотоническому типу и язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки противопоказано включение в лекарственные сборы рябины, которая способствует повышению кислотообразующей функции желудка.

При НЦД по гипертоническому типу больные жалуются на головные боли, больше в затылочной области, чаще во второй половине дня, к вечеру, усиленное сердцебиение, боли, неприятные ощущения в области сердца, чувство страха, тревоги, напряжения. Заболевание чаще встречается у лиц молодого возраста, эмоционально лабильных. Отмечается подъем артериального давления до 160/90 миллилитров ртутного столба и более.

Лечение направлено на снижение артериального давления, хороший эффект оказывают лекарственные растения, обладающие гипотензивным, седативным действием: магнолия белая, омела белая, пустырник, береза, боярышник, брусника, валериана, донник, душица, земляника, календула, калина, каштан, крапива, лен, липа, малина, мелисса, мордовник, мята, орех грецкий, паслен черный, пастушья сумка, подорожник, почечный чай, роза, ромашка, рута, солодка, спорыш, спаржа, укроп, фенхель, цикорий, чабрец, черника, шиповник, щавель коносский.

Показаны препараты валерианы, которые снижают возбудимость коры головного мозга, способствуют нормализации уровня давления: **валериановый чай**: 10—15 граммов измельченных корней и корневищ вечером заваривают крутым кипятком (200 мл), сосуд герметически закрывают, на следующий день процеживают и принимают по столовой ложке 3 раза в день.

Экстракт валерианы густой — по 1—2 таблетке 3 раза в день.

Пустырник аналогичен по характеру действия препаратам валерианы.

Настой травы пустырника — 15 граммов на 200 миллилитров воды, стакан настоя принимать в течение дня глотками.

У некоторых больных нейро-циркуляторной дистонией по гипертоническому типу препараты элеутерококка оказывают гипотензивное действие, улучшают настроение, повышают работоспособность.

Экстракт элеутерококка жидкий — по 15—20 капель
2 раза в день за полчаса до еды.

Настой омелы белой принимать по столовой ложке
3 раза в день.

Применяются сборы из лекарственных растений:

сушеница болотная (трава) 15,0

астрагал шерстистоцветковый (трава) 20,0

донник (трава) 20,0

хвощ полевой (трава) 20,0

Настой принимать по 1—2 столовых ложки 2—3 ра-
за в день, курс лечения 4—6 недель.

При первом напряжении, учащенном сердцебиении
показан сбор:

валериана лекарственная (корень) 25,0

пустырник (трава) 25,0

тмин (плоды) 25,0

фенхель (плоды) 25,0

Принимать по полстакана 3 раза в день.

При нервном возбуждении и раздражительности:

валериана (корень) 20,0

ромашка (цветки) 30,0

тмин (плоды) 50,0

Принимать по полстакана настоя 2 раза в день:

ландыш майский (цветки) 20,0

фенхель (плоды) 20,0

мята перечная (листья) 30,0

валериана (корень) 40,0

Выпивать стакан настоя в течение дня глотками.

При бессоннице хороший эффект оказывают сборы:

ромашка (цветки) 20,0

мята перечная (листья) 20,0

фенхель (плоды) 20,0

валериана (корень) 20,0

тмин (плоды) 20,0

Принимать в виде отвара по 1—2 стакана вечером.

тмин (плоды) 20,0

барвинок малый (листья) 10,0

валериана (корень) 20,0

боярышник кроваво-красный (цветки)	20,0
омела белая (трава)	30,0

Выпивать стакан настоя в течение дня глотками.

Положительное влияние оказывают общие и ножные ванны из настоя трав:

береза (цветки)
 душица (цветки)
 липа (цветки)
 сушеница болотная (трава)
 хмель (шишки)
 шалфей (листья)
 чабрец (трава)

На процедуру используют по столовой ложке каждой травы. Растения заливают 3 литрами кипятка, настаивают в духовке (2 часа), процеживают и добавляют в теплую воду (35—37° С).

Длительность 1 ванны 4—15 минут, курс лечения 15—20 ванн.

Важное значение в лечении больных НЦД по гипертоническому типу имеют здоровый образ жизни, отказ от курения, от употребления алкоголя, крепкого кофе, чая, острых, соленых, копченых блюд, лечебная физкультура, трудоустройство.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Использование растений в качестве лекарственных средств имеет свою многовековую историю. Лекарственные растения были известны человеку еще с глубокой древности. Принимая некоторые из них в качестве пищи и напитков, он отмечал его действие, накапливал опыт, начал использовать для облегчения от тех или иных недугов. Опыт по использованию растений для лечения больных, накопленный тысячелетиями, безусловно, не пропал даром, эмпирические знания по применению лекарственных растений в настоящее время выросли в науку — фармакологию. В результате кропотливых исследований ценность многих лекарственных растений признана, и они остаются в некоторых случаях единственными лечебными средствами.

XX век ознаменовался значительными успехами в области создания новых химических препаратов, однако это вовсе не означает, что лекарственные препараты из растительного сырья утратили свое значение. 40% всех лекарств, разрешенных для применения в медицинской практике, изготавливаются из растений, а среди лекарственных препаратов, используемых при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, до 80 процентов имеют растительную основу.

Так называемый фармацевтический взрыв, отмеченный в последние 2—3 десятилетия, сопровождался появлением огромного количества высокоэффективных лекарственных препаратов, полученных главным образом путем химического синтеза. Однако при применении синтетических препаратов часто отмечаются неблагоприятные побочные явления, аллергические реакции, лекарственная болезнь, осложнения и интоксикации.

Лекарственные растения и препараты из них оказывают на организм более мягкое действие и, как правило, не вызывают отрицательных побочных явлений и осложнений, хотя и среди них изредка встречаются сильнодействующие и токсичные.

Незаслуженно забытая специалистами фитотерапия отошла на второй план, лечением растениями начали заниматься либо сами больные, либо знахарки, вокруг нее появился ореол таинственности, чудодейственности.

Лекарственные растения — это природные комплексы различно действующих химических веществ (алкалоиды, гликозиды, эфирные масла и др.), оказывающих на организм сложное многогранное действие.

Благодаря успехам фармакологии, химии и других наук в настоящее время увеличались возможности всестороннего изучения механизма лечебного эффекта лекарственных растений, разработки показаний и противопоказаний и существенного пополнения арсенала лекарственных средств, разрешенных к применению. Далеко еще не раскрыты неисчерпаемые возможности отечественной флоры в получении оригинальных высокоэффективных лекарственных средств с новым типом действия на организм. Многие еще растения скрывают свои целебные тайны, их надо обнаружить, предстоит изучить.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Травы и способы их применения	5
Гипертоническая болезнь	8
Атеросклероз	19
Ишемическая болезнь сердца	26
Стенокардия	27
Инфаркт миокарда	29
Кардиосклероз	32
Нейро-циркуляторная дистония	35
Заключение	42

АЛЬМУХАМБЕТОВА РАУЗА КАДЫРОВНА

ТРАВЫ ЛЕЧАТ СЕРДЦЕ

Редактор Э. Р. Зор. Технический редактор М. В. Злобин.

Корректор О. Л. Дмитриева.

Сдано в набор 6.12.89. Подписано в печать 19.03.90. УГ17056. Формат 84×108^{1/32}.
Бумага тип. № 2. Гарнитура литературная. Печать высокая. Печ. л. 1,375.
Усл. печ. л. 2,31. Уч.-изд. л. 2,4. Тираж 115 000 экз. Заказ № 11. Цена ██████████

Общество «Знание» КазССР, г. Алма-Ата, ул. Чайковского, 170.

Типография оперативной и билетно-бланочной продукции производственного объединения полиграфических предприятий «КИТАП» Государственного комитета Казахской ССР по печати, 480016, г. Алма-Ата, ул. Карла Маркса, 15/1.