

# Лечение сердца травами



**Илья Мельников**  
**Лечение сердца травами**

*предоставлено автором*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184447](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184447)*  
*Издательство Ильюши В. Мельникова; Гродно; 1997*

**Аннотация**

Человечество на протяжении всей своей истории тщательно собирало и продолжает собирать сведения о целебных свойствах даров природы и применять их для лечения различных недугов.

## Содержание

Кладовая природы	4
Лекарственные растения сердечно-сосудистого действия[1]	6
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Без автора

## Лечение сердца травами

### Кладовая природы

Применение лекарственных растений и веществ естественного происхождения для лечения различных недугов имеет многовековую историю. Так, в Египте, при древних греческой и римской цивилизациях за несколько тысяч лет до нашей эры существовали медицинские школы и аптеки, где использовались растительные средства (снотворный мак, мята, касторовое масло, подорожник, папирус, пшеница и др.) с лечебной целью. Еще «отец медицины» Гиппократ (ок. 460 – ок. 370 гг. до н. э.) применял в своей практике свыше 200 растений.

В Древней Руси, как и у других народов, широко применялись различные лекарственные растения, именовавшиеся зельем, кореньем, снадобьем. Еще до начала книгопечатания на Руси существовали рукописные «Травники», в которых перечислялись способы приготовления и применения лекарственных трав. Уже в средние века получили развитие аптекарские огороды, в которых выращивались лекарственные растения.

Таким образом, человечество на протяжении всей своей истории тщательно собирало и продолжает собирать сведения о целебных свойствах даров природы и применять их для лечения различных недугов. Было время, когда развитие химической промышленности отодвинуло лекарственные растения на второй план. Неоценимый, передававшийся из поколения в поколение опыт народных целителей и знахарей был в загоне. Но сама жизнь доказала неоправданность и неразумность такого положения. На службу здоровью человека должны быть поставлены и достижения науки сегодняшнего дня, и лучшие из природных средств, выдержавшие испытание временем.

Лечение больных в клиниках исключительно травами – фитотерапия – показало прекрасный эффект. Особенно целесообразным оказалось их применение при таких хронических заболеваниях сердца, как гипертония и атеросклероз, где лечение предполагает определенную длительность и комплексность. Известно, что растительные лекарственные средства в меньшей степени, нежели синтезированные фармакологические препараты, приводят к развитию аллергических реакций и других негативных проявлений.

Лекарственные растения переносятся организмом лучше и легче полученных химическим путем, дают меньше нежелательных побочных эффектов. Сочетание в лекарственном растении разнообразного количества основных и сопутствующих биологически активных веществ обеспечивает успешное комплексное лечение. Но при всем при том следует помнить, что в растениях также встречаются кумулятивные вещества, накапливающиеся в организме при длительном применении и оказывающие нежелательные побочные действия. Поэтому не следует заниматься самолечением травами. Народные средства могут быть лишь подспорьем в борьбе с недугом, и рекомендовать их должен только врач. Сказанное, однако, отнюдь не исключает самостоятельной заготовки лекарственного природного сырья, применяемого для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

При сборе и заготовке трав необходимо точно знать, где собирать, какие части растения, в какое время года и дня, каким способом, как обрабатывать, сушить, хранить. Собирать растения следует вдали от шоссе и железных дорог /не менее 250 м от дороги/, а сушить в проветриваемом помещении, избегая солнечных лучей. Необходимо следить, чтобы сырье подсыхало равномерно, т. е. не оставалось местами неподсушенным, так как в этом случае трава теряет свои ценные качества, меняет цвет, буреет, в ней интенсивно размножаются бак-

терии и грибок, происходит загнивание. Такая трава не пригодна к употреблению. Поэтому основной задачей сушки является быстрое удаление влаги.

Сушить на солнце можно кору деревьев и кустарников, нарезанные корни, семена и некоторые плоды. Можно производить тепловую сушку в регулируемых духовых шкафах при температуре от +50°C до +90°C. Хранить сырье лучше всего в картонных коробках или льняных мешочках. Не советуем покупать сырье на рынке, так как там могут быть не выдержаны правила сбора и сушки, а при нарушении этих условий часть полезных веществ /витамины, фитонциды, окислительные ферменты, эфирные масла и др./ разрушается, и лекарство, таким образом, окажется неэффективным.

Прежде чем начать готовить то или иное лекарственное средство, следует убедиться в пригодности растительного сырья – оно не должно быть заплесневелым, загрязненным, пораженным вредителями. Не менее важно приготовить посуду. Известно, что соприкосновения растения при тепловой обработке с железом, медью, алюминием и другими металлами биологически активные вещества разрушаются. Поэтому посуда должна быть эмалированной /без нарушения покрытия/, фарфоровой, глиняной или стеклянной. Готовить в ней рекомендуется только лекарства, после чего тщательно вымыть, просушить и хранить в сухом месте.

Растительное сырье прежде всего измельчают, мелко нарезают ножницами или ножом либо мелют в кофемолке, пропуская через мясорубку, толкут в ступке. Из мелких частиц действующие вещества извлекаются полнее и быстрее.

Для приготовления жидких форм необходимое количество растительного сырья заливают водой или спиртом /водкой/, настаивают либо варят на слабом огне /не допуская бурного кипения/ или на водяной бане, после чего жидкость процеживают через чистую льняную ткань или марлю, сложенную в 3–4 слоя. Лекарственное сырье удобнее в домашних условиях отмерять ложками. Чайная ложка содержит в среднем 5 г измельченного сырья, десертная – 10, столовая без верха – 15, столовая с верхом – 20 г.

Хранить большие объемы приготовленных из трав лекарств следует в прохладном месте, лучше в холодильнике, но не более двух-трех суток. Во избежание привыкания к тому или иному средству и снижения его эффективности рекомендуется после курса лечения /1-1,5 месяца/ сделать перерыв, а затем перейти на другой лекарственный сбор с аналогичным действием. Из заготовленного растительного сырья в домашних условиях чаще готовят настои, отвары, настойки, экстракты, соки, мази, порошки, чаи, варенья. Соотношение с водой обычно составляет одну столовую ложку смеси на стакан воды.

Пользоваться дикорастущими растениями можно только с разрешения врача, строго выполняя его указания и рекомендации по режиму приема лекарства: до или после еды, какие дозы, в какие часы дня принимать, сколько раз, длительность лечения, целесообразность курсов и т. д. Лечащий врач, зная основное заболевание и сопутствующие функции других органов и систем, может рекомендовать лекарство из одного растения или нескольких /сборы/. Нельзя пользоваться советами знакомых, друзей, родственников – что было полезно одному, может быть бесполезным и даже вредным другому. Бытующее мнение о якобы безвредности лекарственных растений и возможности в связи с этим их применения без рекомендаций врача глубоко ошибочно. Многие лекарственные растения содержат сильнодействующие начала, прием которых может вызвать тяжелые последствия!

## Лекарственные растения сердечно-сосудистого действия<sup>1</sup>

**АВРАН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ.** Растет на влажных лугах, в сырых зарослях кустарников, по берегам водоемов, в болотистых местах. Невысокое /20– 40 см/ многолетнее травянистое растение. Цветет в мае-июне. Плод – коробочка. Подземный орган – ползучее членистое корневище. Произрастает на всей территории европейской части СНГ.

Растение используется и научной, и народной медициной. Для получения лекарств пригодна трава аврана, заготовленная в период цветения, и корневища, выкопанные осенью. Наличие гликозидов определяет действие аврана на сердце, подобное действию наперстянки, что позволяет применять его при хронической сердечной недостаточности II и III степени, возникшей на почве клапанных пороков сердца, гипертонической болезни и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Пользоваться растением с лечебной целью следует только по совету врача, самостоятельное употребление недопустимо ввиду его ядовитости.

**АДОНИС ВЕСЕННИЙ, горицвет, черногорка.** Многолетнее травянистое растение с многоглавым корневищем и несколькими стеблями, достигающими 40 см высоты. Цветет в апреле одновременно с появлением листьев. Произрастает в средней полосе европейской части СНГ, на Украине, в Прикавказье, степной части Сибири и в Башкортостане. В медицине используют траву растения, которую собирают с начала цветения адониса и до полного осыпания плодов. Сушат в сушилках при температуре 30–40°C и хранят в течение года в сухом проветриваемом помещении.

Адонис весенний относится к широко применяемым сердечным средствам, обладая кардиотоническими свойствами, замедляя ритм сердца, усиливая систолу, удлиняя диастолу, увеличивая ударный объем сердца, умеренно понижая внутрисердечную проводимость. Известный в медицинской практике с XIX в., адонис широко применяется и в настоящее время. Показанием к его применению служат декомпенсированные пороки сердца, функциональные неврозы сердца, инфекционные заболевания, протекающие с симптомами ослабления сердечной деятельности, почечные заболевания с симптомами недостаточности сердечно-сосудистой системы.

Настой горицвета весеннего готовят из 6 г травы и 200 мл воды. Принимают в дозе по одной столовой ложке 2–3 раза в сутки. Детям этот же настой назначают по одной чайной ложке /или десертной/ 3–4 раза в день. Помимо настоя, из горицвета получают препарат «адонизид» для инъекций и в каплях, из которого, в свою очередь, получают «кордиазид» /в сочетании 1:1 с «кордиамином»/. Последний применяют по 15–20 капель два-три раза в день как тонизирующее сердечно-сосудистую систему средство при сердечной недостаточности. Получаемый из горицвета сухой экстракт используется при производстве таблеток «адонис-бром» в сочетании 1:1 с бромидом калия. Таблетки применяют при неврозах сердца, хронической недостаточности сердца. Назначают по одной таблетке 2–3 раза в день.

**АМОРФА КУСТАРНИКОВАЯ.** Многолетний кустарник 1–2 м высотой. Распространен в южных районах Средней Азии и европейской части СНГ как растение, которое разводят в садах, парках и т. д., иногда встречается одичалым. Семена аморфы содержат гликозид аморфин, который оказывает успокаивающее влияние на нервную систему в сочетании с

---

<sup>1</sup> Приводятся в алфавитном порядке.

кардиотоническим действием. Он входит в состав препарата «фрутицин», который рекомендуется при вегетативных неврозах, неврозах сердечно-сосудистой системы и пароксизмальной тахикардии. Фрутицин выпускается в таблетках по 0,05 г. Принимается внутрь по одной таблетке на прием после еды 2–3 раза в день. Курс лечения 20–30 дней с перерывами каждые 10 дней на 3 дня. При отсутствии побочных явлений дозу можно увеличить до 0,1 г /2 таблетки/ на прием.

**АРАЛИЯ МАНЬЧЖУРСКАЯ, шип-дерево.** Небольшое деревце /1,5–3 м/ с усаженным многочисленными шипами стволом. Произрастает на Дальнем Востоке в подлесках смешанных и хвойных лесов, на прогалинах, опушках, полянках, одиночно или небольшими группами. Цветет в июле-августе, плодоносит во второй половине сентября. Относится к группе целебных средств, способствующих приспособлению организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды. Активизирует деятельность сердечно-сосудистой системы, поэтому применяется при гипотонии, депрессиях, но противопоказана при гипертонической болезни, повышенной нервной возбудимости, бессоннице.

В медицинской практике используется настойка аралии, приготовленная из корней растения в соотношении сырья к извлекателю 1:10, а также препарат «сапарал» в таблетках. Настойка принимается по 10–15 капель два раза в день, «сапарал» – по одной таблетке на прием также дважды в день /и то, и другое по назначению лечащего врача/.

**АРНИКА ГОРНАЯ.** Многолетнее травянистое растение 15–80 см высоты. Цветет в июне-июле. Распространено преимущественно на высокогорных лугах Карпат, а также на суходольных лугах Верхнеднепровья, Верхнеднепровья и Прибалтики. Собирают цветочные корзинки без цветоножек в период полного цветения – во второй-третьей декаде июня, начиная со второго года жизни растения. Сушат в тени, влажность не должна превышать 13 %. В лечебных целях используют также корни, препараты из которых увеличивают амплитуду сердечных сокращений, расширяют коронарные сосуды при различных патологических состояниях, атеросклерозе, миокардитах и сердечных ангиоспазмах, улучшая питание мышцы сердца, возбуждая сердечно-сосудистую систему и увеличивая коронарный кровоток.

Отвар из корней арники готовят из расчета 10 г сырья на 200 мл воды. Принимают по одной столовой ложке два раза в день. Назначают при атеросклерозе как возбуждающее сердечную деятельность средство при стенокардии и сердечной слабости различного происхождения.

**АРОНИЯ, рябина черноплодная.** В связи с широким распространением сердечно-сосудистых заболеваний особую роль приобретает изыскание капилляроукрепляющих средств, источником которых могут быть природные Р-витаминные вещества. Арония как раз отличается большим содержанием в плодах биофлавоноидов, благодаря которым содержит /помимо органических кислот и каротина/ большую концентрацию витаминов группы Р, для которых характерно капилляроукрепляющее действие. Поэтому черноплодная рябина эффективна прежде всего при атеросклерозе, гипертонии /повышенном давлении/ и других болезненных состояниях, связанных с пониженной прочностью кровеносных сосудов.

С лечебной целью используются зрелые плоды и различные продукты их переработки: сушеные ягоды, натуральный сок, экстракты биологически активных веществ в виде таблеток витамина Р и витаминов С и Р, полученных из жома, джемы, кисели, сиропы. Свежие плоды /100 г/ или сок аронии /50 мл/ принимают три раза в день за полчаса до еды в течение

1,5–4 недель, после чего делают перерыв на 1–3 месяца, а затем в случае необходимости курс повторяют.

Наиболее эффективен сок плодов рябины. Хранить его следует при температуре 3–5°C. Можно рекомендовать применять аронию в виде пасты. Для этого 1 кг промытых и слегка подсушенных плодов растирается с 700 г сахарного песка. Принимается паста по 75–100 г два раза в день. Хранить ее следует также в прохладном месте.

Следует помнить, что плоды аронии и продукты их переработки могут влиять на свертываемость крови и потому не рекомендуются при склонности к тромбообразованию. Противопоказаны они и страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастритом с повышенной кислотностью.

**АСТРАГАЛ ШЕРСТИСТОЦВЕТКОВЫЙ.** Многолетнее растение семейства бобовых. Произрастает в низовьях Волги, Дона и Предкавказье, Молдове и на Украине. В качестве лекарственного сырья применяется трава астрагала. Сбор производится во время цветения.

Рекомендуется научной медициной как слабое успокаивающее, сосудорасширяющее / в том числе и коронарные сосуды/, снижающее артериальное давление средство.

Применяют при начальных стадиях гипертонической болезни, стенокардии, нерезко выраженной сердечно-сосудистой недостаточности со склонностью к приступам стенокардии. Настой из 20 г травы на 200 мл воды принимают внутрь по столовой ложке 3–5 раз в день.

**БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ.** Действует в качестве обезболивающего средства, понижает артериальное давление крови в виде отвара. 10 г багульника /две чайные ложки/ кипятить в 200 мл воды в течение 15 минут на слабом огне. Пить по одной столовой ложке 3–4 раза в день.

**БАРБАРИС.** Растет повсеместно на лесных опушках и полянах, по склонам оврагов, в поймах рек; культивируется в парках, садах, вдоль дорог как декоративное растение. Многолетний сильноветвистый колючий кустарник высотой 2–3 м. Цветет в мае-июне. В качестве лекарственного сырья используют плоды, цветки, кору, листья и корни барбариса. Осенью выкапывают не более 1/3 корневой системы растения. Повторные заготовки корня производят на том же месте лишь спустя 5–10 лет.

В народной медицине барбарис известен как средство, понижающее уровень артериального кровяного давления, укрепляющее сердечную мышцу: наличие в препаратах барбариса биофлавоноидов определяет его капилляропротекторные и противоатеросклеротические свойства.

Для приготовления отвара 25 г цветков кипятят на слабом огне в 300 мл воды 10 минут, настаивают два часа, затем процеживают. Принимают по 2 чайные ложки в день при болях в сердце, гипертонической болезни. Настой плодов /в соотношении с водой 1:10/ принимают как противосклеротическое средство и для укрепления капилляров кровеносных сосудов.

**БАРВИНОК МАЛЫЙ.** Многолетнее травянистое растение. Распространен в Европе. С лечебной целью используется наземная часть растения. Заготавливается во время цветения /в конце весны/. Сушить следует в тени.

Оказывает слабое успокаивающее и сосудорасширяющее действие. Препараты барвинка способствуют расширению главным образом мозговых сосудов, что уменьшает головную боль.

Показан при гипертонической болезни, когда превалирует синдром головной боли, при неврозах с учащенными сердечными сокращениями. Применяется в виде отвара, для приготовления которого берется столовая ложка измельченного растения на 200 мл воды, греется на водяной бане 20 минут. Выпивать отвар следует в течение суток.

В аптечной сети имеются препараты барвинка – вин-капан и винкатон в таблетках по 0,01 г. Применяются по одной-две таблетки 3 раза в день. Курс лечения – месяц и больше. Препарат девинкан оказывает примерно аналогичное действие. Выпускается в таблетках и в ампулах для введения в мышцы с целью получения быстрого эффекта.

**БЕРЕЗА БОРОДАВЧАТАЯ /повислая/.** В народной медицине используют набухшие, но не распустившиеся смолистые почки, листья, сок, активированный уголь, березовый деготь, древесину, не говоря уже о прекрасной целебной силе банных веников из березовых ветвей. Березовый сок назначают по 100–150 мл три раза в день в течение 20–25 дней при отеках сердечного происхождения. Листья березы укрепляют стенки капилляров кровеносных сосудов.

*Настой листьев березы:* 50 г сырья настаивать в 400 мл охлажденной до 40–50°C кипяченой воды 4–5 часов. Настой слить, листья отжать, вновь залить водой, настаивать 6 часов, процедить и соединить с первым настоем. Пить по 50 мл 3–4 раза в день при сердечных отеках, ишемической болезни сердца.

*Отвар из листьев березы:* 20–30 г сырья кипятить в 400 мл воды 15–20 минут на слабом огне. затем добавить 1/4 чайной ложки пищевой соды. Пить по 100 мл три раза в день при болезнях сердца.

*Настойка почек березовых:* 30 г сушеного сырья настаивать в 1 л 70-90-градусного спирта /можно водки/ 10–15 дней. Принимать по 10–20 капель на воде трижды в день перед едой при функциональных сердечно-сосудистых расстройствах.

*Отвар из березовых почек:* 10 г сухого сырья кипятить в 200 мл воды в течение 15 минут. Принимать по одной столовой ложке три-четыре раза в день как лечебное и профилактическое средство от ишемической болезни сердца.

**БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ.** Многолетнее травянистое растение высотой 20–35 см. Цветет с конца июня до сентября. Растет на песчаных почвах, по солнечным склонам гор, в степных районах европейской части СНГ, Предкавказья, Средней Азии, Южной Сибири. Для медицинских целей собирают не полностью распустившиеся цветки и сушат в тени /на солнце цветки обесцвечиваются/. Высушенное сырье хранят в темном месте.

Препараты цветов бессмертника снижают уровень холестерина в крови, тем самым оказывая антисклеротическое действие. Экстракт бессмертника в виде гранулированного порошка назначают по 1 г три раза в день в течение 2–3 недель. Курс лечения при необходимости повторяют через 5 дней.

Отвар бессмертника готовят из 10 г измельченных цветов, которые заливают 200 мл воды комнатной температуры, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане при частом помешивании в течение 30 минут, снимают, охлаждают 10 минут, процеживают, отжимают и добавляют воды до 200 мл. Принимают по одной столовой ложке 3–4 раза в день за 10–15 минут перед едой. По мнению некоторых авторов, отвар действует лучше, чем экстракт.

**БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ.** Произрастает по берегам рек, на опушках смешанных лесов, главным образом в южной части Беларуси. В лекарственных целях чаще используются цветы. Употребляются и плоды, которые следует собирать в сентябре,

в период их полной зрелости. Соцветия заготавливаются в начальный период цветения и сушатся на открытом воздухе на солнце.

Препараты боярышника успокаивают центральную нервную систему, усиливают сокращения сердечной мышцы и снижают ее возбудимость, тем самым уменьшая неприятные ощущения в области сердца; регулируют сердцебиение, несколько понижают артериальное давление. Способствуют нормализации уровня холестерина в крови.

Рекомендуются при функциональных расстройствах сердечной деятельности, сосудистых неврозах, нарушениях ритма сердца, атеросклерозе, начальных стадиях гипертонической болезни. При спазмах сосудов большой эффект дает настойка из цветков боярышника /однако при нарушениях в работе сердца, сопровождающихся одышкой и отеками ног, заметного действия не оказывает/.

В аптечной сети имеются жидкий экстракт /по 20–30 капель четыре раза в день до еды/ и настойка боярышника /по 20 капель три раза в день/.

В народной медицине применяется отвар из трех столовых ложек цветков боярышника на 3 стакана кипятка. Принимается по стакану три раза в день. В начальных стадиях гипертонической болезни, при перебоих в работе сердца и неприятных ощущениях в области грудины для усиления лечебного эффекта рекомендуется отвар из смеси трав: цвет боярышника 4 части, цветки ромашки аптечной – 1 часть. Три столовые ложки тщательно перемешанной смеси заливают тремя стаканами кипятка; настаивают 30 минут, процеживают. Пьют по стакану три раза в день.

**БРУСНИКА.** Растет повсеместно в еловых, смешанных, сосновых лесах, среди кустарников, на торфяных болотах, часто рядом с черникой, голубикой. Многолетний стелющийся кустарник высотой 10–35 см. Цветет в мае-июне, ягоды созревают в конце августа – начале сентября.

В народной медицине используют плоды и листья брусники, понижающие уровень сахара и холестерина в крови, обладающие противоатеросклеротическим действием, укрепляющие стенки кровеносных сосудов. При гипертонической болезни применяются:

– *отвар из листьев брусники.* 20–30 г сырья кипятить в 600 мл воды 10 минут, затем настаивать 1 час и процедить. Пить по 200 мл три раза в день;

– *отвар из всего растения.* 50 г брусничника, собранного во время цветения, кипятить в 400 мл воды 20 минут, затем настаивать 4–6 часов и процедить. Пить по 50 мл три раза в день после еды;

– *напиток из брусники.* 50 г сока брусники разбавить 150 мл охлажденной кипяченой воды, добавить мед /можно сахар/ по вкусу. Пить по 100 мл три-четыре раза в день.

Заготавливают листья брусники весной /апрель – начало мая/ и осенью, после созревания ягод /сентябрь-октябрь/. Летние листья при сушке бурют, теряя полезные качества. Листья аккуратно срывают, срезают или обламывают, но так, чтобы не выдернуть, не повредить корневую систему. Повторно заготавливать листья брусники на одном и том же участке можно только через 5-10 лет. Сушить лучше в темных, хорошо проветриваемых помещениях, чтобы сохранилась зеленая окраска. Хранят сырье в тканевых или бумажных мешках.

**БУКВИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ.** Растет повсеместно на лесных полянах, среди кустарников, в смешанных и хвойных лесах. Многолетнее травянистое растение высотой 25–100 см. Цветет с июня по сентябрь, созревает в июле-сентябре.

В народной медицине используют траву и и корни буквицы лекарственной – они понижают артериальное давление, способствуют улучшению кровообращения и общего обмена веществ. При гипертонической болезни рекомендуется 15–20 г травы настаивать в 400 мл кипящей воды 6 часов в термосе, затем процедить. Пить по 50-100 мл три-четыре раза в день.

Заготавливают траву буквицы во время цветения, корни и корневища – осенью или ранней весной. Траву связывают в пучки, сушат под навесом, на чердаке; корни сушат в сушилках, духовках. Срок хранения травы – 2 года, корней – 3 года.

**ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ.** Многолетнее растение высотой до 1,5 м. Цветет с июня до августа плодоносит с июля по сентябрь. Растет на прибрежных и пойменных лугах, среди кустарников, в оврагах и степных колках, в луговых и разнотравных степях европейской части Кавказа, Западной Сибири и Дальнего Востока.

Для лечебных целей используется корневище вместе с корнями. Заготавливают их со второй половины августа по октябрь, когда стебли завянут и побуреют, а семена осыплются /исключение составляет Кавказ, где заготовку проводят начиная с июля/. Для сушки раскладывают в закрытом помещении тонким слоем на двое суток, ворошат 2–3 раза в день, затем переносят в сушилку с температурой 35–40°C.

Корень валерианы лекарственной применяется при различных неврозах, которые являются предпосылкой для развития гипертонической болезни; как успокаивающее средство при бессоннице, вызванной нервным истощением и умственным переутомлением; при нервном возбуждении и связанном с ним усиленном сердцебиении. Употребляется в разных лекарственных формах.

Для приготовления настойки валерианы, или так называемых валериановых капель, одна часть измельченных корней заливается пятью частями /весовыми/ 70-градусного спирта. В течение ровно недели настаивается в теплом /до 25°C/ месте. После этого жидкость сливается, в нее отжимается остаток, затем она процеживается. Рекомендуется принимать по 20–25 капель; если эффект отсутствует, дозу можно увеличить до 50 капель в день. Для приготовления водной настойки из растертых валериановых корней дневная доза /5-15 г/ настаивается в течение пяти часов на 180 г теплой воды.

Для приготовления отвара валерианы две чайные ложки измельченного корня заливаются стаканом холодной воды, кипятятся 5 минут. После процеживания принимается по столовой ложке 3–4 раза в день.

В аптечной сети имеется экстракт валерианы в драже по 0,02 г исходного сырья, который принимается по 1–2 драже три-четыре раза в день. Отвары, настои, успокоительные чаи с входящим в их состав корнем валерианы рекомендуются к применению при гипертонии. Принимать валериану можно месяцами. Причем считается, что успокаивающий эффект проявляется именно после продолжительного употребления. Хорошо принимать валериану с профилактической целью по утрам, особенно если днем ожидается напряженная работа, эмоциональная нагрузка.

**ВАСИЛЕК СИНИЙ.** Однолетнее или двулетнее растение высотой 30–100 см. Цветет с мая по август. В народной медицине используют цветки и семена василька, процесс заготовки которого весьма трудоемкий: в июле-августе срывают или срезают цветочные корзинки с полностью распустившимися цветками, затем из корзинок аккуратно выдергивают краевые коронковидные венчики синих цветков, не захватывая внутренних трубчатых /примесь последних допускается в готовом сырье не более 40 %/. Собранные цветки сразу расстилают тонким слоем на подстилки из бумаги или ткани и сушат в тени в хорошо проветриваемом помещении.

Настой цветков василька применяется при повышенном сердцебиении: 10 г сырья настаивают в 200 мл кипящей воды 1 час, затем процеживают. Пьют по 50 мл три раза в день.

**ВАСИЛИСТНИК МАЛЫЙ.** Многолетнее растение высотой до 2–2,5 м. Цветет в июне-июле. Произрастает на опушках лесов, на лугах. Встречается, кроме европейской

части СНГ, в Западной Сибири, на Кавказе, в северной части Средней Азии. Заготовки сырья проводятся ограниченно. Используют стебли с бутонами и цветками, собранные в июне-августе, а также корни, выкопанные в сентябре-октябре.

Препараты из василистника умеренно снижают артериальное давление на ранних стадиях гипертонической болезни, при стенокардии и нарушениях кровообращения. В аптечной сети имеется настойка этой травы /1:10/, приготовленная на 70-градусном спирте, которая применяется по 30–40 капель три раза в день в течение 3–4 недель.

**ВЕРБЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ.** Многолетнее травянистое растение высотой до 60–80 см, распространено на всех континентах. В Беларуси и на Кавказе растет как сорняк по лугам, среди злаков, в садах, огородах, при дорогах. Корни заготавливают весной и осенью, листья – во время цветения растений. В народной медицине корни вербены используют в виде отвара при головной боли, атеросклерозе и общей слабости.

**ВИШНЯ ВОЙЛОЧНАЯ.** Кустарник до трех метров высотой. В диком состоянии распространен в Северном Китае и Корее, у нас – в окультуренном виде. Зацветает во второй декаде мая. Продолжительность цветения 10–15 дней. Ягоды созревают в первой половине июля. Плодоносит ежегодно и обильно, что является ценным качеством этого растения, однако плоды не выдерживают длительного хранения в свежем виде.

Ягоды вишни войлочной, богатые биоактивными полифенолами /витамином Р/, являются хорошим капилляроукрепляющим средством. Кроме того, в ядрах косточек содержится 17–35 % жирного масла, большей частью состоящего из ненасыщенной линолевой кислоты, оказывающей противоатеросклеротическое действие /ядра следует употреблять с большой осторожностью, поскольку они содержат гликозид амигдалин, способный расщепляться в кишечнике до ядовитой синильной кислоты/. Ягоды вишни войлочной употребляют большей частью в свежем, а также в переработанном виде – соки, варенье, джем, компот, морс, вино, сироп, сушеные плоды.

**ГВОЗДИКА ПРЯНАЯ, гвоздичное дерево.** Вечнозеленое дерево семейства миртовых. Родина – Молуккские острова /Индонезия/. Культивируется во многих тропических странах, откуда собранные и высушенные бутоны в качестве пряности /известной у нас как «гвоздика»/ повсеместно экспортируются.

В народной медицине известен рецепт, эффективный при артериальной гипертензии /повышенном кровяном давлении/: 40 бутонов гвоздики пряной залить 800 мл воды и кипятить на слабом огне до получения 500 мл. Отвар хранить в хорошо закупоренной стеклянной бутылке и принимать по одной столовой ложке три раза в день /утром натощак, два раза перед обедом и ужином/ в течение длительного времени.

**ГЛАДЫШ ШИРОКОЛИСТНЫЙ.** Многолетнее травянистое растение высотой 80–150 см. Цветет в июле. Растет в лесах, среди кустарников, на вырубках. В лекарственных целях используется обычно корень гладыша широколистного. Настоянный на водке, он рекомендуется народной медициной при различных заболеваниях сердечнососудистой системы.

**ГОЛУБИКА.** Встречается повсеместно на торфяных болотах, мшистых сырых почвах. Нередко растет рядом с багульником, одурманивающий запах которого вызывает головную боль и головокружение. Из-за этого саму голубику называют в народе дурницей, пьяницей. Это многолетний кустарник высотой более 100 см. Цветет с мая по июль. Плоды – округлые сочные ягоды 9–12 мм в диаметре синевато-черного цвета – созревают в августе-сентябре.

В лекарственных целях используют как ягоды, так и листья голубики. В комплексе они способствуют понижению уровня сахара в крови. В отдельности: ягоды оказывают противовосклеротическое действие, укрепляют стенки кровеносных капилляров; листья повышают функциональную деятельность сердца. Отвар из листьев и веток голубики принимают по одной столовой ложке 4–6 раз в день при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Для этого 50 г сырья кипятят в 200 мл воды 10 минут, настаивают в теплом месте 1–2 часа и процеживают.

**ГРАНАТ, анар.** Кустарник или небольшое дерево до 6 м высотой. Цветет в мае-июне, плодоносит в сентябре-октябре. Гранат культивируется с 4-го века до н. э., упоминание о нем как о лекарственном растении встречается у Гиппократов. Ближайший ареал распространения и выращивания – Закавказье и Средняя Азия. Сок граната используется как профилактическое и лечебное противовосклеротическое средство.

**ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ.** Растет на влажных лугах, по берегам водоемов, на полянах лиственных лесов и среди кустарников. Многолетнее травянистое растение высотой до 150 см. Цветет в июле – сентябре, плоды – четырехгранные семечки длиной 4–5 мм – созревают в августе – октябре. Встречается на плодородных почвах лесостепной зоны СНГ и в Сибири, но главным образом в европейской части – на Украине и в Беларуси.

Наиболее ценен у девясила корень благодаря высокому содержанию эфирных масел. В народной медицине он применяется с незапамятных времен в виде настоя или отвара. 20 г сушеных корней с корневищами кипятят 5 минут в 200 мл воды, настаивают в теплом месте 4 часа, а затем процеживают. Пьют по одной столовой ложке три-четыре раза в день за полчаса до еды при гипертонической болезни в начальной стадии. При тяжелых и запущенных формах заболеваний сердечно-сосудистой системы имеет противопоказание.

Заготовку девясила проводят ранней весной при появлении первых листьев или с августа по октябрь. Растения выкапывают лопатами, отряхивают землю, отрезают стебли, промывают холодной водой, корни тоньше 0,5 см обрезают. Сушат на воздухе, под навесом, на чердаках, верандах, в сушилках, печах, духовках при температуре 40–50°C. Хранят /до трех лет/ в сухом, хорошо проветриваемом помещении.

**ДЖУТ ДЛИННОПЛОДНЫЙ.** Однолетнее травянистое растение семейства липовых. Культивируется в южных районах СНГ для промышленных целей как волокнистое растение, вместе с тем используется в лекарственных целях. Препараты из джута, обладая высокой биологической активностью, избирательно действуют на мышцу сердца, улучшают коронарное кровообращение, оказывая на него сильное систолическое действие и успокаивающее – на центральную нервную систему. Такими препаратами являются раствор олиготоризида в ампулах и раствор корхорозида в ампулах, которые применяются при сердечнососудистой недостаточности с нарушением кровообращения I–III степени, с застойными явлениями в большом и малом кругах кровообращения, при наличии тахикардии и аритмии, при ревматических пороках сердца, болях в области грудины.

**ДИОСКОРЕЯ КАВКАЗСКАЯ.** Многолетняя травянистая лиана с вьющимися стеблями длиной до трех метров с горизонтальным длинным и толстым корневищем. Цветет в мае-июне. Произрастает исключительно на Кавказе /благодаря чему получила свое название/. В народной медицине препараты из диоскореи кавказской используют при склерозе, а в научной – при лечении гипертонической болезни, атеросклероза сосудов головного мозга, гиперхолестеринемии и сахарного диабета.

**ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ.** Растет повсеместно на пустырях, вдоль дорог, по сорным местам, на полях. Двулетнее травянистое растение высотой 50–100 см. Цветет в июне – сентябре. Плоды – мелкие морщинистые бобы с 1–2 семенами – созревают в июле – сентябре.

В народной медицине используют траву, цветки, листья, оказывающие успокаивающее и болеутоляющее действие. При гипертонической болезни рекомендуется применение настоя травы донника. 15–20 г сырья настаивают в 250 мл охлажденной воды 4 часа в закрытой банке и принимают по 100 мл три раза в день. То же помогает при бессоннице, головной боли, нервных расстройствах.

Следует помнить, что применение препаратов донника должно проводиться только по назначению врача. При передозировке могут появиться головные боли, тошнота, рвота. В таких случаях прием следует срочно прекратить и немедленно обратиться за медицинской помощью.

Заготавливают облиственные верхушки донника и верховые побеги во время цветения. Траву раскладывают тонким слоем или связывают в пучки, подвешивают их к потолку или на стены в хорошо проветриваемых местах, желательно на сквозняке. После сушки обмолачивают и просеивают через сито. Хранят, завернув в бумагу, в жестяных плотно закрывающихся банках, коробках или в стеклянной таре не более двух лет.

**ДУБ ЧЕРЕШЧАТЫЙ, обыкновенный.** Распространен в лиственных лесах. В пойменных дубравах образуются чистые заросли дуба, где весь воздух напоен фитонцидами дуба, благодаря чему улучшается общее самочувствие, уменьшаются сердечные и головные боли, нормализуется сон. Цветет с апреля по май на открытых местах – в 10-летнем, в лесах – в 40-60-летнем возрасте.

В лечебных целях применяются листья, цветки, плоды, корень и особенно кора дуба как средство, понижающее артериальное давление, повышающее эластичность и прочность стенок кровеносных сосудов. Для приготовления отвара из коры дуба сырье, измельченное до величины частиц не более 3 мм, обливают водой комнатной температуры из расчета 1:10 на выходе готового препарата, закрывают, нагревают на кипящей водяной бане при частом помешивании в течение получаса, охлаждают в течение десяти минут. Процеживают и отжимают.

Заготавливают кору молодых ветвей и стволов дерева не более 10 см в диаметре /чем старше дерево, тем меньше дубильных веществ в его коре/. Собирают сырье следует ранней весной во время сокодвижения, до распускания листьев. На молодой коре без видимых изъязвлений делают кольцевые надрезы на расстоянии 30 см друг от друга, затем разрезают вдоль и снимают кору в виде желобков. Разложив тонким рыхлым слоем на подстилке или фанере, сушат под навесом или в закрытом, защищенном от дождя, но хорошо проветриваемом помещении, ежедневно переворачивая, после чего досушивают при 40–50°C. Срок хранения до пяти лет.

**ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, аптечный.** Растет на влажных почвах, в сырых лесах, на заливных лугах, по берегам рек, среди кустарников. Двулетнее или многолетнее травянистое растение высотой 1,5–2 м. Цветет в июле-августе. В народной медицине используют цветущую траву, корневище, корни, препараты из которых улучшают работу сердца, тонизируя и снимая спазмы, успокаивая центральную нервную систему.

15 г травы дягиля настаивают в 300 мл кипятка, подержав 5 минут на огне, затем дав отстояться в течение двух часов и процедив. Принимают по две столовые ложки 4 раза в день перед едой. Настой пригоден для применения до трех дней. Порошок из мелко измельченных корневищ и корней дягиля принимают по 0,5 г три раза в день также перед едой.

При заготовке сырья растение первого года выкапывают осенью, второго года – весной /двухлетние корневища содержат больше биологически активных веществ, чем однолетние/, тщательно очищают от почвы, промывают холодной водой, отрезают стебли. Крупные корневища разрезают на куски по 8–10 см, толстые еще и разрезают вдоль. Сушат на чердаке, под навесом, в хорошо проветриваемом помещении, досушивают при 35°C. Траву /листья и побеги/ собирают после цветения и сушат на воздухе. Траву хранят один год, корни – до трех лет.

**ЕЖЕВИКА СИЗЯЯ.** Растет повсеместно по берегам рек и болот, на лесных опушках, разводится в садах и на приусадебных участках. Цветет все лето, начиная с мая. Ягоды созревают не одновременно, поэтому за лето их собирают несколько раз. Народные целители используют все части растения. При гипертонической болезни, атеросклерозе, нарушениях нервной системы применяют настой листьев ежевики. 20 г сырья заливают 400 мл крутого кипятка, выдерживают 4 часа, затем процеживают. Пьют по 100 мл четыре раза в день за полчаса до еды.

Листья заготавливают во время цветения, молодые побеги с листьями – весной, сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении. Корни выкапывают весной и осенью, сушат в сушилках, ягоды – вначале на солнце, затем при температуре 70–75°C, постепенно понижая ее до 45–50°C.

**ЖЕЛТУШНИК СЕРЫЙ.** Двухлетнее травянистое растение, дающее на первом году жизни прикорневую розетку продолговатых, суженных в черешок листьев, а на втором году – несколько ветвистых стеблей до 30 см высотой. Растет в диком виде во всей лесостепной и степной зонах европейской части СНГ, в Средней Азии, в Крыму, на Северном Кавказе. Культивируется на Украине и в Краснодарском крае. Для лекарственных целей используют цветущую траву растения, которую сушат при 40–60°C.

Все части растения содержат сердечные гликозиды, которые широко применяются при инфарктах миокарда, улучшая питание сердечной мышцы, и снимают за грудинные боли у больных стенокардией, гипертонией, кардиосклерозом, сердечно-сосудистой недостаточностью. Желтушник серый служит исходным сырьем для производства эризимина, выпускаемого в ампулах для инъекций, который вводится внутривенно в концентрации 0,5–1 мл в 20 мл 40-процентного раствора глюкозы по предписанию врача.

**ЖЕНЬШЕНЬ, корень-человек.** Многолетнее травянистое растение семейства аралиевых со стержневым мясистым корнем длиной до 20–25 см и диаметром 2–2,5 см.

Цветет в июле, плоды – светло-красные ягоды – созревают в августе-сентябре. В диком виде произрастает в заповедных местах Уссурийской тайги. Вследствие большой целебной ценности культивируется в искусственных условиях.

Издавна широко используется в практике народной, а в последние десятилетия и научной медициной как средство, оказывающее благотворное влияние на сердечнососудистую, центральную нервную и другие системы организма человека. В ходе исследований отмечено избирательное действие экстракта женьшеня на уровень артериального давления, сократительную способность мышцы сердца в фазе систолы и диастолы, усиление обменных процессов /жировых, углеводных/, понижение сахара в крови.

Препараты женьшеня применяют при гипертонической болезни и других функциональных патологиях сердечнососудистой системы, атеросклерозе, вегетативной дистонии и иных признаках повышенной возбудимости нервной системы, болях в области сердца, общей слабости и переутомлении. В лечебной практике женьшень используется главным образом в виде спиртовых настоек и экстрактов. Настаивают также на разных винах /порт-

вейн, кахетинское/ и коньяке. Доза настойки – 15 капель на прием. Применяют также порошок, приготовленный из сухого корня, который дозируется по 0,25 г три раза в день. Иногда начинают с меньших доз, постепенно увеличивая их.

**ЖЕРУШНИК БОЛОТНЫЙ.** Однолетнее или двулетнее растение, произрастающее в садах, посевах, огородах и на пастбищах. В народной медицине применяется для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы в виде отвара корня.

**ЖИМОЛОСТЬ СЪЕДОБНАЯ.** Невысокий, около 1,5 м, кустарник с желтоватыми цветками, которые появляются раньше листьев – в первой половине апреля. Растет повсеместно, плодоносит на третий-четвертый год. Плоды – крупные черные с сизым налетом ягоды, напоминающие по вкусу голубику, – созревают в июне-июле.

В народной медицине используют плоды, цветки, ветки и кору жимолости в составе препаратов, оказывающих противоатеросклеротическое действие и нормализующих артериальное давление при гипертонии:

– *настой листьев.* 10 г сырья настаивают в 200 мл кипятка 2 часа и процеживают. Пьют по одной столовой ложке 4 раза в день;

– *настой плодов.* 20 г сырья настаивают в термосе в 200 мл кипятка 4 часа. Пьют по 50 мл трижды в день.

Плоды собирают по мере созревания и сушат в духовках /печах, сушилках/ при 65–70°C. Листья жимолости заготавливают во время цветения, сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении, на чердаках, открытых верандах.

**ЗАМАНИХА, эхинопанакс высокий.** Кустарник высотой до 1,5 м с длинным ползущим корневищем и прямым стеблем, покрытым шипами. Плоды шаровидные, длиной 7–12 мм, костянообразные, сочные, желто-красного /оранжевого/ цвета. Встречается на Дальнем Востоке, в лесах самой южной части Приморского края, на границе с Кореей. Цветет в июне-июле, плодоносит в августе-сентябре.

Заманиха – признанное и популярное в народной медицине растение, которое нередко ставят в один ряд с женьшенем. Однако, как показали исследования, эффективность ее ниже, чем легендарного корня жизни. Тем не менее настойка заманихи /извлеченная из корней растения 70-градусным спиртом прозрачная жидкость светло-коричневого цвета, горьковатого вкуса/ оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему, активизирует деятельность сердца, снижает уровень артериального давления и сахара в крови. Настойку принимают по 30–40 капель два-три раза в день перед едой. Передозировка, особенно при повышенной нервной возбудимости и бессоннице, может вызвать крапивницу и другие аллергические явления.

**ЗАЯЧЬЯ КАПУСТА, очиток обыкновенный.** Многолетнее растение с травянистым мясистым стеблем высотой 10–70 см. Растет на песчаных почвах, в сосновых и лиственных лесах, среди кустарников, на полянах, вдоль дорог. Цветет в июле – сентябре. В народной медицине используют траву, корни и листья заячьей капусты. Настойка из корней и листьев стимулирует работу сердца, усиливая сокращения и повышая тонус сердечной мышцы. 50 г листьев и корней настаивают в 600 мл кипятка в термосе 4 часа. Также улучшает состояние сердечно-сосудистой системы сок из свежей травы и листьев растения.

Заготавливают траву во время цветения, сушат на воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях. Корни выкапывают в сентябре-октябре, нарезают на кусочки, сушат, как и траву.

**ЗВЕЗДЧАТКА СРЕДНЯЯ, мокрица.** Растет повсеместно около жилья, в огородах, садах, на сорных местах, вдоль дорог, по берегам рек. Однолетнее и двулетнее травянистое растение высотой 5–10 см. Цветет с апреля до поздней осени, но живет одно растение от трех до четырех недель.

В народной медицине используют свежее растение, цветки, сок, стебли, высушенные листья, которые в составе препаратов улучшают работу сердца и обмен веществ. При сердечных болях рекомендуется 25 г сушеной травы настаивать в 200 мл кипятка 4 часа, затем процедить и пить по 50 мл 4 раза в день. Не менее эффективен при функциональных заболеваниях сердца сок из травы звездчатки, подслащенный медом /или сахаром/, который принимают по одной столовой ложке 4–6 раз в день перед едой. Заготавливают растение почти все лето, сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Срок хранения травы – до 9 месяцев.

**ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ.** Целебные свойства земляники известны в народной медицине издавна. Литературные памятники свидетельствуют, что ее хорошо знали и применяли в своей практике еще древнегреческие и древнеримские лекари. И в наше время это растение продолжает широко использоваться как средство, замедляющее ритм сердечных сокращений, расширяющее кровеносные сосуды, способствующее выведению солей из организма при атеросклерозе, снижающее уровень артериального давления.

В лекарственных целях используют ягоды, листья, корни и корневища земляники. 50 г ягод настаивают в 200 мл кипятка два часа, процеживают и пьют по 50 мл три-четыре раза в день при гипертонической болезни, болях в области сердца, атеросклерозе. Или: по 50 г корневищ и травы настаивают в 500 мл кипятка 4 часа, процеживают и пьют по 200 мл три раза в день перед едой при атеросклерозе.

**ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ, родиола розовая.** Многолетнее травянистое растение из семейства толстянковых. Достигает 50 см высоты. Произрастает в полярно-арктической и альпийской областях, на Алтае, в горах Кузнецкого Алатау, на Урале, в Иркутской области, Забайкалье, на Чукотском полуострове. Исследование фармакологических свойств золотого корня показало, что экстракт растения, приготовленный на 40-градусном спиртовом извлекателе в соотношении 1:1, способен понижать артериальное кровяное давление, нормализовать силу и подвижность нервных процессов.

**ИРГА.** Кустарник или небольшое дерево семейства розоцветных с яблокообразными плодами до 12 мм в диаметре. Цветет в мае, плоды созревают в конце июля или начале августа и не опадают до октября. Как плодовое, медоносное и декоративное растение встречается в садах, парках и на приусадебных участках. В ирге содержится бета-ситостерин, обладающий противосклеротическим действием, благодаря чему свежие и переработанные плоды могут применять в качестве профилактического и лечебного средства при атеросклерозе.

**КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, ноготки.** Декоративное однолетнее травянистое растение, особенно распространенное в Беларуси и на Украине. Цветет в июле-августе, семена созревают в августе. В народной медицине применяется при различных заболеваниях, в частности – для лечения гипертонии. При этом используются цветки, а также нижние листья во время цветения растения. Листья или цветы /или и то, и другое/ запариваются из расчета 40 г на 1 л воды и настаиваются в закрытой посуде в течение нескольких часов. Настой принимается по стакану три раза в день.

Аналогичным эффектом обладает настойка календулы /имеется в аптечной сети/, изготавливаемая из краевых лепестков или цветочных корзинок в соотношении одна часть

сырья на 10 частей 70-градусного спирта и принимаемая по 30–40 капель три раза в день в течение трех-четырех недель. При этом у лиц, подверженных гипертонической болезни I–II стадии, исчезает головная боль, улучшается сон, повышается работоспособность.

**КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ.** Ветвистый кустарник или небольшое дерево высотой 3–4 м, растет повсеместно в лесах, вдоль водоемов, в садах, на приусадебных участках. Цветет в мае-июне. Ягоды созревают в августе-сентябре. В народной медицине используют плоды и кору растения, цветки и корни. Ягоды применяют как средство, усиливающее работу сердца, суживающее кровеносные сосуды, благодаря чему понижается артериальное давление у лиц, подверженных гипертонической болезни.

Наиболее известны следующие рецепты:

– *настой плодов калины 1.* 20 г сырья растереть, настаивать в 20 мл кипятка 4 часа, процедить. Пить по 100 мл два-три раза в день перед едой при гипертонии, атеросклерозе, сосудистых спазмах;

– *настой плодов калины 2.* 40 г сырья растереть, настаивать в 200 мл горячего меда. Принимать по одной столовой ложке 4 раза в день после еды при гипертонии;

– *настой коры калины.* 10 г сырья настаивать в 250 мл кипятка в термосе 4–6 часов. Процедить. Пить по 50 мл три раза в день перед едой при сосудистых спазмах, бессоннице, неврозах;

– *отвар из коры калины.* 7–10 г сырья кипятить в 250 мл воды 30 мин, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 50 мл три раза в день перед едой при сосудистых спазмах, бессоннице, неврозах;

– сок из перебродивших ягод калины пить по 50 мл 2–3 раза в день при гипертонической болезни и болях в области сердца.

**КАШТАН КОНСКИЙ, ОБЫКНОВЕННЫЙ.** В лекарственных целях используется кора ствола и ветвей каштана, содержащая гликозиды, также листья, цветки и семена. Исследование фармакологических свойств конского каштана показало благотворное действие на сердечно-сосудистую систему и холестериновый обмен, тонизирующее влияние при различных нарушениях артериального периферического кровообращения. Настойку из плодов каштана готовят на 40-градусном спиртовом извлекателе в соотношении сырья к нему 1:10. Применяют по 25–30 капель на прием.

**КЕНДЫРЬ КОНОПЛЕВЫЙ.** Многолетнее травянистое растение. Цветет в июне – августе, плодоносит в сентябре-октябре. Родина – Северная Америка, у нас культивируется с начала 30-х годов. В лекарственных целях используются корни и корневища кендыря, содержащие сердечные гликозиды. Препараты из кендыря эффективно действуют при сердечной недостаточности, остром миокардите, эндокардите, кардиосклерозе, нарушениях коронарного кровообращения II и III степени, особенно в случаях, протекающих с умеренной тахикардией, гипертонической болезни. В аптечной сети имеется препарат цимарин в ампулах для инъекций в вену, однако его следует применять с осторожностью в случаях нарушения коронарного кровообращения, при тяжелых органических изменениях сердца и сосудов, остром миокардите, эндокардите, в далеко зашедших случаях кардиосклероза.

**КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ.** Цветет в мае-июне, в это же время заготавливают соцветия и траву, сушат на воздухе, раскладывая на подстилке тонким слоем /не рекомендуется пересушивать, чтобы не осыпались головки/. Хранят в хорошо проветриваемом помещении: соцветия – два года, траву – один год. И то, и другое обладает противоатеро-склеротическим действием.

*Отвар из соцветий клевера:* 20 г сырья варить в 250 мл воды 15 минут, настаивать 30 минут, процедить.

*Настой травы клевера:* 40 г травы настаивать в 200 мл кипятка в течение одного часа, после чего процедить.

*Настой соцветий клевера:* 30 г цветочных головок настаивать в 200 мл кипятка 1 час в теплом месте в закрытой посуде, затем процедить.

Дозировка и назначение отвара и настоев – по предписанию врача.

**КЛОПОГОН ДАУРСКИЙ, цимицифуга.** Многолетнее травянистое растение до 1,5 м высотой, распространенное в Приморском и Хабаровском краях. Для медицинских целей используют корневище с корнями. Их выкапывают осенью, сушат, хранят в сухом месте. Настойка клопогона понижает артериальное давление, благодаря чему применяется как гипотензивное средство при начальных стадиях гипертонической болезни, снимает боли в области сердца, оказывает успокаивающее действие на нервную систему, нормализует сон.

В состав настойки входят измельченные корневища с корнями /200 г/ и 70-градусный спирт в количестве, достаточном для получения одного литра настойки. Дозировка – по 50 капель 2–3 раза в день в течение одного-полутора месяцев.

**КЛЮКВА БОЛОТНАЯ.** Растет повсеместно на заболоченных, хвойных, мшистых, торфяных болотах. Ягоды клюквы сохраняются месяцами, не теряя вкусовых качеств. Собирать их можно в три срока: в сентябре, ноябре с наступлением морозов и ранней весной. В народной медицине клюква используется с давних времен. По содержанию биологически активных веществ и минеральных солей это одна из самых ценных дикорастущих ягод, которая повышает эластичность и прочность стенок кровеносных капилляров, улучшая обмен веществ, снимает головную боль и усталость, придавая бодрость и тонизируя общее состояние.

Сироп, сок и морс из клюквы, смешанные с сахаром или разведенные водой, пьют по 50-100 мл перед едой при гипертонической болезни, атеросклерозе и ожирении.

Клюквенный сок, смешанный со свекольным /1:1/, пьют по 50 мл три раза в день при сосудистых спазмах, гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении.

Настой ягод и листьев клюквы пьют по 100 мл три раза в день при гипертонии, атеросклерозе, нарушениях обмена веществ. Для этого по 10 г ягод и листьев настаивают в 200 мл кипятка 4 часа в термосе и процеживают.

**КОЛЮЧНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ.** Двулетнее травянистое растение с длинными разветвленными корнями, углубляющимися на 50–100 см, надземная часть достигает высоты 20–70 см, причем лишь на второй год жизни – в течение первого года стебель отсутствует. Цветет в июле – сентябре. Распространен в европейской части СНГ, на Кавказе, в Сибири в сосновых лесах на опушках и полянах.

В надземной части растения присутствуют сердечные гликозиды, благодаря которым колючник используется в народной медицине при лечении гипертонической болезни, отеках сердца и дисфункции нервной системы.

**КОПЫТЕНЬ ЕВРОПЕЙСКИЙ.** Многолетнее травянистое растение, характеризующееся ползущим корневищем до 50 см длиной, ветвящимся в виде шнуров, от которого отходят тонкие корни. Глюкозиды листьев копытня в составе лечебных препаратов усиливают деятельность сердца, не нарушая его ритма, повышают тонус венозных сосудов аналогично действию адреналина.

**КОРИЧНИК КАМФОРНЫЙ, камфорный лавр.** Вечнозеленое дерево высотой 25–30 см семейства лавровых. Цветет в мае-июне, плоды – сизовато-черная костянка – созревают в ноябре. Камфорное дерево в диком виде произрастает в Японии и Китае, у нас культивируется на Черноморском побережье. Из его молодых облиственных побегов получают собственно камфору, которая возбуждает центральную нервную систему, стимулирует дыхание и кровообращение, оказывает тонизирующее влияние на сердечную мышцу, усиливая в ней обменные процессы и коронарный кровоток.

Камфору применяют при оказании скорой помощи для возбуждения дыхания и кровообращения в случаях острой и хронической сердечной недостаточности, при коллапсе, инфекционных заболеваниях с симптомами недостаточности сердца. Бромкамфору назначают при неврозах сердца и повышенной нервной возбудимости.

**КОТОВНИК КОШАЧИЙ.** Многолетнее травянистое растение высотой до одного метра. Растет на опушках лесов, среди кустарников на суглинистых и супесчаных почвах, вдоль дорог и около домов. Культивируется как эфирно-масличное растение. Цветет с июня до сентября. Плоды, состоящие из четырех обратносердцевидных бурых орешков, созревают в июле – октябре.

В народной медицине применяют траву котовника, из которой готовят настой, эффективный при неврозах сердца, неврастении, малокровии и общей слабости. 20 г сушеной травы настаивают в 200 мл кипятка два часа в термосе, затем процеживают. Принимают по одной столовой ложке три-четыре раза в день за 20 минут до еды.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.