

И. Ф. ОСТАПЧУК

Фитотерапия

сердечно-
сосудистых
заболеваний



И. Ф. ОСТАПЧУК



*сердечно-
сосудистых
заболеваний*



Киев
Издательство „Украинская
Советская Энциклопедия”
им. М. П. Бажана
1991

Остапчук И. Ф.
0-76 Фитотерапия сердечно-сосудистых заболеваний. - К.:
„Украинская Советская Энциклопедия” им. М. П. Бажана,
1991.- 22 с.
ISBN 5-88500-044-1.

Брошюра содержит сведения о целебных свойствах растений, наиболее широко применяемых в фитотерапии заболеваний сердечно-сосудистой системы. В статье даны краткая биологическая характеристика растения, химический состав, использование в научной и народной медицине. В брошюре приведены лекарственные сборы, рекомендуемые автором больным, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

ISBN 5-88500-044-1

© Остапчук И. Ф., 1991 г.

С древних времён медицина использует растения для предупреждения и лечения различных заболеваний. Отец медицины Гиппократ применял свыше двухсот лекарственных растений. В Древнем Риме во время эпидемий плебеи разводили костры и бросали в них траву лаванды, а патриции натирались лавандовым маслом. В средние века были широко распространены „чепучинские сидения” - пребывание в камере с парами растений для лечения ревматизма, простудных заболеваний. Ветки пихты, багульника разбрасывали в помещениях, где находились дети, больные коклюшем. Русский обычай париться берёзовым веником сохранился до настоящего времени. Первые упоминания об организации государственных промышленных заготовок лекарственного сырья на Руси относятся к XVI веку. В Коломне, Новгородской земле, Москве были организованы государственные плантации лекарственных растений - аптекарские огороды.

В настоящее время науке известно более 12 тысяч лекарственных растений, однако в Государственную фармакопею включены и разрешены к использованию в медицине всего 150, а в медицинской практике применяют не более 40-50 различных растений. Это объясняется успехами химии в конце XIX - первой половине XX века. Открытие сульфаниламидных препаратов, а затем антибиотиков явилось новой эрой в медицине, ушли в прошлое многие опасные заболевания и эпидемии. Однако микроорганизмы приспособились к антибиотикам, появилась антибиотикоустойчивость. Чрезмерное увлечение химическими препаратами привело к возникновению нового недуга - лекарственной аллергии. Это явилось причиной того, что в последние десятилетия вновь возрос интерес к лекарственным растениям. Современная фитотерапия (лечение лекарственными средствами растительного происхождения) достигла значительных успехов в исследовании фармакологических свойств растений, в изучении механизма их действия, приготовлении различных лекарственных сборов. Выдающийся отечественный клиницист Б. Е. Вотчал подчеркивал, что при лечении больных с заболеваниями лёгких и сердца вместо синтетических препаратов (бронхолизина, либексина, тусупрекса), полусинтетических (кордиазида, адонис-брома и др.) гораздо физиологичнее применять настои лекарственных трав.

Растения содержат целый комплекс биологически активных компонентов, оказывающих благотворное влияние на обмен веществ»

улучшающих функциональное состояние сердечно-сосудистой и лёгочной систем, повышающих общую сопротивляемость организма. Это эфирные масла, слизи, смолы, витамины, крахмал, гликозиды и т. д.

Наиболее широко применяют при фитотерапии водные вытяжки из лекарственных растений - настои и отвары, несколько реже - экстракты (концентрированные вытяжки), изготавливаемые из сухого готового растительного сырья при помощи воды, спирта, спиртовых и спиртоэфирных смесей. Листья, цветки, другие органы растений, из которых извлекаются составные части, обычно заливают кипятком на 10-20 минут, затем настоем процеживают и пьют горячим или холодным. Кора, корни, корневища, одревесневшие стебли и древесина набухают и экстрагируются медленно, поэтому их заливают водой комнатной температуры (20 °С), настаивают в течение 5-8 часов, затем кипятят 15 минут.

Отбор лекарственных трав при различных заболеваниях должен проводиться опытным врачом-фитотерапевтом. При лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы необходимо учитывать возраст больного, длительность заболевания, локализацию порока сердца или атеросклеротического процесса, наличие перенесенных осложнений (инсульт, инфаркт), состояние компенсации, активность ревматического процесса, частоту сердечных сокращений. Следует учитывать, что такие растения, как боярышник, пустырник, горицвет, ландыш майский обладают способностью замедлять сердечный ритм, а красавка белладонна, угнетая парасимпатическую нервную систему, наоборот, приводит к учащению сердечного ритма. При выраженных нарушениях атриовентрикулярной проводимости нельзя рекомендовать травы, замедляющие проведение импульсов по пучку Гиса, так как это может привести к тяжёлому проявлению синдрома Морганьи - Адамса - Стокса, сопровождающемуся потерей сознания.

Фитотерапией успешно дополняется современное медикаментозное лечение больных ишемической и гипертонической болезнью. Применение её особенно перспективно для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Установлено, что лук и чеснок, благодаря гипогликемическому и противосклеротическому действию, являются геропротекторами - растениями, продлевающими жизнь человека и отдаляющими его старость. Растения, содержащие йод, воздействуя на щитовидную железу, уменьшают развитие атеросклеротических процессов. Гипотензивное действие присуще омеге белой, дягелю, чесноку. Боярышник богат флавоноидами, которые обуславливают его коронарорасширяющее, слабое гипотензивное и седативное действие. Благодаря наличию гликозидов (конваллатоксина, конваллазида) цветки и листья ландыша майского обладают кардиотоническим действием. В состав пустырника входит глжорамнозид, обеспечивающий комплексное действие (замедление сердечного ритма, незначительное снижение артериального давления, седативный эффект).

Препараты каштана конского обладают капилляроукрепляющим действием и считаются одним из лучших средств для лечения варикозного расширения вен, тромбозов, геморроя. В корнях, коре, околоплодниках и плодах каштана содержатся кумариновые глико-

зиды эскулин и фраксин, эсцин, большое количество флавоноидов, сапонинов, каротиноидов и других биологически активных веществ. При появлении симптомов нарушения кровообращения (отёки, застойная печень) рекомендуется применять растения, обладающие мочегонным действием, в сочетании с препаратами, улучшающими сердечную деятельность - наперстянки, горицвета, ландыша и боярышника.

В поздних стадиях гипертонической болезни и ишемической болезни сердца ограничиваться фитотерапией нельзя, хотя в целях профилактики осложнений и для усиления действия медикаментозных препаратов применение трав имеет большое значение.

Ценность лекарственных растений подтверждается их использованием в составе различных комбинированных аптечных препаратов. Напр., в состав капель Зеленина входят препараты ландыша майского, валерианы, красавки и мяты (ментол); капель Вутчала - экстракты ландыша и валерианы. Аптечный препарат для внутривенных вливаний при сердечной декомпенсации коргликон содержит сумму гликозидов из ландыша; адонизид, таблетки Бехтерева изготавливаются из горицвета весеннего. Широко применяемый препарат, кардиовален состоит из экстрактов травы желтушника раскидистого, горицвета весеннего, валерианы, боярышника с добавлением натрия бромида и камфоры. В целях профилактики атеросклероза назначают полиспонин и диоспонин, получаемые из травы диоскореи кавказской.

1. АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ - многолетнее травянистое растение; распространён почти по всей Европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири, Средней Азии. Растёт по берегам рек, ручьёв, на болотах, заболоченных лугах. Корневище содержит эфирные масла, горький гликозид - акорин, дубильные вещества, смолы, аскорбиновую кислоту. Применяют корневище, которое выкапывают осенью, в начале зимы или ранней весной. Из сушёных и свежих корневищ готовят отвары, водные настои, спиртовые настойки, порошки. Экстракт аира снижает артериальное давление, тонизирует центральную нервную систему. Применяется при заболеваниях желудка с пониженной секрецией (малые дозы действуют противоположно), для регуляции пищеварения, оказывает обезболивающее действие при язвенной болезни желудка.

Способ применения. 15 г корневищ аира на 3 стакана воды, кипятят 10 минут. Принимать 1/4-1/2 стакана 3 раза в день до еды.

2. АРНИКА ГОРНАЯ - зимне-зелёное травянистое растение, произрастающее в горных районах (выше 500 м над уровнем моря); заросли встречаются в Карпатах - в Закарпатской, Львовской, Ивано-Франковской и Черновицкой областях, изредка в Житомирской области. Арника горная содержит горькие вещества (арницин), эфирное масло, дубильные вещества, каротиноиды, ситостерол, камедь, органические кислоты. Применяют настой как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство, в кардиологии - как средство, понижающее уровень холестерина в крови, расширяющее сосуды сердца

при стенокардии, миокардитах, гипертонической болезни, кардиосклерозе, после мозговых кровоизлияний.

Способ применения: 1 столовая ложка цветочных корзинок на стакан кипятка (суточная доза).

3. АСТРАГАЛ ШЕРСТИСТОЦВЕТКОВЫЙ - многолетнее травянистое растение; распространён на юге Лесостепи и Степи Европейской части СССР - в Приднепровье, Волжско-Донском бассейне, в Причерноморье. Используется надземная часть растения, заготавливаемая во время цветения и содержащая флавоноиды (кверцетин, кемпферол), тритерпеновые гликозиды, минеральные соединения. Назначают при гипертонической болезни и хронической сердечно-сосудистой недостаточности. Назначение настоя астрагала наиболее эффективно при недостаточности кровообращения 1-2-й степени, сопровождающейся тахикардией, венозным полнокровием внутренних органов, отёками. Вещества из астрагала шерстистоцветкового не накапливаются в организме и не удлиняют атриовентрикулярную проводимость.

Способ применения. 10 г травы астрагала шерстистоцветкового в 100 мл воды заваривают как чай, принимают по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день.

4. БАРВИНОК МАЛЫЙ растёт в южных лесных, лесостепных, степных районах (на западе), предгорьях Карпат. Культивируется в садах. Химический состав характеризуется наличием алкалоидов индольного ряда - винина, пубесцина и минорина, флавоноидов и др. Из травы готовят препараты, применяемые при гипертонической болезни, спазмах сосудов головного мозга, вегетативных неврозах, - девинкан (Венгрия), винкапан (Болгария).

Способ применения. 1 столовую ложку измельчённых листьев залить стаканом воды и варить в течение 20 минут, процедить (суточная доза).

5. БЕРЁЗА БЕЛАЯ - дерево или куст; растёт в диком виде, культивируется как декоративное растение. В медицине используются почки, которые собирают в период набухания (март-апрель), листья - собирают в начале цветения (апрель-май), сок (витаминное средство) - добывают ранней весной. В почках и листьях содержатся эфирные масла, аскорбиновая кислота, дубильные вещества, смола, виноградный сахар, сапонины, флавоноиды. Настой и отвар почек обладает мочегонным, антисептическим и желчегонным свойствами. В Болгарии листья берёзы рекомендуют как диуретическое средство, при атеросклерозе, заболеваниях почек и ревматизме. Наружно при заболеваниях суставов применяют компрессы из свежих листьев или ванны из отваров листьев. Для лечения экземы назначают ванны из настоя почек берёзы. Препарат из очищенного берёзового угля (карболен) используется при метеоризме и отравлениях. Берёзовый дёготь входит в состав мазей Вишневского и Вилькинсона.

Способ применения. 10-20 г листьев берёзы на 0,5 л кипятка. Чайная ложка почек берёзы белой на 1/2 стакана кипятка или 30 почек на 1 стакан. Пить по 2-3 столовые ложки 3-4 раза в день.

6. БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ - кустарник; распространён в Европейской части СССР, Западной Сибири, Восточном Казахстане, растёт среди лесов и кустарников. В медицине используются цветы,

собранные в начале цветения, и созревшие плоды. В плодах и цветах содержатся гиперозид, кверцетин, витексин и его рамнозиды, сахара, пектиновые вещества, каротин, витамин К, сапонины, органические кислоты и др. Боярышник усиливает сердечную деятельность, успокаивает сердцебиение, несколько понижает кровяное давление. Применяют в начальных стадиях гипертонической и ишемической болезни, при заболеваниях щитовидной железы, сердцебиениях, при климаксе у женщин, бессоннице, повышенной возбудимости нервной системы.

Способ применения. Одна столовая ложка цветков на стакан кипятка (суточная доза), плоды употребляют в пищу. Жидкий экстракт плодов входит в состав препарата кардиовалена.

7. БРУСНИКА - вечнозелёный кустарничек; распространена в Европейской части СССР, на Урале, Дальнем Востоке, в Сибири, на Кавказе. В листьях содержатся гликозид арбутин, хинная, винная, урсоловая, аскорбиновая и другие органические кислоты, дубильные вещества, сахара, каротин, рибофлавин. Арбутин расщепляется в организме на глюкозу и гидрохинон, который обладает бактерицидными свойствами. Отвары и настои листьев применяют как мочегонное средство при почечно-каменной болезни, при ревматизме и подагре. Ягоды используют при авитаминозах.

Способ применения. 3 чайные ложки мелко нарезанных листьев брусники на 0,5 л воды, варить 5-10 минут, настаивать 20 минут, процедить и пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

8. БУЗИНА ЧЁРНАЯ - ветвистый куст; распространена по всей территории Украины, в Белоруссии, в Прибалтике, Центрально-Чернозёмной области РСФСР, на Кавказе. Все части растения содержат большой набор биологически активных веществ. В медицине применяют цветки и листья, в которых содержатся аскорбиновая кислота, эфирное масло, холин, валериановая, уксусная и др. кислоты. Обладает потогонным, мочегонным, вяжущим и слабым дезинфицирующим действием. Настой цветков принимают при простудах как потогонное средство, при заболеваниях печени - как желчегонное, при почечной недостаточности - как мочегонное средство. Наружно используют для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта и гортани, для компрессов и ванн при ревматизме, подагре. Цветки входят в состав различных сборов.

Способ применения. 1 столовая ложка цветков и плодов на 1 стакан кипятка, пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

9. БУКВИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ - многолетнее жёстковолосистое растение; распространена в Европейской части СССР, на Кавказе, Урале. Растёт на лугах, в зарослях кустарников, в рощах, лесах. Используется трава с соцветиями. Содержит горькие и дубильные вещества, стахидрин, бетоницин, холин, алкалоиды, слизь и др. Наземная часть растения применяется как гипотензивное и уменьшающее возбудимость центральной нервной системы средство, а также для усиления обмена веществ, и улучшения кровообращения при гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях почек. Оказывает вяжущее действие при воспалении кишок, улучшает аппетит и пище-

аарение. В смеси с другими растениями (напр., почечным чаем) даёт хороший эффект при лечении нефритов и циститов.

Способ применения. 1 чайная ложка травы на стакан кипятка; настой принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Сок, смешанный с медовой водой, по 1 чайной ложке 3 раза в день.

10. ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ - многолетнее травянистое растение; произрастает в Европейской части СССР, в Сибири до Крайнего Севера и на Кавказе. Растёт во влажных местах, в поймах рек, на сырых лугах и болотах, цветёт в июне-июле. Культивируется как лекарственное растение. В медицине используется корневище двулетнего растения, собираемое осенью. В корневищах и корнях валерианы найдено эфирное масло, в состав которого входят эфир борнеола и изовалериановой кислоты, свободная валериановая кислота и др. Препараты валерианы широко применяются в качестве успокаивающего средства при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сопровождающихся учащением и нарушением сердечного ритма, спазмами коронарных сосудов, при гипертонической болезни, бессоннице, нервных расстройствах, а также при повышении функции щитовидной железы. Входит в состав капель Зеленина, валокордина, корвалола, валокорма, валоседана и др. комплексных препаратов, а также в успокоительные сборы.

Способ применения. Водный горячий настой (2 чайные ложки корней на 1 стакан горячей воды) принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день; холодный настой (1 столовая ложка на стакан холодной воды, настаивают 24 часа) пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

11. ГОРИЦВЕТ ВЕСЕННИЙ - многолетнее травянистое растение; растёт на черноземных почвах, образует массивы. В надземных органах горицвета обнаружено 25 сердечных гликозидов (цимарин, адонитоксин, К-строфантин-В). Готовые аптечные препараты (адонис-бром, адонизид, кордиазид и др.) используются для лечения хронической сердечной недостаточности. Они успокаивающе действуют на центральную нервную систему, поэтому применяются также при нервных расстройствах, эпилепсии. Препараты горицвета не рекомендуются больным язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

12. ДИОСКОРЕЯ КАВКАЗСКАЯ - встречается преимущественно в северо-западной части Закавказья (Абхазия) и в Адлерском районе Краснодарского края. Растёт в разреженных дубовых лесах, по опушкам лесов и среди зарослей кустарников. Используют корневища с корнями, содержащие стероидные сапонины. Основную их часть составляют гликозиды диосгенина - сырьё для производства ряда стероидных гормонов. В медицинской практике используют препарат диоспонин, содержащий водорастворимые сапонины диоскореи, которые уменьшают содержание холестерина в крови и понижают артериальное давление. Назначают для профилактики и лечения атеросклероза различной локализации (коронарного, церебрального), а также при сочетании последнего с гипертонической болезнью. Спиртовая настойка диоскореи также эффективна при обострении хронического гастрита.

13. ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ - двулетнее травянистое растение; растёт во влажных местах по берегам рек в Северной и Центральной Европе. В медицине используют корни, содержащие эфирное масло с а-феландреном, пиненом, борнеолом, валериановой кислотой, а также кумарины, дубильные вещества, фитостерины. Основное действие дягиля успокаивающее и спазмолитическое; стимуляция пищеварения. Назначается как гипотензивное средство при гипертонической болезни и как седативное и спазмолитическое при истерии, судорогах, холестиците, как отхаркивающее - при ларингитах, бронхитах, пневмонии.

Способ применения. 30 г корней настоять сутки на 0,5 л белого вина, процедить и пить по 30 г 2 раза в день.

14. ЖЕЛТУШНИК РАСКИДИСТЫЙ - однолетнее или двулетнее травянистое растение; распространён в лесостепной зоне Европейской части СССР, в Средней Азии, в Крыму, на Северном Кавказе. Культивируется на Украине и в Краснодарском крае. Растёт на сухих лугах, полях. Все части растения содержат сердечные гликозиды - эризимин, эризимозид и др., жирное масло, органические кислоты. Основными показаниями для применения препаратов желтушника являются митральные пороки, гипертоническая болезнь и атеросклеротический кардиосклероз, протекающие с нарушением кровообращения II—III степени. По терапевтическому эффекту желтушник не уступает строфантину, действует несколько мягче и медленнее, менее токсичен, в 2-3 раза реже вызывает нарушения ритма. Эризимин, содержащийся в растении, выгодно отличается от препаратов дигиталиса выраженным положительным влиянием на сосуды сердца, что позволяет его применять при острой и хронической коронарной недостаточности. Высока эффективность желтушника при мерцательной аритмии, особенно при тахикардической форме.

Способ применения. Настой 10 г травы на 1 стакан кипятка, пить по 1 чайной ложке 3 раза в день. Настойка: 20 г сырья на 100 г спирта, принимать по 10 капель 3 раза в день.

15. ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ - хорошо известное многолетнее травянистое растение. Растёт повсеместно в лесах, между кустарниками, на лесных полянах. Используются листья и ягоды, в которых содержатся дубильные вещества, аскорбиновая, яблочная, лимонная, салициловая кислоты, эфирное масло, каротин, минеральные соли. Благодаря наличию танина листья применяют при расстройствах желудочно-кишечного тракта (диарее), наружно - при геморрое, мокнущих ранах. Земляника оказывает положительный терапевтический эффект при сердечно-сосудистых заболеваниях: несколько снижает артериальное давление, замедляет сердечный ритм, усиливает сокращения сердца, расширяет периферические сосуды; обладает диуретическим действием.

Способ применения. 20 г измельчённых листьев земляники залить стаканом кипятка и варить в течение 10 минут, настаивать 2 часа. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день.

16. КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, ноготки лекарственные - однолетнее травянистое растение; родина - Южная и Центральная Европа. В СССР культивируется как лекарственное и декоративное растение.

ние. Используют соцветия (корзинки) и траву, собираемые во время цветения. Химический состав характеризуется высоким содержанием каротиноидов, флавоноидов, а также эфирного масла, сапонинов, горького вещества календена и др.

Календула обладает противовоспалительным и дезинфицирующим действием. Установлено также седативное (успокаивающее) влияние её на центральную нервную систему, благодаря чему снижается артериальное давление, замедляется сердечный ритм и усиливаются сердечные сокращения. Препараты календулы обладают бактерицидными свойствами, особенно эффективны в отношении стафилококков и стрептококков. Назначают при заболеваниях сердца с нарушениями ритма, при гипертонической болезни, в климактерическом периоде, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, болезнях печени и желчевыводящих путей. Настойка и мазь календулы используется для лечения гнойных ран, фурункулов, при ожогах, при воспалительных заболеваниях полости рта и глотки.

Способ применения. 2 чайные ложки цветков календулы на 2 стакана кипятка (суточная доза).

17. КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ - кустарник, растущий, главным образом, в лесной и лесостепной зонах Европейской части СССР, преимущественно на опушках, полянах, в кустарниковых зарослях. В медицине используются кора и плоды. Кора калины содержит до 6,5% смолы, в состав которой входят органические кислоты (уксусная, муравьиная, изовалериановая, каприловая и др.), смесь флавоноидов - вибурнин, спирт вибурнит, а также дубильные и горькие вещества. Плоды калины содержат сахара, флавоноиды, пектиновые, дубильные вещества, микроэлементы, витамин С и др.; усиливают сокращение сердца и увеличивают диурез. Применяют в виде экстракта и отвара при различных внутренних кровотечениях, простудных и гинекологических заболеваниях. Препараты из коры калины понижают кровяное давление и усиливают диурез; их назначают при гипертонической болезни и сердечной недостаточности.

Способ применения. В виде горячих настоев из коры и плодов. Чайную ложку измельченных кусочков коры варить в двух стаканах воды в течение 10 минут. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

18. КАШТАН КОНСКИЙ - дерево; распространён в южной и средней полосах Европейской части СССР, на Кавказе, в Средней Азии. Разводится в садах, парках как декоративное дерево. Используются кора, семена, цветы, которые содержат гликозид эскулин, тритерпеновый сапонин эсцин, дубильные вещества и жирное масло. В листьях и цветах найдены также кверцитрин, кверцетин и др. Препараты каштана эскузан, эсфлазид, вазотонин, дескузан, веногал и др. используют в медицине при различных сосудистых заболеваниях (венозном застое, варикозном расширении вен, геморрое, язвах голени, для предупреждения тромбозов при родах и после операций). Болгарские учёные рекомендуют применять препараты каштана также при спазмах сосудов, при нарушениях секреции желчи, хронических расстройствах пищеварения, катарактах слизистой оболочки носа, бронхов, подагре, ревматизме, ишиасе.

Способ применения. 50 г измельченных плодов или цветов каштана настоять на 0,5 л водки (40° спирта). Принимать по 30-50 капель 3 раза в день в течение месяца. При геморрое назначают сидячие ванны: отвар 50 г коры каштана на 1 л воды. Для натирания суставов при ревматизме применяют настойку 40 г кожицы плодов на 1 л водки.

19. КРАСАВКА БЕЛЛАДОННА - многолетнее травянистое растение; растёт в Карпатах, Прикарпатье, Закарпатье, в горах Крыма, на Кавказе - на опушках, лесных полянах, лесосеках. Химический состав характеризуется содержанием алкалоидов - гиосциамин, скополамина, атропина. В свежих листьях обнаруживаются фитостерин и флавоноиды, из которых при сушке образуется рутин. Препараты красавки белладонны применяют как спазмолитическое и болеутоляющее средство при язвенной болезни желудка, холецистите, камнях жёлчного пузыря и почек, спазмах кишечника и мочевыводящих путей, при повышенной секреции слюнных желёз, а также для расслабления гладкой мускулатуры внутренних органов. Применяют как противоядие при отравлениях морфином и грибами. Все органы растения ядовиты. Известны отравления её ягодами и мёдом. Настойка красавки белладонны входит в состав капель Зеленина, которые назначают при заболеваниях сердечной-сосудистой системы с аритмиями, преимущественно при замедленном сердечном ритме.

20. ЛАВАНДА КОЛОСКОВАЯ - вечнозелёное растение; широко культивируется во многих странах, в т. ч. в Крыму. Происходит из Средиземноморья. Используют цветки лаванды, реже - траву. Из свежесобранных соцветий получают лавандовое масло. Листья и цветки лаванды содержат эфирное масло, дубильные вещества, сахара, органические кислоты, микроэлементы. В состав эфирного масла входит линалоол, линалилацетат, мирцен, пинен и др. Основное действие успокаивающее, спазмолитическое. Сухие цветки назначают при сердечном неврозе с сердцебиениями. Лаванду применяют также для стимуляции кровообращения, как спазмолитическое средство; наружно - при неврологических болях. Эфирное масло лаванды широко используется для ингаляций при заболеваниях бронхов и лёгких.

Способ применения. 3 чайные ложки измельченных сухих цветков на 2 стакана кипятка (суточная доза).

21. ЛАМИНАРИЯ САХАРИСТАЯ, морская капуста - многолетняя морская бурая водоросль: растёт в прибрежных зонах северных и дальневосточных морей, где образует обширные заросли на глубине 2-20 метров. Используются пластинчатые части слоевища, содержащие разнообразные микроэлементы (особенно много в них йода и брома), витамины, альгиновую кислоту, маннит, ламинарии, витамины А, С, D, группы В и др. Благодаря значительному содержанию йода и витаминов применяется для профилактики и лечения атеросклероза, гипертонии и зоба. В настоящее время установлено экспериментально, что сульфат ламинарина оказывает некоторое тормозящее действие на рост злокачественных опухолей (саркомы).

Способ применения. Порошок морской капусты назначают по 1/2 чайной ложки в день после или во время еды. Курс лечения 15-20-30 дней; принимают на ночь, взболтав порошок в воде.

22. ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ - многолетнее травянистое растение; распространён в Европейской части СССР, на Кавказе, в Восточной Сибири, на Дальнем Востоке. Растёт в лиственных и смешанных лесах, среди кустарников, на лесных опушках, по берегам рек. Давно культивируется как садовое растение и для лекарственного сырья. Используются цветки, листья, трава, которые собирают в начале цветения. Растение ядовитое (действует на сердце и желудочно-кишечный тракт). Листья содержат 19 гликозидов (конваллатоксин, конваллотоксол, конваллозид и др.), сапонины, эфирное масло, яблочную, лимонную, аскорбиновую кислоты и др. Различные препараты ландыша широко применяют в медицине. Настой цветков ландыша способствует устранению симптомов декомпенсации сердца (усиливает сердечное сокращение, замедляет пульс, увеличивает отделение мочи и уменьшает отёки). Надземная часть ландыша используется при неврозах сердца, в климактерическом периоде, а также при поражениях сердца с нарушением ритма. Входит в состав капель Зеленина, кардиовалена и др. Сумму гликозидов из листьев ландыша содержит препарат коргликон.

23. ЛЁН ОБЫКНОВЕННЫЙ, долгунец - однолетнее травянистое растение; выращивается в СССР на больших площадях как прядильная культура. В медицине используются семена, которые содержат жирное масло до 48%, слизь, органические кислоты, гликозид линамарин, ферменты, витамин А и др. Ненасыщенные жирные кислоты льняного масла способствуют улучшению обмена липидов в организме; выведению холестерина. Этиловые эфиры жирных кислот в виде препарата линетола назначают для лечения атеросклероза различной локализации и его профилактики. Для этой цели используют также льняное масло. Препарат принимают утром натощак по 20 мл в течение двух месяцев. Семена используются в качестве лёгкого слабительного и обволакивающего средства.

Способ применения. 2 чайные ложки семян на стакан кипятка - взбалтывать в течение 15 минут (лучше в бутылке), затем процедить через плотную марлю (суточная доза).

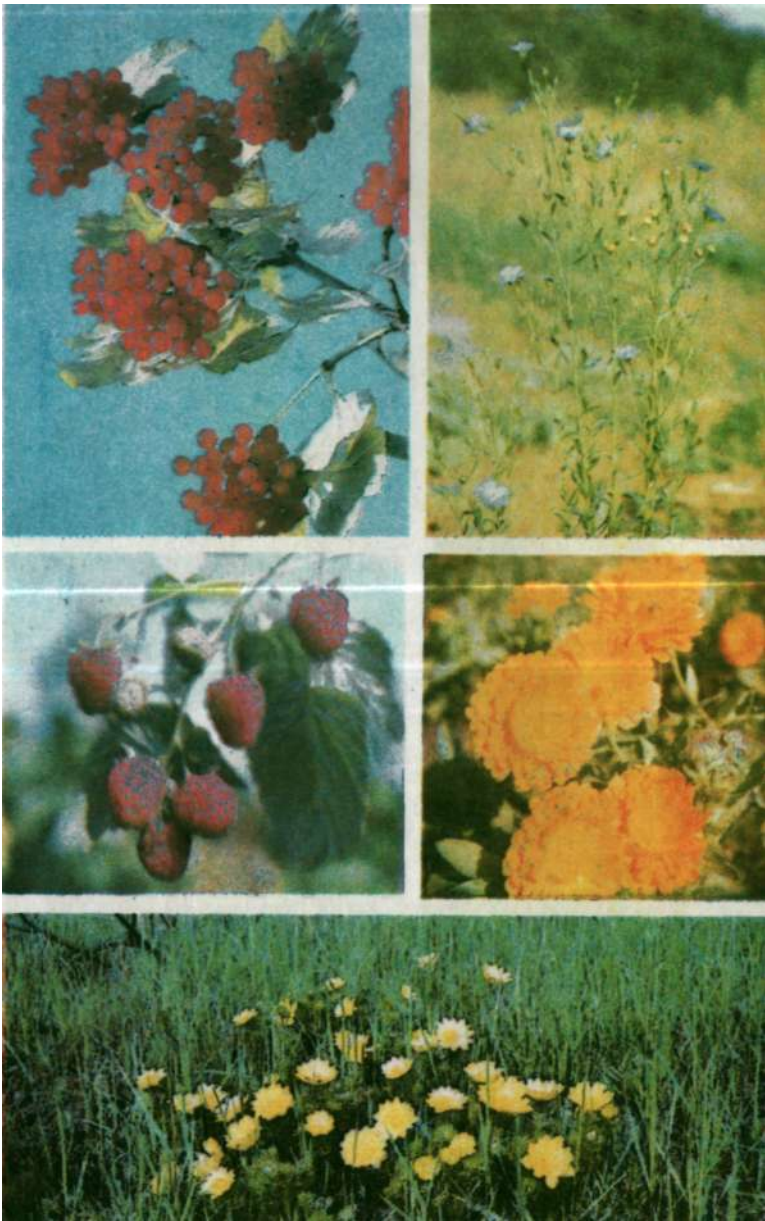
24. ЛЕЩИНА ОБЫКНОВЕННАЯ, орешник - высокий кустарник; растёт по всей территории СССР, кроме южных степных районов, в светлых смешанных и лиственных лесах, на опушках. Используют листья и кору, которые содержат различные флавоны, флавоноиды, эфирное масло, танины. Основное действие - коронарорасширяющее. Биологически активные вещества, содержащиеся в лещине усиливают эффект применяемых лекарственных средств для снижения артериального давления. Кроме того, лещина успокаивающе действует на нервную систему и при язвенной болезни желудка. Рекомендуются при ишемической и гипертонической болезни сердца, а также при увеличении предстательной железы.

Способ применения. 1 столовую ложку измельчённых и высушенных листьев или коры залить стаканом кипятка. Пить по 1-2 столовой ложке 3 раза в день.

25. ЛУК РЕПЧАТЫЙ - многолетнее травянистое растение; культивируется повсеместно. Используются луковица и зелёные перья, которые содержат эфирное масло (состоит из алилпропидилсульфи-



1. Ландыш майский. 2. Земляника лесная. 3. Буквица лекарственная. 4. Каштан конский, 5. Пустырник сердечный.



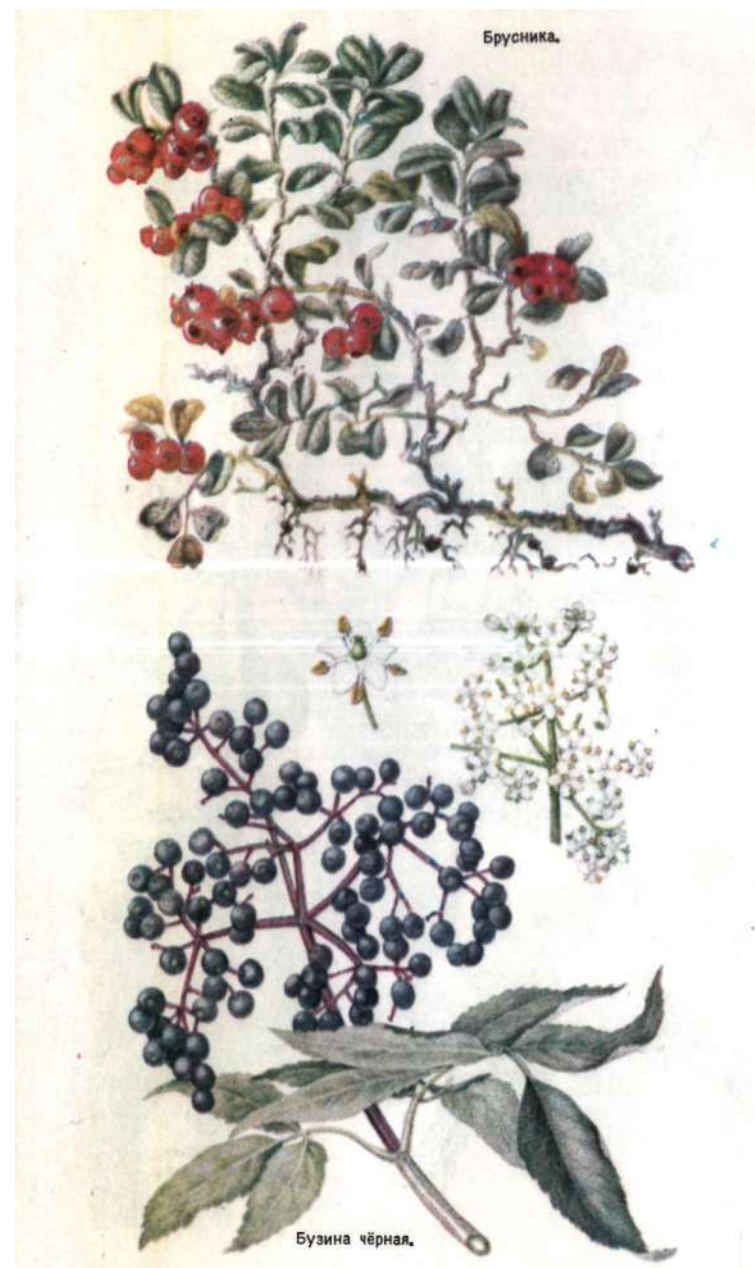
1. Калина обыкновенная. 2. Лён обыкновенный. 3. Малина обыкновенная. 4. Календула лекарственная. 5. Горицвет весенний.



Аир
обыкновенный.

Арника горная.







Пастернак
посевной.



Магнолия крупноцветковая.



Барвинок малый.



Дягиль
лекарственный.





Красавка
белладонна.



Татарник колючий.



Мята перечная.



Желтушник
раскидистый.



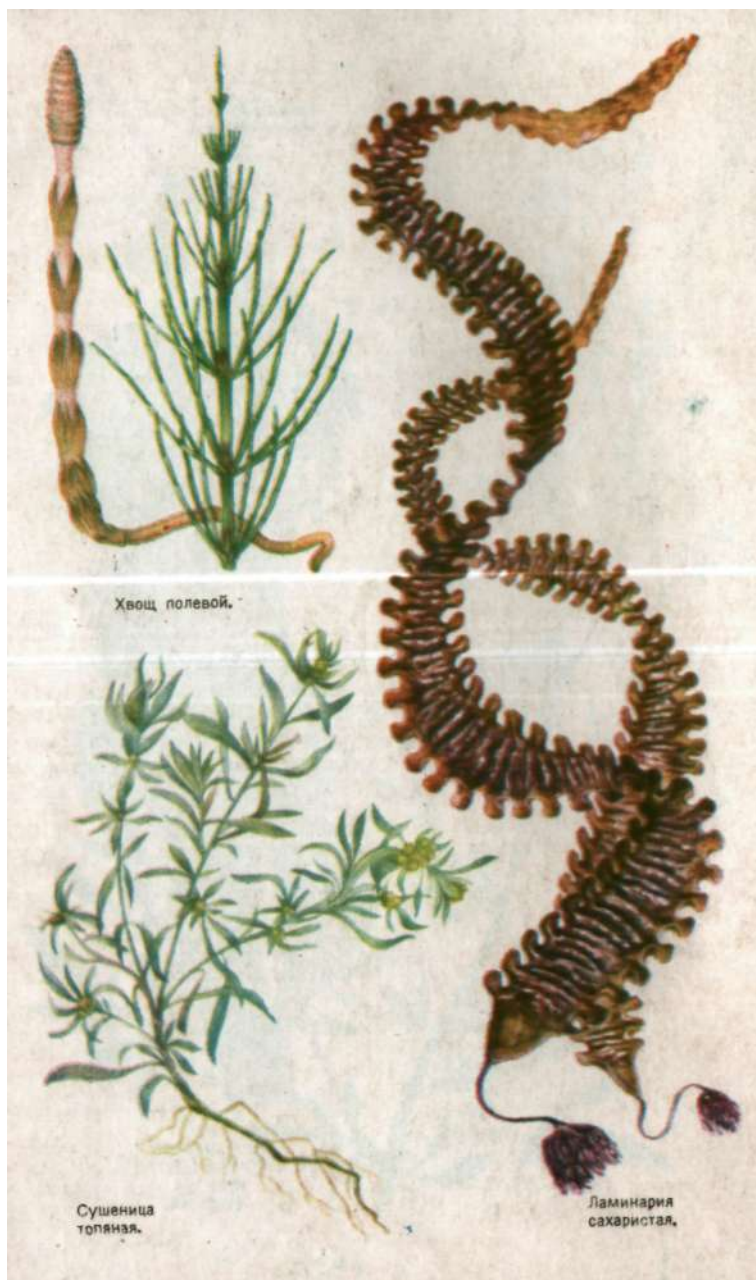
Черемша
(лук медвежий).

Лук
репчатый.



Боярышник
крово-красный.

Рута
душистая.



да и др. высших сульфидов), пектины, сахара, флавоноиды, фитогормоны, витамины С, В₁, каротиноиды, микроэлементы и др. Свежий лук улучшает аппетит и усвояемость питательных веществ, регулирует липидный обмен, обладает диуретическим, противодиабетическим действием, полезен при лечении гипертрофии предстательной железы и полового бессилия. Доказано, что лук является геропротектором, так как обладает противосклеротической и противоопухолевой активностью, а значит и продлевает жизнь человеку.

Способ применения. В аптечной сети имеются готовые препараты лука: аллилчеп, аллилглицер, урзалл. При атеросклерозе назначается настой: 2-3 измельченные луковицы залить 2 стаканами воды, выдержать 7-8 часов (взбалтывая), процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Можно применять смесь из равных количеств свежего сока лука и меда по 1 чайной ложке 3-4 раза в день. Против кашля назначается лук, сваренный в молоке, при диабете - суп из печеного лука.

26. МАГНОЛИЯ КРУПНОЦВЕТКОВАЯ - вечнозелёное дерево; культивируется как декоративное растение в Грузии, Крыму, Азербайджане, в Средней Азии и некоторых районах Краснодарского края, встречается на Курильских островах.

Используются кора, листья и цветки растения. Эфирное масло магнолии содержит эфиры, фенолы, карбонильные соединения, цинеол, цитраль и смесь сесквитерпенов, а также флавоновые гликозиды (рутин и др.). Препараты из листьев магнолии применяют в качестве средства, обладающего сосудорасширяющим действием и вызывающего длительное и стойкое понижение артериального давления. Эфирное масло из листьев и цветков используется в парфюмерии против выпадения волос. В отечественной народной медицине настойку коры и плодов употребляют при ревматизме и как средство, улучшающее сердечную деятельность.

Способ применения. Спиртовый экстракт 50,0:50,0 принимают по 20-30 капель 3 раза в день, доза для настойки та же. Курс лечения 3-4 недели.

27. МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ - кустарник; широко культивируется как пищевое растение. Для лечебных целей используют сушеные зрелые плоды без цветоложа, которые содержат сахара, ряд органических кислот (фолиевую, салициловую, яблочную, винную, никотиновую, муравьиную, аскорбиновую), а также каротин, флавоноиды, дубильные, пектиновые и др. вещества. Особое значение придается содержанию антисклеротических веществ (бета-ситостерина и др. фитостерина). Малина обладает выраженным потогонным действием, в основном благодаря действию салициловой кислоты, и поэтому широко применяется при простуде. Настой листьев малины применяют как вяжущее средство при поносах и кровотечениях, а также в виде полосканий при ангине и кашле. Из свежих листьев малины приготавливают мазь от угрей и кожных сыпей. Отвар применяют для умывания лица при угрях. Цветки, листья, плоды используют также как противосклеротическое средство при атеросклерозе, гипертонической болезни и ишемической болезни сердца.

Способ применения. 2 столовые ложки листьев малины на 1 стакан кипятка, настоять 2 часа. Настой принимать по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

28. МАСЛИНА ЕВРОПЕЙСКАЯ - вечнозелёное дерево; происходит из Средиземноморья. Как плодовое и декоративное дерево выращивается в СССР (в Крыму). Плоды содержат жирное масло, энзимы, красители, горькие вещества, листья - гликозиды, органические кислоты, флавоноиды, танины и др. Плоды служат сырьём для получения оливкового масла.

Основное действие масла маслины - желчегонное; листьев - гипотензивное, коронарорасширяющее, антиаритмическое. Больным гипертонической болезнью и ишемической болезнью сердца назначают спиртовую настойку из почек и листьев (на 40° спирте).

29. МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ - многолетнее травянистое растение с характерным запахом мяты и лимона. Широко культивируется в СССР, иногда дичает. Эфирное масло содержит цитраль, линалоол, гераниол, танины, фенолы, янтарную, кофейную и др. кислоты. Основное действие Melissa - болеутоляющее, гипотензивное, спазмолитическое и лёгкое снотворное. Успешно применяют при различных видах нарушений сердечного ритма (аритмиях) и как противосудорожное средство.

Способ применения. 2 столовые ложки измельчённых сухих листьев и верхушек стеблей залить 2 стаканами кипятка (суточная доза).

30. МИНДАЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ - ветвистый куст или небольшое дерево; в диком виде встречается в Туркмении, Казахстане. Культивируется в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии. Используют плоды и жирное масло миндаля. В научной медицине миндальное масло применяют лишь как слабительное и в косметических целях.

Народным опытом доказано, что миндальное масло оказывает на организм успокаивающее, болеутоляющее, противовоспалительное и отхаркивающее действие, а также регулирует деятельность сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Масло в каплях применяют при сердцебиениях, головных болях, при воспалительных заболеваниях уха. Наружно применяют при пролежнях и чесотке.

Способы применения. Горькоминдальная вода: по 10-15 капель внутрь. Масло (при сердцебиениях) по 6-7 капель 3 раза в день. Плоды по 3 шт., но без косточек и с предварительной тепловой обработкой.

31. МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ - двулетнее травянистое растение; широко культивируется по всей территории СССР. В медицине используются плоды и корнеплоды, которые содержат в-каротин, витамины E, B1, B2, C, флавоноиды, кумарины, сахара, жирное и эфирное масла и др. Морковь является ценным пищевым продуктом - источником провитамина A. Из моркови выделена сумма флавоноидов, названная даукаринном, который применяется при хронической коронарной недостаточности. С осторожностью следует применять морковь при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки из-за высокого содержания клетчатки.

Способ применения. Отвар (лучше семян) - 1 столовая ложка на

стакан кипятка, парить длительно - ночь в духовке, принимать горячим по 3 стакана в день. Аптечный препарат даукарин пьют по 1 порошку 3-5 раз в день за 30 минут до еды.

32. МЯТА ПЕРЕЧНАЯ - многолетнее травянистое растение; культивируется во многих странах мира как лекарственное и эфиромасличное. В диком виде не встречается. Все надземные части мяты содержат эфирное масло, обладающее сильным приятным ароматом, основной компонент которого - ментол. В состав эфирного масла мяты также входят каротин, флавоноиды, тритерпеновые соединения, бетаин, урсоловая и олеиоловая кислоты. Ментол обладает местно-обезболивающим, спазмолитическим и антисептическим действием, вызывает рефлекторное расширение коронарных сосудов, устраняет спазм бронхов, сосудов головного мозга.

Применяют при стенокардии, болях в желудке и кишечнике, при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и лёгких, при невралгических болях. Ментол входит в состав широко известных лекарственных препаратов: валидола, корвалола, валокордина, противомигренового карандаша, меновазина, борментола и др.

Способ применения. Настой - 1 столовая ложка сухих листьев на 0,5 стакана кипятка, выдерживают 2 часа. После остывания и процеживания принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

33. ОМЕЛА БЕЛАЯ - полупаразитический вечнозелёный кустарничек; распространена на Украине, в Белоруссии, встречается в Крыму, на Кавказе. Из омелы выделены различные физиологически активные соединения: вискотоксин, висцерин, вискол, различные амины, спирты. Препараты омелы - жидкий экстракт омелон и сухой экстракт ревисол применяют для снижения артериального давления, усиления деятельности сердца, расширения сосудов и уменьшения возбудимости центральной нервной системы, а также в качестве кровоостанавливающего средства.

Способ применения. 1 чайную ложку сухого сырья залить 1 стаканом воды и настаивать несколько дней. Принимать по столовой ложке 2-3 раза в день.

34. ОЧИТОК ЕДКИЙ - многолетнее травянистое растение; растёт на каменистых и щебенистых почвах в горных районах страны. Используется трава, которая содержит алкалоиды, дубильные вещества, органические кислоты, слизи, воск и др. Основное действие растения - гипотензивное, общетонизирующее. Назначают при гипертонической болезни, эпилепсии, ожогах, болезнях печени, катаре верхних дыхательных путей.

Способ применения. 1 чайная ложка измельчённого сырья на 1 стакан кипятка (суточная доза).

35. ПАСТЕРНАК ПОСЕВНОЙ - двулетнее овощное растение. Используются все части растения, которые содержат пастинацин, пастернозид, гиперин, флавоноид; рутин, гликозиды, фурукумарины, эфирное масло, пектиновые вещества и др. Пастинацин обладает выраженными спазмолитическими свойствами и применяется для предупреждения приступов стенокардии, при неврозах, сопровождающихся коронаростенозом, при спазмах кишечника. Разрешены к применению в медицинской практике два препарата из пастернака

посевного: бероксан - для лечения витилиго и спазмолитическое средство пастинацин.

Рекомендуется для возбуждения аппетита и как спазмолитическое средство при нарушениях пищеварения, при наличии песка и камней в почках, как мочегонное средство.

Способ применения. Пастинацин в таблетках - по 0,02 г 2-3 раза в день (до еды) в течение 2-4 недель. Отвар: 1 столовую ложку листьев варить в 2 стаканах воды 10 минут, настаивать 2 часа; пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Настой: 1 столовую ложку свежих измельченных корней и 3 столовые ложки сахара залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, настаивать 6 часов и пить при общем упадке сил.

36. ПУСТЫРНИК СЕРДЕЧНЫЙ - многолетнее травянистое растение; распространён в Европейской части СССР, Западной Сибири, Средней Азии, на Кавказе. Растёт на пустырях, вдоль дорог, по берегам рек. Используются цветущие верхушки растений. В траве и листьях содержатся алкалоиды - леонурин, леонуридин, эфирное масло, амин стахидрин, дубильные и сахаристые вещества, витамины А, Е, С, органические кислоты. В медицинской практике применяют настойку и экстракт травы пустырника на 70° спирте. Препараты обладают седативным действием, превышающим эффект валерианы, поэтому показаны при сердечно-сосудистых неврозах, гипертонической болезни, ишемической болезни и пороках сердца.

Способ применения. 2 чайные ложки сухой травы пустырника на 1 стакан кипятка и выдержать в течение 8 часов (суточная доза). Можно применять горячий настой из 2 столовых ложек на 0,5 л кипятка по 1/2 стакана 4 раза в день.

37. РОЗМАРИН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ - небольшой вечнозелёный кустарничек; выращивается как декоративное растение в южных районах страны. Используют листья, содержащие эфирное масло, в состав которого входят пинен, камфен, борнеол, cineол и борнилацетат. Кроме этого, листья содержат сумму алкалоидов (в т. ч. розмарицин), горькое вещество и др. Основное действие - спазмолитическое, желчегонное, стимуляция пищеварения. Применяют также для лечения ревматизма и подагры. Эфирное масло используют для ингаляций при заболеваниях верхних дыхательных путей и лёгких.

Способ применения. 2 столовые ложки измельченных листьев на 1 стакан кипятка (суточная доза).

38. РУТА ДУШИСТАЯ - многолетнее травянистое растение; в диком виде встречается в Крыму и в юго-западных районах страны. В Литве руту культивируют в городах и селах, где она пользуется большой популярностью как декоративное растение. Славится рута своими репеллентными свойствами - там, где растёт рута, никогда не ползают змеи; веточки руты, поставленные на подоконник, изгоняют из комнат насекомых и мух.

В Болгарии верхушки молодых побегов и цветки, содержащие эфирное масло и рутин, применяют в виде настоев при затруднённом дыхании, головокружении, коронареспазмах, геморрое. Растение в больших дозах ядовито. В отечественной медицине назначается внутрь в виде отвара при истерии, эпилепсии, упадке сил, при спаз-

мах в желудке, при нарушениях менструального цикла, в виде ванн при рахите, для лечения ран, а также при атеросклерозе и климаксе.

Способ применения. 1 чайная ложка травы руты на 2 стакана кипятка (суточная доза).

39. РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ, арония черноплодная - густой куст; культивируется почти по всей территории СССР как лекарственное, декоративное и пищевое растение. Используют зрелые плоды, которые содержат сахара (фруктозу, сахарозу и др.), дубильные вещества, витамины Р и С, каротин, фенольные соединения, микроэлементы (в т. ч. йод - до 6 мкг/100 г, молибден, бор, медь, кобальт и др.). Плоды рябины черноплодной применяют для лечения гипертонической болезни, атеросклероза, тиреотоксикоза. Назначать рябину рекомендуется в виде натурального сока. Ягоды и сок рябины возбуждают аппетит и увеличивают секрецию желудочного сока, поэтому полезны для лиц, страдающих анацидным и субацидным гастритами. Не рекомендуется лечиться соком и плодами рябины при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гиперацидных гастритах.

Способы применения. Свежий сок (без сахара) по 50 г на приём 3 раза в день за 30 минут до еды; длительность курса лечения - от 10 до 30 дней. Плоды: по 100 г на приём 3 раза в день до еды.

40. СОФОРА ЯПОНСКАЯ - дерево; культивируется в южных районах СССР в качестве декоративного растения. Используются плоды, цветущие бутоны, которые содержат значительное количество рутина, а также др. флавоноиды. Софора применяется при кровоизлияниях различного происхождения (в головном мозгу, сердце, сетчатке глаза) - понижает проницаемость сосудов, капилляров и их ломкость; при гипертонии, диабете, склеротическом повреждении стенок сосудов, при заболеваниях почек, геморрагическом диатезе, язвенном колите, сепсисе, ревматизме и др. коллагенозах, при капиллярных кровоизлияниях токсического происхождения. Софора эффективна также для профилактики перечисленных выше заболеваний.

Способ применения. По 0,2-0,5 г измельченных в порошок бутонов софоры 3-4 раза в день или по 20-40 капель 3 раза в день спиртовой настойки: 20 г бутонов настоять в 1/2 стакана 70° спирта в течение 7 дней.

41. СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ - однолетнее травянистое растение; распространена повсеместно в СССР, за исключением южных районов, в топких, сырых местах, по берегам рек и озёр, на заливных лугах. Используют надземные части растений, собранные в период цветения. В траве содержатся алкалоид гнафалин, каротин, аскорбиновая кислота, следы витамина В1, фитостерин и др. Препараты сушеницы оказывают сосудорасширяющее действие, ослабляют тонус гладкой мускулатуры, снижают кровяное давление; благодаря антибактериальной активности способствуют заживлению ран, язв, ожогов, стимулируют грануляцию и эпителизацию повреждённых тканей. Сушеницу назначают при стенокардии, гипертонической болезни, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Способ применения. 6-8 г травы на 1 стакан кипятка, настоять 30 минут. По 3-4 ложки 4 раза в день за 30 минут до еды.

42. ТАТАРНИК КОЛЮЧИЙ - двулетнее травянистое растение; распространён по всей стране. Используют цветочные корзинки и листья, в которых содержатся сапонины, аркциопикрин и следы алкалоидов; в цветочных корзинках имеется полисахарид инулин. Основное действие - диуретическое, повышение секреции пищеварительных желёз. По данным болгарских фитотерапевтов татарник колючий обладает тонизирующими свойствами: повышает артериальное кровяное давление, увеличивает минутный объём крови. Кроме того, татарник колючий обладает кровоостанавливающим и бактерицидным действием. В народной медицине его применяют при гипотонии, геморрое, различных кровотечениях и злокачественных опухолях.

Способ применения. Сок из свежих листьев и цветочных корзинок назначают по 1 чайной ложке 3 раза в день. Отвар: 2 столовые ложки измельчённого сырья варить 10 минут в 0,5 л воды, процедить и выпивать за сутки.

43. УКРОП ПАХУЧИЙ - однолетнее травянистое пряно-вкусовое растение; культивируется на огородах всей средней полосы и Юга Европейской части СССР, на Кавказе, Средней Азии. Иногда дичает и растёт около жилья, дорог. Используется вся надземная часть растения. Траву укропа собирают во время цветения; плоды по мере созревания. В плодах содержатся эфирное масло из 7 терпенов, жирное масло, флавоноиды, каротин, аскорбиновая кислота, фитонциды и др. Трава укропа возбуждает аппетит, оказывает антибактериальное действие, повышает общую сопротивляемость организма. Препарат из семян - анетин применяют при лечении хронической коронарной недостаточности в целях профилактики приступов стенокардии, а также при спастическом состоянии гладкой мускулатуры. Настой травы применяют при гипертонической болезни. Препараты укропа стимулируют лактацию у кормящих матерей, а также действуют отхаркивающе, послабляюще. Укропная вода используется в педиатрической практике при болях в желудочно-кишечном тракте и вздутиях, обусловленных брожением в кишечнике.

Способы применения. Отвар: 1 чайная ложка семян на стакан кипятка, настаивать 20 минут; принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день. Порошок (с сахаром по вкусу) по чайной ложке в день.

44. ХВОЩ ПОЛЕВОЙ - многолетнее споровое травянистое растение; распространён повсеместно в СССР, растёт на полях как сорняк, песчаных лугах, среди зарослей кустарников, по склонам оврагов, берегам рек и по опушкам леса. В медицине используют надземную часть (траву) хвоща полевого.

Трава хвоща Содержит кремниевую, яблочную, щавелевую кислоты, дубильные вещества, горечи, смолы, сапонин эквизетрин, изокверцитрин, лютеолин и др. Отвары и жидкий экстракт хвоща применяют как сильное мочегонное средство при заболеваниях сердца и почек, сопровождающихся сердечной недостаточностью, отёками, при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевыводящих путей (при остром нефрите противопоказаны). Хвощ полевого входит в состав мочегонных сборов и противоастматической микстуры Траскова.

Способ применения. Отвар травы 10,0:100,0 принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Для приготовления вытяжки - 2 столовые

ложки сырья заливают стаканом кипятка, пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

45. ЧЕСНОК - многолетнее травянистое луковичное растение; выращивается как огородная культура. Используют луковицы и надземные части, которые содержат эфирное масло, богатое соединениями серы (аллеин, аллицин и др.), благодаря чему чеснок имеет характерный запах. Кроме этого, луковицы богаты витаминами (С, В₁, В₂, В₆, никотиновая кислота), фитостеринами и др. Чеснок широко применяется при различных заболеваниях, обладает гипотензивным, противовосклеротическим, противомикробным действием. Фитонциды чеснока угнетают рост патогенной кишечной флоры (дизентерийных, брюшнотифозных палочек, энтерококков), а также золотистого стафилококка и а-гемолитического стрептококка. Аллицин и гарлицин, выделенные из чеснока, действуют как антибиотики. Имеются данные, что под влиянием чеснока снижается энергия роста раковых клеток. Применяют для профилактики и лечения атеросклероза, при гипертонической болезни, при гнойных бронхитах и бронхоэктатической болезни, при желудочно-кишечных заболеваниях.

Способ применения. По 2-3 зубка в день во время еды, лучше всего с простоквашей. Настойка из чеснока: 250 г очищенного чеснока на 1 л водки (40° спирт), выдержать 14 дней в тёплом месте в хорошо закупоренной посуде, часто встряхивая, процедить. Приготовленную настойку можно хранить в течение года. Принимать по 15-20 капель перед едой. При заболеваниях лёгких рекомендуется толчёный чеснок смешивать с мёдом. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

46. ЧЕРЕМША, лук медвежий - многолетнее травянистое луковичное растение; встречается в Европейской части СССР. Содержит эфирное масло, аскорбиновую кислоту, слизи, минеральные соли, сахара, антибиотик аллицин, лизоцим и др. Листья богаты витаминами. Для медицинских целей используют луковицы и надземную часть. Применяется черемша при атеросклерозе, кишечных расстройствах. Сок черемши способствует расширению сосудов, снижению кровяного давления, стимулирует дыхательный центр. Не рекомендуется назначать черемшу при язвенной болезни желудка и гастритах.

Способ применения. 1 чайную ложку измельчённых луковиц залить 1,5 стаканами воды, настоять в течение часа. Пить по 30 г 3 раза в день.

**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СБОРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

Сбор №1

	(вес в граммах)	
Цветки ландыша майского		10,0
Листья мяты перечной		30,0
Корень валерианы лекарственной		40,0

Столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настоять, выпивать в несколько приёмов в течение дня.

Сбор №2

Трава горицвета весеннего		
Листья розмарина лекарственного		
Цветки лаванды колосковой		
Трава руты душистой	aa	20,0

Чайную ложку смеси залить стаканом кипятка. Выпивать в течение дня 1-2 стакана.

Сбор №3

Цветки боярышника кроваво-красного		
Трава хвоща полевого		
Трава омелы белой		
Листья барвинка малого	aa	15,0

Полную столовую ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды и настоять 3 часа, затем кипятить 5 минут. Выпить в течение дня глотками.

Сбор №4

Трава руты душистой		10,0
Листья Melissa лекарственной		
Корень валерианы лекарственной		
Цветки боярышника кроваво-красного	aa	15,0
Листья барвинка малого		20,0
Трава омелы белой		30,0

Столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настоять. Выпить в течение дня.

Сбор №5

Цветки бузины чёрной		
Цветки арники горной	aa	20,0
Листья розмарина лекарственного		30,0

Столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и настоять (суточная доза).

Сбор №6

Листья берёзы белой		10,0
Плоды малины обыкновенной		20,0
Побеги хвоща полевого		
Трава буквицы лекарственной		
Трава и семена укропа пахучего		
Трава Melissa лекарственной		
Трава пустырника сердечного	aa	30,5
Плоды боярышника кроваво-красного		40,0
Трава сушеницы топяной		60,0

1 столовую ложку смеси заварить в 0,5 л кипятка, выдержать 30 мин., принимать по 1/2-3/4 стакана 3 р. в день за 15 мин. до еды. Рекомендуется назначать при гипертонической болезни.

Сбор №7

Трава руты душистой		5,0
Плоды земляники		10,0
Трава Melissa лекарственной		5,0
Побеги хвоща полевого		
Трава зверобоя продырявленного	aa	10,0
Семена укропа пахучего		20,0
Трава сушеницы топяной		
Трава пустырника сердечного	aa	30,0

1 столовая ложка смеси на 0,5 л кипятка. Приготовление см. сбор № 6.

Сбор №8

Почки берёзы белой		15,0
Семена льна посевного		
Плоды малины обыкновенной		
Трава шалфея лекарственного	aa	20,0
Побеги хвоща полевого		
Трава сушеницы топяной		
Трава буквицы лекарственной		
Семена укропа пахучего	aa	30,0

Приготовление см, сбор №6, Назначается при ишемической болезни сердца.

Примечание: aa - травы для составления сбора берутся в равных количествах.

КАЛЕНДАРЬ ЦВЕТЕНИЯ РАСТЕНИЙ НА ТЕРРИТОРИИ УКРАИНЫ

№	Растение	Месяц ы											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Аир обыкновенный					+	+						
2.	Арника горная						+	+	+				
3.	Астрагал шерстисто-цветковый					+	+	+	+				
4.	Барвинок малый					+	+						
5.	Берёза белая				+	+							
6.	Боярышник кроваво-красный					+	+						
7.	Брусника					+	+						
8.	Бузина чёрная						+	+					
9.	Буквица лекарственная						+	+	+	+			
10.	Валериана лекарственная						+	+					
11.	Горицвет весенний				+	+							
12.	Диоскорея кавказская							+	+				
13.	Дягиль лекарств.						+	+	+				
14.	Желтушник раскидистый					+	+						
15.	Земляника лесная					+	+						
16.	Календула лекарств.							+	+	+	+		
17.	Калина обыкновенная						+						
18.	Каштан конский				+								
19.	Красавка белладонна					+	+	+	+				
20.	Лаванда колосковая							+	+				
21.	Ламинария сахаристая												
22.	Ландыш майский					+	+						
23.	Лён обыкновенный					+	+	+	+				
24.	Лещина древовидная		+	+									
25.	Лук репчатый							+	+				
26.	Магнолия крупноцветковая					+	+	+	+				
27.	Малина обыкновенная					+	+						
28.	Маслина европейская					+	+						
29.	Мелисса лекарственная						+	+	+				
30.	Миндаль обыкновенный				+	+							
31.	Морковь посевная						+	+					
32.	Мята перечная						+	+					
33.	Омела белая		+	+									
34.	Очиток едкий					+	+						
35.	Пастернак посевной						+	+					
36.	Пустырник сердечный							+	+				
37.	Розмарин лекарственный					+							
38.	Рута душистая					+	+	+					
39.	Рябина черноплодная					+							
40.	Софора японская							+	+				
41.	Сушеница топяная				+		+	+	+	+			
42.	Татарник колючий						+	+	+	+			
43.	Укроп огородный					+	+						
44.	Хвощ полевой						+	+	+				
45.	Чеснок					+	+	+					
46.	Черемша (лук медвежий)					+	+	+					

+

Научно-популярное издание

ОСТАПЧУК Ирина Филипповна,
доктор медицинских наук

ФИТОТЕРАПИЯ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

На русском языке

Зав. редакцией
канд. биологических наук А. П. Демьяненко
Научный редактор А. П. Тимченко
Литературный редактор Д. Т. Франко
Художественный редактор А. Я. Насонова
Художественное оформление И. Г. Хороший
Технический редактор С. Ф. Бархатова
Корректоры: Л. Н. Грицик, Г. Д. Лазаренко
Редактор-программист Н. В. Шейко

ИБ № 130

Подписано в печать 25.03.91. Формат 84X108/32. Бумага типогр. № 2. Гарнитура Цюрих. Печать высокая. Усл. печ. л. 2,10. Усл. кр.-отг. 5,04. Уч.-изд. л. 2,22. Тираж 200 000 (2-й завод 100 001—200 000). Зак. 1—51. Цена 3 р.

Издательство „Украинская Советская Энциклопедия“ им. М. П. Бажана, 252601, г. Киев-30, МСП, ул. Ленина, 51.

Отпечатано с оригинала-макета, подготовленного в издательстве „Украинская Советская Энциклопедия“ им. М. П. Бажана, на Киевской книжной фабрике, 254054, г. Киев, ул. Воровского, 24.