

Алексей Светлов

Гипертония и гипотония



Алексей Светлов

Гипертония и гипотония

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149242

Аннотация

Новая книга семейного доктора Алексея Светлова рассматривает актуальные проблемы повышенного и пониженного артериального давления. Современная медицинская наука не имеет средств для излечения гипертонии и гипотонии, несмотря на то что арсенал химических лекарственных препаратов очень быстро расширяется благодаря новейшим технологиям. Автор книги максимально полно осветил тему фитотерапии при повышенном и пониженном артериальном давлении, а также в качестве примеров использовал случаи из своей лечебной практики, в которых успешно сочетались и дополняли друг друга методы лекарственной и народной медицины. Книга написана доступным языком и обращена к самому широкому кругу читателей, может быть полезной практикующим врачам и тем, кто хотел бы помочь себе сам.

Содержание

Введение	4
Глава 1	5
Что же такое «гипертония»?	5
Пульс	7
О некоторых особенностях заболевания	8
Глава 2	12
Астрагал шерстистоцветковый	12
Омела белая	13
Арония (рябина черноплодная)	15
Василистник малый	16
Дымянка лекарственная	17
Калина обыкновенная	18
Хвощ полевой	20
Смородина красная	21
Ломонос прямой	22
Мята перечная	23
Акация белая	24
Боярышник кроваво-красный	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Алексей Светлов

Гипертония и гипотония

Введение

Здравствуйте, уважаемые читатели! Я рад, что у вас в руках моя очередная книга. На сей раз нам предстоит поговорить о том, какими средствами можно помочь себе справиться с измененным артериальным давлением. Актуальность этой темы вряд ли нужно доказывать. Однако напомним, что гипертоническую болезнь с полным основанием называют болезнью века: это самая распространенная форма сердечно-сосудистых заболеваний. Вероятно, вы в своей жизни так или иначе сталкивались с этой болезнью. Тяжела сама болезнь, и не менее тяжелы ее осложнения, такие, например, как кровоизлияния в мозг. И кому, как не врачам, знать, что современный арсенал лекарственных препаратов позволяет лишь смягчить течение болезни и уменьшить число ее осложнений. И это все. Но болезнь лишает трудоспособности именно тех людей, которые, находясь в зрелом возрасте, имеют большой профессиональный опыт, а также потенциальные возможности к активной жизни. Ущерб, который наносит обществу эта болезнь, ставит ее в разряд не только медицинских, но и социальных проблем.

По данным Всемирной организации здравоохранения от гипертонии страдает 20 % взрослого населения планеты, при этом не менее половины из них просто не задумываются об этом, запуская болезнь, отсюда и ее название – «тихий убийца». И если среди трудоспособного населения болезни подвержены 14 %, то к 60 годам эта цифра удваивается. По официальным данным Минздрава РФ артериальной гипертонией страдают 30 % населения России, а это более 40 млн человек. И именно гипертония является самой частой причиной обращения за помощью к терапевтам. И если совсем недавно, в 1987–1988 гг., на основании данных Всемирной организации здравоохранения в нашей стране и во всем мире нормы артериального давления подняли в пределах от 140/90 до 160/95 мм рт. ст., то уже в 2001 г. опять же на основании данных Всемирной организации здравоохранения введены новые пограничные нормы АД, при которых АД 140/90 мм рт. ст. теперь является повышенным, а нормой является АД 120/80 мм рт. ст. В связи с таким нововведением количество страдающих гипертонией в России составляет уже 40 % взрослого населения. Ждать, как вы понимаете, больше нет времени – пора каждому человеку включаться в активную работу по сохранению своего здоровья.

Глава 1

Артериальное давление и гипертония

Что же такое «гипертония»?

Давайте обратимся к науке и посмотрим, что же собственно называется гипертонией.

Гипертоническая болезнь – заболевание, ведущим признаком которого является склонность к артериальной гипертензии, которая не связана с каким-либо известным заболеванием внутренних органов.

Но есть и другие состояния, при которых также повышается артериальное давление. Они относятся к так называемым симптоматическим и пограничным гипертензиям. К симптоматическим гипертензиям относят все случаи, когда артериальное давление повышается в связи с болезнью или повреждением органов, так или иначе воздействующих на уровень артериального давления.

Пограничная артериальная гипертензия наблюдается у лиц молодого и среднего возраста, когда подъемы АД завершаются его снижением без какого-то лечения. Для того чтобы продолжить разговор о гипертензии, необходимо иметь определенный минимум знаний о сердце и кровеносных сосудах. Напомню, что кровь в организме человека не только доставляет всем органам и тканям питательные вещества и удаляет продукты обмена, но и при помощи особых веществ, в ней находящихся, управляет деятельностью органов и систем организма.

Центральным органом сердечно-сосудистой системы, конечно, является сердце. Артериями называются те сосуды, которые отходят от сердца. Приближаясь к органам, артерии разветвляются, их диаметр уменьшается, и они превращаются в артериолы. Артериолы в свою очередь становятся еще меньше, и это уже мельчайшие сосуды – капилляры. Именно через них и происходит передача тканям кислорода и питательных веществ. На этапе, когда кровь отдает кислород и насыщается продуктами обмена клеток, она из артериальной превращается в венозную. Венозная кровь поступает в вены, которые, сливаясь, образуют вены, а вены возвращают кровь сердцу.

Давление внутри сосудов создается благодаря ритмическим сокращениям сердца, и, если сердце вдруг остановится, движение крови прекратится, и организм погибает. Сокращение сердца называется систолой, а его расслабление – диастолой. Вместе они образуют один цикл работы сердца. Конечно, движение крови по сосудам обеспечивается не только работой сердца, но и свойствами самих сосудов. Самой первой и самой крупной артерией, выходящей из сердца, является аорта, которая выходит непосредственно из левого желудочка сердца. Кровь из сердца не льется сплошным потоком, а поступает в сосуды отдельными порциями во время сокращения сердца, и чем дальше сосуды находятся от сердца, тем менее пульсирующим становится в них движение крови. И это происходит благодаря эластичности стенок сосудов.

Во время сокращения сердца, т. е. во время систолы, артериальное давление крови поднимается, и это называют максимальным, или систолическим, давлением. Во время диастолы артериальное давление падает, и это давление принято называть минимальным, или диастолическим. В медицинской практике повсеместно артериальное давление измеряют в плечевой артерии. Для этого нужно занять удобную позу сидя или лежа, рука должна лежать в расслабленном состоянии ладонью вверх. Манжетка тонометра накладывается на плечо на 2 см выше локтевого сгиба так, чтобы между ней и поверхностью плеча проходил указа-

тельный палец. Перед наложением манжетки воздух из нее удаляется. Фонендоскоп прикладывают в локтевом сгибе на плечевую артерию без надавливания. Перед тем как приложить фонендоскоп, я советую вам определить место пульсации плечевой артерии (именно там и нужно зафиксировать фонендоскоп). Появление тонов сердца при выслушивании соответствует максимальному давлению, а их исчезновение – минимальному.

У здоровых людей в возрасте от 15 до 50 лет максимальное давление равно 105–120 мм рт. ст., к 60 годам оно повышается до 135–139 мм рт. ст. Минимальное давление у людей среднего возраста – 70–89 мм рт. ст. При физической работе артериальное давление резко возрастает и максимальное давление может достигать до 180–200 мм рт. ст. Это связано с усилением деятельности сердца.

Пульс

Что же такое пульс? Это колебания объема артерий в течение одного сердечного цикла. Пульс можно обнаружить, слегка прижимая пальцами любую доступную артерию. Обычно пульс исследуют на лучевой артерии предплечья. Артериальное давление крови – это одна из самых важных, основных характеристик, и организм при помощи нервной системы, гормонов, а также работы почек старается поддерживать его на определенном уровне. Средняя величина артериального давления 120/80 мм рт. ст. – это то состояние организма, когда сердце работает нормально, а ткани и органы получают через капилляры все необходимые им продукты.

Однако в течение дня артериальное давление чутко реагирует на все изменения, происходящие с нами. Оно меняется в зависимости от того, сыты мы или голодны, лежим или встаем, выпили много воды или, может быть, расстроены. При этом наиболее высокие показатели артериального давления бывают в 10 часов утра, а низкие – в 3 часа ночи.

На величину артериального давления влияют работа сердца, тонус сосудов, объем крови, который движется по сосудам и некоторые другие факторы. Считается, что все же наибольшее влияние на артериальное давление оказывают сердце и сосуды. Какое же артериальное давление считается нормой? Дело в том, что мнение о нормальных показателях артериального давления в медицине меняется. В настоящее время, как я уже говорил, Всемирная организация здравоохранения понизила норму артериального давления до 120/80 мм рт. ст., а значит, повышенным считается АД, равное 140/90 мм рт. ст. Такое АД является основанием для установления диагноза артериальной гипертонии. Диапазон нормы, т. е. необходимый минимум АД, начинается от 110/70 мм рт. ст. Все, что ниже этих значений, является основанием для постановки диагноза гипотонии. А если учесть, что гипертоническая болезнь может протекать бессимптомно, в частности без головной боли, то понятно, почему ее называют тихим убийцей.

Как я уже упоминал в начале этой главы, наука различает три вида гипертонической болезни: так называемая истинная (эссенциальная) гипертония, она и является по сути гипертонией, симптоматическая, когда подъемы артериального давления существуют как бы не сами по себе, а в связи с известным человеку, или его врачу заболеванием, а также пограничное повышение артериального давления, подразумевающее предболезнь, когда артериальное давление повышается выше нормы, но может без всякого лечения к этой норме вернуться.

О некоторых особенностях заболевания

Считается, что заболевание редко начинается моложе 30 лет и старше 60 лет. Высокие цифры артериального давления у молодежи – верный признак какого-то другого заболевания, а у лиц пожилого возраста связаны с атеросклерозом аорты.

Различают медленное течение гипертонии («доброкачественное») и быстрое («злокачественное»). При медленном развитии болезнь проходит три стадии. Первая стадия – легкая. Уровень артериального давления очень неустойчив, беспокоят головные боли, шум в голове, нарушение сна. Если в это время делается электрокардиограмма (ЭКГ), то никаких отклонений от нормы на ней не находят.

Для второй стадии характерны гипертонические кризы, когда артериальное давление повышается резко и до 200/114 мм рт. ст. На ЭКГ и рентгенографии определяются признаки увеличения левого желудочка сердца. На этой стадии могут быть осложнения в виде мозговых инсультов. На третьей стадии, которая считается тяжелой, АД постоянно высокое: 200–230/115–129 мм рт. ст. Возможны и более высокие подъемы артериального давления, и без специального лечения артериальное давление к норме не приходит.

Для постановки диагноза важна оценка артериального давления. А потому измерение артериального давления требует соблюдения ряда условий. Измерять его следует в спокойной обстановке, в удобном для больного положении. Артериальное давление может оказаться повышенным и у здоровых людей, а потому можно говорить о гипертонической болезни лишь тогда, когда повышенное артериальное давление обнаруживается при повторных посещениях поликлиники.

Важно, на мой взгляд, знать осложнения, которые развиваются вследствие гипертонической болезни. По мере развития болезни увеличивается нагрузка на сердце, ухудшается переносимость физических нагрузок, появляются одышка, частый пульс, застойные хрипы в легких, а позже увеличивается печень. Все это указывает на развитие сердечной недостаточности.

Могут быть боли в сердце, за грудиной, отдающие под левую лопатку и левую руку, и это ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда.

Для постановки диагноза гипертонии существуют разные варианты нормативных показателей артериального давления, и я полагаю, что это может быть вам полезно. Так, по К. Ниши значение артериального давления в зависимости от возраста выглядит следующим образом: 20 лет – 115/73 мм рт. ст., 30 лет – 120/76, 40 лет – 125/80, 50 лет – 130/83, 60 лет – 135/86, 70 лет – 140/89, 80 лет – 145/92, 90 лет – 150/95, 100 лет – 155/99 мм рт. ст.

В настоящее время в США норму артериального давления у людей до 60 лет определяют по минимальному (диастолическому) давлению, которое определяется следующими значениями (мм рт. ст.):

- 1) оптимальное – ниже 80;
- 2) нормальное – ниже 85;
- 3) пограничное – 85–89.

Артериальная гипертензия различается также следующим образом:

- 1) легкая – 90–99;
- 2) умеренная – 100–109;
- 3) среднетяжелая – 110–119;
- 4) тяжелая – 120 и выше.

Конечно, однократное измерение артериального давления не дает оснований для постановки диагноза гипертонической болезни. Повторюсь: только длительное наблюдение может служить основанием для такого диагноза. Однако значительные повышенные показа-

тели АД могут свидетельствовать о гипертоническом кризе и требовать немедленного вмешательства врача.

Гипертонические состояния могут развиваться при сотрясении мозга, заболевании почек, эндокринных желез, при атеросклерозе, при сужении аорты – и это вторичные гипертонии, которые, собственно, гипертонией и не являются. Истинная гипертоническая болезнь развивается из-за нарушения регуляции артериального давления. Так дело обстоит в науке. Собственно, в реальной жизни происходит то же самое – есть факт повышения артериального давления и необходимость это давление привести к нормальному уровню. А дальше в ход пускаются лекарственные препараты, которые воздействуют непосредственно на те механизмы, при помощи которых и снижается повышенное давление. Такое лечение является симптоматическим, потому что целью его является убрать симптом повышения давления. Симптом убирается, а гипертония? К сожалению, ничего, кроме симптоматического лечения, на сегодняшний день наша научная медицина не предлагает. И рада бы, но, видимо, это дело будущего.

Хорошая новость состоит в том, что, кроме официальной медицины, существует медицина неофициальная, и я рад, что у меня есть возможность познакомить вас, уважаемый читатель, с трудами Марка Яковлевича Жолондза, который предлагает новый взгляд на гипертоническую болезнь.

Как мы уже говорили, истинная гипертоническая болезнь есть нарушение регуляции артериального давления. Далее следует добавить, что все функции в организме, и артериальное давление в том числе, регулируются двумя механизмами – при помощи нервной системы и гормонов. Рассмотрим первый механизм – нервную регуляцию. Без дополнительных знаний здесь никак не обойтись, а потому наберитесь терпения, тем более что эти знания позволят вам найти то самое лекарство, в котором нуждается лично вы, а не какой-то средне-статистический человек.

Итак, нервную систему человека подразделяют на две части: соматическую и вегетативную. И именно вегетативная нервная система управляет работой сердца и сосудов. И здесь сразу нужно добавить, что эта регуляция автоматическая, т. е. произвольно, по нашему желанию артериальное давление не управляется. Тем более важно знать, что же представляет собой вегетативная нервная система и как можно на нее повлиять. А состоит она тоже из двух отделов: симпатического и парасимпатического. Причем при возбуждении эти два отдела производят прямо противоположный эффект: парасимпатические влияния замедляют и уменьшают силу сердечных сокращений, симпатические – ускоряют и усиливают. Функционируют оба отдела согласованно. Например, при физической работе, эмоциональном возбуждении активизируется симпатический отдел, в результате усиливается работа сердца, увеличиваются кровоток, артериальное давление, повышается работоспособность мышц. А вот во время сна или после приема пищи в работу вступает парасимпатический отдел и деятельность сердца ослабляется, артериальное давление снижается, обмен веществ уменьшается. Зато усиливается работа желудочно-кишечного тракта.

Запомним: всякая активная деятельность организма сопровождается усилением симпатического отдела вегетативной нервной системы, а восстановление запасов энергии – парасимпатического. Центры управления вегетативной нервной системы расположены в спинном мозге и в центральной нервной системе.

Артерии и артериолы находятся «под присмотром» симпатических влияний. Именно симпатическая нервная система обеспечивает сосудам необходимый тонус за счет определенного сосудосуживающего эффекта. Я напомним, что при измерении артериального давления мы получаем два его значения: максимальное, оно же систолическое, оно же сердечное, оно же верхнее, и минимальное, оно же диастолическое, оно же сосудистое, оно же нижнее. Так вот, эти две составляющие артериального давления, во-первых, регулируются совер-

шенно по-разному, а во-вторых, вообще олицетворяют два различных состояния, можно даже сказать, две различные гипертонии. И неважно, что в реальности эти два процесса как бы совмещаются: чаще повышенным оказывается и минимальное и максимальное давление. Все-таки, это два процесса, две болезни, одна из которых сосудистая, и это минимальное давление, другая – сердечная, и это максимальное давление. Американцы, к примеру, ориентируются на минимальное давление и считают, что истинная гипертония проявляется именно в изменении сосудистого тонуса (читайте – в нарушении регуляции симпатической нервной системы). И становится понятно, что, нормализуя функцию симпатической нервной системы, можно вылечить и гипертонию.

Я приведу вам один пример из моей практики, чтобы вы поняли, что гипертония и центральная нервная система очень тесно взаимосвязаны. Ко мне на прием пришла женщина средних лет по рекомендации терапевта. Проблема заключалась в том, что у женщины было повышенным артериальное давление, которое не поддавалось лечению обычными сосудорасширяющими и мочегонными препаратами. Лечащий врач этой женщины знал, что я владею методами аутогенной саморегуляции, т. е. совершенно безопасными, но эффективными методами воздействия на центральную нервную систему и имею опыт по применению этих методов в лечении гипертонии.

Курс лечения из нескольких сеансов позволил женщине не только отказаться от множества лекарств, но и почувствовать себя здоровой. Изменили тонус симпатической нервной системы, и ушла гипертоническая болезнь.

Считается, что показатели минимального артериального давления могут служить показателем тонуса симпатического отдела нервной системы, и тогда гипертоническая болезнь – болезнь нервной системы! Это очень ценное заключение, и оно позволит нам правильно выбирать тот или иной метод лечения. Ведь есть еще и сердечное давление, а оно не всегда повышается вслед за сосудистым! Одним словом, уже сейчас вы можете понять, что лечить гипертонию нужно двумя разными методами: отдельно воздействуя на сердце, если повышенным оказалось сердечное давление, или на сосуды, если повышено минимальное давление. И вы сможете совмещать эти два подхода, если повышено и максимальное и минимальное давление.

Мы с вами практически определили тактику лечения гипертонической болезни! Настало время сказать несколько слов о пульсе. Изменение частоты сердечных сокращений (а это и есть то, что мы называем пульсом) ни минимальное, ни максимальное значения артериального давления не изменяет. Артериальное давление снижается только от ослабления сердечных сокращений и не снижается замедлением сокращений сердца. Надеюсь, понятно, что оттого, что сердце чаще сокращается, кровь по сосудам движется быстрее, но это не может повышать артериальное давление, так как оно связано с силой сердечного выброса и тонусом сосудов. Артериальное давление регулируется прямым влиянием вегетативной нервной системы на величину систолического выброса.

Есть еще один важный вопрос, с которым мне как врачу приходится иметь дело. Это так называемая почечная гипертония. Я долгое время пытался понять, что имеют в виду некоторые мои пациенты, когда говорят, что гипертония у них почечная.

Что ж, вопрос, можно сказать, принципиальный, во всяком случае весьма важный для правильного лечения. Как же связаны почки и гипертония? Связаны они через симпатическую нервную систему, которая проявляет себя в увеличении все того же минимального давления? Но давайте по порядку.

Начнем с кровоснабжения почек – оно особое. В тех сосудах, по которым кровь поступает к почке, давление очень высокое. И чтобы это давление таковым и оставалось, у почки существует специальный механизм, при помощи которого высокое давление в приносящих

артериолах остается стабильным, несмотря ни на что. И одним из факторов этого механизма является вещество ренин, которое вырабатывается здесь же, в специальных клеточках почки.

Как вы помните, при гипертонии существует повышенный тонус симпатической нервной системы, которая влияет на тонус сосудов – он повышается. При этом и сосуды почки так же меняются: почечная артерия сужается (это называется стенозом почечной артерии). При этом понижается давление крови, а это недопустимо, и включается аварийный режим: выделяется то самое специальное вещество, ренин, которое это давление повышает. Но повышает оно и минимальное артериальное давление.

Таким образом, мы с вами выстроили основную часть того механизма, который определяет гипертоническую болезнь. Повышение максимального артериального давления определяется увеличением систолического выброса сердца. Увеличение минимального АД складывается из двух частей: основной и добавляемой. Основная часть повышения минимального давления – это повышение тонуса сосудов за счет прямого действия симпатической нервной системы. Добавление к минимальному АД осуществляется за счет специального вещества почек в ответ на все то же повышение тонуса сосудов.

Выводы из сказанного очевидны: единственным способом привести минимальное АД к норме является нормализация тонуса симпатического отдела нервной системы, и мы будем рассматривать разные варианты того, как это можно сделать. Одним словом, никакой почечной гипертонии нет. Все эти проявления со стороны почки вторичны, это ответ на чрезмерное повышение тонуса симпатического отдела нервной системы.

Повышенное максимальное давление – это и есть истинная гипертония, она является заболеванием сердца, хотя и может сочетаться с сосудистой гипертонией. И снижается максимальное артериальное давление только от уменьшения силы сокращений сердца.

Сосудистая и сердечная гипертонии лечатся отдельно. Сосудистая гипертония, определяемая по значению минимального давления, лечится в первую очередь успокаивающим действием на центральные отделы симпатической нервной системы. И хотя официально признанной является точка зрения, при которой гипертоническая болезнь требует пожизненного симптоматического лечения, потому что является неизлечимой болезнью, мы с вами теперь знаем, что это не так. И многочисленные выздоровления людей, незнакомых с официальной точкой зрения, – тому доказательства.

Глава 2

Фитотерапия при гипертонии

Астрагал шерстистоцветковый

Многолетнее травянистое растение, цветущее в мае-июне, плодоносящее в июле-августе. Встречается в степной части Приднепровья, Волжско-Донского бассейна, Причерноморья, в степях, на курганах и старых кладбищах, на полях и опушках. Растение занесено в Красную книгу Украины. Астрагал относится к растениям, накапливающим селен. Астрагал считается уникальным по содержанию токоферолов, обладающим Е-витаминной активностью и селена, и их действию на мышечную активность. Содержит железо, кальций, алюминий, кремний, магний, кобальт, цинк, медь, молибден, ванадий, фосфор, натрий.

Обладает успокаивающим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, кардиотоническим и диуретическим свойствами. Кроме того что успокаивает и снижает артериальное давление, он действует подобно сердечным гликозидам, расширяет сосуды сердца, почек.

Астрагал увеличивает продолжительность действия снотворных, улучшает мозговое кровообращение и обмен веществ в мозговой ткани. При лечении начальных форм гипертонической болезни астрагалом значительно улучшается самочувствие, снижается артериальное давление, исчезают головные боли, головокружения, боли в области затылка, мелькание мушек перед глазами, перебои в сердце, улучшается сон.

Непосредственно влияет на кровоток почек и по мочегонному действию превосходит, к примеру, гореццвет.

Способы приготовления и применения

1. *Требуется:* астрагал шерстистоцветковый (травя) – 1 ст. л.

Приготовление. Залить сырье 1,5 стаканами кипятка, настаивать в термосе 10–12 часов.

Применение. Выпить в 3 приема за 20–40 минут до еды.

2. *Требуется:* астрагал шерстистоцветковый (цветки и травя) – 20 ст. л.

Приготовление. Залить 1 л белого сухого вина, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Омела белая

Вечнозеленый кустарник. Встречается в средней полосе европейской части России, в Украине, на Кавказе, в Беларуси. С лечебной целью используются молодые веточки и листья, которые собираются поздней осенью или зимой.

Содержит белое аморфное вещество вискотоксин, состоящий из большого числа аминокислот и сахаров; висцерин, лупеол, олеаноловую и урсоловую кислоты, жирное масло, содержащее линолевую, олеиновую, пальмитиновую кислоты, аскорбиновую кислоту, каротин, холин, ацетилхолин; амины: тирамин, вискамин; спирты: пинет, пиозит, квебрахит. В коре найден гликозид сиригинина, в ягодах – каучук и смолистые вещества.

Препараты омелы белой снижают артериальное давление, уменьшают возбудимость нервной системы, повышают диурез. Омела белая снижает повышенное артериальное давление и повышает пониженное, улучшает деятельность сердца, обмен веществ в целом.

В виде настоев и отваров листьев, листьев с побегами, побегов омела белая обладает спазмолитическим, гипотензивным, вяжущим, кровоостанавливающим, обезболивающим, антисклеротическим действием, а также увеличивают выделение молока у кормящих женщин.

Назначаются при гипертонической болезни, различных кровотечениях, судорожных состояниях, воспалительных заболеваниях почек, хроническом воспалении матки, воспалении слизистой оболочки желудка и толстой кишки, заболевании поджелудочной железы, судорожных припадках у детей, бронхиальной астме, невралгии, варикозном расширении вен нижних конечностей и трофических язвах конечностей.

Настой листьев омелы назначают при гипертиреозе, коклюше у детей, для усиления отделения молока у кормящих женщин.

Отвар листьев и веток назначают при геморрое, маточных и легочных кровотечениях, носовых и желудочных, а также при эпилепсии, истерии, неврастении, неврологических болях (радикулите, ишиасе), при сахарном диабете, простатите, дистонии, головокружении, упадке сил, туберкулезе легких.

Свежий сок растения рекомендуется при дизентерии, выпадении прямой кишки, местно – при фурункулах, карбункулах, абсцессах, ревматизме, подагре.

Жидкий экстракт омелы обладает противосудорожным, тонизирующим и усиливающим потенцию действием.

Способы приготовления и применения

1. *Требуется:* омела белая (листья) – 1 ч. л.

Приготовление. Залить 1/2 стакана кипяченой воды комнатной температуры. Настоять 8 часов, процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

2. *Требуется:* омела белая (молодые побеги) – 2 ст. л., омела белая (листья) – 2 ст. л., пустырник пятилопастный – 2 ст. л., сушеница топяная – 2 ст. л., боярышник (цветки) – 2 ст. л.

Приготовление. Залить 1,5 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана 2–3 раза в день в течение 2 недель, 3–4 дня перерыв. Курс повторить 3–4 раза.

3. *Требуется:* омела белая (молодые побеги) – 1 ст. л., валериана (корень) – 1 ст. л.

Приготовление. Залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на слабом огне 5 минут, настоять 1 час, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день 10–12 дней.

4. *Требуется:* омела белая (листья) – 1 ч. л.

Приготовление. Залить 1/2 стакана кипяченой холодной воды, настоять 10–12 часов, процедить. Затем приготовить сбор.

5. *Требуется:* зверобой (травы) – 4 ст. л., тысячелистник (травы) – 4 ст. л., боярышник (травы) – 4 ст. л., пастушья сумка (травы) – 4 ст. л., золототысячник (травы) – 4 ст. л.

Приготовление. Смешать растения, взять 1 ст. л. сбора, залить 1/2 стакана горячей воды, настоять 10 минут, процедить. В этот настой влить настой омелы белой.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Приведу пример применения настоя травы омелы белой при гипертонии. Ко мне обратилась пожилая женщина с жалобами на головные боли, головокружения, шум в ушах, нарушения зрения. Женщина сильно уставала, не было сил заниматься обычными делами по дому. Диагноз: гипертоническая болезнь I–II степени. По моей рекомендации пациентка принимала настой омелы белой по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 3 недель, затем по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 2 недель, и по 1/2 стакана 1 раз в день в течение недели. За эти 6 недель артериальное давление нормализовалось, все неприятные ощущения в голове исчезли, появились бодрость, силы и радость жизни.

Через год – состояние стабильное, артериальное давление по-прежнему на нормальном уровне.

Еще один пример. На прием пришел молодой мужчина с жалобами на подъем артериального давления после конфликта на работе. Появились головные боли, головокружения, бессонница, стали раздражать резкие звуки (вздрагивал от телефонных звонков, просил уменьшить громкость радиоприемника), артериальное давление было повышено. Кроме настоя омелы белой, был рекомендован успокаивающий сбор, который показан при гипертонии, возникшей на фоне сильных эмоциональных переживаний.

Привожу его рецепт.

Требуется: зверобой (травы) – 8 ст. л., мелисса (листья) – 5 ст. л., тысячелистник (травы) – 6 ст. л., арника (цветки) – 1 ст. л.

Приготовление. Смешать растения, взять 1 ст. л. сбора, залить 1/2 стакана кипятка, настоять 10 минут, процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

В течение первой недели нормализовался сон, затем артериальное давление, улучшилось настроение, а затем разрешился конфликт и на работе. Лечение продолжалось еще 4 недели, затем еще 4 недели он принимал только успокаивающий сбор. Жалоб не было.

Внимание! Препараты омелы белой следует принимать короткими курсами с перерывами под обязательным контролем врача, так как она токсична.

Арония (рябина черноплодная)

Многолетний кустарник, плоды созревают во второй половине августа – сентябре. Плоды собирают в стадии полной зрелости (при раздавливании их выделяется темно-рубиновый сок). С целью хранения плоды срезают ножницами со щитком, нанизывают на шпагат и развешивают в прохладном помещении. В таком виде они могут сохраняться до морозов, и они пригодны к употреблению в течение всей зимы, но при замораживании плодов Р-витаминное вещество частично разрушается и в каждое оттаивание и замораживание снижается его количество.

Сушат плоды рябины в хорошую, сухую погоду на открытом воздухе или в сушилках с температурой 50–60 °С. Ягоды аронии обладают приятным вкусом, они содержат до 10 % углеводов (глюкозу, сахарозу, фруктозу), полисахариды, вещества, обладающие Р-витаминной активностью, аскорбиновую кислоту (до 100 мг%), органические кислоты, дубильные вещества, молибден, марганец, медь, йод, магний, железо.

В мякоти плодов содержится сравнительно большое количество йода – до 40 мг% (на сухую мякоть, без семян). Такой уровень йода содержит растение – концентратор йода – фейхоа.

Плоды аронии обладают спазмолитическими, гипотензивными, капилляроукрепляющими, мочегонными, а также противосклеротическими свойствами. Благодаря наличию в плодах фенолкарбоновых кислот и йода их применяют в лечении тиреотоксикоза в комплексе с другими препаратами.

Плоды аронии назначают при кровотечениях различного происхождения, атеросклерозе, сахарном диабете, лучевых поражениях, аллергии, гломерулонефритах. Исследования последних лет показали, что плоды аронии улучшают работу печени и ускоряют отток желчи. Сок аронии хорошо применять при лечении ожогов. Ягоды аронии обладают сильным сосудоукрепляющим, бактерицидным и кровоостанавливающим действием. При употреблении ягод увеличиваются кислотность и переваривающая способность желудочного сока. Ягоды способствуют быстрому восстановлению мышечной и костной ткани, что очень ценно при остеопорозе. Кроме того, арония уникальна по своему стимулирующему действию на щитовидную железу и надпочечники, тем самым она снимает усталость, как умственную, так и физическую, повышает общий тонус организма. Не рекомендуется принимать аронию при тромбофлебите, пониженном давлении и повышенной кислотности желудочного сока.

Плоды и сок аронии применяют при гипертонической болезни.

Способы приготовления и применения

1. *Требуется:* сухие плоды аронии – 4 ст. л.

Приготовление. Поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка, закрыть крышкой. Настаивать 4–6 часов, процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

2. *Требуется:* слегка подсушенные ягоды аронии – 1 кг.

Приготовление. Растереть ягоды, смешать с 0,7 кг сахарного песка.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

В домашних условиях для лечения гипертонии применяют свежий сок по 1/2 стакана раз в день в течение 2 недель.

Василистник малый

Многолетнее травянистое растение, цветет в июне-июле. С лечебной целью используется надземная часть растения, а также корни. Собирают во время цветения всю надземную часть. После сбора обрывают листья до половины стебля, а нижнюю часть стебля отбрасывают. Сушат в тени. Корни заготавливают осенью.

В траве обнаружены аскорбиновая кислота (175–225 мг%), дубильные вещества, фитонциды, большое количество специальных веществ, называемых алкалоидами, в листьях содержится вещество, которое при расщеплении выделяет синильную кислоту.

Обладает различным действием: расслабляет гладкую мускулатуру, значительно снижает артериальное давление, стимулирует мускулатуру матки, оказывает слабительное, мочегонное, желчегонное действие.

Василистник применяется в гомеопатии при слабом зрении и болезненных менструациях. Отвары и настои василистника применяют при эпилепсии, малярии, энтероколитах, которые сопровождаются поносами, при туберкулезе легких, кровохарканье, при повышенной возбудимости нервной системы, отеках различного происхождения, при простудных заболеваниях и при начальных стадиях гипертонической болезни.

Способы приготовления и применения

1. *Требуется:* василистник малый (растение) – 1 ст. л.

Приготовление. Залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

2. *Требуется:* василистник малый (растение) – 4 ст. л.

Приготовление. Залить 200 мл медицинским спиртом крепостью 70 %, настоять 2 недели, процедить.

Применение. Пить по 15 капель на прием 3 раза в день.

При применении внутрь препаратов василистника малого необходимо соблюдать осторожность, так как растение ядовито.

Дымянка лекарственная

Однолетнее травянистое растение, цветет в мае – августе. Распространена в европейской части России, в Западной и Восточной Сибири, Украине, Крыму, на Северном Кавказе, в Беларуси. Растет в посевах, на огородах, в молодых лесопосадках, по сорным местам.

С лечебной целью используется трава (стебли, листья, цветки), собранная во время цветения. Сушат ее в помещении с хорошей вентиляцией, расстилая на бумаге слоем 3–5 см.

В траве дымянки лекарственной содержатся фумарин, криптокарпин, ауротенсин, фумаровая кислота, витамин С и К, дубильные вещества, органические кислоты, слизи.

Препараты улучшают аппетит, усиливают работу всего желудочно-кишечного тракта, ускоряют обмен веществ в организме, улучшают состояние при запорах, хронических женских воспалительных заболеваниях. Их применяют при геморрое, после сильных кровотечений, как противогинготное средство.

Растение стимулирует желчеобразование и желчеотделение, укрепляет общий тонус организма, благоприятно влияет на работу сердца, оказывает мочегонное, потогонное действие, снижает повышенное артериальное давление. Его применяют в виде настоя и отвара при отсутствии аппетита, при гастритах с пониженной кислотностью, при желтухе, гепатитах, холециститах, желчно-каменной болезни, геморрое, туберкулезе легких, при нервных заболеваниях и в качестве гипотензивного средства.

Способы приготовления и применения

1. *Требуется:* дымянка лекарственная (сухая трава) – 2 ч. л.

Приготовление. Залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

2. *Требуется:* дымянка лекарственная (измельченная сухая трава) – 1 ст. л.

Приготовление. Залить 1 стаканом кипящей воды, настоять 1 час, процедить.

Применение. Пить по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Растение ядовито! Прием внутрь требует осторожности и врачебного контроля.

Калина обыкновенная

У многих славянских народов калина почитается как воплощение девичьей красоты и нежности. В природе существует около 100 видов калины, калина обыкновенная – один из них. Русское название ее произошло от слова «калить», т. е. ягоды красные, как раскаленное железо. В старину калину называли свадебным деревом, ее ветками украшали свадебные столы, а невесты дарили женихам полотенца с вышитыми ягодами калины. Молодые девушки умывались соком калины, чтобы быть красивыми.

Сильно ветвистый кустарник, встречается почти по всей территории бывшего Союза в долинах рек, по оврагам, опушкам лесов, на полянах, вырубках, большей частью в сырых местах.

Цветет калина в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре. Их собирают зрелыми, они хорошо сохраняются в прохладных местах, не теряют окраску и сохраняют питательные и целебные свойства на протяжении нескольких месяцев. Ягоды консервируют в сахаре.

В медицине используют кору ветвей и стволов калины, заготовленную ранней весной. В коре содержатся смола, крахмал, валериановая кислота, дубильные вещества, витамин К, аскорбиновая кислота, каротин, муравьиная, пальмитиновая, каприловая кислоты.

Кора калины при приеме внутрь оказывает кровоостанавливающее, болеутоляющее, успокаивающее действие, повышает тонус мускулатуры матки, а потому эффективна при маточных кровотечениях, обильных менструациях. Применяется при неврастении, так как содержит валериановую и изовалериановую кислоты, которые снимают спазмы и уменьшают возбудимость центральной нервной системы.

Длительный прием коры калины снижает содержание холестерина в крови, а потому помогает при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении. Настои коры калины, в отличие от лекарственных препаратов, отличаются мягким действием, малой токсичностью, отсутствием побочных явлений.

Плоды калины содержат органические кислоты (уксусную, муравьиную, изовалериановую), инвертный сахар, витамины, марганец, цинк.

Плоды калины употребляют как общеукрепляющее средство, поливитаминное при гастритах с пониженной кислотностью, для профилактики рака желудка и язвенной болезни, как слабительное, успокаивающее, противовоспалительное, мочегонное средство, при заболеваниях печени, легких.

Ягоды калины едят в свежем виде, пьют чай с ягодами.

Цветки калины используют в виде чая как жаропонижающее, мочегонное, общеукрепляющее средство.

Способы приготовления и применения

1. *Требуется:* кора калины – 2 ст. л.

Приготовление. Залить 1/2 л кипятка в термос, настоять 5–6 часов.

Применение. Пить по 1/4 стакана 2–3 раза в день.

2. *Требуется:* плоды калины – 4 ст. л.

Приготовление. Плоды растереть, залить в термосе 1/2 л кипятка, настоять 1–2 часа.

Применение. Пить по 1/2 стакану 3 раза в день.

3. *Требуется:* калина (плоды и цветки) – 2 ст. л.

Приготовление. Залить в термосе 1/2 л кипятка, настоять 1–2 часа.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде.

4. *Требуется:* кора калины – 1 ст. л.

Приготовление. Залить стаканом кипятка и выдерживать на водяной бане 30 минут. Охладить в течение 10 минут, процедить.

Применение. Пить по 1–2 ст. л. до еды.

5. *Требуется:* плоды калины – 2 ст. л.

Приготовление. Плоды растереть, залить стаканом горячей воды, выдержать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут.

Применение. Выпить за 3 раза в течение дня.

Приведу пример, когда при помощи коры калины были достигнуты результаты, которых не удалось получить от применения дорогостоящих препаратов.

На прием пришла женщина 60 лет с излишним весом, гипертонической болезнью. Проблема заключалась в том, что в крови женщины содержание холестерина было сильно повышенным, и лечащему терапевту никак не удавалось этот показатель нормализовать. Излишний вес и повышенные цифры артериального давления были явно связаны с нарушением обмена веществ, повышением уровня холестерина. Женщина испробовала всевозможные диеты, ей назначались весьма дорогие препараты, снижающие уровень холестерина, но в связи с материальными затруднениями (она пенсионерка) принимать препараты длительно не представлялось возможным. Кора калины идеально подходила для длительного применения. Было рекомендовано принимать отвары и настои коры. Уже через месяц был получен долгожданный результат – уровень холестерина начал неуклонно снижаться.

Хвощ полевой

Многолетнее растение, распространенное повсеместно, на лугах, в поймах, кустарниках, в посевах и на полях. С лекарственной целью используют побеги хвоща как мочегонное и кровоостанавливающее средство при ревматизме, сердечных и почечных заболеваниях, при песке и камнях в почках и мочевом пузыре, подагре, атеросклерозе, при повышенном артериальном давлении. Полевой хвощ ускоряет выведение свинца из организма. Хвощ содержит кремниевую кислоту, кальций и калий. В хвоще обнаружены яблочная, щавелевая, аконитовая кислоты, витамин С, каротин, никотин, кремниевая кислота, дубильные вещества, горечи и смолы.

Используют настой и отвар полевого хвоща.

Способы приготовления и применения

1. *Требуется:* хвощ полевой (измельченная трава) – 2 ст. л.

Приготовление. Залить 1/2 л кипятка в термос, настоять 5 часов, процедить.

Применение. Пить по 2 ст. л. 5 раз в день.

2. *Требуется:* хвощ полевой (трава) – 2 ст. л.

Приготовление. Залить 1/2 л воды, кипятить 30 минут, дать остыть при комнатной температуре.

Применение. Пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день после еды.

Смородина красная

Небольшой кустарник с сероватой корой. Растет в диком виде по берегам рек, озер, заболоченным местам и как культурное растение, посаженное в садах, огородах. Плоды – многосемянные душистые красные ягоды.

Ягоды содержат витамины С, Р, РР, Е, провитамин А, в них 8 % сахара, содержатся пектины, дубильные вещества, фитонциды, соли калия, фосфора, кальция, магния, железа, натрия.

Сок ягод хорошо утоляет жажду, снижает температуру при лихорадочных состояниях, устраняет тошноту, рвоту, выводит из организма лишние соли, усиливает перистальтику кишечника, а потому применяется при запорах. Обладает желчегонным, противовоспалительным и кровоостанавливающим действием. Красная смородина применяется при атеросклерозе и гипертонической болезни. Не рекомендуется принимать плоды смородины красной при гастритах с повышенной кислотностью, острых гепатитах.

Способы приготовления и применения

Применяется в виде соков, компотов, варенья, вина, а также настоя.

Требуется: красная смородина (ягоды) – 3 ст. л.

Приготовление. Залить 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Ломонос прямой

Многолетнее травянистое растение, растет среди кустарников по долинам крупных рек в средней и южной полосе России, в Украине, Беларуси. С лечебной целью используется трава.

В траве ломоноса прямого обнаружены сапонины, алкалоиды, анемонол, клематитол. В виде настоя применяют при гипертонической болезни, мигрени, язвенной болезни, воспалении мочевого пузыря, при отеках.

Способы приготовления и применения

Требуется: ломонос прямой (сухая трава) – 1 ч. л.

Приготовление. Залить 1/2 л кипятка, настоять 1 час, процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Мята перечная

Известна только в культуре. Выращивают ее в Украине, в предгорьях Кавказа, Беларуси, Воронежской области, Средней Азии. Для лечебных целей используют листья мяты. В состав листьев мяты входят сульфат калия, фитостерин, фермент мирозин, аскорбиновая кислота, эфирное масло, сахар, крахмал, слизь, пектин и др.

Эфирное масло содержится в цветках (больше всего), в листьях. Основная часть эфирного масла – ментол.

Препараты мяты оказывают спазмолитическое, желчегонное, противовоспалительное действие, улучшают пищеварение. Их принимают при гипертонической болезни, бессоннице, заболеваниях печени, при спазмах в желудке, кишечнике, при метеоризме, мигрени, для улучшения аппетита, сердечной деятельности.

Способы приготовления и применения

Применяют в виде настоев и отваров.

1. *Требуется:* мята перечная (листья) – 4 ст. л.

Приготовление. Залить 1/2 л кипятка, настаивать 1,5 часа, процедить.

Применение. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день маленькими глотками.

2. *Требуется:* мята перечная (измельченная трава) – 2 ст. л.

Приготовление. Залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 5 минут, настаивать 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в теплом виде.

Акация белая

Листопадное дерево, иногда кустарник. Широко распространена. Цветет в мае-июне. В качестве лекарственного сырья используются кора, цветки и плоды. В цветках обнаружены гликозид робинин, флавоноиды, душистое эфирное масло, сахара, органические кислоты.

Эфирное масло состоит из метилового эфира антраниловой кислоты, индола, гелиотропина, эфиров салициловой кислоты. Кора содержит дубильные вещества, ядовитый робин, эфирное масло, стигмастерин, танины.

В народной медицине цветки используются как спазмолитическое, гипотензивное, отхаркивающее, жаропонижающее, вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, мочегонное и легкое слабительное средство. Препараты цветков акации применяют при гриппе, кашле, болях в желудке и кишечнике, желудочных кровотечениях, пиелонефрите, мочекаменной болезни в сборе с пустырником пятилопастным, цветками боярышника, цветками календулы, цветками лоха узколистного при гипертонической болезни I степени. При повышенной кислотности желудочного сока, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, запорах используют горячий отвар из коры молодых ветвей акации или спиртовую настойку.

Способы приготовления и применения

Необходимо помнить, что кора акации белой ядовита, а потому принимать препараты коры следует, не превышая дозы и под контролем врача.

1. *Требуется:* акация белая (измельченная кора) – 1/2 ч. л.

Приготовление. Залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

2. *Требуется:* акация белая (свежие цветки) – 2 ст. л.

Приготовление. Добавить 2 ст. л. медицинского спирта крепостью 70 %, настоять 10 дней.

Применение. Пить по 20 капель 3 раза в день в 50 г. за 30 минут до еды.

3. *Требуется:* акация белая (высушенная кора) – 1 ст. л.

Приготовление. Добавить 2 ст. л. медицинского спирта крепостью 70 %, настоять 10 дней.

Применение. Пить по 20–25 капель в 50 г. воды за 30 минут до еды 3 раза в день.

Боярышник кроваво-красный

В природе существует более тысячи видов боярышника. К лечебному использованию разрешены только 12 видов, из них боярышник кроваво-красный по действию на сердце и по гипотензивным свойствам оказался наиболее эффективным.

Боярышник – это деревья или высокие кустарники, достигают в высоту 5 м, живут до 400 лет. Растут в разреженном лесу, на опушке леса, по берегам рек. Плоды имеют шаровидную или немного вытянутую форму, мучнистую мякоть и желтую, оранжевую, красную или коричневую окраску.

В качестве лекарственного сырья используют цветки, плоды и листья боярышника. Цветки собирают в мае, а плоды – в сентябре. Боярышник отцветает за 3 дня, а поэтому важно бывает не пропустить начало раскрытия цветочных бутончиков. Собирают цветки тогда, когда они распустятся на 50 %, в сухую солнечную погоду.

Плоды боярышника собирают в период полного их созревания с конца сентября и до заморозков. Сушат плоды в помещениях с хорошей вентиляцией, разложив тонким слоем на бумаге при температуре до 50 °С. Сушка обычно длится 7–8 дней.

Ягоды и цветы боярышника содержат много витамина С, кофейную, лимонную, яблочную, винно-каменную, урсоловую и другие кислоты, дубильные вещества, эфирное масло, ацетилхолин, холин, калий, кальций, магний, медь, цинк и др. В литературе последних лет есть данные о том, что плоды боярышника содержат значительное количество клетчатки и пектинов, которые способны впитывать и выводить из организма токсины, соли тяжелых металлов, в том числе и радиоактивные изотопы.

Препараты боярышника избирательно расширяют сосуды сердца и головного мозга, улучшают состояние сосудов и сердечной мышцы, успокаивают сердцебиение и центральную нервную систему, снижают холестерин крови. Далеко не все препараты можно принимать пожилым людям. Боярышник способствует не только нормализации кровообращения и работы утомленного старческого сердца, но и обладает противосклеротическим и противострессовым действием, замедляет старение.

Боярышник снижает возбудимость нервной системы, усиливает снабжение сердца и мозга кислородом, нормализует ритм сердца, сон и общее состояние, устраняет неприятные ощущения в области сердца. Настои, настойки, отвары из цветков, листьев (во время цветения), плодов принимают при лечении гипертонии, бессонницы, эпилепсии, параличах, мерцательной аритмии и пароксизмальной тахикардии, при головокружении, повышенной функции щитовидной железы, ревматизма, отеков, цистита, бесплодия, фибромиомы матки и аденомы предстательной железы.

Отвары из коры молодых веток, собранных весной, принимают при лихорадке, поносах, шуме в ушах, нарушенном обмене веществ. Боярышник является кардиотоническим средством при недостаточности кровообращения у людей пожилых, при климаксе, атеросклерозе, сердечных неврозах.

Кроме лекарственных свойств, боярышник имеет пищевое значение. Из плодов готовят напитки, кисели, варенье, повидло, джем. Сухие измельченные плоды добавляют в тесто для придания приятного фруктового вкуса хлебу.

Способы приготовления и применения

Осторожно применять боярышник следует только при тяжелых расстройствах сердечной деятельности, почек.

1. *Требуется:* боярышник (цветы) – 1 ст. л.

Приготовление. Залить стаканом кипятка, выдержать на малом огне 5 минут, охладить в течение 45 минут.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

2. *Требуется:* боярышник (плоды) – 1 ст. л.

Приготовление. Залить стаканом кипятка, выдержать на медленном огне 15–25 минут, охладить в течение 45 минут.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

3. *Требуется:* боярышник (измельченные плоды) – 10 ст. л.

Приготовление. Залить 1/2 л медицинского спирта крепостью 70 %, выдержать 2 недели.

Применение. Пить по 20–30 капель 3 раза в день до еды.

4. *Требуется:* боярышник (цветы) – 4 ст. л.

Приготовление. Залить 1/10 л медицинского спирта крепостью 70 %, выдержать 2 недели.

Применение. Пить по 50 капель 3 раза в день после еды.

5. *Требуется:* боярышник (цветы) – 10 ст. л.

Приготовление. Залить 3 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

6. *Требуется:* боярышник (плоды) – 5 ст. л.

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.