

Ю. І. Корнієвський, О. В. Крайдашенко, М. П. Красько,

Н. Ю. Богуславська, В. Г. Корнієвська

# **ФІТОТЕРАПІЯ В КАРДІОЛОГІЇ**

*Навчальний посібник*

Запоріжжя  
2017

УДК 615.322(075.8)

Ф 64

*Рекомендовано до друку Вченою радою Запорізького державного медичного університету  
протокол № від*

**Авторський колектив:**

**Корнієвський Юрій Іванович**, кандидат фармацевтичних наук, доцент кафедри фармакогнозії, фармакології та ботаніки Запорізького державного медичного університету;

**Крайдашенко Олег Вікторович**, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри клінічної фармакології, фармації і фармакотерапії та косметології ЗДМУ;

**Красько Микола Петрович**, кандидат медичних наук, доцент кафедри клінічної фармакології, фармації і фармакотерапії та косметології ЗДМУ;

**Богуславська Наталья Юріївна**, заступник головного лікаря з медичної частини КЗ «Областний перинатальний центр» м.Запоріжжя ;

**Корнієвська Валентина Григорівна**, кандидат фармацевтичних наук, доцент кафедри фармакогнозії, фармакології та ботаніки Запорізького державного медичного університету.

**Рецензенти:**

**В. І. Опришко**, доктор медичних наук, професор кафедри фармакології і клінічної фармакології ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»;

**В. В. Трохимчук**, доктор фармацевтичних наук, професор, заслужений працівник освіти України, декан медико-профілактичного і фармацевтичного факультету Національної медичної академії післядипломної освіти імені П.Л.Шупика .

**Фітотерапія в кардіології:** навч. посібник / Ю. І. Корнієвський, О. В. Крайдашенко, М. П. Красько, Н. Ю. Богуславська, В. Г. Корнієвська. - Запоріжжя : Вид-во ЗДМУ, 2017. – 470 с.

Структура посібника «**Фітотерапія в кардіології**» представлена розділами: *Передмова. Розділ I. Основні принципи фітотерапії. Розділ II. Біологічно активні сполуки рослин. Розділ III. Фармакогностична характеристика основних лікарських рослин, які використовуються при серцево-судинних захворюваннях. Розділ IV. Виготовлення лікарських форм у домашніх умовах. Розділ V. Фітотерапія при хворобах серця і системи кровообігу; Розділ VI. Лікувальне харчування при серцево-судинних захворюваннях. Література. Алфавітний покажчик українських наукових назв лікарських рослин. Алфавітний покажчик латинських назв лікарських рослин. Зміст.*

Посібник «**Фітотерапія в кардіології**» авторів *Ю.І. Корнієвського, О.В. Крайдашенко, М.П. Красько, Н.Ю. Богуславської, В.Г. Корнієвської* рекомендовано як додатковий матеріал для самостійної роботи або факультативного навчання до розділу програми «Немедикаментозні методи лікування», а також використання під час тематичного удосконалення лікарів загальної практики сімейної медицини.

**ISBN 978-966-417-159-X**

© Ю.І. Корнієвський, О.В. Крайдашенко, М.П. Красько,  
Н.Ю. Богуславська, В.Г. Корнієвська, 2017  
© Запорізький державний медичний університет, 2017

## ПЕРЕДМОВА

*«Я прихильник зеленої медицини, я старомодний. Але хіба старомодно їсти хліб і пити воду? Мені дорікають, що я визнаю тільки трави, а ліки - ні. Я визнаю те, що допомагає людині. Трави - це як хліб і вода. А ліки з'являються тисячами щороку - і тисячами зникають».*

Болгарський народний цілитель П.Дімков (1886-1982)

Сучасна медицина володіє великим арсеналом лікарських засобів, але вона неспроможна вийти переможцем у боротьбі за здоров'я людини. На шляху до повної перемоги з'явилася неподоланна стіна: розвиток промисловості, яка отрує повітря, воду, ґрунт, знищує природне середовище. Із-за загрози самознищення сучасна медицина знову знаходиться на роздоріжжі, задаючи собі питання, як боротися з хворобами, кількість яких збільшується в отруєному середовищі. У сучасній медицині чітко просліджується тенденція повернення до знань стародавніх часів, зацікавленість науки до того терапевтичного та фітотерапевтичного досвіду, який передавався з покоління до покоління.

Протягом століть емпірично, а також виходячи з уявленнями про суть хвороби, відповідними часу, складалися різні напрямки лікування і профілактики захворювань при певному кризовому рівні накопичення знань. Такий кризовий рівень, очевидно, вже настав. Медицина теперішнього часу збагатилася величезною кількістю методів і засобів лікування: фармакотерапія, широкий діапазон впливів на організм фізіотерапевтичних і бальнеологічних процедур, променева терапія, лазеротерапія, розвиток техніки психотерапії, голкорексфлексотерапія та багато інших методів. Однак головним методом лікування гострих і хронічних захворювань залишається фармакотерапія.

І все ж, незважаючи на величезні можливості і різноманітність лікувальних впливів, сучасна медицина ще не досягла бажаного результату в лікуванні хронічних захворювань. Крім того, в літературі широко обговорюються питання не тільки про недостатню ефективність, але і численні побічні явища фармакотерапії. Уже давно в номенклатурний список хвороб внесена «рукотворна» рубрика: «Лікарські хвороби». Дійсно, крім недостатнього ефекту лікування сучасними фармакологічними засобами, спостерігається велика частота ускладнень, серед яких особливо виділяються алергічні реакції, мутагенна активність багатьох препаратів, захворювання крові, печінки, нирок, нервової системи. На підставі сказаного стає очевидним і виправданим пошук немедикаментозних засобів лікування (Чазов Є.І., 1985).

*Роль і місце різних напрямків терапії і фітотерапії в сучасній системі лікування.*

Практичного лікаря завжди цікавили можливості лікування в декількох аспектах: 1) лікування *гострих захворювань*; 2) лікування *хронічних захворювань, у фазі ремісії (протирецидивна терапія)*; 3) *профілактика захворювань*.

При гострих процесах клінічна картина хвороби характеризується специфікою симптомів підвищеної активності адаптивних систем - систем збереження гомеостазу (Сержантов В. Ф., Марченко В. А., 1972), локалізацією патологічного процесу і ступенем порушень функції відповідного органу (тканини). При хронічних процесах у фазі ремісії відзначається відносна компенсація тканинного обміну, і клінічна картина хвороби складається із залишкової (резидуальної) функції органу, його рефлекторних зв'язків з іншими органами і системами.

У зв'язку з спільністю основних механізмів розвитку гострого і хронічного процесів найбільш адекватним методом лікування в тому і в іншому випадках є використання метаболічних засобів. Необхідність в адаптотерапії виникає при гострих процесах з надмірною реакцією систем збереження гомеостазу або при гостро розвиненому зниженні функції органу (високий рівень артеріального тиску, гіпертермія, синдром серцевої астми, напад бронхіальної астми, інтенсивний біль, пароксизми порушень ритму). Однак будь-які дії на цьому рівні не можуть відновити нормальний тканинний обмін. Фізіотерапевтичні та рефлекторні лікувальні заходи при достатніх резервах адаптації тканинного обміну також можуть дати лише тимчасовий ефект. Отже, засоби адаптотерапії необхідні лише при гострих станах, коли потрібна термінова корекція систем збереження гомеостазу при аварійному режимі функціонування організму. Полегшення стану хворого при цьому пов'язане зі штучною зміною активності систем збереження гомеостазу, а разом з тим і «патологічних» ознак хвороби.

Таким чином, виділені напрямки лікування в сучасній медицині мають різні можливості і не можуть замінити один одного. Питання лікування хронічних захворювань (протирецидивне лікування) виявилися слабовивченими. Це можна пояснити відомими труднощами вивчення біохімічної суті життєдіяльності тканин організму. Але головною причиною, можливо, виявилася відсутність об'єктивного методологічного підходу до вивчення питань лікування.

За даними наукового центру «Інституту кардіології імені академіка М.Д.Стражеска» у формуванні сучасних негативних медико-демографічних тенденцій в Україні велику роль відіграють серцево-судинні захворювання. Саме вони істотно впливають на основні показники здоров'я: захворюваність, смертність, інвалідність, тривалість і якість життя населення. Незважаючи на те

що хвороби системи кровообігу є головною причиною смерті населення економічно розвинутих країн, у більшості з них протягом останніх десятиліть реєструється стійка позитивна динаміка показників здоров'я, пов'язаних із серцево-судинною патологією. У той же час в Україні спостерігається протилежна тенденція: за останні 25 років поширення серцево-судинних захворювань серед населення зростає в три рази, а рівень смертності від них – на 45%. У наш час загально визнано, що епідемія хронічних неінфекційних захворювань, у тому числі і серцево-судинних, значною мірою пов'язана зі способом життя і виникненням унаслідок цього фізіологічних факторів ризику. Зниження підвищених рівнів ризик-факторів супроводжується спадом захворюваності та смертності населення. На підставі цих взаємозв'язків створено концепцію факторів ризику, суть якої полягає в тому, що хоча причини розвитку хронічних неінфекційних захворювань остаточно не відомі, проте за даними експериментальних, клінічних та епідеміологічних досліджень визначені чинники пов'язані зі способом життя, оточуючим середовищем, генетичними особливостями людини, які сприяють розвитку і прогресуванню хвороб. Ця концепція є науковою базою для їх профілактики. Серед факторів, пов'язаних зі способом життя, система стратегічних цілей у галузі хронічних неінфекційних захворювань виділяє куріння, незбалансоване харчування, недостатню фізичну активність і зловживання алкоголем. Їх корекція сприятиме зниженню індивідуального ризику за рахунок впливу на такі біологічні чинники, як надлишкова маса тіла та ожиріння, артеріальна гіпертензія, порушення жирового і вуглеводного обміну. Наукові дослідження в галузі профілактики серцево-судинних та інших хронічних захворювань переконливо довели високу ефективність програм боротьби з ними. Яскравим прикладом цього є проект «Північна Карелія» у Фінляндії: зниження смертності від ішемічної хвороби серця на 82% серед чоловічого населення працездатного віку протягом 30 років значною мірою зумовлено зменшенням рівня трьох факторів ризику: високого артеріального тиску, високого вмісту холестерину і куріння. За цей період на 60% зменшилась і смертність від раку легень.

Аналогічним чином за рахунок зниження рівня артеріального тиску, холестерину, індексу маси тіла та куріння зменшилась смертність загальна та від ішемічної хвороби серця за 10 років у Литві. За розрахунками ефективні заходи щодо боротьби з факторами ризику можуть забезпечити зниження частоти ішемічної хвороби серця на 86%.

Медична реформа, яка проводиться в Україні, орієнтована на європейський рівень. Основною стратегією сучасної світової медицини є профілактичний напрям, особливо це стосується первинної профілактики захворювань і

збереження стану здоров'я суспільства.

Фітотерапія широко використовується в практичній медицині України, Болгарії, Індії, Китаю, Польщі, США, Словаччини, Франції, Чехії та інших країн.

Звернення до цінностей традиційної (народної, емпіричної, альтернативної) медицини стало характерною рисою останніх років. Після тривалого періоду скептичного ставлення до цих цінностей, обумовленого швидким прогресом і безперечними успіхами наукової медицини, настав час деякого розчарування і розуміння не виправданості і навіть згубності такого захоплення, особливо при лікуванні багатьох хронічних захворювань. Не конкуренція, а розумне поєднання цих двох гілок медицини визнано сьогодні єдиним вірним шляхом. Згідно зі статистикою, до 70% лікарських призначень у різних країнах складають препарати з лікарських рослин. Тому реабілітація традиційної медицини, її науковий аналіз і обґрунтування абсолютно необхідні, а також включення її основ, методів і засобів у програму вузівської підготовки лікарів.

Основне місце в традиційній медицині займає фітотерапія. Її вік налічує багато тисячоліть – термін цілком достатній, щоб у різних регіонах світу незалежно один від одного, методом проб і помилок було відібрано велику кількість рослин і їх комбінацій при певних захворюваннях.

З розвитком міжрегіональних зв'язків відбувався обмін даними. З країн стародавніх цивілізацій – Тибету, Китаю, Індії, Месопотамії, Єгипту – відомості про лікарські рослини поширювалися в інші регіони світу, збагачуючи їх досвід. За різними даними, не менше 10-12% від загального числа видів рослин планети (з 250 тисяч видів тільки вищих рослин) використовувалися в різних країнах в якості лікарських та харчових.

Відродження інтересу до фітотерапії, яка охоплює весь спектр рослин, а не тільки внесених до реєстру лікарських рослин, зумовлена рядом причин.

По-перше, це реальна ефективність і високий ступінь безпеки фітотерапії при тривалому лікуванні хронічних хвороб, особливо в дитячій практиці і геронтології. Гранично низька токсичність переважної більшості лікарських рослин дозволяє призначати їх довгими курсами (місяці, роки) в складних або більш простих комбінаціях для протирецидивного або реабілітаційного лікування.

По-друге, характерне для рослин багатство хімічного складу, яке багаторазово зростає у фітозборах. Воно визначає полівалентність фармакологічних властивостей, серед яких у кожної рослини домінують одна-дві, формуючи фармакологічний ефект і доцільність призначення. Як правило, в фітотерапевтичній практиці використовуються збори, а не окремі рослини, що дозволяє досягти максимальної виразності основних лікувальних ефектів,

доповнюючи їх додатковими ефектами, тобто м'яко і безпечно впливати одночасно на багато систем організму, які задіяні в патологічному процесі.

По-третє, важливою особливістю фітотерапії є доступність і відносна дешевизна лікарських рослин, особливо в порівнянні з сучасними імпортними препаратами.

У мотивації здорового способу життя істотна роль належить установці на здоров'я. Фітотерапія знижує схильність до депресій, додає впевненість у власних силах, покращує травлення, сповільнює процеси старіння, підвищує працездатність, допомагає боротися з розладами сну. Без фітопрофілактики і траволікування важко подолати наслідки психічних стресів, психічної і фізичної астенії, підвищеного роздратування, внутрішнього хвилювання і напруги.

Фармакотерапія далеко не завжди дає бажаний результат у лікуванні хронічних захворювань. Нерідко виявляється не тільки її недостатня ефективність, але і чисельні ускладнення. Тому фітотерапія представляється незамінним, нешкідливим і ефективним засобом противорецидивної терапії. Вона включає потенціал адитивної терапії і в цьому аспекті ніколи не вивчалася, оскільки практично була забута і науково не розроблялася.

У сучасному аспекті фітотерапія далеко не вичерпує всього арсеналу природних засобів. Без перебільшення можна стверджувати, що головним лікарем є природа. Під фітотерапією слід розуміти одну з найбільш поширених областей в системі зцілення порівняно з ароматерапією, аерофітотерапією, астрोфітотерапією, фітобальнеологією.

Багатовікова історія і практика фітотерапії вимагає наукового аналізу й осмислення за допомогою сучасних методів дослідження:

- оцінка ефективності окремих рослин, зборів та схем лікування в порівняльних клінічних дослідженнях;
- фітохімічне вивчення арсеналу лікарських рослин які застосовуються: виділення діючих речовин, їх порівняльна фармакологічна оцінка, встановлення механізмів дії, якісна і кількісна оцінка сумарного ефекту в нативних препаратах окремих рослин і рекомендованих комбінаціях;
- вивчення рослин, які взагалі не використовувалися в традиційній медицині.

Важко собі уявити, що емпірична практика народів могла охопити всю флору. Арсенал рослин, який застосовувався науковою і народною медициною вивчений близько 15%. На цьому шляху можливі дуже цінні, навіть сенсаційні знахідки.

У профілактиці та лікуванні хвороб серця і судин з використанням різних природних лікарських засобів, які витримали випробування часом, пильної уваги заслуговують рослинні збори. Їх головною перевагою є можливість проводити

лікування не тільки тривалий час, але і дозволяє широко маневрувати і взаємозамінити багатокомпонентні фітокомпозиції повністю або частково, з одного боку, для попередження виникнення побічних, небажаних ефектів з іншого, для інтенсивного впливу на різні ланки порушень в організмі, основоположним критерієм при їх складанні є лікувальні ефекти лікарських рослин з урахуванням характеру захворювання та індивідуальних проявів хвороби. Максимальний ефект дії тієї чи іншої фітокомпозиції, що містить численні різноманітні за хімічною природою фармакологічно активні речовини, залежить від їх розчинності, моторної функції шлунково-кишкового тракту, швидкості резорбції.

У запропонованому навчальному посібнику «*Фітотерапія в кардіології*» автори крім традиційного опису переліку лікарських рослин, основних принципів фітотерапії, сконцентрували свою увагу на фітотерапії в кардіології.

Головна мета видання «*Фітотерапія в кардіології*» - допомога практичним лікарям первинної ланки охорони здоров'я у вивченні лікарських рослин, їх біологічно активних речовин, сировини, препаратів із них, показань та протипоказань при їх застосуванні, в наданні необхідного комплексу лікувальної допомоги хворим, а також у здійсненні профілактичних заходів, спрямованих на покращення стану здоров'я громадян України і якості життя.



## Розділ I. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФІТОТЕРАПІЇ

Фітотерапія це реальний засіб підтримання здоров'я і оздоровлення всього людства. Щоб бути здоровим потрібно жити в злагоді з природою і самим собою. Прагнучи задовольнити свої потреби, ми в більшості випадків не помічаємо, що втрачаємо більше ніж, набуваємо в процесі виживання та існування в сучасному світі. Фітотерапія заснована на 7 важливих принципах лікування хворих лікарськими рослинами.

### ***1.1 Системність***

На етапі початку захворювання рослинні засоби можуть виявитися ведучими, здатними запобігти подальшому розвитку хвороби або пом'якшити її прояви в подальшому. Принцип системності та верховенства фітотерапії засновується на матеріальному та реальному розумінні цілісності організму та навколишнього середовища. У патологічних та адаптивних процесах беруть участь практично усі системи організму. З урахуванням цього процесу здійснюються лікувальні та регулюючі впливи, призначення лікарських рослинних препаратів (ЛРП): загальнотонізуючих, загальнозміцнюючих та інших. Принцип верховенства зводиться до призначення ЛРП, як специфічного засобу для лікування однієї з систем організму (сечогінна, жовчогінна, проносна, відхаркувальна, седативна, тонізуюча, імуномодельюча, знеболююча, в'язуча, фунгіцидна, літолітична, стимулююча ЦНС, збуджуюча дихальний центр, гіпотензивна, кровоспинна, протипухлинна).

Переваги лікарських рослин визначаються низькою токсичністю в більшості випадків, низькою небезпекою ускладнень і у зв'язку з цим можливістю тривалого застосування. Особливо зростає роль рослинних засобів при хронічних захворюваннях, де вони можуть використовуватися в якості підтримуючої терапії між курсами основного лікування; у профілактиці захворювань, так як комплекс активних речовин, що сформувався в рослинній клітині, має більшу спорідненість з людським організмом, ніж ізольовані хімічно чисті діючі речовини, які входять до складу медичних препаратів; легше асимілюються і дають менше побічних ефектів. Для цих цілей можна використовувати рослини з загальнозміцнюючою, полівітамінною дією, а також харчування, що включає овочі, фрукти, ягоди.

### ***1.2 Етапність***

При ранніх етапах захворювання рослинні лікарські засоби можуть значно знизити або зупинити розвиток хвороби. У періоди розпалу хвороби більш доречним буде призначення синтетичних сильнодіючих лікарських препаратів. На цьому етапі ЛРП можуть служити як допоміжні засоби, які здатні знизити

токсичну дію на організм основних ліків, провести корекцію порушених функцій організму та надати симптоматичну дію.

На етапі одужання фітотерапія рекомендує використовувати ЛРП як засоби для вивільнення синтетичних медикаментів, замінюючи їх повністю до кінця лікування. У період реабілітації та відновлення ЛРП повинні зайняти провідне місце. При хронічних захворюваннях призначення ЛРП повинно відповідати стану хворого. На ранніх стадіях вони також можуть стати засобами основної терапії, а в більш складних та запущених випадках – як підтримуючі симптоматичні засоби.

### ***1.3 Принцип індивідуальності лікування***

З широкого спектру рослин з приблизно однаковим принципом дії фітотерапевт повинен вибрати певні рослини, які проявляють найкращий результат і менше небажаних наслідків. Краще при цьому віддавати перевагу тим лікарським рослинам, які зростають у регіоні проживання. При застосуванні фітопрепаратів необхідно враховувати не тільки основні захворювання, а й супутні.

При призначенні ЛРП враховується стан та умови життя хворого, характер роботи, харчування, перебіг хвороби. Враховуючи комплекс особливостей організму та хвороби, підбирається індивідуальний склад ЛРП. Досвід практичної фітотерапії показав, що багато лікарських рослин надають різний лікувальний ефект на хворих. Іноді малоефективний за критеріями рослинний засіб для однієї конкретної людини може виявитися найбільш активним і корисним, особливо для підтримуючої терапії хронічно хворих.

Фітотерапія рекомендує приблизну схему вживання разових доз лікарських рослин у відповідності до віку: від 25 до 60 років – 1 доза, від 15 до 25 років – 2/3 дози, від 7 до 15 років – 1/2 дози, від 4 до 7 років – 1/3 дози, від 3 до 4 років – 1/6 дози, від 2 до 3 років – 1/8-1/4 дози, від 1 року до 2 років – 1/12-1/8 дози. Добова доза може становити до 10 одноразових доз за умови, що лікарський засіб не містить сильнодіючих речовин. Рекомендовані дози прийому галенових препаратів (добові та разові) є орієнтовними, вони також можуть бути змінені

лікарем, враховуючи індивідуальні особливості хворого, характер лікування хвороби, його віку і статі та інше.

### ***1.4 Часовий принцип***

Наявність хронічного захворювання припускає використання лікарських рослин тривалий час. Але слід враховувати, що існує можливість звикання до рослинних лікарських препаратів. Тому рекомендується вживати певний лікарський збір або окрему рослину курсами від 1 до 1,5 місяців, після чого робити перерву 7-10 днів, курс продовжувати.

Застосування біоритмологічних характеристик, як при функціонуванні організму, так і ефективність ліків, фітотерапія оцінює з урахуванням часу прийому ліків. Загальновідомо, що найбільш висока терапевтична активність гормональних препаратів спостерігається в ранкові години, стимуляторів ЦНС (центральної нервової системи) – в денний час, діуретиків – в другій половині дня, а транквілізаторів, снодійних, серцево-судинних засобів, антибіотиків – у вечірні години. Спостерігаються і сезонні коливання ефективності рослинних лікарських засобів. Зокрема, елеутерокок, золотий корінь, женьшень не призначають у спекотну пору року (влітку), снодійні більш ефективні в осінній і зимовий період, а глюкокортикоїди – навесні.

### ***1.5 Принцип безперервності терапії***

Часто хвороби вимагають багаторічного, тривалого і безперервного лікування. Досвід фітотерапії свідчить, що тривалість курсу лікування хронічно хворих становить від 25-30 днів до кількох місяців. Як правило, після 4-5 тижневого прийому ліків роблять перерву в лікуванні на 7-14 днів. Для цього принципу найбільше підходять нетоксичні, м'ягкодійчі ЛРП. Якщо перерву при даному стані здоров'я робити не рекомендується, то потрібно перейти на прийом іншого збору такого ж спектру дії. Найбільш раціонально таку зміну проводити серед індивідуально підібраних лікарських засобів, які виявилися найбільш ефективними і придатними для даного хворого.

Особливо це необхідно для підтримуючої терапії між курсами основного лікування. Щоб уникнути зниження терапевтичної активності та звикання, рекомендується змінювати склад зборів, використовуючи ЛРС з подібними фармакологічними властивостями.

### ***1.6 Принцип переходу від простого до складного***

На початку лікування доцільно використовувати окремі лікарські рослини чи збори з 2-3 рослин, у подальшому – збори складного складу. При прогресуванні хвороби збори комбінують з сильнодіючими синтетичними препаратами.

Без знання імунологічного статусу пацієнта та його алергічної схильності призначення великої кількості лікарських рослин може призвести до не прогнозованих наслідків. Особливо це стосується хворих на бронхіальну астму, осіб із шкірними хворобами, тих, у кого в анамнезі спостерігають алергічні реакції. Тому на початку лікування доцільно застосовувати фітозбори з невеликої кількості інгредієнтів і при повній адекватності збільшувати їх кількість. За наявності неадекватної реакції на будь-яку рослину, збір необхідно замінити іншим, близьким за дією.

Перед початком вживання лікарських препаратів необхідно в'яснити про непереносимість рослин, що входять до складу збору. При появі клінічних

симптомів непереносимості лікарської рослини (нудота, блювота, свербіння, пронос) застосування слід припинити. Не можна самостійно використовувати сильнодіючі лікарські рослини, а також ті, які у великих дозах викликають токсичну дію.

### **1.7 Якість лікарської сировини**

Наведені вище принципи можуть бути дієвими та корисними тільки в тому випадку, якщо хворий буде вживати ліки, виготовлені з якісної та стандартизованої рослинної сировини.

### **1.8 Основні положення фітотерапії**

Ефективність фітотерапії може бути досягнута при дотриманні наступних правил:

- слід використовувати за показниками, реально оцінюючи її можливості з основних напрямків (етіотропна, патогенетична або симптоматична терапія);
- на початковому етапі терапії слід застосовувати малокомпонентні прописи зборів, які повинні бути проаналізовані на предмет фітохімічної, фармацевтичної і фармакологічної сумісності компонентів;
- для отримання настоїв та відварів з рослинної сировини необхідно застосовувати оптимальні способи приготування, що забезпечують найбільш повну екстракцію біологічно активних речовин;
- прописи зборів повинні бути складені з урахуванням індивідуальних особливостей організму хворого, форми і характеру перебігу основного і супутніх захворювань; фітопрепарати необхідно призначати в адекватних дозах, використовуючи оптимальні шляхи введення; курси лікування повинні бути достатніми за тривалістю;
- при призначенні фітопрепаратів необхідно враховувати можливі побічні ефекти і не застосовувати лікарську рослинну сировину, яка має протипоказання для даного хворого.

Збори складають, використовуючи лікарські рослини чотирьох груп:

- лікарські рослини основної дії;
- лікарські рослини додаткової дії;
- лікарські рослини - коректори смаку і аромату;
- лікарські рослини - коректори небажаної дії на організм.

Слід зазначити, що одна і та ж рослина у зборі може належати до двох і більше груп. Наприклад, листки м'яти мають седативну, спазмолітичну дію і в той же час можуть застосовуватися як коректор смаку і аромату.

Фармакологічна дія лікарських рослин пов'язана з наявністю в них комплексу біологічно активних речовин, що мають різноманітну будову і властивості. Хімічний склад рослин залежить від генетичних особливостей виду. Кількість

діючих речовин у рослині може бути різною, але в рослинах одного і того ж виду якісний склад достатньо постійний. Кількісний вміст активних речовин залежить і від фази розвитку даної рослини.

Це особливо стосується багаторічних трав'янистих рослин. Необхідно враховувати сезон і час збирання лікарської рослинної сировини. Важливою обставиною, особливо для дикорослих лікарських рослин, є той факт, що вони зростають на різних за складом ґрунтах, що відображається на кількісному вмісті біологічно активних речовин.

Біологічно активні речовини в рослинах утворюються в процесі первинного і вторинного синтезу. До продуктів первинного синтезу відносяться: білки, вуглеводи, ліпіди, ферменти і вітаміни. Продуктами вторинного синтезу є глікозиди, алкалоїди, флавоноїди, фенольні сполуки, ефірні олії, дубильні і пектинові речовини, кумарини, сапоніни, органічні кислоти, мінеральні елементи, смоли, фітонциди. Рослини також містять 70-90 % води, яка присутня в основному у вільному стані.

Серед комплексу речовин, що входять до складу рослини, розрізняють основну діючу речовину (або їх групу) і супутні. Роль і значення супутніх речовин для лікувального процесу різна. Окремі супутні речовини при набуханні (полісахариди) сприяють пролонгації дії основних діючих речовин, що надзвичайно важливо при лікуванні довготривалих і хронічних хвороб. При заготівлі лікарських рослин необхідно враховувати можливі ферментні процеси, від перебігу яких, особливо під час сушіння свіжих частин рослин, у значній мірі залежить кількісний і якісний склад готової сировини. За сприятливих умов такі ферментні процеси відбуваються і при зберіганні сировини.

На даний час існує багато різних підходів до лікування лікарськими рослинами. Одні фахівці радять складати багатокомпонентні збори з рослин, в яких кількість складових може перевищувати два десятки. Інші дотримуються думки, що краще вживати збори з невеликою кількістю інгредієнтів, щоб велика кількість компонентів не зменшувала дію один одного. Треті вважають, що краще лікуватися окремими рослинами, тільки треба вибрати відповідну з них, у крайньому випадку застосовувати малокомпонентні збори. Слід зазначити, що будь-яка точка зору має право на існування.

Збори лікарських рослин складаються так, щоб компоненти доповнювали один одного. Так, при серцево-судинних захворюваннях до складу зборів включають рослини, які мають діуретичну, протизапальну дію. Ці види активності можуть бути виражені в різних рослин (наприклад, сечогінна – у трави підмаренника справжнього, протизапальна – у листків подорожника великого) або у однієї (листки ожини, що володіють як сечогінним, так і протизапальним

ефектом). У ряді випадків вважається доцільним включення до складу зборів рослин, що мають однонаправлену дію.

Необхідно також пам'ятати, що при невмілому і надмірному вживанні лікарських засобів на основі лікарської рослинної сировини можна завдати шкоди здоров'ю, оскільки деякі з рослин дуже отруйні і вимагають особливої обережності у використанні і дотриманні вказаних дозувань. Самолікування лікарськими рослинами без попереднього ретельного лікарського і клініко-лабораторного обстеження недопустиме.

Фітотерапію краще проводити безперервно у комплексі із загальнооздоровчими заходами: раціональним харчуванням, лікувальною фізкультурою, масажем, лікувальними ваннами, прогулянками на свіжому повітрі.

## Розділ II. БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ СПОЛУКИ РОСЛИН

До сполук первинного обміну (метаболітів) належать три основних класи – вуглеводи, жири, білки; до другої групи – всі інші класи, які протягом багатьох років становили найбільшу зацікавленість з точки зору лікувального погляду: терпени і терпеноїди, алкалоїди, фенольні сполуки (прості феноли, фенолокислоти, лігнани, кумарини, антраценпохідні, флавоноїди, таніни), серед яких – аглікони та глікозиди. Вітаміни можна віднести до перехідних речовин між першою та другою групами.

### **2.1 Полісахариди**

Полісахариди – продукти полімеризації моносахаридів. Мають у медицині самостійне значення. Серед них крохмаль, слизи, інулін, пектин, суміш глюко- та галактомананів.

Фармакологічна активність полісахаридів різних груп має спільні ознаки, сполуки виявляють репаративні, протизапальні та протимікробні (свіжовиготовлені розчини) властивості, а отже, мають противиразкову дію. При виразковій хворобі частіше використовують слизи, враховуючи, що саме ці речовини мають найбільш виражену обволікаючу дію.

Полісахариди є адсорбентами, найактивніші з них – пектини. Протидіабетична дія прямо корелює із застосуванням рослин при панкреатитах – тут найкраще проявляє себе інулін, особливо суміш інулінів різного ступеня полімеризації. Щодо адаптогенної активності, то її вивчали на слизах та інуліні, однак вона виявляється і в пектинів.

Оскільки полісахариди позитивно впливають на стан і функції підшлункової залози, травного каналу, неважко пояснити їх загальний регуляторний вплив на численні обмінні процеси в різних органах і системах людського організму.

### **2.2 Ліпіди**

Жири – високомолекулярні органічні сполуки, які складаються виключно з тригліцеридів жирних кислот загальної формули: тобто вони є складними естерами гліцерину і вищих одноосновних жирних кислот з кількістю атомів вуглецю в ланцюгу від 6 до 24 (R', R'', R'''). В утворенні жирів беруть участь як насичені, так і ненасичені кислоти.

#### *Класифікація та склад.*

Власне жири існують у формі моно-, ди- і триацилгліцеридів. Ди- та триацилгліцериди можуть бути утворені різними кислотами (змішані триацилгліцериди) або однією кислотою (прості триацилгліцериди).

За походженням жири бувають рослинні і тваринні. За консистенцією – тверді або жирні олії (із залишками насичених кислот), та рідкі або жирні олії, до складу яких входять переважно ненасичені кислоти.

Жирні олії за складом ненасичених кислот класифікують на невисихаючі (гліцериди олеїнової кислоти), напіввисихаючі (гліцериди лінолевої кислоти) і висихаючі (гліцериди ліноленової кислоти).

У жирах завжди присутні супутні речовини, які впливають на зовнішній вигляд, фізико-хімічні властивості та фармакологічну дію. Вони становлять неомилуваний залишок жиру (2-3%). До супутніх речовин належать: стерини, жиророзчинні вітаміни, пігменти (хлорофіл, ксантофіл, каротиноїди).

Стерини або стероли, – одноатомні вторинні спирти, похідні циклопентанпергідрофенантрону (стеран). Є найпоширенішими в природі стероїдами і за походженням поділяються на тваринні (зоостерини) і рослинні (фітостерини). У складі тканин стерини знаходяться у вільному стані та у вигляді естерів з жирними кислотами – стеридів.

Найпоширенішим фітостерином є сітостерин ( $\beta$ -сітостерол). За будовою він схожий з зоостерином – холестерином. У дріжджах, пліснявих грибах, зернах пшениці, ріжках споринні міститься ергостерин, який належить до провітамінів. Після ультрафіолетового опромінювання він перетворюється на кальціферол (вітамін D<sub>2</sub>).

Фітостерини і фітостериди є основною частиною неомилуваного залишку в жирах.

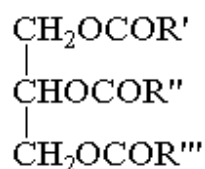
Жиророзчинні вітаміни А і D зустрічаються тільки в продуктах тваринного походження. У рослинах знаходяться лише їх попередники – провітаміни. У жирних оліях містяться вітаміни групи Е (токофероли). Тваринні жири бідні на вітамін Е; риб'ячий жир не містить його взагалі. Вітаміни групи К у незначній кількості входять до складу як рослинних, так і тваринних жирів.

*Поширення, локалізація та біологічна функція в рослинах.*

Жири – одна з основних груп речовин, що входять до складу організму людини, тварини або рослини.

Рослинні жири накопичуються в плодах та насінні як запасуючий матеріал. Жирні олії зустрічаються в клітинах паренхіми у вигляді крапель. Найбагатші на жири плоди рослин з родин капустяні, макові, льонові, маслинові та інші.

Кількість жирної олії в насінні деяких рослин може бути значною. Наприклад,





насіння соняшнику містить 25-30% жиру, насіння бобівника – 17-27%, льону – 29-44%, рицини – 50-55%.

Рослини, що зростають на півночі, мають більше ненасичених кислот, ніж ті, що зростають ближче до екватора (масло какао багатше на тригліцериди насичених кислот). Олійні культури помірного та північного клімату містять напіввисихаючу жирну олію. Ті, що зростають далі на північ, містять більше подвійних зв'язків у жирних кислотах, що входять до їх складу.

Жири в організмі є основним джерелом енергії. При окисленні жирів її виділяється вдвічі більше, ніж при окисленні вуглеводів і білків. Жири, що входять до складу мембранних утворень клітин, виконують важливі структурні функції. Внаслідок низької теплопровідності жир, що відкладається в підшкірному шарі, є термоізолятором, який захищає організм від переохолодження і надає шкірі еластичності. Жири їжі постачають організмам вітаміни А, D, E, F (риб'ячий жир, олії).

### **2.3 Білкові сполуки: пептиди, протеїди**

Пептиди – це полімери, аміногрупа яких сполучена з карбоксильною групою. Із засобів народної медицини такі сполуки трапляються в мухомора і є токсичними.

Протеїни рослин містяться переважно в насінні деяких культур, найвідоміші серед них – глютеїни та деякі рослинні ферменти.

Більшість ферментів взагалі є протеїдами, тобто крім білкового містять і небілковий компонент. Найбільшою мірою ферменти представлені, звичайно, в плодах і насінні, де вони необхідні для проростання майбутньої рослини та подальшого синтезу. При цьому неважко зорієнтуватись, які саме ферменти переважають у тому чи іншому об'єкті. Якщо насіння соняшнику запасає багато олії, то в ньому насамперед будуть представлені ліполітичні, а для ресинтезу білків та вуглеводів – відповідно протеолітичні й амілолітичні ферменти. У насінні пшениці переважатимуть, звичайно, амілолітичні ферменти і. Активність ферментів значно підвищується під час проростання зерен чи плоду. Для їх отримання та вживання вдаються до пророщування зерен, які після появи проростків перемелюють і вживають разом з їжею: пророщених злаків (найчастіше пшениці) та соняшнику.

Щодо рослинних ферментів, вони відрізняються від тваринних не лише будовою, а й властивостями. По-перше, вони неспецифічні. Так, папаїн і бромелін (бромелаїн) здатні гідролізувати будь-які зв'язки між амінокислотами: під впливом одного протеолітичного ферменту відбувається повний гідроліз будь-якого білка до амінокислот; один рослинний фермент замінює три тваринних (пепсин, трипсин, хемотрипсин). По-друге, вони активні (не знижують

активності) в широкому діапазоні рН. По-третє, на відміну від тваринних ферментів як замісної терапії, вживання рослинних не пригнічує синтез власних ферментів хворого організму.

Відомо, що тривале споживання ферментних препаратів тваринного походження негативно впливає на стан відповідної залози, змушуючи її знижувати продукування власного ферменту. Поступово функція залози згасає, що призводить до її атрофії. Хворий у цьому випадку набуває довічної залежності від препарату. Тому замісну терапію слід розглядати як екстремальну, застосовувати обмежено в часі в разі гострих патологій. У хронічних випадках перевагу потрібно віддавати рослинним сполукам, якщо немає можливості відновити функцію відповідної залози іншими методами.

Серед препаратів рослинного походження: нігедаза з насіння чорнушки посівної – ліполітичної дії; папаїн та його аналоги з папайї (динного дерева) та бромелін (бромелаїн) з ананасу – протеолітичної дії – мають активність, що дорівнює сумі впливу пепсину, трипсину та хемотрипсину; ораза і значна кількість інших – амілолітичної дії.

#### **2.4 Вітаміни**

У рослинному і тваринному світі вітаміни відіграють роль каталізаторів певних біохімічних процесів, тісно пов'язані з ферментами, є для багатьох з них попередниками – коферментами.

Є значна відмінність у засвоєнні вітамінів природного й синтетичного походження. Засвоєння з природного комплексу ніколи не буває надмірним, примусовим: якщо організм не має потреби у певному компоненті, останній не включається у процеси метаболізму і здебільшого, не зазнаючи значних перетворень, виводиться з організму. У разі потреби (при а- та гіповітамінозах), навпаки, вітамін активно включається в біохімічні процеси, перетворюючись здебільшого на кофермент, потім може зв'язуватись, наприклад, з відповідним вільним білковим носієм, утворюючи фермент. Усі вітаміни умовно поділені на дві групи: водорозчинні та жиророзчинні. Останні становлять меншу кількість і представлені вітамінами А, Е і D. До водорозчинних належать аскорбінова кислота, нікотинова кислота та її амід, вітаміни групи В, вітамін U. Вітамін К – філохінон – жиророзчинний, але у природних комплексах (соки рослин) розчиняється у воді (водні витяжки).

Вітамін Н (біотин) міститься в овочах (червоний буряк, капуста, шпинат), у бобах, грибах (шампіньйони, білі), фруктах; присутній в листі чорниці і лісової суниці. Добова потреба дорослої людини в біотині 50 мкг. Біотин допомагає також засвоювати білок, бере участь у розщепленні жирних кислот і в спалюванні

жиру. В обміні речовин він є важливим союзником інших вітамінів групи В: фолієвої, пантотенової кислот, вітаміну В<sub>12</sub>.

Біотин містить сірку і доставляє її волоссю, нігтям і шкірі. Тому його можна назвати вітаміном краси. Сірка бере участь у синтезі білка – колагену, що визначає структуру шкіри, володіє здатністю захищати шкіру від забруднень навколишнього середовища, уповільнює процеси старіння.

Присутність біотину в раціоні людини необхідна для нормального функціонування нервової системи.

Вітамін А – джерело додаткового живлення шкіри; сприяє своєчасному відновленню клітин шкіри та їх нормальному функціонуванню. При цьому вітамін А ефективно використовувати в комплексному лікуванні шкірних захворюваннях (мазі з натуральним вітаміном D<sub>3</sub> зменшують лускатість шкіри типову для псоріазу).

## **2.5 Біологічно активні сполуки вторинного обміну**

### *Терпени*

Це найчисленніша група рослинних речовин, що охоплює кілька різних класів хімічних сполук, об'єднаних лише загальною емпіричною формулою (C<sub>5</sub>H<sub>8</sub>)<sub>n</sub>. Незважаючи на те, що представники різних класів іноді не мають між собою нічого спільного, назва «терпени» зберігається.

*Терпеноїди.* З великого класу терпенів виділяють групу сполук, що утворюють природні рослинні суміші монотерпенів (C<sub>10</sub>H<sub>16</sub>) та сесквітерпенів (C<sub>15</sub>H<sub>24</sub>) і являють собою так звані ефірні олії. Значна частина цих речовин містить кисень, належить до спиртів, альдегідів, кетонів. Для їх позначення використовують термін «терпеноїди».

*Ефірні олії* (Olea aetherea) – багатокомпонентні суміші летких органічних сполук, що утворюються в рослині і зумовлюють її запах, жирні на дотик, але жирні плями на тканині чи папері через деякий час зникають (випаровуються). Жиророзчинні, у воді розчиняється незначна кількість сполук, нерозчинні переходять у настої та відвари внаслідок адсорбції або утворення комплексів з іншими природними біологічно активними речовинами (БАР).

Термін «ефірні олії» з'явився в середині XVIII ст.

За летючість і можливість перегонки з водяною парою вони названі ефірними, а за зовнішню схожість з жирними оліями – оліями. Саме завдяки наявності в повітрі парів ефірної олії відчуваємо властивий рослині запах.

Ефіроолійні рослини досить поширені в природі. У світі відомо близько 2500 пахучих рослин. Однак властивості утворювати ефірні олії не однакові у різних рослин. Нижчі рослини та вищі спорові, за невеликим винятком, не містять ефірних олій. Серед голонасінних та покритонасінних, навпаки, багато рослин,

що утворюють ефірні олії. Проте серед них зустрічаються родини, які не містять ефірні олії (злаки, осоки, пальми). Ефірні олії найпоширеніші в рослинах таких родин: селерові, айстрові, ясноткові, кипарисові, валеріанові, ароїдні, липові, соснові, розові. У даний час відомо декілька тисяч ефірних олій, в аромалогії використовується приблизно 200.

Ефірні олії отримують безпосередньо з рослинної сировини: квіток (пелюстки і кошики), листя, хвої і лапок (відходи при заготівці ялиці, сосни), шкірки плодів, коренів або кореневищ, плодів, кори, деревини – як у вільному стані, так і у вигляді глікозидів, наприклад, з плодів мигдалю.

Вміст ефірних олій коливається від тисячних долей до декількох десятків відсотків. Так, в квітках фіалки їх близько 0,004 %, троянди – 0,07-0,1%; в насінні кмину – 3-7%, в цитрусових до 20%, пуп'янках гвоздики – до 22%.

Склад ефірної олії рослини більш менш постійний. У деяких випадках рівень інсоляції, вологості, сонячної радіації, склад ґрунту, кліматичні умови, район зростання, пора року і навіть доби, вік рослини впливають на співвідношення його складових частин при відносній незмінності запаху. Так, для троянди максимум накопичення – ранній ранок (4-6 година), а для лаванди – друга половина дня.

Число компонентів ефірної олії одного виду рослини може досягати 500. Це суміші різноманітних органічних сполук – терпенових, сесквітерпенових, ароматичних, аліциклічних і аліфатичних. У трояндовій олії виявлено більше 200 органічних речовин, але основну масу (до 80%) складає фенілетиловий спирт і терпенові спирти (гераніол, ліналоол, цитронеол). М'ятна олія містить більше 100 компонентів, основні з них – ментол, ментон, ментилацетон і цинеол. У лавандовій олії виявлено більше 160 компонентів, основними з яких є складні ефірні спирти ліналоолу і ряду органічних кислот (оцтова, масляна, валеріанова, капронова). Склад ефірних олій в процесі розвитку рослин часто коливається. Внаслідок значного варіювання співвідношення компонентів ефірної олії істотно змінюється його «ароматичний букет». Так, у процесі дозрівання насіння ефірна олія коріандру набуває то фіалковий, то конвалієвий відтінок. Склад ефірної олії рослини також істотно залежить від умов вирощування і місцезнаходження: лавандова олія з гірських районів Франції має фруктовий-солодкий аромат, а в англійській відчувається камфорний відтінок. Найцінніші сорти лимонної і апельсинової олій вирощуються на Сіцилії, коричної (о. Цейлон), розмаринової (Туніс).

Більше всього ефірної олії рослини містять у період цвітіння і дозрівання насіння. Вона накопичується в спеціальних утвореннях – вмістищах, що знаходяться в різних органах рослин.

Більшість ефірних олій – рідини від жовтуватого до бурого кольору, серед сесквітерпенів трапляються інтенсивно забарвлені (ромазулан – препарат синього кольору, що містить сесквітерпени ромашки, азулени деревію – зеленого, полину– зеленувато-бурого). Рідше олії містять тверді компоненти – стеароптени (ментол і камфора).

Більшість сполук легко окиснюється, при цьому змінюються запах, колір, лікувальні властивості, іноді й консистенція. Тому ефірні олії зберігають без доступу повітря – залиті в герметично закупорену тару, залиті під саму пробку, без повітряного прошарку. Недопустиме потрапляння прямих сонячних променів, які стимулюють полімеризацію та аутоокиснення продукту. Зберігати бажано в прохолодному приміщенні. Термін зберігання ефірних олій обмежений (1-2 роки, іноді більше).

Перелік найважливіших фармакологічних властивостей ефірних олій, а також рослин, у яких ці властивості виражені найбільшою мірою:

- подразнюючі та відволікаючі – всі олії;
- протизапальні та репаративні, а також противиразкові – всі олії у високому розведенні;
- протимікробні – всі олії, найдоступніші з них та високоефективні – шавлії, евкالیпта, м'яти, троянди, хвойних (різні), омани, монарди, васильків, лаванди, горіха грецького;
- спазмолітичні для травного каналу – м'яти, коріандру чи інших представників родини селерових; ромашки, деревію, материнки, меліси; для бронхолегеневої системи – анісу, багна, хвойних порід, омани, чебрецю, евкالیпта, часнику, лепехи, ялівцю; для серцево-судинної системи – меліси, м'яти;
- жовчогінні: при гіперкінетичних та гіпертонічних станах – м'яти, меліси, ромашки, деревію, коріандру; при гіпокінетичних та гіпотонічних дискінезіях – берези, омани, полину, пижма;
- сечогінні: берези, петрушки (інші селерові слабкіші), липи, ялівцю;
- вітрогінні: м'яти, кропу та інших селерових; лепехи, ромашки, деревію, шавлії, валеріани;
- заспокійливі: валеріани, материнки, чебрецю, коріандру, цитрусових, м'яти, меліси, полину (різних видів), троянди, ромашки, хмелю, лаванди;
- гіпотензивні: м'яти, меліси, лепехи, валеріани, лаванди, ялівцю, ромашки, материнки, чебрецю;
- стимулюючі для травних залоз: олії селерових, васильків, естрагону, гвоздики, омани, материнки, м'яти, полину, пижма, ромашки, деревію, шавлії, монарди, хвойних ;

- лактогінні: кмин та інші селерові;
- анальгезуючі: м'яти, камфорного лавра, меліси, материнки, чебрецю, берези;
- фунгістатичні: м'яти, кмину, кориці, шавлії, пижма, полину, горіха грецького, коріандру, анісу, тим'яну та чебрецю.

## **2.6 Глікозиди**

Глікозиди – досить поширені рослинні сполуки, особливістю будови яких є наявність вуглеводних залишків (циклічних форм вуглеводів), що хімічно зв'язані з фармакологічно активною частиною молекули, яку називають агліконом, або геніном. Завдяки глікозуванню нерозчинні у воді геніни стають розчинними, а отже, біологічно доступними для організму.

Найбільша група глікозидів у природі – це О-глікозиди з ефірним типом зв'язку між геніном та вуглеводною частиною. Такі зв'язки нестійкі до впливу кислот (гідролізуються у водних розчинах навіть слабкими органічними кислотами). Намагання зробити настої чи відвари «кориснішими», додаючи до них аскорбінову чи лимонну кислоту, призводить через деякий час до деструкції більшості корисних чинників у лікарській формі. Дія нативних ферментів аналогічна: під час заготівлі, сушіння чи зберігання, ферментативні процеси можуть призводити до гідролізу глікозидів, внаслідок чого змінюється біологічна доступність і знижується біологічна активність лікарських форм, виготовлених з такої сировини.

## **2.7 Іридоїди**

Іридоїди належать до класу монотерпенів, однак, на відміну від ефірних олій, не мають запаху (за деяким винятком) представлені здебільшого кристалічними безбарвними речовинами. За хімічною будовою це переважно глікозиди циклопентанмонотерпенів.

Сполуки нестабільні, легко гідролізуються, аглікони полімеризуються під час екстракції, утворюючи темно-сині розчини чи осадки. Найціннішою властивістю іридоїдів є їх здатність легко окиснюватись і відновлюватись, що дає змогу віднести ці сполуки до важливих антиоксидантів. Природні антиоксиданти, на відміну від штучно створених, не можуть зумовити явищ передозування, їх антиоксидантна активність не буває надмірною.

Фармакологічна активність вивчених на сьогодні іридоїдів досить широка:

- *антиоксидантна* – у всіх представників;
- *протизапальна та репаративна* – у всіх представників;
- *протимікробна* у дивини, рослин родини ясноткових, подорожників, тирличу, золототисячника та ін.;

- *послаблююча, точніше, регулювальна*, – у більшості рослин, що мають гіркий смак;

- *холеретична й діуретична* у всіх гіркот;

- *седативна* – найбільше виражена у валепотріатів.

## **2.8 Тритерпени**

Основні види фармакологічної дії та рослини, що містять значну кількість тритерпенів:

- *гормоноподібна*: солодка, аралія, астрагал, фіалка польова та триколірна;

- *адаптогенна*: женьшень, аралія, елеутерокок, береза (листя), маралів корінь (левзея), оман високий;

- *відхаркувальна*: солодка, синюха, фіалка, мильнянка;

- *протисклеротична*: більшість представників родини ясноткових, аралієвих, солодка, астрагали, листя берези, подорожників, кульбаба (уся рослина);

- *діуретична*: хвощ, ортосифон, листя берези, кукурудзяні приймочки, липовий цвіт.

## **2.9 Стероїдні глікозиди (стероїдні сапоніни)**

Основою хімічної будови стероїдних рослинних глікозидів є циклопентанпергідрофенантрен. Таку саму основу мають кардіотонічні глікозиди, для яких стероїди є біогенетичними попередниками. У тваринному світі аналоги представлені вітаміном D та стероїдними гормонами. Фізико-хімічні властивості в основному такі самі, як у тритерпенів. Більшою мірою виражена гемолітична активність, а найціннішою фармакологічною властивістю є гіпохолестеринемічна дія.

## **2.10 Кардіотонічні глікозиди**

Велика група глікозидів, похідних циклопентанопергідрофенантрени, які вибірково діють на серцевий м'яз.

Рослини, які містять серцеві глікозиди, а також одержані з них препарати, є головними засобами при лікуванні серцево-судинної недостатності.

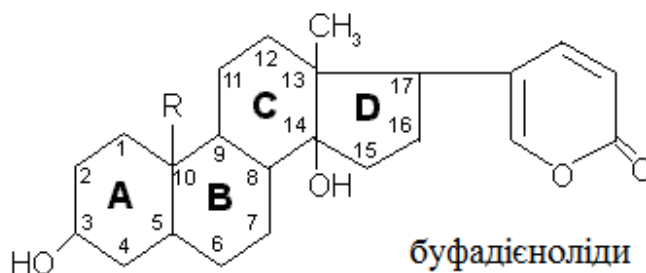
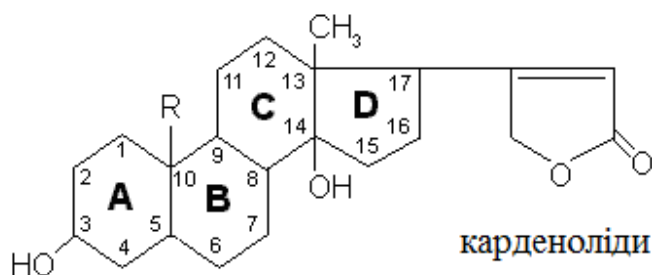
Характерною ознакою серцевих глікозидів є специфічна дія на серцевий м'яз: у малих дозах вони збільшують його скорочення і поліпшують роботу серця, у великих — пригнічують роботу міокарда і можуть викликати зупинку серця.

Аглікони серцевих глікозидів є стероїдами, але на відміну від інших сполук цього класу вони мають специфічну просторову орієнтацію молекули.

Кардіостероїди за хімічною будовою мають бутенолідне п'ятичленне ненасичене лактонне кільце, або кумалінове — двічі ненасичене шестичленне лактонне кільце. Саме наявність лактонного кільця обумовлює серцеву дію. Відсутність, розрив або ізомеризація лактонного кільця веде до втрати

фізіологічної активності. Серцеві глікозиди за характером бічного ланцюга у С-17 поділяються на дві групи:

- карденоліди (група наперстянки, строфанта) мають у С-17 ненасичене п'ятичленне лактонне кільце;
- буфадієноліди (група чемерника) мають у С-17 шестичленне ненасичене кільце з двома подвійними зв'язками.



Більш поширені карденоліди, які зустрічаються тільки в рослинах. Буфадієноліди зустрічаються як у рослинних, так і у тваринних організмах.

У світовій флорі з 434 родин квіткових рослин кардіотонічні глікозиди знайдено у 14 родин і 34 родах, до яких належать близько 300 видів. Більшість з них синтезують глікозиди, містять карденоліди. Тільки в рослинах родин *Alliaceae*, *Hyacinthaceae*, *Liliaceae*, *Iridaceae*, *Meliaceae* ідентифіковані буфадієноліди (В.М.Ковальов, 2000).

*Класифікація серцевих глікозидів у залежності від кількості гідроксильних груп:*

- *полярні (гідрофільні) глікозиди* містять 5 гідроксильних груп, погано всмоктуються у травному каналі, невелика їх кількість зв'язується з білками плазми крові, практично не підлягають біотрансформації, продукти їх розпаду



виділяються переважно нирками, мають найменшу тривалість дії ( строфантин, коргликон);

- *відносно полярні глікозиди* містять по дві гідроксильних групи, у разі внутрішнього вживання добре всмоктуються, виділяються значною мірою нирками, тривалість дії 5-7 діб ( целанід, настій трави горицвіту, дигоксин);

- *неполярні (ліпофільні) глікозиди* містять одну гідроксильну групу, погано розчиняються у воді, добре в ліпідах, значною мірою всмоктуються у кишківнику, добре зв'язуються з білками плазми крові, підлягають біотрансформації у печінці, максимальна тривалість дії 10-14 днів (ацедоксин, дигітоксин).

#### *Механізм дії серцевих глікозидів.*

Серцеві глікозиди впливають на основні функції серця: збудження, провідність, автоматизм, скоротливість.

Складові кардіотоксичної дії серцевих глікозидів:

- *позитивний інотропний, або кардіотонічний ефект*, проявляється збільшенням сили і швидкості скорочень міокарда, завдяки чому збільшується ударний і хвилинний об'єм серця (серцевий викид);

- *позитивний батмотропний ефект* проявляється лише при введенні препаратів у субтоксичних і токсичних дозах (пов'язано зі збільшенням у клітинах вмісту йонів Na і зниженням вмісту йонів K, що призводить до зменшення мембранного потенціалу спокою);

- *негативний дромотропний ефект* внаслідок пригнічення передсердно-шлуночкової провідності. Проявляється підвищенням рефрактерності передсердно-шлуночкового вузла, препарати серцевих глікозидів застосовують у разі паросизмальної надшлуночкової тахікардії і тахіаритмії;

- *негативний хронотропний ефект* серцевих глікозидів характеризується зменшенням частоти серцевих скорочень головним чином унаслідок зниження автоматизму синусового вузла. Підвищуючи тонус блукаючого нерва, серцеві глікозиди усувають рефлекторну активацію симпатичної частини вегетативної нервової системи.

Основну роль у механізмі дії серцевих глікозидів на міокард відіграє пригнічення ними Na<sup>+</sup>, K<sup>+</sup>-АТФ-ази міокардіоцитів, що призводить до накопичення в цитоплазмі йонів Na, що у свою чергу пригнічує виведення йонів Ca, збільшення внутрішньоклітинного вмісту йонів Ca, який зв'язується з актин-тропонін-тропоміозиновим комплексом, що стимулює взаємодію ниток актину й міозину.

*Фенол або карболова кислота*, – ароматична структура з однією гідроксильною групою – один з найдавніших засобів дезинфекції, відомих медицині. У рослинному світі трапляється рідко, у незначних концентраціях і практичного значення не має. Його чисельні похідні, особливо поліфеноли (містять кілька гідроксильних груп) та полімерні структури широко застосовують у сучасній медицині. Серед них власне прості феноли, фенолоспирти, фенолокислоти, оксикоричні кислоти та їх похідні, лігнани, кумарини, хромони; сполуки з двома ароматичними кільцями – флавоноїди, конденсовані полімерні феноли або таніни (дубильні речовини), антрахінони.

*Глікозиди простих фенолів.* Практичне застосування в медичній практиці знайшли похідні гідрохінону, зокрема його глікозид арбутин та глікозид метилгідрохінону – метиларбутин. Обидва накопичуються в значних кількостях у представників родини вересових (верес, мучниця, брусниця), рододендронових, розових (груша, терен, слива, горобина), ломикаменевих (бадан), айстрових (нетреба).

### **2.11 Фенолоспирти, фенолокислоти**

Серед фенолоспиртів вивчений і добре відомий – салідрозид або родіолозид, отриманий з кореневища та коренів родіоли рожевої. Адаптогенні властивості виділеної речовини виявилися досить високими, препарати родіоли застосовують як адаптоген нарівні з женьшенем та аралією, причому перевагою «золотого кореня» є низький рівень протипоказань. Крім того, екстракт родіоли виявився антиметастатичним засобом. За спостереженнями практичних лікарів, його настоянка та екстракт стимулюють скорочуючу функцію жовчного міхура і допомагають ліквідувати застійні явища в гепатобіліарній системі. Наявність конкрементів у жовчному міхурі не перешкоджає призначенню родіоли, більше того, дехто з лікарів і цілителів використовує рослину для розчинення, розмивання та видалення холестеринових утворень у жовчовивідній системі.

### **2.12 Лігнани**

Сполуки ідентифіковані порівняно недавно й недостатньо вивчені у фармакологічному відношенні, наукові дані стосуються переважно рослин тропіків та субтропіків. Лігнани накопичуються у вигляді агліконів, рідше – глікозидів, тому добре розчинні у ліпофільних субстанціях, органічних розчинниках; у водні витяжки переходять глікозидні форми або в комплексах з іншими сполуками. Формула їх схематично може бути представлена як два фенілпропанових залишки –  $[C_6-C_3]_2$ , що містять не менш як дві гідроксильні групи та інші радикали.

Цінність цих сполук – в їх адаптогенному впливі на організм, досить сильному і водночас м'якому, що не супроводжується вираженими

протипоказаннями. З рослин європейської флори найбагатшою на лігнани виявилась родина айстрових: арктіїн виявлено у багатьох рослинах родини. Практичне застосування знайшли насамперед корені лопуха, з азійської флори – лимонник китайський, елеутерокок, акантопанакс.

### **2.13 Кумарини**

#### *Хромони*

В основі структури кумаринів лежить бензо- $\gamma$ -пірон; хромони належать до похідних бензо- $\gamma$ -піронів.

У природі сполуки досить поширені, але рослин, які накопичують значну кількість кумаринів, небагато. Це насамперед представники родини селерових, рутових, бобових.

Серед речовин – похідних кумарину – активні Р-вітамінні, протипухлинні, спазмолітичні, фунгіцидні та інші засоби, однак практичне застосування їх стримується порівняно високою токсичністю. На сьогодні використовують лише фотодинамічну активність, властиву здебільшого фурукумаринам, тромболітичну – найсильніше виражена в дикумаролу з трави буркуну, іноді спазмолітичну. Особливо слід згадати каштан звичайний – джерело венотонізуючих та тромболітичних препаратів завдяки наявності тритерпенів, кумаринів та флавоноїдів (есфлазид, ескулін тощо).

Як антитромботичний чинник при тромбозах, цукровому діабеті, атеросклерозі, інфаркті міокарда, після інсульту використовують настої та чаї з трави буркуну жовтого.

У народній медицині використовують такі властивості кумаринів:

- *спазмолітичні*: плоди та інші органи рослин родини селерових;
- *протиспастичні*: трава буркуну жовтого;
- *венотонізуючі*: квітки, суцвіття та листя каштана звичайного;
- *тромболітичні*: трава буркуну;
- *сечогінні*: трава остудника голого, плоди й коренеплоди петрушки;
- *протипухлинні*: трава буркуну.

Препарати, що тимчасово призупиняють розвиток вітиліго: бероксан (пастернак посівний), аміфурин (амі велика), псорален (псоралея косянкова).

### **2.14 Флавоноїди**

Флавоноїди – найпоширеніші в рослинному світі сполуки. У всіх досліджених вищих рослинах знайдено різні підгрупи цих речовин, а кількість індивідуальних сполук, для яких визначено хімічну будову, налічує тисячі. В основі структури (схематично  $C_6-C_3-C_6$ ) лежить бензо- $\gamma$ -піран або бензо- $\gamma$ -пірон, відповідно і флавоноїди відносять до похідних флавану чи флавону.

Флавоноїди, передусім їх медичне застосування, зокрема антиоксидантні властивості, викликають найбільшу зацікавленість учених усього світу. Саме їм за останні 25-30 років присвячено найбільше наукових розробок, інтерес до цього класу речовин не зменшується.

Практичне застосування в медицині мають рослини, що містять помітну кількість:

- катехінів – найбільш відновлених, з найвищим антиоксидантним потенціалом, безбарвних речовин, яких найбільше в чайному листі, траві парила, суниці лісовій;

- лейкоантоціанідинів – найближчих до катехінів; як правило, сполуки виявляють у тих самих об'єктах, що й катехіни;

- антоціанів – 6 речовин з яскравим забарвленням (жовто-гарячим, рожевим, червоним різних відтінків і аж до фіолетового), найбільш окиснених, але, незважаючи на це, з вираженою антиоксидантною дією; використовуються як радіопротектори - у вигляді червоного вина; як антиоксиданти найчастіше призначають плоди чорної смородини, чорного й червоного винограду, агрусу, коренеплоди буряка столового;

- флавонів – найчастіше в лікарських рослинах трапляються апігенін (переважно спазмолітична дія) та лютеолін (переважно протизапальна та сечогінна дія);

- флавонолів, серед яких найвідоміші кверцетин (переважно протизапальна та Р-вітамінна активність) та його глікозид рутин (рамноглюкозид кверцетину), кемпферол – переважно сечогінної та гіпоазотемічної дії;

- ізофлавоноїдів, серед яких гормоноподібні, протипухлинні.

Крім описаних існують й інші чисельні групи флавоноїдів. Усі вони мають багато спільного в механізмах впливу на організм людини і чинять такий вплив у складі овочів, фруктів, різних рослинних домішок до страв і звичайно, в складі фітотерапевтичних засобів профілактики та лікування різних хвороб. На сьогодні значною мірою вивчено механізм дії, обґрунтовано причини надзвичайно широкого спектру дії.

Одним із найвагоміших чинників фармакологічної активності є корекція метаболізму похідних арахідонової кислоти. Причому цей вплив простежується на кількох етапах метаболізму.

Флавоноїди мають широкий спектр фармакологічної активності:

- *антиоксидантна, протизапальна, антитоксична, кардіоваскулярна, кардіотропна;*

- *протисклеротична, гіпотензивна, протимікробна, рідко противірусна ( нормалізуюча дія на стан кишок має вторинний противірусний ефект);*

- *спазмолітична, гіпоглікемічна, психотропна* (здебільшого також вторинна);
- *остеотропна, протиалергічна, протипухлинна, естрогенна, радіопротекторна;*
- *жовчогінна, сечогінна, гіпоазотемічна, гастро- та гепатопротекторна;*
- *репаративна, венопротекторна, гормоноподібна.*

## **2.15 Полімерні фенольні сполуки**

### *Дубильні речовини або таніни*

Термін «полімерні фенольні сполуки» ширший, ніж «дубильні речовини». Назва речовин походить від їх здатності дубити шкіру: деякі сполуки здатні утворювати з білками шкіри міцні білково-танінові мембрани, що вони стають непроникними для води та цупкими на дотик.

За хімічною будовою сполуки поділяють на 2 групи: таніни, що гідролізуються, та конденсовані. Перші під дією кислот розщеплюються до моносахаридів та галової або елагової кислоти. Вихідні речовини відносять до галотанінів або елаготанінів, залежно від того, які похідні переважають у гідролізаті. Другі утворюються з катехінів та лейкоантоціанідинів як у процесі біосинтезу в рослині, так і під час екстракції, особливо за наявності кислот та при підвищеній температурі. Під дією кислот такі сполуки не тільки не гідролізуються, а навпаки, ущільнюються. Так звані харчові таніни, що містяться в фруктах, овочах, деяких частинах рослин, представлені переважно групою конденсованих танінів, хоча загалом у природних об'єктах, як правило, трапляються обидві групи, одна з яких переважає кількісно. Органолептичні особливості – терпкий в'язучий смак, властивий димерам конденсованих сполук, що здатні зв'язуватися з білками слини, зменшуючи її змочуючі властивості і зумовлюючи тим самим відчуття терпкості. При збільшенні ступеня полімеризації розчинність олігомерів знижується, відчуття терпкості зменшується, потім зникає.

На сьогодні доведено, що сполуки мають широкий спектр фармакологічної активності. Оскільки фенольні гідроксили нагадують властивості флавоноїдів, то і фармакологічна активність за деякими параметрами також подібна. Зокрема, для елаготанінів характерна:

- антиоксидантна дія та синергізм з аскорбіновою кислотою (за рахунок відновлення двовалентного Cu та тривалентного Fe);
- пригнічення пероксидного окиснення ліпідів (ПОЛ), мутагенезу та канцерогенезу аналогічно флавоноїдам;
- інактивація вільних радикалів;

- окремі сполуки можуть бути гепатопротекторами, знижувати активність адреналіну, впливати на синтез АКТГ, інсуліну.

Для групи конденсованих танінів під час їх поступової полімеризації всередині організму ( застосовують внутрішньо якнайшвидше після екстракції, для попередження виникнення процесів полімеризації, які можуть відбуватися в розчині при зберіганні) характерна:

- гіпохолестеринемічна активність;
- гіполіпідемічна дія (у тому числі зниження рівня тригліцеридів);
- зниження проникності судинної стінки, зокрема запобігання атероматозному ураженню; інші властивості.

### ***2.16 Антраценопохідні (антраглікозиди)***

Хінони та їхні похідні здебільшого містяться в грибах, моху, лишайниках, деякі – у вищих рослинах. Серед останніх – бензохінони, нафтохінони та антрахінони. Найширше застосовують у медицині антрахінони, що діють переважно як проносні засоби і містяться в корі крушини, плодах жостеру проносного, кореневищі ревеню, коренях щавлю кінського, олександрійському листі (листі сенни), алое (вся рослина). У перелічених об'єктах містяться похідні групи хризацину у вигляді агліконів та глікозидів. Похідні алізарину мають нефролітичну дію і представлені не так широко – переважно в рослинах з родини маренових (марена красильна).

### ***2.17 Органічні кислоти***

Серед аліфатичних кислот, що трапляються в рослинному світі, самостійне значення мають валеріанова, ізовалеріанова (седативна дія) та їхні похідні; серед гідроксикарбонових – яблучна й молочна, що містяться в усіх кислих плодах і виявляють протизапальну та послаблювальну дію, лимонна, яка є антидотом при отруєнні лугами та оловом, а також засобом, що використовується для ліквідації явищ ацидозу.

Серед ароматичних кислот заслуговує на увагу бензойна, що є антисептичним засобом, а також виявляє бронхолітичну дію та послаблює кашель. Значна кількість її накопичується в плодах брусниці, журавлини. Саліцилова кислота та її похідні – нестероїдні протизапальні засоби – при введенні в організм у вигляді відварів та настоїв, тобто в природному стані, не виявляють побічної дії, властивої синтетичним аналогам. Значну кількість таких речовин знаходять у різних органах верби (всіх видів), деяких інших дерев та кущів, у траві фіалки, кореневищі півонії тощо.

Похідні коричної кислоти виявляють протизапальну, легку жовчогінну та сечогінну, антимікробну дію, є попередниками флавоноїдів і супроводжують їх у всіх рослинах; розглядаються як допоміжні сполуки.

## 2.18 Алкалоїди

Алкалоїди – це група органічних азотвмісних речовин, переважно рослинного походження, що мають лужний характер та високий фізіологічний вплив на організм людини і тварин. Алкалоїди утворюються внаслідок вторинного обміну речовин, містять азот, частіше у складі гетероциклічного кільця.

Більшість алкалоїдів – тверді кристалічні сполуки, гіркі на смак. До складу алкалоїдів входять атоми вуглецю, кисню, азоту. Алкалоїди – органічні сполуки лужного характеру, характеризуються значною біологічною активністю. У рослинах містяться переважно у вигляді солей у розчиненому стані, тому легко екстрагуються водою, навіть холодною. У лужному середовищі випадають основи алкалоїдів, не розчинні у воді, але добре розчинні в органічних розчинниках.

Класифікація алкалоїдів базується на різних принципах. До останнього часу серед фахівців поширена модифікація класифікації О. П. Орехова, заснована на будові вуглецево-азотного скелета. Виділяють основні типи алкалоїдів, що містять азот за межами кільця або у складі гетероциклу: 1) піролідину; 2) піперидину; 3) піридину; 4) піролізидину; 5) хінолізидину; 6) хіноліну; 7) ізохіноліну; 8) хіназоліну; 9) індолу; 10) дигідроіндолу або беталаїну; 11) імідазолу; 12) акридину; 13) пурину; 14) ізопреноїдні алкалоїди або псевдоалкалоїди; 15) екзоциклічні алкалоїди або протоалкалоїди.

Алкалоїди систематизують за ботанічним або філогенетичним принципом, поєднуючи в одну групу всі сполуки, що виділені з рослин одного роду. Рослини, які близько розташовані в ботанічній систематиці, містять, як правило близькі за будовою алкалоїди, утворюючи природну групу. Філогенетичний принцип пошуку фізіологічно активних речовин допоміг О. П. Орехову та його учням виявити понад 100 нових алкалоїдоносних рослин.

Іноді алкалоїди поєднують за фармакологічними властивостями: алкалоїди – наркотичні анальгетики, м-холінолітики, алкалоїди, що збуджують ЦНС, та ін.

Відомо близько 6000 алкалоїдів, понад 50 з них виявлено в сировині тваринного походження. Алкалоїдоноси становлять понад 10% усіх рослин. Алкалоїди рідко зустрічаються в нижчих рослинах (гриби *Claviceps*, *Penicillium*), серед голонасінних зустрічаються не часто (роди *Ephedra* та *Taxus*), серед покритонасінних розподіл нерівномірний. Більш за все вони поширені в родинях порядків: *Caryophyllales* (*Chenopodiaceae*), *Magnoliales*, *Lurales*, *Ranunculales* (*Berberidaceae*, *Menispermaceae*, *Ranunculaceae*), *Papaverales* (*Papaveraceae*, *Fumariaceae*), *Rosales*, *Fabales*, *Rutales*, *Gentianales* (*Apocynaceae*, *Loganiaceae*, *Rubiaceae*, *Gentianaceae*, *Menyanthaceae*, *Asclepiadaceae*), *Convolvulales*, *Solanales*, *Campanulales* (*Companulaceae*, *Lobeliaceae*), *Asterales*.

Через високу фармакологічну активність рослини, що містять алкалоїди, дуже обмежено застосовують у народній медицині та фітотерапії. Виняток становить трава чистотілу. Набагато рідше призначають інші рослини з ряду алкалоїдоносіїв: барбарис, мак (різні види), дурман, блекоту, белладонну, барвінок, ефедру, болиголов, лаконос. Призначення таких рослин небезпечно тому, що кількісний вміст алкалоїдів у них є величиною змінною, що залежить від умов зростання, часу заготівлі та інших чинників. Унаслідок цього неможливо точно визначити дозу сировини для приготування ліків і можна замість лікувального ефекту при високій концентрації речовин отримати токсичний або при низькій концентрації не отримати жодного ефекту.

### **2.19 Фітоестрогени**

Фітоестрогени (Phytoestrogens) - це речовини рослинного походження, відкриті в 1926 році. Їх назва утворилася з двох складових: «фіто» - рослина і «еструс» - період регул у самок ссавців. Фітоестрогени - це рослинні аналоги жіночих статевих гормонів. Однак, по-перше, вони не є гормонами рослин. І, по-друге, їх не слід вважати похідними від жіночих статевих гормонів естрогенів, які підтримують ряд функцій в жіночому організмі, в тому числі репродуктивних.

Відомі шість типів фітоестрогенів: *ізофлавонони, куместани, лігнани, тритерпеноїдні стероїдні сапоніни, фітостероли, резорцилові кислотні лактони.*

У даний час інформація про використання фітоестрогенів у різних джерелах є суперечною. Суперечки навколо цих речовин виникли в кінці ХХ століття після порівняльного дослідження захворюваності європейських жінок і південних азіаток. Коли виявилось, що мешканки Японії, Китаю, Індонезії, Тайваню і Кореї рідше хворіють на рак грудей, серцево-судинні захворювання, легше переносять клімакс, причини цього стали шукати в раціоні харчування. Було встановлено, що їжа південних азіаток переважно включає сою, яка багата фітоестрогенами.

У пресі та науковій літературі стали з'являтися результати інших досліджень, які характеризували фітоестрогени абсолютно з іншого боку. Так, досліді фахівців університету Квін у Белфасті (Північна Ірландія) показали, що надмірне споживання сої в ранньому віці через вміст гормоноподібних фітоестрогенів згодом може негативно позначитися на репродуктивній функції, привести до розвитку злоякісних пухлин матки та молочних залоз, збільшення тривалості менструального циклу в жінок.

Насправді, обидві позиції до певного ступеня справедливі. Справа в тому, що фітоестрогени за своєю структурою схожі (але не ідентичні!) на один з основних статевих гормонів жіночого організму. Через цю схожість вони здатні зв'язуватися з тими ж рецепторами, що й естрогени, з тією лише різницею, що дія фітоестрогенів значно слабша. Тому в певних ситуаціях, коли концентрація



естрогену в організмі низька, фітоестрогени служать їм помічниками. Але коли естрогенів багато, тільки шкодять. Таким чином, фітоестрогени можуть викликати в організмі жінки як естрогеноподібний, так і антиестрогенний ефект. Це залежить від стану репродуктивної системи, рівня естрогенів, дози фітоестрогенів та ряду інших факторів.

Так, під час менопаузи, коли рівень естрогену в жіночому організмі знижується, це веде :

- до погіршення загального стану;
- утворення великої кількості холестерину, що провокує захворювання серцево-судинної системи;
- вимиванню кальцію з організму, що веде до слабкості кісток (остеопороз);
- порушення обмінних процесів у шкірі, що проявляється в її сухості і призводить до появи зморшок ;
- загострення хронічних захворювань.

У цій ситуації прийом фітоестрогенів у складі концентрованих препаратів може бути виправданий і дійсно здатний змінити ситуацію. У даному випадку виявляється їх естрогеноподібна властивість.

У ситуації ж, коли висока концентрація естрогену в організмі здатна стимулювати розвиток пухлин матки і раку грудей, вживання фітоестрогенів матиме антиестрогенний характер і здатний запобігти злоякісним процесам.

Продукти, які містять фітоестрогени: бобові рослини (соя, сочевиця), пшениця, жито, насіння соняшнику, льону, недозріле насіння кукурузи, пророслі зерна та сік колосків вівса, ячмінь, рис; фініки, горіхи ; деякі гриби; овочі: морква; брокколі, цвітна капуста, петрушка, часник, спаржа, черешки селери; фрукти: яблука, червоний виноград, гранати, вишня, імбир; олія оливкова, соєва, льняна, кукурудзяна, фінікова, кунжутна, пальмова, кокосова, олія зародків пшениці.

Лікарські рослини: шавлія, материнка, люцерна, солодка, звіробій, суцвіття червоної конюшини, дудник китайський, буркун, омела, вербена, сарсапариль, дикий ямс, даміана, квітки липи, супліддя хмелю.

### **2.20. Макро- та мікроелементи**

Мікро- та макроелементи відіграють важливу роль регуляторів обмінних процесів як у рослинному, так і у тваринному світі.

Мінеральні елементи, які необхідні для життя певних живих організмів, називають есенціальними. Есенціальними для людини є Fe, Zn, Cu, Mn, Mo, Se, Cr, F, Br, Ni, Si, Sn, As, Ag, Hg, Cd, Pb, Rb, входять до складу специфічних органічних сполук (ферменти, гормони, вітаміни, пігменти тощо) і часто

зумовлюють їхню хімічну і біологічну активність. Таким чином, мінеральні елементи виконують каталітичну, структурну та регуляторну функції.

Основними джерелами надходження мінеральних речовин в організм людини є рослини. Стислі відомості про фізіологічне значення найважливіших з них та рослинні джерела наведені нижче.

### **2.20.1. Алюміній**

У рослинних організмах Алюмінію міститься в десятки разів більше, ніж у тварин. Він збільшує стійкість рослин до несприятливих факторів зовнішнього середовища, активує фермент аскорбіназу. В організмі людини бере участь у побудові епітеліальної і сполучної тканини, в процесі регенерації кісткової тканини, в мінеральному обміні, зокрема, може викликати порушення фосфорно-кальцієвого обміну. Залежно від дози чинить активуючий і інгібуючий вплив на травні ферменти. У гомеопатії показаний при запальних хронічних процесах, слабкості, виснаженні. При його надлишку спостерігається зниження або втрата пам'яті, судоми.

### **2.20.2. Аргентум**

Цілющі властивості Аргентуму були відомі ще в глибоку давнину. Стародавні греки виявили, що якщо рідина знаходиться в срібному посуді, то вона довгий час залишається свіжою. Більше 4000 років Аргентум використовується як природний бактерицидний засіб для боротьби з інфекціями.

Аргентум містять огірки, гарбузи, кавуни, мати-й-мачуха, чистотіл великий, конвалія звичайна, наперстянка пурпурова, синюха блакитна, брусниця звичайна, кріп городній, лобелія одутла, женьшень, арніка гірська, жовтушник сіруватий, динне дерево.

Основна дія:

- біоцидна - Аргентум відомий антибактеріальною дією відносно 650 видів бактерій, вірусів, грибків, стрепто- і стафілококів, які використовують спеціальні ферменти для кисневого метаболізму, інактивує дію цих ферментів і перериває, таким чином, постачання субстанції киснем, у результаті чого патогенні мікроорганізми гинуть, володіє незрівнянною перевагою перед іншими антимікробними засобами;

- тонізуюча - підвищує тонус організму;

- протизапальна - усуває запальні процеси, при контакті з білками слизового епітелію, утворює альбумінати, які мають протизапальні і в'язучі властивості, перешкоджає проникненню патогенних мікроорганізмів і знешкоджує їх;

- регенеруюча - Аргентум утворює альбумінати, тим самим, прискорює процеси загоєння і формування здорової тканини;

- імуномодулююча - вченим вдалося виявити діапазон частот, який випромінює здорова клітина людини. Іони Аргентуму "налаштовують" клітини організму на діапазон частот і форму сигналу, які створюють у клітинах коливання, характерні для здорового стану, завдяки чому імунна система зміцнюється.

### **2.20.3. Арсен**

Арсен - токсичний елемент, здатний накопичуватися в організмі. При хронічному впливі він надає тератогенний і мутагенний ефекти. Серед типових причин побутової інтоксикації цим елементом є тютюнопаління та зловживання виноградним вином.

Головними ускладненнями гострої інтоксикації є внутрішньосудинний гемоліз, гостра жовчна та печінкова недостатність, кардіогенний шок. Віддаленими наслідками гострих отруєнь у дітей може бути значне зниження гостроти слуху. Ураження нервової системи проявляються у вигляді токсичної енцефалопатії.

Арсен бере участь у нервово-м'язових ефектах. Його препарати показані при неврозах, виснаженні, міастенії, деяких формах анемії, лейкозі, псоріазі; в гомеопатії - при пекучому свербінні, гангрені з сильними болями. Є антагоністом Селену і Іоду.

### **2.20.4. Аурум**

Аурум - токсичний мікроелемент, підвищення вмісту якого в крові як ферментної отрути в періоді ремісії алергічних захворювань, можливо, компенсує зниження вмісту при загостренні інших токсичних мікроелементів і відновлює мікроелементний гомеостаз. У гомеопатії він показаний при депресії, суїцидоманії.

### **2.20.5. Барій**

Барій - токсичний мікроелемент, є біологічним синергістом ацетилхоліну. Його значимість для живих організмів не з'ясована.

Останнім часом відзначено, що вміст Барію знижувався при алергічних захворюваннях при загостренні і в стадії ремісії.

### **2.20.6. Берилій**

Берилій виявлений у багатьох рослинах і тканинах деяких тварин. Це токсичний ультрамікроелемент, надходження якого в організм у підвищених дозах викликає саркоїдоз, еритему, екзему, ураження печінки. Він, як і Стронцій, впливає на вміст глюкози в організмі, впливає на вуглеводно-фосфорний обмін.

### **2.20.7. Бор**

Бор необхідний у мікродозах для підтримки здорового стану кісток, процесів метаболізму Кальцію, Фосфору і Магнію, покращує функції мозку, запобігає

виникненню постменопаузальному остеопорозу, зміцнює м'язи. Його дефіцит спостерігається рідко. Однак людям похилого віку, у зв'язку з порушенням абсорбції Кальцію і тенденцією до погіршення стану кісток, рекомендується вживати Бор по 2-3 мг щоденно.

Бор в організмі людини міститься в печінці, нирках, легенях, лімфатичних вузлах, м'язах, мозку, сім'яниках, де є каталізатором хімічних процесів. Найбільш багата кісткова тканина. Бор перешкоджає розрідженню кісткової структури, необхідний для нормального росту і розвитку опорно-рухової системи дитини; в більш старшому віці запобігає захворюванням суглобів і хребта (артрит, артроз, остеохондроз).

Бор міститься в бобових рослинах, горіхах, помідорах, грушах, чорносливі, меді, морепродуктах, фініках.

Основна дія:

- покращує структуру кісткового скелету - регулює активність паратгормону паращитовидної залози, завдяки чому поліпшується обмін Кальцію, Флуору і Магнію - основного "будівельного матеріалу" кісткових структур, запобігає надлишковому виведенню з організму, підвищує рівень гормонів, особливо тестостерону та естрогену, важливих для цілісності кісткової структури. Особливо корисний Бор жінкам у постклімактеричний період, коли підвищується ризик розвитку остеопорозу, впливає також на перетворення в організмі вітаміну D, що збільшує здатність організму до засвоєння Кальцію. Таким чином, Бор підтримує здоров'я кісткової системи, знижує гостроту симптомів артриту;

- бере участь у ферментативних процесах, зв'язуючись з активним центром ферментів, викликає їх інгібування, регулюючи, таким чином, ферментативну активність;

- нормалізує обмін нуклеїнових кислот, сприяє утворенню нуклеїнових кислот, беручи участь в утворенні вихідних сполук для їх синтезу. Таким чином, Бор підтримує і стимулює синтез білкових речовин, що сприяє оновленню клітин всіх органів і тканин організму;

- запобігає нирково-кам'яній хворобі - сприяє зниженню в сечі кількості оксалату, який в комплексі з Кальцієм утворює ниркові камені.

### **2.20.8. Бром**

Бром бере участь у регуляції діяльності ЦНС, впливає на активність ферментів слини, підшлункової залози, на функцію статевих залоз, а також разом з Йодом на функцію щитовидної залози. Добова потреба становить 0,5 - 2 мг.

У роботах академіка І.П. Павлова та його учнів вперше встановлено, що Бром посилює гальмування в ЦНС. При використанні його малих доз відбувається регулювання нервової діяльності, а при використанні великих доз послаблюється

функція коркового гальмування. Тому Брому приписується важлива фізіологічна функція - регулювання нервової діяльності. І.П. Павлов вважав, що людство має бути щасливим, маючи такий дорогоцінний препарат для нервової системи, як Бром.

Бром в якості засобу від безсоння і нервової перевтоми почали застосовувати в медицині давно, через 10 років після його відкриття. Особливо корисний Бром для відновлення нормального співвідношення між процесами збудження і гальмування в корі головного мозку, тому він концентрується і накопичується в мозку, що сприяє "авторегулюванню" взаємопов'язаних процесів. Крім того, в організмі людини Бром виявляється в крові, нирках, щитовидній залозі. Бром бере участь у регуляції діяльності центральної нервової системи, нормалізує її стан при напрузі; впливає на функції щитовидної залози.

В організм людини Бром головним чином надходить з харчовими продуктами рослинного походження. Найбільш багаті Бромом бобові рослини - квасоля, горох, сочевиця; смоковниця, спориш, глечики жовті, горицвіт весняний, грицики звичайні. Невелика його кількість вводиться з кухонною сіллю, що містить домішки Бромиду.

Основна дія:

- нормалізує стан нервової системи - впливає на процеси збудження і посилює процес гальмування в нейронах кори головного мозку, в чому і полягає його цілюща дія на нервову систему. Механізм дії Бромиду на центральну нервову систему пов'язаний з його здатністю накопичуватися в ліпідній частині мембран клітин головного мозку, активуючи при цьому мембранні ферменти;
- регулює роботу щитовидної залози, будучи конкурентом Йоду, знижує захоплення Йоду щитовидною залозою, таким чином, перешкоджає підвищенню рівня Йоду в щитовидній залозі і сприяє профілактиці ендемічного зобу.

### **2.20.9. Ванадій**

Ванадій - мікроелемент, який бере участь у регуляції вуглеводного обміну, необхідний для процесів клітинного метаболізму, формування кісток і зубів. Його дефіцит підвищує ризик розвитку серцево-судинних і ниркових захворювань, порушень репродуктивної функції, збільшує смертність у грудних дітей. Він діє подібно до інсуліну, при будь-якому типі цукрового діабету зменшуючи потребу в ньому і цукрознижувальних засобах. Куріння погіршує його засвоєння.

Ванадій перешкоджає розвитку атеросклерозу, регулює рівень глюкози в крові, бере участь у формуванні кісток, покращує стан зубів, контролює роботу серцево-судинної системи.

До числа продуктів, які містять Ванадій відносяться: рис, овес, квасоля, редис, ячмінь, гречка, зелений салат, горох, картопля, кріп, петрушка, чорний перець,

моллюски, м'ясо, гриби, соя, пшениця, оливки і желатин, а також ненасичені жири та олії рослинного походження. Ванадій, також, надходить з водою.

Основна дія:

- зниження рівня холестерину - зменшує вироблення холестерину в клітинах печінки і знижує вміст у крові ліпідів, прискорюючи їх метаболізм. Достатній вміст Ванадію в мозку підтримує його судини в хорошому стані і перешкоджає розвитку склерозу, запобігає ризику серцево-судинних захворювань, гіпертензії;

- нормалізація вуглеводного обміну - сполукам Ванадію в останні роки багато дослідників пророкують велике майбутнє в лікуванні цукрового діабету. Ванадій імітує багато ефектів інсуліну, і його дія опосередковано впливає на активність регуляторних ферментів. Можливість застосування при діабеті I типу дозволяє долати резистентність до інсуліну і не підвищувати його дозу. У хворих на діабет II типу сполуки Ванадію сприяють підвищенню чутливості до інсуліну;

- регуляція водно-сольового балансу - бере участь у клітинному механізмі регуляції "натрієвого насосу", тому він важливий для підтримки балансу Натрію і Калію в організмі, що дозволяє підтримувати нормальний артеріальний тиск, знижувати набряки, регулювати роботу м'язової та нервової тканин;

- протипухлинна - стимулює правильний поділ клітин організму, діючи при цьому як антипухлинним засіб;

- регуляція процесів кровотворення - засвоюється організмом за допомогою молекул-переносчиків, подібних тим, які транспортують Ферум. Тому рівень Ванадію в організмі змінюється відповідно до споживанням Феруму і, таким чином, Ванадій впливає на рівень гемоглобіну в крові;

- формування кісткового скелета - сприяє накопиченню солей кальцію в кістках, бере участь у формуванні зубів, підвищує їх стійкість до карієсу. Достатній рівень Ванадію в організмі запобігає деформації опорно-рухового апарату, а у дітей - сприяє зростанню скелета.

#### **2.20.10. Германій**

У 1967 році лікар К. Асаї виявив, що Германій володіє широким спектром біологічної дії: забезпечує перенесення кисню в тканинах організму, зменшує прояви больового синдрому, підвищує імунний статус організму, проявляє протипухлинну активність.

Германій міститься в часнику, бобах, хлорелі, женьшені, грибах, алое, перловій крупі.

Основна дія:

- переносить кисень у тканинах організму - в крові поводить аналогічно гемоглобіну, бере участь у процесі переносу кисню до тканин організму, що

гарантує нормальне функціонування всіх систем організму і попереджає розвиток кисневої недостатності в органах, найбільш чутливих до гіпоксії: центральній нервовій системі, м'язах серця, тканини нирок і печінки;

- стимулює імунітет - у вигляді органічних сполук сприяє продукції  $\gamma$ -інтерферонів, які пригнічують процеси розмноження швидкого поділу мікробних клітин, активують макрофаги і специфічні клітини імунітету (Т-кілери);

- протипухлинна - затримує розвиток злоякісних новоутворень і перешкоджає появі метастазів, а також має захисні властивості проти радіоактивного опромінення. Механізм дії пов'язують з взаємодією атому Германію з негативно зарядженими частинками пухлинних утворень, коли Германій позбавляє пухлинну клітину "зайвих" електронів і підвищує її електричний заряд, що призводить до загибелі пухлини;

- біоцидна (протигрибкова, противірусна, антибактеріальна) - органічні сполуки Германію стимулюють продукцію інтерферону - захисного білка, що виробляється організмом у відповідь на входження чужорідних мікроорганізмів;

- знімає біль - больові відчуття передаються від хворого органу в центральну нервову систему по своєрідному електронному ланцюгу. Органічні сполуки Германію припиняють рух електронів у нервових клітинах, тим самим, зупиняючи біль.

Германій підвищує оксигенацію клітин, що сприяє зміцненню імунітету, очищенню організму від токсинів і отрут, зменшує прояви больового синдрому. Японські вчені дослідили, що застосування 100-300 мг Германію на добу покращує перебіг багатьох захворювань, у тому числі ревматоїдного артрити, харчової алергії, кандидозу, хронічних вірусних інфекцій, злоякісних захворювань, СНІДу, сприяє нормалізації рівня холестерину в крові.

#### **2.20.11. Європій**

Європій - практично не вивчений мікроелемент, належить до групи лантанодів. Його вміст знижувався в крові при алергічних захворюваннях у дітей, як в періоді загострення, так і стадії ремісії.

#### **2.20.12. Іод**

Іод в організмі людини в основному концентрується в щитовидній залозі. Залежність нормального функціонування щитовидної залози від надходження Іоду в організм була відома вже в 18 столітті. У 1750 Руссел застосував іодовмісну морську воду для лікування зобу, а в 1852 році Шатен навів докази залежності між низьким вмістом Іоду у питній воді і зобом. Надходження Іоду в організм відбувається, в основному, через травний тракт, а також через легені з повітрям і менше - через шкіру.

Іод регулює роботу щитовидної залози, відновлює гормональний баланс організму, стабілізує роботу нервової системи, нормалізує всі види обміну речовин, покращує розумовий і фізичний розвиток дітей.

Основними джерелами Іоду є морська риба, водорості та інші морепродукти, а також молочні продукти, гречана і пшоняна крупа, картопля, буряк, часник.

Основна дія:

- регулює роботу щитовидної залози - бере участь у синтезі гормонів трийодтироніну і тироксину, необхідних для підтримки функцій щитовидної залози, клітини якої мають властивість захоплювати сполуки Іоду з крові. Завдяки збалансованій роботі щитовидної залози прискорюється обмін речовин;

- сприяє розвитку дитини - бере участь у проліферації клітин кістково-хрящової системи, забезпечує нормальний ріст; стимулює синтез білка і покращує обмін креатинфосфату в м'язах і їх скорочення, підвищує фізичну працездатність; покращує розумові можливості, запобігає втомленню;

- нормалізує роботу нервової системи - забезпечує зростання клітин нервової системи, покращує нервово-психічний розвиток, особливо у дітей, стабілізує емоційний фон, усуває роздратування;

- покращує ліпідний обмін - підвищує ліполіз, активізуючи функцію щитовидної залози, часто знижену у хворих ожирінням. Гормони щитовидної залози активізують процеси катаболізму в жировій тканині, для забезпечення організму енергією і підвищують рівень катехоламінів - найважливіших активаторів ліполізу. Біодоступний Іод нормалізує обмін речовин у підшкірній жировій клітковині, активує розпад жирів безпосередньо в самих адипоцитах і, таким чином, сприяє зникненню проявів небажаного супутника ожиріння – целюліту;

- контролює вуглеводний обмін, активізуючи функцію щитовидної залози, стимулює гліюконеогенез, всмоктування вуглеводів у кишківнику і мобілізацію глікогену з депо.

Іод - абсолютно необхідний мікроелемент для функціонування щитовидної залози, бере участь в утворенні тироксину; покращує основний обмін, підсилює окисні процеси, тонізує роботу м'язів, стимулює статеву функцію, впливає на фізичний і розумовий розвиток. Середньодобова норма споживання 150 мкг. Іод підвищує засвоєння Кальцію і Фосфору, надає позитивну дію при атеросклерозі та ожирінні, збільшує секрецію молока, сприяє його жирності, зміцнює загальний фізичний стан жінки, продовжує терміни природного вигодовування новонароджених.



### 2.20.13. Кадмій

Інтенсифікація індустриальної діяльності призвела до катастрофічного забруднення навколишнього середовища, в тому числі і кадмієм. Він порушує фосфатно-кальцієвий обмін, втручається в метаболізм Zn, Cu, Fe, Mn, Se, уражає центральну і периферичну нервову систему, володіє ембріотоксичним ефектом. Надлишкове надходження може привести до гіпертензії, анемії, остеопорозу, деформації скелета, порушення функції нирок.

Найбільш важливим у кадміозі є ураження нирок, що виражається в дисфункції ниркових каналців і клубочків із уповільненням каналцевої реабсорбції, протеїнурією, глюкозурією, подальшими аміноацидурією і фосфатурією.

### 2.20.14. Калій (протеїнат калію)

Важливий для роботи серця є *Калій*. Його недолік викликає м'язові судоми і, як наслідок, порушення в роботі серця.

Протеїнат Калію - це джерело легкозасвоюваного і біодоступного Калію, необхідного для компенсації та запобігання його втрати при посиленому сечовиділенні.

Найбільший вміст Калію спостерігається в бобових культурах, горіхах, шпинаті, - у всіх видах капусти, буряку, винограді, хлібі. Кращими натуральними джерелами Калію є цитрусові, томати, всі зелені овочі з листям, листки м'яти, насіння соняшнику, банани, картопля, курага, чорнослив, родзинки, апельсини.

Основна дія:

- нормалізація водно-сольового обміну - регулює процеси споживання, розподілу і виділення води і солей в організмі, забезпечує сталість обсягу рідин, усуває набряки, в тому числі, серцевого походження, нормалізує артеріальний тиск;
- антиаритмічна - бере участь в утворенні електричних потенціалів у серці і скороченні м'язів; нормальний вміст калію в організмі сприяє правильному ритму скорочення серця, попереджаючи аритмію;
- гіпотензивна - регулює артеріальний тиск; знімає спазм судин;
- зниження втоми - Калій необхідний для роботи нервової системи, підвищує фізичну витривалість, запобігає, а також знижує ризик розвитку синдрому хронічної втоми. Прихильникам низькокалорійних дієт, любителям напружених фізичних вправ і літнім людям особливо важливо підтримувати оптимальний рівень калію в організмі.

Середня норма споживання Калію на добу, що представляє собою основний катіон внутрішньоклітинної рідини, становить 3500 мг; активує роботу нервової системи, м'язів і серця, важливий для синтезу глікогену, обміну білків і

вуглеводів, підтримки цілісності клітин і водного балансу організму. Калій сприяє зниженню ризику захворювань судин мозку, регуляції скорочувальної діяльності серця, концентрації шлункового соку, виведенню з організму зайвої кількості води, натрію хлориду, олужнення сечі, утворення ацетилхоліну, впливає на рівень артеріального тиску. Разом з Натрієм грає істотну роль у виникненні та передачі електрохімічних імпульсів на клітинному рівні. Його споживання зростає при розумовому та фізичному перевантаженні організму, підвищеному споживанні повареної солі.

Симптомами дефіциту Калію є виражена сухість шкіри, лихоманка, закріп, депресія, діарея, зниження рефлексів, набряки, нервозність, неприборкана жага, напади серцебиття, непереносимість глюкози, затримка росту, підвищений рівень холестерину, безсоння, зниження артеріального тиску, м'язова слабкість, нудота і блювота, періодичні головні болі, протеїнурія (поява білка в сечі), порушення дихання, затримка солі в організмі.

При захворюваннях нирок, діареї, застосування діуретиків або проносних засобів можливе різке зниження рівня Калію в крові. Куріння і вживання кави зменшують його всмоктування. Калій необхідний для секреції деяких гормонів. Секреція стресових гормонів викликає зменшення співвідношення Калій / Натрій поза і всередині клітин. У результаті цього в умовах стресу підвищується потреба організму в Калії.

#### **2.20.15. Кальцій (хелат кальцію)**

Найбільш багаті Кальцієм тверді і плавлені сири, молоко і молочні продукти, бринза, жовток курячого яйця, капуста, морські водорості, риба, просо, вівсянка, перловка, шпинат, петрушка, листові овочі, м'ясо і субпродукти.

Основна дія:

- формування кісткового скелету - Кальцій входить до складу основного мінерального компонента кісткової тканини - оксиапатиту, мікрокристали якого утворюють жорстку структуру кісткової тканини. Достатнє надходження Кальцію в організм сприяє правильному формуванню, зміцненню кісткового каркасу, попереджає ламкість і демінералізацію кісток, остеопороз. Особливо потребують Кальцій вагітні жінки, а також діти в період зростання;

- зміцнення емалі зубів - Кальцій накопичується в емалі зубів відразу після їх прорізування, тому для профілактики карієсу необхідно збагачення емалі зубів Кальцієм;

- протиалергічна - сприяє стабілізації мембрани клітин і гальмує вивільнення гістаміну, зменшуючи тим самим прояви алергічних реакцій при алергічних захворюваннях (сироваткова хвороба, кропив'янка, набряк Квінке, поліноз, бронхіальна астма), при шкірних захворюваннях (атопічний дерматит);

- регуляція роботи нервової системи - бере участь у процесах передачі нервових імпульсів, забезпечує рівновагу між процесами збудження і гальмування в корі головного мозку;

- регуляція функціонування м'язової системи - бере участь у регуляції скорочення скелетних м'язів, оберігаючи від м'язових болей і судом;

- регуляція міжклітинного обміну - Кальцій необхідний для функціонування клітинних мембран, для нормалізації судинної проникності; є фактором згортання крові, тому його застосовують як кровоспинний засіб при кровотечах;

- участь в обміні речовин - Кальцій впливає на активність ряду ферментів і гормонів.

Кальцій - макроелемент, що грає важливу роль у функціонуванні м'язової тканини, міокарда, нервової системи, шкіри і, особливо, кісткової тканини. Середня норма споживання 1000 мг. Зменшення Кальцію в крові сприяє розвитку судом і остеопорозу, а його відкладення в тканинах призводить до артритів, артрозів і інших патологічних станів опорно-рухової системи. Його дефіцит призводить до недостатності парашитовидних залоз (судоми, спазми), підвищеному виділенню Кальцію з організму (остеопороз, остеомаліяція), алергічних захворювань (кропив'янка, сінна лихоманка), підвищеній проникності судин, шкірних захворювань (свербіж, екзема, псоріаз), токсичних уражень печінки і нирок, гіпертензії, безсоння, тривоги.

#### **2.20.16. Кобальт**

Найбільші кількості Кобальту виявлені в бобових і зернових культурах, овочах, у м'ясних і морських продуктах, чаї, суніці лісовій, сухоцвіті багновому, шипшині, белладонні, глечиках жовтих, чистотілі звичайному, ромашці аптечній.

Основна дія:

- бере участь у процесах кровотворення - Кобальт входить до молекули вітаміну В<sub>12</sub> (кобаламіну), є активатором кровотворення: стимулює вироблення еритроцитів у кістковому мозку, бере участь у засвоєнні Феруму, таким чином, запобігаючи розвитку анемії;

- регулює функції нервової системи - Кобальт у складі вітаміну В<sub>12</sub> бере участь у будівництві білкових і жирових структур захисного мієлінового шару нервової клітини, запобігаючи неврологічним симптомам: подразнення, втомлення, загострення нервових захворювань;

- нормалізує обмін речовин - Кобальт регулює роботу ендокринної системи, входить до складу металоензимів, у багатьох реакціях обміну є активатором ферментів; у тісній взаємодії з вітаміном С, фолієвою та пантотеновою кислотами бере участь у синтезі білків, жирів і вуглеводів;

- сприяє оновленню клітин організму - кобаламін у взаємодії з іншими речовинами запускає основний життєвий процес - синтез дезоксирибонуклеїнової і рибонуклеїнової кислот (ДНК і РНК), з яких складаються клітинні ядра, і які містять всю спадкову інформацію. Вони підтримують і стимулюють синтез білкових речовин;

- стимулює ріст кісткової тканини - достатній запас в остеобластах має важливе значення для утворення кісток. Це особливо важливо для дітей, в період активного росту, і жінок, у клімактеричному періоді, у яких відбувається гормонально обумовлена втрата кісткової маси;

- проявляє антиатеросклеротичну дію - сприяє зниженню рівня холестерину в крові і виведенню з кровоносних судин, попереджаючи відкладення на стінках судин у вигляді атеросклеротичних бляшок;

імуностимулююча - органічні сполуки Кобальту надають сприятливий вплив на імунітет, підвищуючи фагоцитарну активність лейкоцитів.

Добова потреба 7-25 мкг. Дія цього елемента специфічна і не відтворюється іншими елементами.

Хронічні інтоксикації Кобальтом характеризуються хронічними захворюваннями верхніх дихальних шляхів, бронхів, а також можуть розвиватися алергічні симптоми (бронхіальна астма, алергодерматози, так звана «кобальтова кардіоміопатія»).

#### **2.20.17. Купрум**

Вперше цей елемент був виявлений в рослинах на початку ХІХ століття, а потім він був знайдений в тканинах тварин і людини.

В окисно-відновних процесах одночасно з Ферумом бере участь Купрум. Його середньодобова норма споживання 2 мг.

Купрум - один з найважливіших незамінних мікроелементів, основна частина якого сконцентрована в м'язах і кістках, крові, печінці, нирках та мозку. Тому достатнє надходження Купруму в організм людини регулює роботу життєво-важливих органів і всього організму в цілому.

Купрумом багаті печінка, нирки і м'ясо тварин, морська і прісноводна риба; морепродукти, крупи (перлова, пшенична, гречана, вівсяна), картопля, кріп, деякі фрукти і ягоди - чорна смородина, малина, журавлина, абрикоси, агрус, груші, полуниця. Джерелами Купруму є рослини: перстач прямостоячий, чайний кущ, злакові, чай, горіхи, соя, кава, алтея, гірчак перцевий, кропива, мати-й-мачуха, м'ята перцева, марена красильна, сухоцвіт багновий, подорожник великий, цикорій, ожина, брусниця, обліпиха, шипшина.

Основна дія:

- зміцнює кісткову структуру - бере участь в утворенні колагену, що утворює білковий каркас кісток скелета. Введення до раціону харчування додаткових добавок, що містять Купрум, зміцнює кісткову тканину, запобігає її демінералізацію, переломи, розвиток остеопорозу;

- бере участь у кровотворенні - Купрум необхідний для правильного процесу кровотворення, тому що входить до складу ферментів для синтезу еритроцитів і лейкоцитів. Крім того, він бере участь в утворенні гемоглобіну за участю Феруму та вітаміну С;

- забезпечує обмін Феруму - Купрум необхідний для транспорту Феруму-перенесення між органами і тканинами і, насамперед, для використання запасів Феруму, що зберігаються в печінці;

- покращує стан шкіри - входить до складу колагену, який надає шкірі пружність, еластичність;

- зміцнює судинну стінку - бере участь в утворенні сполучної тканини - еластину. Це міцні і пружні волокна, що утворюють один з внутрішніх шарів стінок кровоносних судин - каркас, який тримає потрібну форму кровоносних судин;

- стимулює імунітет – входить до складу ферментів, що відіграють важливу роль у системі антиоксидантного захисту організму. З цією обставиною пов'язують роль Купруму в підтримці активного імунітету: разом з вітаміном С підвищує опірність організму від інфекцій;

- нейтралізує вільні радикали - Купрум є структурним елементом супероксиддисмутази - потужного антиоксидантного ферменту. Нормальна кількість Купруму в організмі допомагає боротися з вільними радикалами, підтримує цілісність клітин;

- нормалізує роботу ендокринної системи - Купрум підсилює активність деяких гормонів гіпофізу, що відповідають за важливі функції в організмі людини;

- покращує травлення - Купрум допомагає працездатності залоз внутрішньої секреції, стимулює соко- і ферментовиділення.

Недолік Купруму сприяє підвищенню холестерину і тригліцеридів у крові, при надлишку спостерігається депресія, роздратування, нудота нервозність, болі в м'язах, суглобах.

#### **2.20.18. Літій**

Літій - ультрамікроелемент, що бере участь у регуляції вищої нервової діяльності, впливає на імунітет і водно-сольовий обмін. Зазвичай дозується по 50-60 мг/кг маси тіла. Його низький рівень відзначається при психічних розладах, ниркових захворюваннях, у хворих на алкоголізм, при імунодефіцитних

захворюваннях, у тому числі із ризиком новоутворень. У гомеопатії показаний при ревматичних і подагричних захворюваннях.

Мікроелемент накопичують касія вузьколиста, мучниця, блекота чорна, дурман індійський, белладонна, алое деревовидне.

#### **2.20.19. Магній (хелат магнію, стеарат магнію)**

Магній - це незамінне джерело для нормального функціонування серцево-судинної системи. Він бере участь у ферментативних реакціях в якості їх активатора - коферменту, будучи структурним компонентом широкого кола (приблизно 300) ферментів.

Міститься у необроблених зернових (овес, перловка, гречка), зелених овочах, бобових, селерових, бананах, горіхах, інжирі, мигдалі, рибі, сирі.

Основна дія:

- забезпечення міцності кісткового скелету - Магній необхідний для включення Кальцію в кісткову тканину. Серед факторів, що забезпечують міцність скелета, центральне місце займає співвідношення Кальцію і Магнію, рівень яких залежить один від одного: оптимальне співвідношення повинно бути адекватним (1:0,7);

- регуляція роботи нервової системи - Магній є антистресовим макроелементом, проявляє нормалізуючу дію на стан нервової системи та її вищих відділів (особливо в поєднанні з вітаміном В<sub>6</sub>) при нервовому напруженні, депресіях, неврозах; живить нервові клітини, попереджає депресію і послаблює наслідки стресів, знижує втомленість, роздратованість, нормалізує сон;

- позитивний вплив на стан репродуктивної системи - Магній при вагітності запобігає недостатності розвитку плоду (спільно з фолієвою і пантотеновою кислотами), розвитку гестозів, передчасним пологам і викидням;

- покращення роботи серця - Магній сприятливо впливає на серце при порушенні ритму, ішемічній хворобі, покращує кисневе забезпечення міокарда. Одночасно, проявляє судинорозширюючу дію, сприяє зниженню артеріального тиску і знижує ризик утворення тромбів;

- нормалізація роботи ендокринної системи - Магній в поєднанні з Цинком, Хромом, Селеном покращує функцію β-клітин підшлункової залози, оберігаючи від цукрового діабету, панкреатиту. При цукровому діабеті запобігає судинним ускладненням;

- поліпшення травлення і роботи печінки - Магній знімає спазми гладенької мускулатури при дискінезії жовчних шляхів, холециститі, сприяючи відтоку жовчі і кращому перетравленню їжі; усуває спазматичний біль у шлунку, що супроводжується діареєю;

- нормалізація роботи сечовивідної системи - Магній при захворюваннях органів сечовиділення знімає спазм сечоводів і сечового міхура, полегшуючи больовий синдром, і сприяє кращому випорожненню сечового міхура.

При дефіциті Магнію відбувається порушення нервово-м'язової передачі, що супроводжується станом підвищеного роздратування і нервозності. Дієта, збагачена Магнієм, сприяє запобіганню депресії, запамороченням, м'язовій слабкості, передменструальному синдрому, підтримці кислотно-лужної рівноваги в організмі.

#### **2.20.20. Манган (хелат Мангану)**

Хелат Мангану - це біодоступна форма Мангану - мікроелемента, необхідного для розвитку скелета, зміцнення суглобів і кісток і м'язових тканин.

Основне джерело Мангану в харчуванні людини - злакові, бобові і горіхи, ягоди родини вересових (брусниця, чорниця), малина, черемха, чорна смородина, суниця. Багаті на Манган горіхи, мигдаль, м'ята перцева, петрушка, череда трироздільна, горицвіт весняний, конвалія звичайна, наперстянка пурпурова та шерстиста, сухоцвіт багновий, чистотіл звичайний, звіробій, гірчак перцевий, алое, обліпиха.

Основна дія:

- зміцнює опорно-руховий апарат - Манган складає необхідну частину глюкозаміну і є активатором фосфатаз-ферментів, що беруть участь у процесах росту і розвитку скелета, тому для профілактики і лікування захворювань опорно-рухового апарату Манган настільки ж важливий, як і Кальцій. Він необхідний для росту і самовідновлення кісткових хрящів, для профілактики артриту і остеопорозу (порушення обміну Мангану після клімаксу - одна з причин остеопорозу);

- нормалізує вуглеводний обмін – Манган активно впливає на метаболізм інсуліну, що важливо для профілактики розвитку цукрового діабету. У хворих на цукровий діабет вміст Мангану, як правило, становить лише половину того, що прийнято вважати "нормальним" рівнем, що призводить до нездатності організму переробляти цукор;

- покращує роботу нервової системи – бере участь у процесі синтезу і обміну нейромедіаторів у центральній нервовій системі, нормалізує, м'язовий тонус, відновлює чутливість у кінцівках;

- запобігає розвитку атеросклерозу – впливає на біосинтез холестерину, надаючи стабілізуючу дію на "поганий" холестерин і знижуючи його потенційну здатність викликати атеросклероз і закупорку судин;

- нормалізує статеву функцію - у чоловіків Манган підвищує рухливість сперматозоїдів; у жінок - робить позитивний вплив при дисфункції яєчників, безплідді. При вагітності знижує ризик неправильного формування плоду;

- нормалізує роботу щитовидної залози - бере участь в обміні тироксину, ефективний для профілактики захворювань щитовидної залози, цукрового діабету, порушень жирового обміну, остеопорозу, хвороб суглобів.

Середньодобова норма споживання 2 мг. З віком засвоєння Мангану знижується, а потреба в ньому залишається, тому в старшому і похилому віці виникає сприятливий фон для розвитку злоякісних новоутворень, серцево-судинних та інших захворювань. Його недолік викликає порушення мінерального обміну кісткової тканини, свідомості, погіршення слуху, пам'яті, сточування зубів. Разом з цим при тривалому впливі Манган пригнічує гемо- та еритропоез, токсично діє на ЦНС, позначається на синтезі і обміні катехоламінів, має мутагенну та гонадотоксичну дію.

У багатьох лікарських рослинах під дією Мангану збільшується накопичення діючих речовин: вітамінів, глікозидів, флавоноїдів, алкалоїдів, дубильних речовин.

#### **2.20.21. Меркурій**

Меркурій - токсичний мікроелемент. Припускають, що наявність його певного рівня в організмі не є патологією, а варіантом норми мікроелементного гомеостазу, що забезпечує сталість функціонування більшості ферментних систем організму. У гомеопатії показаний при перкоститі, кісткових свищах.

#### **2.20.22. Молібден**

Молібден був відкритий в 1778 році аптекарем Карлом Вільгельмом Шеєле з провінційного шведського містечка.

Міститься Молібден у моркві, темно-зелених листових овочах, часнику, бобових, неочищеному зерні, кольоровій капусті, зеленому горошку, плодах шипшини, глоду, горобини звичайної, калини, бузини чорної; мікроелемент накопичує багно звичайне, барвінок малий, спориш, барбарис звичайний, жостір, кропива дводомна, м'ята перцева, горицвіт весняний, конвалія звичайна, наперстянка пурпурова та шерстиста. Добова потреба становить 0,1-0,5 мг.

Основна дія:

- покращує ріст - Молібден необхідний для активності ряду ферментів, що беруть участь у тканинному диханні і синтезі аскорбінової кислоти, що сприяє нормальному росту і розвитку організму в цілому;

- зміцнює емаль зубів - Молібден затримує фтор в організмі, захищаючи зуби від руйнування і сприяючи профілактиці карієсу;

- регулює обмін речовин - сприяє метаболізму білків, жирів і вуглеводів;



- нормалізує статеву функцію - Молибден як антиоксидант грає важливу роль у профілактиці імпотенції;

- запобігає анемії - входить до складу ферменту, який відповідає за засвоєння та утилізацію Феруму, у зв'язку з чим достатнє надходження Молибдену в організм попереджає анемію, забезпечує добре самопочуття;

- запобігає подагрі - прискорює метаболізм пуринів, так як є складовою частиною ферменту ксантинооксидази, який окисляє ксантини в сечову кислоту і виводить її з організму, Молибден знижує інтенсивність утворення і накопичення сечової кислоти в тканинах, а також в синовіальних оболонках суглобів, що попереджає розвиток подагри;

- сприяє детоксикації - Молибден усуває отруєння сульфідами і алкоголем.

Надлишок Молибдену викликає захворювання «молибденоз», яке характеризується сильним виснажливим проносом, що призводить до загибелі. Введення Купруму до організму нормалізує високий вміст Молибдену, так як Купрум є його антагоністом в тваринному організмі.

### **2.20.23. Натрій**

Натрій широко поширений у всіх органах, тканинах і біологічних рідинах організму людини, поряд з Калієм, забезпечує баланс рідини організму і знаходиться у формі солей - хлоридів, фосфатів, бікарбонатів - в плазмі крові, лімфі, травних соках.

Добова потреба людини, як правило, поповнюється за рахунок споживання кухонної солі, яка є основним джерелом Натрію. За добу людина потребує 1,0 кухонної солі, в тому числі, що міститься в хлібі і натуральних харчових продуктах (крупі, бобові, овочі), але ця величина зростає при поглинанні великих кількостей рідини, при посиленому потовиділенні і діурезі.

Багаті на Натрій селера, морква, огірки, зелена квасоля, хурма, горіхи, лісові та городні ягоди.

Основна дія:

- регулює водний обмін - затримує воду в організмі і запобігає зневодненню;

- регулює артеріальний тиск - відіграє важливу роль у підтримці тону судин і рівня артеріального тиску. Вживання Натрію в межах норми регулює в організмі об'єм циркулюючої крові і нормалізує артеріальний тиск; надлишковий прийом підвищує осмотичний тиск крові і позаклітинної рідини, збільшує дегідратацію клітин і їх зморщування. Це сприяє затримці води в організмі і розвитку гіпертензії, так як натрій потенціює дію адреналіну на гладеньку мускулатуру артеріол і сприяє їх звуженню;

- підтримує буферну систему крові - Натрій - головний катіон позаклітинної рідини, регулює рН крові;

- покращує нервову і м'язову діяльність - Натрій спільно з Калієм і Хлором створює електролітичне середовище, в якому функціонують м'язові клітини і нервові закінчення. Завдяки їм можлива передача в організмі слабкого електричного струму, при цьому виникають нервові імпульси, скорочуються м'язи;

- зміцнює серцево-судинну систему - підтримує тонус гладенької мускулатури стінок кровоносних судин, відіграє важливу роль у процесі збудження і скорочення серця;

- стимулює травлення - відіграє важливу роль у травному процесі: регулює секрецію соляної кислоти в шлунку, бере участь в активації травних ферментів, забезпечує транспорт клітинам основного джерела енергії – глюкози.

Симптомами дефіциту Натрію є спазми в животі, сплутаність свідомості, дегідратація, депресії, запаморочення, слабкість, метеоризм, галюцинації, головний біль, порушення смакової чутливості, млявість, апатія, знижений артеріальний тиск, порушення пам'яті, м'язова слабкість, нудота і блювота, порушення координації, рецидивуючі інфекції, втрата ваги.

Надмірне споживання Натрію може привести до розвитку набряків, підвищенню артеріального тиску, дефіциту Калію, захворюванню печінки і нирок.

Порушення балансу Натрію і Калію може привести до розвитку не тільки дискомфорту, але і до хвороби. При великому споживанні Натрію зазвичай потрібна підвищена кількість Калію.

#### **2.20.24. Нікол**

Нікол бере участь в активації ферментів, пов'язаній з розщепленням і використанням глюкози. Його добова потреба 0,6 мг, накопичується в печінці, нирках, гіпофізі, підшлунковій і щитовидній залозах. Він сприяє збільшенню еритроцитів і гемоглобіну в крові. Однак при тривалому вживанні нікель негативно впливає на кровотворення, порушує антиоксидантну і протромбіноутворюючу функцію печінки, призводить до лейкопенії, лімфо- і моноцитозу.

Джерелами Ніколю є белладонна, мачок жовтий, пасіфлора м'ясо-червона, термопсис ланцетовидний, кропива собача, м'ята перцева, алтея лікарська, плоди лимонника китайського, ялівцю, квітки глоду, корені родовика і вовчуга, чай, фрукти; плоди і листя дикорослих рослин.

### **2.20.25. Плюмбум**

Плюмбум відноситься до небезпечних нейротоксичних речовин, впливає на центральну і периферичну нервову систему, здатний порушувати генетичний апарат клітини, викликати пороки ЦНС і скелета. Його концентрація в навколишньому середовищі залежить від індустріального розвитку району. Допустимий щотижневий прийом не повинен перевищувати 3 мг (428 мкг / добу). При надходженні більшої дози може наступити отруєння через кілька місяців, а 10 мг - через кілька тижнів. Накопичення елемента може тривати протягом усього життя. Легко проникаючи через плаценту, він розподіляється в тканинах плода так само, як і в тканинах дорослого. Найбільше (94-95%) його накопичується в кістках, тим самим, викликаючи тривалий вплив, що впливає на ріст і формування кісток.

При свинцевому токсикозі уражаються органи серцево-судинної системи і кровотворення (розвиток артеріальної гіпертензії та атеросклерозу, анемії), нервова система (енцефалопатія і нейропатія), нирки (нефропатія).

У гомеопатії йодид свинцю показаний при прогресуючій м'язовій дистрофії.

### **2.20.26. Рубідій**

Рубідій - умовно есенціальний мікроелемент, достовірне зниження якого відзначено у дітей, хворих на atopічний дерматит, у періоді ремісії.

### **2.20.27. Селен (селеніт натрію, селенметіонін)**

Селен має захисну дію на імунну систему, запобігаючи формуванню і знижуючи рівень вільних радикалів, що надають шкідливу дію на організм; контролює життєвий цикл клітин; має протизапальні властивості, забезпечує захист від серцево-судинних та ендокринних захворювань.

Міститься в продуктах із зерна (неочищених та без цукру), борошні грубого помелу, в морській солі і дріжджах, у морепродуктах, яйцях. Багаті на Селен чистотіл звичайний, подофіл щитовидний, суниці лісові, наперстянка шерстиста, ромашка аптечна, катарантус рожевий, шипшина, солодець голий, глід, алое деревовидне, мати-й-мачуха, лимонник китайський, смородина чорна, яловець, евкаліпт, гарбуз звичайний, кріп городній, пастернак посівний, родіола рожева.

Основна дія:

- імуностимулююча - Селен стимулює утворення антитіл, білих кров'яних клітин, клітин - кілерів, макрофагів та інтерферону, бере участь у виробленні еритроцитів;
- антиоксидантна - Селен необхідний для синтезу глутатіонпероксидази - ферменту, який володіє потужною антиоксидантною властивістю. Він захищає цитоплазматичні мембрани, не допускаючи як їх зміни, так і генетичних

порушень ДНК, сприяючи, таким чином, росту нових клітин, але зупиняючи пухлинний процес;

- поліпшення серцевої діяльності - Селен захищає серце, завдяки антиоксидантній дії, зменшенню впливу токсичних металів, здатних пошкоджувати тканини серця; входить до складу білків м'язової тканини, запобігаючи м'язовій дистрофії серця. Додатковий прийом Селену дозволить знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань;

- підтримка та продовження сексуальної активності - майже половина Селену, що міститься в чоловічому організмі, в насінневих каналцях, втрачається з еякулятом, тому у чоловіків, які ведуть активне статеве життя, потреба в цьому мікроелементі зростає;

- нормалізація роботи ендокринної системи - Селен входить до складу ферменту йодтироніну-5-дейодінази (контролюючого утворення трийодтироніну), регулюючи роботу щитовидної залози, а також підтримує в нормі підшлункову залозу, сприяючи засвоєнню жиророзчинних вітамінів, зокрема вітаміну Е, не дозволяючи розвинутися станам перевтоми;

- протизапальна - у присутності Селену в організмі виробляється глутатіонпероксидаза, що володіє протизапальними властивостями. Тому Селен, особливо в поєднанні з іншими антиоксидантами, зменшує симптоми запального процесу при хронічних захворюваннях, таких як артрит, бронхіальна астма, псоріаз;

- протипухлинна - Селен є фактором, що протидіє порушенням хромосомного апарату, який несе в собі генетичний матеріал, контролюючий нормальну життєдіяльність всіх клітин організму.

Селен - сильний антиоксидант і онкостатик, його основною функцією є інгібування окислення ліпідів. Він особливо ефективний при застосуванні в комбінації з вітаміном Е. Селен має захисну дію на імунну систему, запобігаючи формуванню вільних радикалів, які надають шкідливу дію на організм. Встановлено, що Селен, має здатність запобігати розвитку деяких видів пухлин. Селен і вітамін Е синергично підвищують утворення антитіл, сприяють нормальній діяльності серця і печінки. Цей елемент необхідний для функції підшлункової залози і підтримки еластичності тканин.

У комбінації з вітаміном D і Цинком Селен покращує стан пацієнта з гіпертрофією передміхурової залози. Селен, як було встановлено, сприяє підтримці функції печінки при алкогольному цирозі. У гомеопатії його призначають при загальній слабкості і безсиллі.

При дефіциті Селену страждають практично всі системи: імунна (підвищена частота простудних і запальних захворювань, підвищений ризик новоутворень),

серцево-судинна (ризик інфаркту міокарда, дистрофія міокарда, міокардокардіопатія, порушення серцевого ритму), печінка (зниження дезінтоксикаційної функції, гіперхолестеринемія, цироз), підшлункова залоза (панкреатит), щитовидна залоза, шкіра (дерматит, екзема, запальні захворювання, вікові плями), волосся (випадіння, слабке зростання), сполучна тканина (ревматичні захворювання, артрити), органи зору (глаукома, катаракта), кров (анемія).

### **2.20.28. Силіцій**

Після Кисню Силіцій - найпоширеніший елемент на землі, міститься у всіх рослинах. Великий український вчений В.І. Вернадський говорив, що ніякий організм без Силіцію існувати не може. Силіцій необхідний для міцності й еластичності епітелію і сполучної тканини. Еластичність шкіри, сухожиль, стінок судин у значній мірі обумовлена наявністю Силіцію. Вода, настояна на Силіції, є справжнім бальзамом для людини. З віком кількість Силіцію в нашому організмі зменшується. Його нестача викликає цілий ряд хвороб: атеросклероз, інсульт, інфаркт. А якщо організм заражений паразитами, запаси Силіцію взагалі зникають з катастрофічною швидкістю.

У достатній кількості Силіцій міститься в грибах, капусті, моркві, картоплі, хвощі польовому, в цілісному зерні, буряках, сої, ріпі, зелених бобах, гірчаку пташиному, цикорію, зеленому чаї, в овочах, морських водоростях, крупах, м'ясі і субпродуктах.

Основна дія:

- підтримує здоров'я опорно-рухового апарату - Силіцій необхідний для формування основного компонента хрящової та кісткової тканини, для синтезу глікозамінгліканів, а також важливий для процесу мінералізації кісткової тканини, яка потрібна для адсорбції кальцію; запобігає остеопорозу. При переломах кісток організм збільшує вміст Силіцію в кістках у 50 разів у порівнянні зі звичайним станом, після зростання кісток, рівень Силіцію приходиться до норми;
- підвищує імунітет - стимулює фагоцитоз, бере участь в імунологічних процесах, покращує опірність організму до вірусних та інфекційних захворювань;
- зміцнює судинну стінку - Силіцій необхідний для утворення еластину - речовини, яка робить судини міцнішими і пружнішими, знижує проникненість судинної стінки, зменшуючи симптоми варикозної хвороби, тромбофлебіту, васкуліту;
- покращує зовнішній вигляд шкіри, волосся та нігтів - найбільша кількість Силіцію міститься в шкірі та волоссі людини;

- нормалізує обмін речовин - Силіцій бере участь у білковому та вуглеводному обміні, покращуючи засвоєння організмом більше 70% хімічних елементів.

Засвоєння Силіцію в організмі покращують Бор, Кальцій, Магній, Манган, Калій.

#### **2.20.29. Скандій**

Скандій - мало вивчений умовно есенціальний мікроелемент.

Його рівень у крові дітей, хворих на atopічний дерматит, знижувався в періоді загострення і відновлювався в періоді ремісії; у хворих на бронхіальну астму знижувався при загостренні і залишався таким же при ремісії; у дітей з дерматореспіраторним синдромом знижувався при загостренні і ще більше в періоді ремісії.

#### **2.20.30. Станум**

Станум відносять до важких металів з помірно вираженим токсичним ефектом. З його надлишком може бути пов'язано зниження апетиту, металевий присмак у роті, болі в животі, проноси, блювота. У гомеопатії він показаний при невралгії.

#### **2.20.31. Стронцій**

Стронцій - елемент, біологічне значення якого знаходиться в стадії вивчення. Його препарати застосовують для лікування остеопорозу, карієсу зубів. Багатим плоди абрикоса, аконіт білоустий, алое деревовидне, аніс звичайний, бадан товстолистий, брусниця, гірчак зміїний, дуб, дурман індійський, жостір проносний, ехінопанакс, аралія висока, родовик лікарський, якірці сланкі.

#### **2.20.32. Сульфур (метилсульфонілметан)**

Сульфур - мінерал, який грає визначальну роль при формуванні м'язів, зв'язок, хрящів і кісток, сприяє вимиванню шлаків і токсинів з тканин суглобів.

Найбільш багаті Сульфуром цибуля ріпчаста, часник посівний, представники родини капустяних - різні види капусти, гірчиця, хрін, бобові, рослини родини селерових.

Основна дія:

- формування хрящової тканини – Сульфур входить до складу глікозоаміноглюканів - структурних ключових компонентів хрящової тканини, що відіграють найважливішу роль у забезпеченні здоров'я суглобів. Сульфур, впливаючи на зростання не тільки хрящової, а й кісткової тканини, бере участь у формуванні структури та забезпеченні гнучкості й еластичності кісток; необхідний для біосинтезу колагену, сприяє еластичності шкіри, зміцненню м'язової системи - метилсульфонілметан сприяє зміцненню м'язового апарату, що особливо необхідно дітям для посилення м'язового каркасу в період активного

росту (підлітковий період), при прогресуючому сколіозі Сульфур допомагає зупинити патологічний процес, зменшити м'язові запалення і болі, усуває м'язові судоми;

- протизапальна - запобігає й полегшує запальний синдром при артриті, міозиті, розтягуванні зв'язок, тендовагініті, бурситі, сприяє загоєнню ран і зменшує суглобові, м'язові болі і судоми;

- детоксикаційна – сприяє вимиванню шлаків і токсинів з тканин суглобів, а також допомагає в якості допоміжного засобу при лікуванні синдрому хронічної втоми. Сульфур, підвищуючи проникність клітинних мембран, зв'язується з токсичними речовинами, нейтралізує їх. У результаті поживні речовини можуть надходити до клітини, а токсичні речовини - виводитися з них;

- протиалергічна - знижує поріг чутливості організму до алергенів, тому використовується при алергічних захворюваннях. Це пов'язано з підвищенням проникності клітинних мембран під його дією, до проявлення алергічної реакції;

- антиоксидантна - забезпечує молекулярну структуру білка і входить до складу багатьох амінокислот, які беруть участь у синтезі антиоксиданту - глутатіону, сприяючого більш ефективному функціонуванню імунної системи та підвищенню можливості організму боротися з різними недугами;

- нормалізація обміну речовин - забезпечує стабільність структури білків, входить до складу незамінних амінокислот - метіоніну, цистеїну, цистину і таурину, які беруть участь у синтезі білків і ферментів. Сульфур входить також до складу тканин і чисельних регулюючих речовин (гормони, вітаміни);

- стабілізація рівня цукру в крові - відіграє важливу роль у метаболізмі вуглеводів, бере участь у синтезі інсуліну, що робить вплив на вміст цукру в крові хворих на діабет. Введення Сульфору сприяє зниженню потреби в інсуліні та стабілізації рівня цукру в крові.

У гомеопатії він вважається одним з ефективних засобів при захворюваннях вен і при найрізноманітніших порушеннях хвороби шкіри.

### **2.20.33. Титан**

Біологічне значення елемента вивчено недостатньо, але висуваються припущення, що він каталізує окислення хлорофілоутворення, впливає на зростання багатьох рослин. Титан бере участь у процесах утворення епітеліальної тканини, виконуючи роль, одного з факторів міцності складу тканин. Хоча його роль не зовсім вивчена, за твердженням В.І. Вернадського, «важливий факт, що титан присутній в організмі в постійних кількостях».

Титан інертний до тканин організму, завдяки чому широко застосовується в медицині.

### 2.20.34. Ферум

Одним з основоположних елементів для нашого організму є залізо. Загальний вміст Феруму в організмі людини близько 4,25 мг, 57% знаходиться в гемоглобіні крові, 23% - в тканинах, 20% у вигляді фізіологічного резерву міститься в печінці, селезінці, кістковому мозку.

Ферум є найважливішим мікроелементом, який необхідний для нормальної життєдіяльності організму: входить до складу гемоглобіну еритроцитів, міоглобіну і багатьох ферментів, бере участь у процесах кровотворення, регулює імунітет.

Ферум існує двох видів - дво- і тривалентний. Тривалентний міститься в харчових продуктах, але, потрапляючи в організм, відновлюється до двовалентного, що покращує його засвоєння.

Кращим джерелом Феруму є печінка і м'ясо яловичини, а також гречана крупа, бобові культури, кольорова капуста, сушені персики, ячні жовтки, горіхи, спаржа, вівсяне толокно, шипшина, малина, яблука, виноград.

Основна дія:

- бере участь у процесах кровотворення – Ферум гемоглобіну входить до складу ферментів цитохромів, сприяє зв'язуванню кисню еритроцитами і транспортує його в усі органи і тканини організму, чим забезпечує дихання і повноцінну життєдіяльність клітин; накопичується в селезінці, печінці, кістковому мозку і використовується організмом у міру потреби, попереджаючи розвиток залізодефіцитної анемії, що супроводжується загальною м'язовою слабкістю, порушенням смаку і нюху, ламкістю нігтів і волосся;

- нормалізує роботу щитовидної залози – необхідний для важливого ферменту щитовидної залози - тиреопероксидази, яка бере участь у синтезі гормонів щитовидної залози;

- регулює імунітет – грає роль у підтримці рівня імунної резистентності. Адекватний вміст Феруму в організмі сприяє повноцінному функціонуванню чинників неспецифічного захисту, клітинного та місцевого імунітету; входить до складу ферментів, що беруть участь у процесах фагоцитозу і лізису патогенних мікроорганізмів, тому достатня його кількість в організмі забезпечує повноцінний фагоцитоз і синтез лізоциму, активність клітин-кілерів і інтерферону, що забезпечує хорошу бактерицидну здатність сироватки крові;

- детоксикаційна - Ферум, входячи до складу ферменту печінки гемопротейдів-цитохрому P-450, бере безпосередню участь у знешкодженні чужерідних і токсичних для організму речовин;



- покращує стан шкіри, нігтів, волосся - вносить свій внесок у процеси регенерації, усуває ламкість нігтів, поздовжні і поперечні борозенки, покращує структуру і пігментацію волосся;

- активізує ферменти – необхідний для формування активних центрів окислювально-відновних ферментів (оксидази, гідроксилази), що виконують різні функції;

- бере участь у тканинному диханні – Ферум входить до складу ферментів цитохромів, що беруть участь у процесах тканинного дихання.

Його середньодобова норма споживання 18 мг. Ферум - основний структурний компонент оксигемоглобіну крові і гемовмістних ферментів (каталази, пероксидази, цитохромоксидази) - головних каталізаторів окислювально-відновних процесів. Його недостатність проявляється аліментарним розладом, нерідко викликає анемію. 80% всіх аліментарних анемій становлять залізодефіцитні. При нестачі Феруму спостерігається апатія, роздратованість, зниження толерантності до фізичних навантажень, ангулярний стоматит, глосит, дисфункція кишок. Надзвичайно чутливий до нестачі Ферума головний мозок.

Ферум - мікроелемент, тісно пов'язаний з Купрумом і Цинком. Його надлишок може токсично впливати на печінку, селезінку, головний мозок, посилювати запальні процеси в організмі людини, продукувати розвиток захворювань серця, злоякісних пухлин, цукрового діабету, цирозу печінки, бронзової пігментації шкіри.

### **2.20.35. Флуор**

Важливий в організмі як головна складова мінерального обміну. У тварин і людини Флуор присутній в кістковій тканині, в тому числі, в дентині і емалі зубів.

В організм Флуор надходить переважно з питною водою. Багато Флуору міститься в рибі, горіхах, печінці, телятині, вівсяній крупі, морепродуктах, листових овочах, у висівках і борошні грубого помолу.

Основна дія:

- формування кісткового скелета - Флуор входить до складу кісткової тканини, бере активну участь в обміні Кальцію і Фосфору, і від його вмісту залежить міцність опорно-рухового апарату, запобігає дестабілізації скелета, остеопорозу, переломам, забезпечує нормальний ріст волосся і нігтів;

- зміцнення зубної емалі - Флуор є важливим елементом для побудови і відновлення зубної емалі. Проникаючи в мікротріщини зубної емалі, Флуор усуває перші ознаки несформованого карієсу;

- бактеріостатична - Флуор, що входить до складу зубних паст, стримує ріст і життєдіяльність бактерій, запобігаючи утворенню органічних кислот, які руйнують зубну емаль;

- запобігання хворобам пародонту - Флуор уповільнює утворення та розповсюдження зубного нальоту і оберігає від зубного каменю.

Флуор - один з життєвонеобхідних елементів. Добова потреба становить 1-3 мг. При підвищеному вмісті з'являється кістковий флуорозіс.

### **2.20.36. Фосфор**

Фосфор відіграє одну з основних ролей в життєдіяльності організму: необхідний для формування міцної кісткової тканини, входить до складу найважливіших біоорганічних сполук - білків, нуклеїнових кислот; бере участь у метаболічних процесах і обміні енергії.

Основним джерелом надходження Фосфору в організм людини є їжа. Найбільша кількість Фосфору людина отримує з молочних продуктів, сиру, яєць і яєчних продуктів, м'яса і риби, ікри; міститься в рослинній їжі: квасолі, горосі, вівсяній, перловій і ячневій крупах, ягодах, горіхах, петрушці, капусті, моркві, часнику, шпинаті.

Основна дія:

- формує кістковий скелет - близько 80-85% Фосфору міститься в кістковій тканині. Обмін Фосфору в організмі людини регулюється гормонами паращитовидної залози, вітаміном Д, а також залежить від обміну Кальцію, кислотно-лужного стану крові і якісного складу їжі. Якщо в організмі достатньо Фосфору, то Кальцій добре засвоюється;

- зміцнює зуби - Фосфор у значній кількості міститься в зубній тканині в складі фторфосфату Кальцію і надає їй міцність. Тому правильний баланс цих двох елементів в організмі людини оберігає від карієсу;

- покращує обмін речовин - у складі органічних сполук Фосфор грає ключову роль в обміні речовин, бере участь у метаболізмі і синтезі білка, вуглеводів;

- нормалізує енергетичний обмін - сполуки Фосфору беруть участь в обміні енергії: аденозинтрифосфорна кислота і креатинфосфат є акумуляторами енергії, забезпечують енергозалежні процеси в клітинах нервової і м'язової тканин, (розумова і рухова діяльність);

- сприяє поділу клітин - Фосфор входить до складу фосфоліпідів і фосфопротеїнів мембранних структур клітини, а також нуклеїнових кислот, які беруть участь у процесах росту, зберігання і використання генетичної інформації;

- регулює кислотно-лужну рівновагу - сполуки Фосфору (фосфати) є компонентом буферної системи крові та інших біологічних рідин організму, відіграють важливу роль у підтримці кислотно-лужного балансу;

- активізує ферментні реакції - бере участь у реакціях фосфорилування вітамінів, що призводить до утворення їх активних форм.

Добова потреба коливається від 1000 до 4000 мг, надлишок може привести до розм'якшення кісток, порушення дихання, роздратування.

1-3 мг. При підвищеному вмісті з'являється кістковий флуорозіс.

### **2.20.37. Хлор**

Найважливіша хімічна сполука хлору - кухонна сіль - була відома людині з найдавніших часів. Є свідчення про те, що видобуток кухонної солі здійснювався ще 3-4 тисячі років до нашої ери в Лівії. Хлор застосовували для знезараження води та багатьох інших цілей.

Основна дія:

- Хлор відіграє важливу роль у підтримці кислотно-основного стану (між плазмою і еритроцитами), осмотичної рівноваги (між кров'ю і тканинами), балансу води в організмі. Порушення обміну хлору веде до набряків. Хлор сприяє виведенню з організму сечовини, бере участь у підтримці кислотно-лужної рівноваги в тканинах;

- нормалізація водно-сольового обміну - забезпечує сталість обсягу рідин, усуває набряки, в тому числі, серцевого походження, нормалізує артеріальний тиск;

- забезпечує осморегуляцію - Хлор - основна осмотично активна речовина крові, лімфи та інших рідин тіла. У результаті осморегуляції здійснюється виведення води або солей - переважно хлористого натрію, з організму, а також затримка і перерозподіл їх в організмі, що забезпечує сталість осмотичного тиску внутрішнього середовища - крові, лімфи, внутрішньоклітинної рідини організму. Нормальний вміст Хлору запобігає підвищенню артеріального тиску;

- нормалізує травлення - активує фермент амілазу, бере участь в утворенні соляної кислоти - основного компонента шлункового соку, стимулюючи апетит. Динаміка вмісту хлоридів в організмі залежить від кислотності шлункового соку: чим вища кислотність, тим більше подальша витрата хлоридів. При запальному процесі (перитоніт, перфоративні виразки шлунка і дванадцятипалої кишки) виникає зменшення вмісту Хлору в організмі.

Середньодобова потреба 2000-4000 мг, при незначному дефіциті Хлору можуть розвинутися важкі порушення обміну речовин.

### 2.20.38. Хром

Важливим мікроелементом у літньому віці є хром. Його добова доза коливається в межах 50-200 мг.

Хром міститься у складі дріжджів, телячій і свинячий печінці, борошні грубого помолу; в чорному перці, пророслих зернах пшениці, м'ясі птиці, зернобобових культурах, перловій крупі, ягодах обліпихи, журавлини, горобини, кукурудзяній олії, подорожнику великому, м'яті перцевій, алтеї лікарській, листках чорниці, діоскорей ніппонській, лобелії одутлій, грициках звичайних, горицвіті весняному, конвалії звичайній, наперстянці.

Основна дія:

- нормалізує вуглеводний обмін - Хром підсилює дію інсуліну в усіх метаболічних процесах, регульованих гормоном; збільшує чутливість клітинних рецепторів тканин до інсуліну, полегшуючи їх взаємодію і зменшуючи потребу організму в інсуліні; особливо хром необхідний хворим на цукровий діабет (II типу);

- бере участь у синтезі нуклеїнових кислот - входить до структури ДНК і РНК, відповідає за їх структурну цілісність, захищаючи їх від руйнування і не дозволяючи відбуватися змінам у генетичній структурі організму, сприяє зростанню і регенерації тканин;

- регулює роботу щитовидної залози - Хром, при нестачі йоду і певних умов, здатний замінити йод у тиреоїдних гормонах;

- регулює ліпідний обмін - знижує рівень "поганого" холестерину в крові, розщеплюючи його, і підвищує концентрацію "корисного" холестерину, тим самим запобігає розвитку атеросклерозу і серцево-судинних захворювань;

- сприяє нормалізації ваги - Хром, нормалізуючи вуглеводний обмін, сприяє переробці жиру і запобігає його відкладенню в м'язовій масі, сприяє зниженню ваги;

- забезпечує міцність кісткової тканини - зміцнює кісткову тканину і сприяє профілактиці остеопорозу.

Дефіцит Хрому може привести до стану тривоги, слабкості, непереносимості глюкози, порушень метаболізму амінокислот і підвищення ризику розвитку атеросклерозу. У надмірній кількості Хром може надавати токсичну дію, яка проявляється дерматитом, виразковими ураженнями шлунково-кишкового тракту, порушеннями функції нирок і печінки. Хром найкраще абсорбується у вигляді піколінату, який дозволяє контролювати рівень холестерину і глюкози в крові.

### **2.20.39. Цезій**

Цезій належить до групи лужних металів, стимулює активність коркового шару наднирників. Його вміст підвищується при алергічних захворюваннях у дітей як в період загострення, так і ремісії.

### **2.20.40. Цинк (хелат цинку, L-аспарагінат цинку)**

Біологічна роль Цинку була встановлена приблизно 120 років тому, хоча ранозагоювальні властивості цинкової мазі були відомі стародавнім єгиптянам, близько 5000 років тому. Однак і сьогодні біохімічні властивості цього мікроелемента продовжують вивчатися, і ці дослідження приносять нові, часом несподівані відкриття.

Цинк, як кофермент, бере участь у понад 70 ферментативних реакціях в організмі, регулює статеве дозрівання і ріст, підвищує стійкість до інфекційних захворювань, забезпечує синтез білків і метаболізм нуклеїнових кислот. Важливо підкреслити, що Цинк у формі хелатного з'єднання з амінокислотами забезпечує високу біодоступність, засвоюваність і ефективність.

У літньому віці необхідний Цинк, він впливає на вуглеводний, жировий, білковий обміни, зменшує вміст жиру в печінці, підтримує тонус м'язів і кісткової тканини, захищає від пошкодження кровоносні капіляри, забезпечуючи тим самим нормальну роботу вилочкової залози, від якої залежить наша пам'ять.

Добова потреба людини в Цинку становить 12-16 мг. Найбільш багаті Цинком дріжджі, пшеничні, рисові і житні висівки, зерна злаків і бобових, какао, морепродукти, м'ясо, яйця, горіхи, часник, гриби, цибуля, картопля, молоко, малина, чорна смородина, кольорова та білокачанна капуста, спаржа, проросла пшениця.

Основна дія:

- імуностимулююча - бере участь практично у всіх ланках системи імунітету: в процесі дозрівання лімфоцитів і реакціях клітинного імунітету, підвищує рівень тиміну і тимозину, які виробляються - тимусом; підвищує захисну протимікробну активність нейтрофілів і макрофагів; підвищує вироблення захисних антитіл;

- регуляція рівня чоловічих статевих гормонів - Цинк при взаємодії з марганцем робить помітний вплив на стан статевої функції чоловіків: підвищує вироблення статевих гормонів, збільшує активність сперматозоїдів, сприяє правильному функціонуванню та розвитку чоловічих статевих залоз, відіграє велику роль у профілактиці аденоми передміхурової залози, пригнічує активність ферменту (5  $\alpha$ -редуктази), внаслідок чого сповільнюється процес перетворення чоловічого статевих гормону тестостерону в "небезпечний" дегідротестостерон,

накопичення якого стимулює розростання тканин передміхурової залози. Дефіцит Цинку у чоловіків може привести до порушення функції простати;

- поліпшення якості зору - Цинк є важливою речовиною для підтримки і поліпшення зору, особливо багато Цинку міститься в сітківці ока, тому він важливий для профілактики короткозорості, підвищує здатність адаптації до темряви;

- регуляція функцій нервової системи – Цинк разом з вітамінами групи В, є важливим регулятором функцій нервової системи. Достатнє надходження Цинку до організму нормалізує функції мозжечка, покращує настрій, пам'ять, увагу, знижує роздратування;

- нормалізація процесів травлення - забезпечує синтез найважливіших травних ферментів у підшлунковій залозі, а також бере участь в утворенні спеціальних транспортних частинок (хіломікронів), у складі яких харчові жири надходять у кров і лімфу;

- при вагітності Цинк є необхідним фактором для жіночого організму, входить до структури рецепторів естрогену, регулюючи, таким чином, всі естрогензалежні процеси. Достатнє надходження Цинку при вагітності знижує ризик ускладнень вагітності: гестозу, викидня, затримки росту плода; покращує перебіг пологів;

- антиоксидантна - Цинк є активним центром одного з важливих ферментів - супероксидисмутази, що забезпечує антиоксидантний захист організму, і зокрема органів зору;

- нормалізація рівня цукру в крові - регулює продукцію і функціонування інсуліну, впливає на весь спектр інсулінзалежних процесів, регулює рівновагу цукру в крові, так як є одним з компонентів інсуліну.

Недостатність Цинку веде до недорозвинення нервової і репродуктивної систем, глибоко пов'язана з імунодефіцитом. Т-лімфоцити в умовах його дефіциту мало активні. У сукупності з Ванадієм він пригнічує дію Кадмію, руйнуючого стінки судин і сприяє розвитку важких форм артеріальної гіпертензії.

У гомеопатії Цинк показаний як засіб, що збуджує блювоту, і як протиепілептичний засіб у дітей. Його застосовують також при патологічному підвищенні рухової і чутливої реактивності у зв'язку з виникненням внутрішньої напруги.

Хронічний вплив Цинку проявляється у вигляді шлунково-кишкових розладів і гіпохромній анемії

### Розділ III.

## ФАРМАКОГНОСТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

При характеристиці лікарських рослин нами акцентується увага на наявність у лікарській сировині мінеральних речовин, які представлені в рослинах макро- і мікроелементами. До перших відносяться Калій, Натрій, Кальцій, Магній, Фосфор, Ферум і Хлор; до других – Манган, Купрум, Цинк, Іод, Кобальт, Молібден та ін. Вміст макроелементів у рослинах хоча і коливається залежно від видової специфічності, характеризується відносно близькими величинами, тоді як відмінності в концентрації окремих мікроелементів настільки великі, що додають риси хімічної неповторності кожному виду. Видова специфічність рослин за мікроелементним складом і їх кількісному вмісту представляє істотний інтерес як з теоретичної точки зору, так і для використання в практичній медицині.

У етіології багатьох захворювань істотну роль відіграють порушення в організмі людини мікроелементної рівноваги: встановлення кореляції між їх дисбалансом і патологічними проявами.

При анеміях, лейкемії, атеросклерозі, гіпертензії, гіпертиреозі, перевтомі і стресах підвищується вміст у крові мікроелемента – Цинку, але його вміст знижується при хронічних захворюваннях печінки і нирок, а також за наявності пухлин, опіків та при інфаркті міокарда.

При анеміях різного походження і хронічній коронарній недостатності знижується концентрація в крові Ніколю, а при інфаркті міокарда його вміст підвищується.

Недостатнє або надмірне надходження мікроелементів з продуктами харчування і водою може приводити до розвитку у людини важких захворювань обміну речовин, названих мікроелементозам. При недостатності надходження Цинку можливі розвиток карликовості, уповільнення статевого дозрівання, ураження шкіри і слизових оболонок: дерматити, облісіння і паракератози. У свою чергу при надлишку Цинку спостерігається розвиток анемій. Недолік Літію сприяє маніакально-депресивним психозам, шизофренії і іншим психічним захворюванням.

Абсолютно очевидно, що будь-які порушення мікроелементної рівноваги як у результаті захворювання, так і при недостатньому або надмірному їх надходженні, потребують корекції, яка може бути здійснена за допомогою відповідних препаратів.

Кобальт активує накопичення сполук, первинними попередниками якими є ароматичні амінокислоти (фенілаланін, тирозин, триптофан). У числі таких сполук можна назвати всі фенольні похідні, багато груп алкалоїдів (зокрема, похідні тропану і індолу, які застосовуються при лікуванні багатьох захворювань різної етіології) і антраценпохідні. Ще ширший спектр дії іншого елемента – Мангану, який позитивно впливає на утворення і накопичення терпеноїдів, зокрема ефірних олій, стероїдних і тритерпенових сапонінів, а також серцевих глікозидів, глікоалкалоїдів, деяких алкалоїдів інших груп, фенольних похідних, тобто сполук, первинним попередником яких є мевалонова кислота.

Існує взаємозалежність між накопиченням у рослинах певних груп фізіологічно активних сполук і концентрацією в них мікроелементів. Рослини, що продукують серцеві глікозиди, вибірково накопичують Манган, Молібден і Хром; продукуючі алкалоїди – Кобальт, Цинк, Манган, рідше Купрум; продукуючі сапоніни – Молібден і Вольфрам, терпеноїди – Манган.

Коефіцієнт накопичення мікроелементів (КНМ) розраховували за формулою: вміст у сухій біомасі (мг/кг) до вмісту в ґрунті (мг/кг). При значенні КНМ біля одиниці і вище таку рослину розглядали як концентратора хімічних елементів.

Кількість мікроелементів, присутніх у лікарських рослинах, є достатньою для медичного використання. Як відомо, основна потреба в них людського організму задовольняється продуктами харчування і водою, а лікувальні дози елементів, необхідні для корекції порушеної рівноваги, порівняно невеликі і знаходяться в лікарських рослинах, тому ми наводимо дані мікроелементного складу для більшості лікарських рослин, а для валеріани наводимо власні дослідження.

### **3.1. Абрикос звичайний – *Armeniaca vulgaris Lam.***

**Родина розових – *Rosaceae***

**Абрикос обыкновенный**

**Життєва форма.** Дерево, рідше кущ, інколи з колючими гілками. Листки почергові, широкі, яйцевидно-округлі або серцевидні, загострені, нерівнопилчасті. Квітки майже сидячі, двостатеві, розвиваються до появи листків, 5-пелюсткові, білі або рожеві, поодинокі, рідше по дві в листових пазухах. Плід – соковито-м'ясиста кістянка, кругляста, жовтогаряча або жовта з бархатисто-опушеною поверхнею, 5-7 см у діаметрі, часто з рум'янцем. Кісточка сплюснута з боків, шорстка. Цвіте в квітні – травні.

**Поширення.** На Україні вирощують як промислову культуру в південних областях.

**Сировина.** Плоди, насіння, квітки, абрикосова камедь.



**Хімічний склад.** Квітки містять фенолокіслоти, флавоноїди (кверцитрин, ізокверцетин), аміни. У м'якоті плодів багато цукрів (до 22%), органічних кислот, каротиноїдів, пектинових і фенольних речовин, вільних амінокислот, присутні стерини, кумарини, тритерпенові кислоти, мінеральні солі (особливо калійні),



вітаміни С, К, РР, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>15</sub>, Р, мікроелементи. Насіння містить жирну і ефірну олії, амігдалін, синильну і пангамову кислоти, ферменти, амінокислоти. Абрикосова камедь - розчинний у воді полісахарид із вмістом кальцієвих і магнієвих солей уронових кислот та моносахаридів. До складу абрикосової камеді входять глюкоуронова кислота (до 16%), галактоза (біля 44%), арабіноза (біля 41%), домішки білкових речовин (не перевершує 0,6%). За складом і розчинністю камедь близька до гуміарабіку.

**Застосування.** Абрикосова камедь використовується для виготовлення олійних емульсій, обволікаючих розчинів. Лікувальна цінність плодів абрикоса зумовлена наявністю великого вмісту вітамінів, каротиноїдів, Калію. Свіжі абрикоси слід вживати під час вагітності, при анемії, захворюваннях слизової оболонки ротової порожнини, шкіри, серцево-судинних захворюваннях. Сушені абрикоси (курага, урюк) застосовують при атеросклерозі, коронарній недостатності як джерело Калію.

Насіння – джерело жирної абрикосової олії, яку використовують як розчинник для деяких лікарських засобів (камфори).

### 3.2. Авран лікарський – *Gratiola officinalis* L.

Родина ранникових – *Scrophulariaceae*

Авран лекарственный

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина, гола з повзучим кореневищем. Стебло пряме – 15-20 см заввишки. Листки ланцетні, гострі з напівстеблообгортною основою, нижні – тупі, майже цілокраї, всі інші – пилчасті. Квітки пазушні, поодинокі, двостатеві на довгих ніжках, з двома приквітниками при основі чашечки. Віночок з широкою жовтою трубкою, плоским білим лопатевим і жовтуватим волохатим зівом. Плід – яйцевидна коробочка. Цвіте в червні – вересні.

**Поширення.** Ростає на вологих місцях, по берегах річок по всій території України.

**Сировина.** Трава, корені.

**Хімічний склад.** Вченими Запорізького державного медичного університету проведено поглиблене фітохімічне дослідження трави аврану лікарського, в якій виявили флавоноїди, алкалоїди, сапоніни, фенолкарбоніві кислоти. Із коренів аврану лікарського вперше ними виділено алкалоїд пахікарпін.

Рослина містить глікозиди (граціолінін, граціотоксин, граціозид, граціолін), сапоніни, органічні кислоти (бетулінова, граціолінова, яблучна і жирні), гіркоти, смолисті речовини, алкалоїди (0,2%), набір глікофлавоноїдів.

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г) К- 22,20, Са - 14,60, Mg - 2,60, Fe - 0,46; мікроелементи: коефіцієнт накопичення мікроелементів (КНМ) Mn-0,30, Cu-0,95, Zn-0,87, Co-0,16, Cr - 0,09, Al - 0,24, V-0,04, Se-6,67, Ni-0,24, Sr-0,89, Pb-0,07, I-0,09, B-0,90 мкг/г.



**Застосування.** Авран діє на серце подібно до дії наперстянки, використовують при жовтяниці, хворобах печінки, запорах, захворюваннях шкіри, з метою посилення пологової діяльності та при відсутності менструацій. Внутрішньо – настій трави застосовують як серцевий засіб і при жовтяниці. Зовнішньо – компреси з настоєм трави як протизапальний засіб. Трава аврану – компонент збору М.Н. Здренко - симптоматичного засобу при лікуванні папіломатозу сечового міхура та антацидних гастритів. Авран – отруйна рослина. Вживати тільки за порадою і під наглядом лікаря.

### **3.3. Агрис звичайний – *Grossularia reclinata*(L.) Mill.**

**Родина агросових – Grossulariaceae**

**Крыжовник обыкновенный**

**Життєва форма.** Куц заввишки 60-150 см з колючими пагонами. Листки 3-5-лопатеві, зубчасті. Квітки сидячі, з зеленуватими, червонуватими або пурпуровими пелюстками, одиничні або в 2-3-квіткових китицях. Плоди (несправжня ягода) округлі або видовжені, забарвлені в білий, жовтий, рожевий, червоний або чорний колір. Цвіте в травні- червні.

**Поширення.** Вирощують у садах по всій території України.

**Сировина.** Ягоди.

**Хімічний склад.** Плоди агросу містять 6-10 % цукрів (фруктоза, глюкоза, сахароза), до 2,3% органічних кислот (переважно лимонна і яблучна), близько 1% пектинових речовин, 2 % клітковини, аскорбінову кислоту (25-30 мг%), каротин

(0,2 мг%), вітамін Е (0,56 мг%), фолієву кислоту, фенольні сполуки (катехіни, лейкоантоціани, антоціани, флавоноли, фенольні кислоти), сполуки К, Fe, I, Cu, Mn, F, Zn.



**Застосування.** У народній медицині агрус використовують як вітамінний, сечогінний, жовчогінний та послаблюючий засіб. Нормалізує артеріальний тиск, протидіє новоутворенням; використовують при атеросклерозі, крововиливах, пов'язаних із зниженням міцності кровоносних капілярів, гіпертензії, анемії, послабленні діяльності шлунково-

кишкового тракту, хронічних запорах, захворюваннях нирок і сечового міхура. При порушенні обміну речовин і ожирінні рекомендується вживати протягом 3-4 тижнів багато ягід агрусу з одночасним обмеженням калорійності їжі.

Протипоказано вживати агрус при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки в стадії загострення, при ентеритах і колітах, що супроводяться проносом.

### 3.4. Аїр тростиновий, лепеха звичайна – *Acorus calamus L.*

**Родина ароїдних – Araceae**

**Аїр болотний**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина. Кореневище товсте, циліндричне, звивисте, жовтувато-зелене, вкрите зверху по спіралі темними широкими листковими рубцями, розташоване горизонтально, майже на поверхні. Стебло прямостояче, нерозгалужене, сплюснуте, з одного боку жолобкувате, з другого - гостроребристе, 80-125см заввишки. Листки мечовидні. Квітки дрібні, зеленувато-жовті, двостатеві, зібрані в початок. Плід – шкіряста червона ягода. Цвіте в травні - липні.

**Поширення.** Росте по всій території України по берегах річок і водойм.

**Сировина.** Кореневища.

**Хімічний склад.** Кореневище містить ефірну олію (до 5%), гіркий глікозид акорин, аскорбінову кислоту (150 мг %), дубильні речовини, крохмаль, смоли. До складу ефірної олії входять  $\alpha$ -пінен,  $\alpha$ -камфен,  $\alpha$ -камфора, спирти (борнеол, евгенол, метилевгенол), циклічні сесквітерпени та їхні похідні.



У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г) К- 22,20, Са - 14,60, Mg - 2,60, Fe - 0,46; мікроелементи: коефіцієнт накопичення мікроелементів (КНМ) Mn-0,30, Cu-0,95, Zn-0,87, Co-0,16, Cr - 0,09, Al - 0,24, V-0,04, Se-6,67, Ni-0,24, Sr-0,89, Pb-0,07, I-0,09, B-0,90 мкг/г.

**Застосування. Основні активні компоненти:**

- компонент ефірної олії ізоакорон - має жовчогінну дію;
- аскорбінова кислота, дубильні речовини, камеді - проявляють бактерицидну, протизапальну властивості;
- холін - покращує функції печінки; покращує роботу головного мозку;
- гіркий глікозид акорин - стимулює травлення;
- компоненти ефірної олії - камфен і камфора - надають кардіопротекторну, тонізуючу і спазмолітичну дію;
- пінен - сприяє розширенню бронхів.

**Основна дія:**

- жовчогінна - акорин підсилює жовчовидільну функцію печінки, підвищує тонус жовчного міхура;
- кардіопротекторна- камфен і камфора стимулюють кровообіг, позитивно впливають на обмінні процеси в міокарді;
- антибактеріальна - дубильні речовини, аскорбінова кислота і компоненти ефірної олії захищають слизову оболонку гепатобіліарної системи;
- протизапальна - камеді, володіють обволікаючою дією, знімають запальні явища в печінці і жовчовидільній системі;
- гепатопротекторна - холін прискорює структурне відновлення пошкоджених тканин печінки при токсичних впливах ліків, вірусів, алкоголю і наркотиків;
- перешкоджає утворенню жовчних каменів, стимулює ферментативне розщеплення жирів, нормалізує жировий обмін;
- стимулює травлення - акорин підвищує чутливість до смакового подразнення і рефлекторно посилює виділення шлункового соку, особливо при його зниженій секретії, сприяє усуненню метеоризму кишківника;
- поліпшує роботу нервової системи і головного мозку - холін сприятливо впливає на нервову систему, захищає мієлінові оболонки нервів, головного і спинного мозку, прискорює проведення нервових імпульсів;
- бронхолітична - пінен і камфен сприяють розширенню бронхів і відходженню мокротиння, камфен стимулює дихання;
- тонізуюча - камфора збуджує центральну нервову систему.

Кореневища айру входять до складу мікстури М. Н. Здренко, гіпотензивних зборів.

### 3.5. Алое деревовидне — *Aloe arborescens* Mill.

Родина асфodelових — *Asphodeliaceae*

Алоэ древовидное

Алое - широко відома кімнатна рослина, в усьому світі славиться своїми чудодійними лікувальними властивостями. Назва походить від арабського слова «alloe», - що означає гірка рослина.

Завдяки своїм лікувальним властивостям алое довго було оповито загадковим серпанком міфів, легенд і переказів. Безліч письмових і усних згадок про рослину, що дійшли до наших днів, дозволяють скласти докладний опис його корисних властивостей, історію його появи, культивування і застосування. До нашого часу дійшли староегипетські (саме староегипетські джерела найчастіше зустрічаються в історії фітотерапії) згадки про алое вера.



Староегипетські священики - лікарі часто застосовували алое в різних цілях - терапевтичних, косметичних, дієтичних.

Найкрасивіші і найвідоміші цариці Єгипту Нефертіті і Клеопатра були чудово обізнані про корисні якості м'ясистого листа алое. Цариці користувалися ним для догляду за шкірою, застосовуючи його як у чистому вигляді, так і у поєднанні з іншими компонентами. Згідно переказам, вони любили приймати ванни, наповнені свіжовичавленим соком алое, щоб зволожити шкіру і зробити її м'якою, як шовк.

Крім того, алое неодноразово згадується в священному Писанні. Зокрема в Євангелії від Іоанна (вірш 19-39) йде мова, що разом з миррою алое використовувалося для помазання похоронного полотна, в яке загорнули тіло Ісуса після зняття з хреста.

**Життєва форма.** Вічнозелена багаторічна сукулентна рослина, з прямостоячим, гіллястим стеблом заввишки до 4 м. Листки завдовжки до 70 см, стеблообгортні, м'ясисті, мечоподібно-видовжені, з верхнього боку увігнуті, з нижнього — опуклі, голі, вкриті восковим нальотом, з шипуватими краями, звичайно зібрані на верхівці стовбура у вигляді розетки. Квітки жовтогарячо-жовті, на тонких квітконосах. Плід— тригранна циліндрична коробочка.

**Поширення.** Росте в напівпустельних районах Південної та Східної Африки. В Європі культивується кущова форма, що характеризується порівняно низьким

ростом та дрібними листками. Успішно культивується в зоні вологих субтропіків Закавказзя. Алое деревоподібне вирощується у закритому ґрунті (теплиці) як господарська однорічна культура.

**Сировина.** Листя.

**Хімічний склад.** Листя містить полісахариди, простагландини, каротиноїди, катехіни, ферменти, дубильні речовини, макро- і мікроелементи, мінеральні солі і флавоноїди. Антраценопохідні оксиметилантрахінону: алое-емодин (1,66 %), с-глікозид алоїн, що складається з алое-емодинантронну та арабінози, наталоїн — глікозид антронну та арабінози; гіркі речовини, амінокислоти, смолисті речовини, вітаміни, органічні кислоти жирного та ароматичного ряду.

**Застосування.** Із свіжої сировини отримують препарати біогенних стимуляторів за В. П. Філатовим, які утворюються в листках алое, витриманих при низькій температурі в темряві, у результаті адаптації тканин до несприятливих умов.

За літературними джерелами, використання алое дає найкращі результати в лікуванні стенокардії.

### 3.6. Аморфа кущова – *Amorpha fruticosa* L.

Родина бобових – *Fabaceae*

Аморфа кустарниковая

**Життєва форма.** Кущ висотою 100 – 300см з непарноперистими листками, з 8–12 парами овальних, довгастоеліптичних або майже ланцетних, зісподу сірувато-зелених листочків. Квітки дрібні, неправильні у верхівкових густих китицях. Чашечка фіолетова, притиснутобілуватоповстиста. Віночок темно-червонувато-фіолетовий, голий, з одного округлоберненоїцевидного прапорця.



Плід – серповиднозігнутий біб. Цвіте в червні- липні.

**Поширення.** На Україні культивують як декоративну рослину. Походить з Північної Америки.

**Сировина.** Трава, плоди.

**Хімічний склад.** Трава та насіння аморфи кущової містять ротеноїдний глікозид аморфін, ротенони, 15% жирної олії, до складу якої входять лінолева (79%), олеїнова (6%), ліноленова (4%) та стеаринова (4%) кислоти, оплодень – 2% ефірної олії.

**Застосування.** Входить до складу зборів, які мають гіпотензивну та седативну дію. Аморфін проявляє кардіотонічну властивість. Використовують як седативний засіб при вегетативних неврозах та при пароксизмальній тахікардії.

### 3.7. Арніка гірська – *Arnica montana* L.

Родина айстрових – *Asteraceae*

Арника горная

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста залозистоопушена рослина. Стебло прямостояче, 15-80см заввишки. Прикоренева розетка складається із чотирьох овальних або довгасто-овальних листків. Стеблові листки супротивні, сидячі, довгасті або ланцетні. Кошики верхівкові, поодинокі. Квітки оранжеві, крайові – язичкові, маточкові, серединні – трубчасті, двостатеві. Сім'янка без чубка.



**Поширення.** Гірсько-лісовий вид Українських Карпат; трапляється серед чагарників, на схилах, галявинах субальпійських луків та у верхній частині лісового поясу значної частини Прикарпаття. Рослину занесено до Червоної книги України.

**Сировина.** Суцвіття.

**Хімічний склад.** Суцвіття містять: до 0,5 % ефірної олії, до складу якої входять азулен, арніфолін та інші сесквітерпени, тимол; флавоноїди – похідні кверцетину, лютеоліну, апігеніну, кемпферолу; тритерпенові глікозиди – до 4%; каротиноїди, фенолокислоти, речовини кардіотонічної дії, полісахариди (слиз, інулін), дубильні речовини, аскорбінову кислоту, холін, бетаїн, фітостерини, мурашину та інші органічні кислоти.

**Застосування.** Збуджує серцево-судинну систему. Водні, рідше водно-спиртові форми (настоянка) використовують внутрішньо при хворобах серцево-судинної системи: артеріосклероз, ішемічна хвороба серця, дегенеративні зміни серцево-судинної системи, ревматизм, гіпертонічна хвороба (початкові стадії).

**Протипоказання.** Дія на серцево-судинну найбільшою мірою залежить від дозування та індивідуальної чутливості та при різних захворюваннях може бути діаметрально протилежною. Передозування може бути смертельно небезпечним, тому народна медицина досить рідко вдається до внутрішнього застосування настоїв. Абсолютно безпечна арніка лише у гомеопатичних розведеннях. Усі ці явища спостерігаються і в разі надмірного вживання «нормальних» доз і супроводжуються прискоренням пульсу, відчуттям печії в роті, пізніше – тепла та болю в шлунку, потогінним та сечогінним ефектами, нудотою та блюванням, закрепом чи діареєю. За великих доз виникають почуття страху, запаморочення, можливі судоми та порушення діяльності серця, тромбози. Абсолютно протипоказана арніка при вагітності, тромбофлебитах, підвищеному протромбіновому індексі (крім гомеопатичних лікарських форм).

### 3.8. Аронія чорнопліда– *Aronia melanocarpa* (Michx.) Elliot.

Родина розових – *Rosaceae*

Аронія чорноплідна

**Життєва форма.** Кущ, заввишки 0,5-2м. Листки почергові, еліптичні або оберненояйцевидні, загострені, по краю пилчасті, зверху темно-зелені, зісподу – світліші. Квітки двостатеві, правильні, 5-пелюсткові, білі або рожеві, в щитковидних суцвіттях. Плід – яблуковидний, кулястий, чорний. Цвіте в травні–червні.

**Поширення.** На території України вирощують як плодову, лікарську й декоративну рослину. Походить з Північної Америки.

**Сировина.** Плоди свіжі або висушені.

**Хімічний склад.** Плоди містять флавоноїди (рутин, кверцетин, кверцитрин, гесперидин, катехіни), антоціани (глікозиди ціанідину), фенолокислоти, до 2,5% пектинових речовин, цукри (4,6-9,4%), фенолкарбонові кислоти, рибофлавін, токоферол, фолієву, ніотинову кислоту, вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, каротин



У насінні є жирна олія (20%), до складу якої входять лінолева (біля 70%), олеїнова (до 20%), пальмітинова (6-7%), стеаринова (1-2%) та ліноленова кислоти.

У плодах виявлені макроелементи (міліграм/г): К -13,90, Са-1,30, Mg-1,00, Fe - 0,05; мікроелементи (КНМ): Mn-0,07, Cu-0,58, Zn-0,10, Со - 0,15, Cr - 0,02, Al - 0,02, Se - 3,63, Ni – 0,11, Sr-0,06, Pb-0,02, В - 4,80 мкг/г.

**Застосування.** Плоди і сік мають полівітамінні, протизапальні, гіпотензивні, спазмолітичні, капілярозміцнюючі, сечогінні, жовчогінні властивості, ефективні при атеросклерозі, цукровому діабеті, гломерулонефритах, променевих ураженнях і алергічних станах, для профілактики Р-вітамінної недостатності.

Плоди аронії в суміші з офіційною сировиною валеріани і іншими видами лікарської сировини застосовують при нейроциркулярній дистонії гіпертонічного типу, артеріальної гіпертензії, атеросклерозі.

**Застереження.** Плоди аронії протипоказані при підвищеному згортанні крові, тромбозах, тромбофлебітах, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, гіперацидному гастритах, гіпотонії. З обережністю використовують при гіпертонії і стенокардії. Передозування може сприяти підвищенню згортання крові, що, можливо, обумовлено значним вмістом аскорбінової кислоти.



### 3. 9. Астрагал шерстистоквітковий – *Astragalus dasyanthus* Pall.

Родина бобових – Fabaceae

Астрагал шерстистоцвітковий

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста волохато-рудувата, повстиста рослина. Стебла прямі або висхідні, 10-30см заввишки. Листки непарно-перистоскладні з 13-18 парами довгасто-еліптичних або овальних листочків. Чашечка трубчаста. Віночок світло-жовтий. Китиці густі, головчасті. Цвіте в червні – серпні.



**Поширення.** Рослина занесена до Червоної книги України. Зустрічається на степових схилах у Лісостепу України.

**Сировина.** Трава, квітки.

**Хімічний склад.** Трава містить дазіантозиди – похідні дазіантогеніну. Вченими Запорізького медичного університету встановлена наявність флавоноїдних сполук (кемпферол, кверцетин, ізорамнетин, астрагалозид, біоханін А, астрозид), полісахаридів (арабін, басорин), органічних кислот, тритерпенових сапонінів.

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 32,80, Са - 10,20, Mg - 2,70, Fe - 1,27; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,16, Cu - 0,43, Zn - 0,31, Со - 0,32, Мо - 8,00, Cr - 0,08, Al - 0,66, Ва - 0,89, V - 0,48, Se - 2,50, Ni - 0,48, Sr - 0,13, Pb - 0,09, I - 0,01, В - 53,20 мкг/г.

**Застосування.** У медичну практику трава астрагала введена Г.Є. Батраком і К.І. Степашкіною (1959, 1964). Настій застосовують при початкових формах гіпертензії, хронічної недостатності кровообігу I і II стадії, а також при гострих гломерулонефритах у ранній стадії хвороби. Відзначають їх ефективність при недостатності серцево-судинної системи, що супроводжується незначними набряками, симптомами роздратованості і легкого збудження (С.Я. Соколов, 2000). У традиційній медицині астрагал вважають майже універсальним засобом, застосовують при астенії, кардіологічних розладах у літніх осіб, хворобах нирок, набряках, суглобовому ревматизмі, нервових хворобах, порушеннях коронарного кровообігу, пороках серця.

*Основні активні компоненти:*

- сапоніни - захищають клітини міокарда шляхом запобігання перекисного окислення ліпідів у мембрані міокардіоцитів; мають антитромботичну дію; тритерпенові сапоніни - астрагалозиди надають виражений кардіопротекторний ефект, астрагалозид IV сприяє поліпшенню функціонування лівого шлуночка у

хворих із застійною серцевою недостатністю;

- флавоноїди - обумовлюють антиоксидантну і капілярозміцнюючу дію;
- полісахариди (глюкан і гетерополісахариди) - стимулюють імунітет за допомогою активації макрофагів.

*Дія:*

- гіпотензивна - сприяє зниженню артеріального тиску, усуває спазми судин і набряки;
- судинорозширювальна - розширює коронарні судини, завдяки чому усуває симптоми стенокардії; знімає внутрішньочерепний тиск;
- кардіопротекторна - покращує живлення серцевого м'яза; знижує ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи при діабеті;
- заспокійлива - має м'яку седативну дію, покращує самопочуття і нормалізує сон;
- імуномодулююча - підвищує імунітет, у тому числі відновлює опірність організму після перенесених захворювань;
- гіпоглікемічна - нормалізує рівень цукру в крові, входить до складу діабетичних зборів;
- діуретична - покращує роботу нирок: підвищує ниркову гемодинаміку і збільшує клубочкову фільтрацію; регулює добовий діурез; знімає набряки;
- гепатопротекторна - захищає гепатоцити від впливу токсинів і вільних радикалів.

Кардіотонічна дія настоїв астрагала (можливо, також вторинна) та позитивна ізотропна (розширює коронарні судини і поліпшує трофіку серця, у тому числі засвоєння кисню).

У кардіології вживають у чистому вигляді на початкових стадіях гіпертензії, при хронічній недостатності кровообігу I та II ступеня, які супроводжуються незначними набряками. Траву астрагала в суміші з коренями валеріани та іншою лікарською сировиною призначають при нейроциркулярній дистонії гіпертонічного, кардіального і змішаного типів, гіпертензії, атеросклерозі, ішемічній хворобі серця, стенокардії, в після інфарктний період, серцевій недостатності на тлі вад серця, що протікають з підвищеним артеріальним тиском, ревматизмі.

У народній медицині вживають як кровоспинний, сечогінний, потогінний засіб, при золотусі, ревматичних болях у суглобах, для зняття набряків різного походження.

*Протипоказання.* Низькі показники артеріального тиску.

У народній медицині його вживають як кровоспинний, сечогінний, потогінний засіб, при золотусі, ревматичних болях у суглобах, для зняття набряків різного походження.

### 3.10. Багно звичайне - *Ledum palustre* L.

Родина вересових - *Ericaceae*

Багульник болотний

**Життєва форма.** Вічнозелений, із сильним специфічним запахом напівкущ висотою 20 - 125см. Листки почергові, шкірясті, лінійні, з загорненими донизу цільними краями, короткочерешкові, зверху зелені, блискучі, знизу рудуватоповтистоопушені, довжиною 25-35мм, шириною 3-5мм. Молоді пагони з густим рудим опушенням. Квітки білі, п'ятичленні, правильні, діаметром близько 10 мм, на довгих опушених квітконіжках у щитковидних суцвіттях, зібраних на кінцях гілок. Чашечка п'ятизубчата, спайнолистна, маленька. Віночок з 5 білих вільних еліптичних пелюсток, довжиною 5-7мм. Тичинок 10. Плід - довгаста п'ятигніздна, залозисто-опушена поникла багатонасінна коробочка довжиною 3-8мм. При дозріванні коробочка розкривається знизу догори стулками. Насіння світло-жовте, дуже дрібне, веретеновидне, плоске, довжиною близько 1,5мм, з перетинчастими крилоподібними придатками на кінцях. Цвіте в травні - червні, насіння дозріває в липні - серпні. Отруйна рослина!



**Поширення.** Зустрічається в соснових, дубово-соснових лісах, на вологих місцях (сфагнові болота, полонини) на півночі Полісся, в Прикарпатті, Карпатах.

**Сировина.** Пагони з листками.

**Хімічний склад.** Пагони багна містять 1,5-7% ефірної олії, яка складається на 60-70% з сесквітерпенових спиртів, головні з яких - ледол і палюстрол, а також цимол, геранілацетат; арбутин, ернколін, дубильні речовини, флавоноїди, глікозиди, вуглеводні.

**Застосування.** Екстракт багна знижує артеріальний тиск (розширює судини), посилює діурез і має слабку спазмолітичну дію. Входить до складу гіпотензивних фітозборів.

Застосовують пагони багна у формі настою як відхаркувальний, бактерицидний, протикашлевий засіб при бронхітах і інших захворюваннях легень.

### 3.11. Бадан товстолистий - *Bergenia crassifolia* (L.) Fritsch.

Родина ломикаменевих - *Saxifragaceae*.

**Бадан толстолистный**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина заввишки 10-60см з товстим повзучим кореневищем. Кореневище горизонтальне, витке, повзуче, товсте, довге, вкрите у верхній частині залишками зрощених прилистків і черешків старих листків; корені чисельні, шнуровидні. Стебло коротке, міцне, довжиною 5-10см, вкрите листками. Листки почергові, товсті, шкірясті, черешкові, великі, довжиною 3-35см, шириною 2,5-30 см, яйцевидно-довгасті або округлі, по краю глибоко-нерівномірно-городчато-зубчасті або майже цілокраї, голі, блискучі, темно-зелені, часто червоніючі, зимуючі (зберігаються зеленими протягом 2-3 років). Черешки листків при основі розширені в піхву, що охоплює стебло. Прилистники великі, довжиною 4-7см. Квітконоси стріловидні, висотою 6-60см, зазвичай перевищують листки, соковиті, циліндричні, несуть волотисто-



щитковидне суцвіття. Квітки великі, довжиною 10-16мм, правильні, пониклі, на довгих червонуватих квітконіжках. Чашечка з 5-6 голих чашолистків, довжиною 4-5мм. Пелюстки з числом 5-6, округло-яйцеподібні, шириною 6-8мм. Плід-коробочка. Насіння довгасте, довжиною 1,5-2мм, багаточисельне. Цвіте в травні-червні, насіння дозріває в липні - серпні.

**Поширення.** Розводиться в ботанічних садах України. Поширений в горах Алтаю лісовому, субальпійському і альпійському поясах на висоті від 300 до 2000 м над рівнем моря по кам'янистих зсувах і в тріщинах скель.

**Сировина.** Кореневище.

**Хімічний склад.** Основні діючі речовини – дубильні речовини (до 27 %) , катехіни , галова (до 22 %) і елагова (до 2-4 %) кислоти, ізокумарин бергенін, гідрохінон, глікозид арбутин.

**Застосування.** Відвар бадану знижує артеріальний тиск і збільшує частоту серцевих скорочень. Завдяки наявності арбутину листки рослини рекомендують при захворюваннях сечовивідних шляхів. Екстракт і відвар бадану широко використовуються як засоби від проносів і лихоманки.

### 3.12. Баклажан синій – *Solanum melangena* L.

Родина пасльонових – *Solanaceae*

Баклажан синій

**Життєва форма.** Одно- або багаторічна трав'яниста рослина. Стебло прямостояче, розгалужене. Листки прості, почергові, зелені або синьо-фіолетові. Квітки великі, фіолетові, іноді білі. Плід – фіолетова ягода.

**Поширення.** На Україні культивується як овочева культура.

**Сировина.** Плоди.

**Хімічний склад.** За кількістю корисних речовин баклажани не поступаються томатам. У плодах містяться аскорбінова кислота, вітаміни комплексу В, каротин, цукри, пектинові речовини, клітковина, макро- та мікроелементи (К, Р, Cl, Са, S, Fe, Al, В, Mn, Cu, Zn, I, Со, Мо, F), барвна речовина - дельфінідин, який з солями мікроелементів утворює забарвлення від синього до фіолетового та чорного.



**Застосування.** Баклажани – цінний лікувальний та дієтичний продукт, знижують рівень холестерину в крові, стінках судин, печінці, нирках, нормалізують водний обмін в організмі, збільшують виділення з сечею уратів, поліпшують роботу серця, сприяють видаленню з організму надлишків води, мають бактерицидні властивості. Їх радять людям похилого віку при атеросклерозі, подагрі, серцево-судинних хворобах, набряках, пов'язаних з ослабленням роботи серця.

### 3.13. Барбарис звичайний – *Berberis vulgaris* L.

Родина барбарисових – *Berberidaceae*

Барбарис обыкновенный

**Життєва форма.** Колючий розгалужений листопадний кущ до 2,5м. Молоді гілочки жовтуваті або жовтувато-червоні, старі – сірі, вкриті трироздільними, рідше – п'ятироздільними або простими міцними колючками. Листки тонкі, цілісні, оберненояйцевидні, по краю гостропилчастозубчасті. Квітки двостатеві, правильні, 6-пелюсткові, жовті, в пониклих пазушних китицях. Плід – яскраво-червона видовжено-еліптична кисла ягода. Насінин– дві, вони брунатні, матові. Цвіте в травні - червні.

**Поширення.** Росте по всій Україні на узліссях, по чагарниках, на кам'янистих схилах, у підліску хвойних та мішаних лісів.

**Сировина.** Корені, кора, листя і плоди.

**Хімічний склад.** Сировина барбарису містять алкалоїд берберин, найбільша кількість його накопичується у корі коренів (1,5 %); пальматин, колумбамін, ятрорицин, берберубін та інші. У плодах – до 6% органічних кислот (яблучна, лимонна, винна) та інші, цукри (7,7%), пектин (0,4-0,6%), аскорбінова кислота (20–55мг%), флавоноїди (катехіни, антоціани, флавоноли, лейкоантоціани, фенолкарбонові кислоти). Листя і плоди містять лютеолін та вітамін К.

У листях виявлені макроелементи (міліграм/г): К -15,10, Са - 7,30, Mg - 1,10, Fe - 0,10; мікроелементи (мкг/г): Mn - 46,90, Cu-14,40, Zn-29,00, Co-0,72, Мо- 0,40, Cr - 0,40, Al-60,40, Ва-8,08, Se - 0,40, Ni - 2,88, Sr-2,32, Pb - 0,72, В - 67,60, I - 0,15.

**Застосування.** Берберин і бербамін впливають на секрецію жовчі, тому барбарис володіє здатністю пом'якшувати болі, викликані каменями в жовчному міхурі. Препарати барбарису поліпшують апетит, стимулюють травлення.



Барбарис традиційно застосовують при печінковій недостатності, виявляє жовчогінну, сечогінну, седативну та протизапальну дію. Берберину бісульфат (одержують з коренів) у медичній практиці використовують як жовчогінний засіб при хронічному гепатиті та жовчнокам'яній хворобі.

У народній медицині настоянку барбарису застосовують при нирковокам'яній хворобі, подагрі, ревматизмі, набряках, люмбаго; настоянку листків при малярійному збільшенні селезінки та хворобах печінки; відвар квіток – при малярії і при захворюваннях серця.

### **3.14. Барвінок малий, хрещатий барвінок – *Vinca minor* L.**

**Родина кутрових– Аросупасеae**

**Барвінок малий**

**Життєва форма.** Вічнозелений півкущик. Стебла сланкі, по вузлах укорінюються, 30 - 60см завдовжки. Квітучі гілочки прямостоячі. Листки шкірясті, еліптичні, цілокраї. Квітки правильні, двостатеві, великі, фіолетово-сині, одиничні, розташовані в пазухах листків. Плід збірний з двох листянок. Цвіте в травні.

**Поширення.** Росте на Україні в південних лісових і лісостепових та в північних степових районах.

**Сировина.** Трава, квітки.

**Хімічний склад.** Трава містить алкалоїди (вінкамін, вінкамініон, вінцин, вінцинін, вінкомінорин), гіркоти, урсолову і аскорбінову кислоти, флавоноїд робінін, лейкоантоціани, кумарини, каротиноїди.

**Застосування.** Барвінок малий рекомендується насамперед при лікуванні психоповедінкових розладів у похилому віці (порушень уваги, пам'яті, при запамороченні), а також при недостатності мозкового кровообігу. Галенові препарати барвінка виявляють гіпотензивну, в'язучу, проти-мікробну, протизапальну та кровоспинну дію, знижують артеріальний тиск, розширюють венозні судини серця і судини головного мозку, розслабляють мускулатуру тонкого кишківника, стимулюють скорочення матки.



Препарати: «Девінкан» - таблетки, розчин для ін'єкцій, «Вінкатон» - таблетки, «Вінкапан» - таблетки, «Кавінтон» (син. «Вінпоцетин») - таблетки, розчин для ін'єкцій призначають при гіпертензії, спазмах судин головного мозку, неврогенній тахікардії та інших вегетативних невроззах. *Вінкамін* покращує мозковий кровообіг та засвоєння кисню тканинами мозку, використовують у лікуванні порушень мозкового кровообігу.

*Девінкан* (метиловий ефір вінкамінової кислоти) діє переважно на судини мозку, поліпшуючи кровообіг мозкової тканини, застосовують при гіпертензії, в тому числі при кризах, неврогенній тахікардії та системному підвищенні артеріального тиску (гіпертонічної хвороби I і II стадії) (С.Я. Соколов, 2000).

Траву використовують при гіпертензії, головному болю, невроззах, тахікардії неврогенного походження, мігрени; входить до складу фітокомпозицій.

У фітокомпозиціях з коренями валеріани траву барвінка застосовують при НЦД за гіпертонічним типом, у фітобальнеології при гіпертензії, атеросклерозі, стенокардії.

**Застереження.** Барвінок - отруйна рослина, застосування вимагає обережності. Доцільно поєднувати з сировиною інших рослин.

### **3.15. Барвінок трав'янистий – *Vinca herbacea* W.K.**

**Родина кутрових – Аросупасеae**

**Барвинок трав'янистий**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина. Півкущики до 100 см завдовжки. Стебла сланкі або висхідні, невикорінюються. Листки округло-яйцевидні або яйцевидні, по краях дрібновоїчасті, тоненькі, незимуючі. Частки чашечки лінійно-ланцетні, по краях вийчасті. Квітки пазушні, двостатеві, віночок фіолетово-голубий. Плід складається з 2-х листянок. Цвіте в травні - червні.

**Поширення.** Ростає в лісах, по узліссях, по чагарниках, на полях у Лісостепу й Степу.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава містить алкалоїди: ізовінкамін, вінкамінін, вінцин, вінкамін, резерпін, вінкамінінорин, вінкамінінореїн, первіцин, вінкамінін, флавоноїд робінін, лейкоантоціан, урсолову кислоту. У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): К

- 26,30, Са - 7,60, Mg - 2,20, Fe - 0,70; мікроелементи (КНМ): Mn- 0,11, Cu - 0,37, Zn - 0,36, Co - 0,09, Mo - 8,80, Cr - 0,05, Al - 0,40, Ba - 0,59, V - 0,25, Se - 4,40, Ni - 0,14, Sr - 0,05, Pb - 0,09, I - 0,05, B - 41,20 мкг/г.

**Застосування.** Препарати виявляють гіпотензивну і гіпоглікемічну дію. Препарати девінкан, вінкапан, вінкатон застосовують при гіпертензії, спазмах судин мозку.



### **3.16. Береза бородавчаста, береза повисла –**

***Betula verrucosa Ehrh., Betula pendula Roth.***

**Родина березових – *Betulaceae***

**Береза бородавчатая**

**Життєва форма.** Дерево 10 – 20 м заввишки. Кора біла, гладенька, у старих дерев при основі стовбура чорно-сіра, глибоко тріщинувата. Листки почергові, трикутно-ромбічні, двопилчасті, з клиновидною основою, голі, вкриті смолистими бородавочками. Квітки дрібні з приквітками, одностатеві, зібрані в довгі циліндричні сережки: тичинкові – на кінцях гілок, довгі, зібрані по 2-3; маточкові – на вкорочених бічних гілочках, зелені, спрямовані догори. Плід – крилатий горішок. Цвіте в квітні – травні.



**Поширення.** Ростає в лісових і лісостепових районах України. Розводять у садах і парках.

**Сировина.** Бруньки, кора, молоде листя, сік.

**Хімічний склад.** Кора, бруньки і листки містять дубильні речовини, смоли, ефірну олію, сапоніни, аскорбінову та ніотинову кислоти, флавоноїди, каротин і гіперозид. Березовий сік багатий на цукри, дубильні й ароматичні речовини, яблучну кислоту. До складу ефірної олії входять бетулен, каріофілен,  $\alpha$ - і  $\beta$ - бетуленол, їх ефіри з оцтовою кислотою; похідні бетулінової кислоти.



У листях містяться макроелементи (мг/г): К - 11,40, Са - 12,50, Mg - 3,80, Fe - 0,30; мікроелементи (мкг/г): Mn - 374,00, Cu - 7,52, Zn - 159,00, Co - 0,16, Mo - 1,44, Cr - 0,56, Al - 98,32, Ba - 85,76, V - 0,24, Se - 0,29, Ni - 5,28, Sr - 11,70, Pb - 2,64, B - 47,20.

У бруньках виявлені макроелементи (мг/г): К - 12,60, Са - 7,40, Mg - 2,00, Fe - 0,30; мікроелементи (мкг/г): Mn - 127,00, Cu - 10,80, Zn - 100,00, Co - 0,72, Cr - 0,56, Al - 153,80, Ba - 35,20, V - 0,48, Se - 0,70, Ni - 5,84, Sr - 7,52, Pb - 1,36, B - 19,60.

**Застосування.** Листя берези надає сечогінну і протизапальну дію; служить хорошим антисептиком для сечовивідних шляхів і нирок. Вітамін С, що міститься в листях, підсилює сечогінний ефект. Бетулінова кислота токсична для клітин, а деякі її похідні (аміди) володіють антивірусною активністю.

Пероральне застосування листя берези рекомендується при уретритах і циститах, при каменях у нирках або сечовивідних шляхах, а також для лікування набряків.

Бруньки берези – компонент бальзамного сиропу «Гербамарин» профілактичного засобу при серцево-судинних захворюваннях.

Березовий сік сприяє виведенню з організму рідини та шкідливих речовин, нормалізації обміну речовин, очищенню крові, корисний при хворобах нирок, дихальних шляхів.

Бруньки, листя і сік покращують обмін речовин в організмі. Одним з головних показників бруньок і листків є те, що вони ефективні сечогінні засоби при набряках ниркового і серцевого походження.

Діуретичний ефект у більшій мірі обумовлений наявністю флавоноїдів. Листки містять солі калію, які посилюють діуретичну дію флавоноїдів (А. Osakowski, 1976). Настоянка або настій з листя - кращий засіб для виведення води з організму; не подразнюють нирок, але посилюють утворення сечі, використовують для промивання сечовивідних шляхів, при бактеріальних запальних захворюваннях, пов'язаних із спастичними явищами, ревматизмі, артриті, різних ураженнях суглобів. Листя і бруньки знаходять застосування, особливо в складі зборів, в профілактиці і лікуванні захворювань серцево-судинної системи. Сировина входить до складу фітозборів.

Листя (рідко бруньки) берези - частий компонент фітокомпозицій з коренями валеріани при НЦД гіпокінетичного і кардіального типів, вітамінного і загальнозміцнюючий чаю, у фітобальнеології при гіпертензії, атеросклерозі, кардіосклерозі, стенокардії, хронічної серцевої недостатності, міокардиті, ревматизмі, тромбофлебії.

**Застереження.** Не рекомендується вживати настої бруньок при вагітності та функціональній недостатності нирок.

### 3.17. Білозір болотний - *Parnassia palustris* L.

Родина бруслинових – *Celastraceae*

Белозор болотный

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина заввишки 8-40 см, що утворює невеличкі дернини, також відома під народними назвами *мáточник білий, мудник, цáрські óчі*. Кореневище коротке, корінці мичкуваті. Стебло прямостояче, просте, ребристе, у нижній частині невиразно тригранне, завтовшки 1-1,5 мм. Прикореневих листків багато, вони довгочерешкові, овальні, тупі, з темними цятками і серцевидною основою. Стебловий листок один, він глибокосерцевидний, стеблообгортний. Квітки одиничні, правильні, двостатеві, 5-пелюсткові, білі з темними жилками. Плід — коробочка. Цвіте в липні — серпні.



**Поширення.** Ростає на вологих луках, по болотах, берегах річок і озер на Поліссі, рідше — в Лісостепу.

**Сировина.** Трава, корені, квітки, насіння.

**Хімічний склад.** Трава містить сапоніни, гіркоти, дубильні речовини (3,6—7,2%), флавоноїди.

**Застосування.** Білозір болотний поліпшує серцево-судинну діяльність, заспокійливо діє на нервову систему, виявляє в'язучу, сечогінну, кровоспинну й ранозагоювальну дію. Настій трави і корені вживають при онкозахворюваннях, серцево-судинних захворюваннях, які пов'язані з невротами, а також при захворюваннях печінки, шлунково-кишкового тракту, при кровотечах, кровохарканні та епілепсії.

### 3.18. Бобівник трилистий - *Menyanthes trifoliata* L.

Родина бобівникових – *Menyanthaceae*

Вахта трехлистная

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина, з довгим повзучим кореневищем, яке в кінці підіймається. Листки почергові, трійчасті, черешок листка завдовжки до 30 см. Окремі листочки короткочерешкові, еліптичні або видовжені, оберненояйцевидні, завдовжки 5-8 і завширшки 3-5 см, цілокраї або злегка з нерівним краєм. Квітконос без листків, заввишки 15-35 см. Квітки зібрані в компактне гроно. П'ять чашолистків зрослися до середини. Віночок блідо-рожевого кольору, лійкоподібний. Плід — округла яйцевидна коробочка, що розкривається у вигляді двох стулок, завдовжки 7-8 см.

**Поширення.** Ростає на сирих заболочених місцях, торф'яних болотах, по берегах річок та озер на всій території України.

**Сировина.** Листя.

**Хімічний склад.** Листя містить іридоїди та секоіридоїди — логанін (до 10 %), сверозид, фоліаментин, ментіафолін; вуглеводи і споріднені з ними сполуки (фруктоза, глюкоза, сахароза, меніантін, меліантін), флавоноїди (рутин, гіперозид, трифолін), алкалоїди (генціанін, генціанідин, генціатібетін), стероїди (спінастерін, стігмастен-7-ол), дубильні речовини, аскорбінова кислота, холін.



**Застосування.** У медицині у вигляді настою (1: 10) використовується для збудження апетиту, підвищення секреції травних залоз, поліпшення перистальтики шлунка і кишківника, стимулювання виділення жовчі, при весняній астенії, як проносний, сечогінний, протизапальний, седативний, загальнозміцнюючий, протисудомний засіб. Листя входять до складу проносного, жовчогінного, діуретичної та заспокійливого зборів, до складу гіркої настоянки. За даними Е.А. Ладиніної і Р.С. Морозової (1990), бобівник - один з кращих засобів при лікуванні хронічних гастритів з пониженою секреторною функцією. Сприяючи виділенню жовчі, він корисний при шлункових і кишкових захворюваннях з недостатнім жовчовиділення (М. Палов, 1998).

У народній медицині бобівник застосовують як засіб, що заспокоює нервову систему, при порушенні серцевого ритму, гемороїдальних кровотечах, анемії, запаленні суглобів. Завдяки значному вмісту йоду вживають як противосклеротичний засіб; покращує загальний стан організму; показаний при гіпотензії для активації обміну речовин і підвищення життєвого тону, при виснаженні після важких захворювань, тахікардії, набряках, ревматизмі. У народній медицині бобівник вважають загальнотонізуючим засобом. Як гіркота і діуретичний засіб бобівник включений до Британської трав'яної фармакопеї і офіційний в багатьох країнах Європи (Г.П. Яковлев, К.Ф. Блінова, 1999).

Сировина входить до складу фітозборів.

Листя бобівника - складова частина фітокомпозицій з коренями валеріани, що використовується при НЦД гіперкінетичного, гіпокінетичного і кардіального типів, зміни функцій серця на тлі неврозів, гіпертензії, в реабілітації після ускладнень гіпертонічної хвороби, при ішемічній хворобі серця, в постінфарктний період, при тахікардії, екстрасистолії.

### 3.19. Брусниця звичайна – *Vaccinium vitis-idaea*

Родина вересових – *Ericaceae*

Брусника обыкновенная

**Життєва форма.** Багаторічна рослина у формі вічнозеленого напівкуща висотою 8-25 см. Гілки округлі, з опушенням. Листки залишаються на зиму; шкірясті, короткочерешкові, із загнутими донизу краями, зверху темно-зелені, зісподу світло-зелені з темними залозками, оберненояйцевидні або еліптичні. Квітки в пониклих верхівкових китицях, на коротких квітконіжках, невеликі з білими або рожевими віночками, дзвоникуваті, 4-зубчасті. Плоди червоні, кулясті, блискучі ягоди, із сухими чашолистками на верхівці, дозрівають у серпні.



**Поширення.** Росте у хвойних і змішаних лісах, між чагарниками, зрідка на болотах, на вересових лісових галявинах в Карпатах, Розточчі-Опіллі, на Поліссі.

**Сировина.** Листки, пагони, плоди.

**Хімічний склад.** Основні діючі речовини листя і пагонів - фенологлікозиди (арбутин, метиларбутин, пірозид), при розщепленні яких в лужному середовищі утворюється антисептична речовина – гідрохінон; містяться флавоноїди (кемпферол, кверцетин і їх глікозиди - гиперозид, авікулярин, кверцитрин, ізокверцитрин, рутин), катехіни, дубильні речовини, фенілпропаноїди (кавова, ферулова, хлорогенова, ізохлорогенова, неохлаорогенова кислоти), тритерпеноїди (урсолова кислота), вітамін С. У плодах виявлені вуглеводи (фруктоза, глюкоза, сахароза, пектин), органічні кислоти (лимонна, яблучна, бензойна, хінна, винна, саліцилова), вітаміни С, РР, ефірна олія, до складу якої входять аліфатичні спирти, альдегіди, терпеноїди - мирцен, лімонен,  $\alpha$ - і  $\beta$ -пінен, камфен, камфора, ліналоол, борнеол; ароматичні сполуки - бензол, карвакрол, тимол, фенол, п-цимол та ін.), антоціани (ціанідін та його глікозиди), макро- і мікроелементи (Mn, Cu, Cr, Se, K).

**Застосування.** Дія: сечогінна, в'язуча, антисептична, вітамінна, застосовується при шлунково-кишкових захворюваннях, сечокам'яній хворобі, хворобах печінки, нічному нетриманні сечі, подагрі, ревматизмі, гарячкових станах, туберкульозі легень, кровохаркання, цинзі. Входить до складу збору «Бруснівер».

Відвар і настій листя володіють дезінфікуючими, солерозчинними та діуретичними властивостями з найбільшою ефективністю при лужній реакції сечі

і застосовують при хворобах нирок і сечовивідних шляхах, багатьох елементів, відсутність або недолік яких виявляється в організмі при ішемічній хворобі серця, свідомство чого, що їх особливо корисно вживати в їжу в зрілому і літньому віці.

Листя брусниці - компонент фітокомпозицій з коренями валеріани, які застосовуються при НЦД гіпертонічного типу, гіпертензії, атеросклерозі, стенокардії, хронічної серцевої недостатності, пороках серця, ревматизмі, тромбофлебіті.

*Застереження* не слід вживати препарати при підвищенній кислотності шлунка і низкому тиску крові.

### **3.20. Буквиця лікарська – *Betonica officinalis* L.**

**Родина ясноткових – Lamiaceae**

**Буквиця лекарственная**

**Життєва форма.** Багаторічна жорстковолосиста рослина з простим або малорозгалуженим стеблом, 20-80 см заввишки. Листки супротивні, довгастояйцевидні, зарубчасто-пилчасті, при основі серцевидні; нижні – довгочерешкові, верхні – майже сидячі. Квітки зигоморфні, зближені в густе колосовидне суцвіття. Віночок двогубий, пурпуровий, чашечка трубчасто - дзвоникovidна, з однаковими остюковидно загостреними зубцями. Плід – 4 горішок (ценобій). Цвіте в червні – вересні.

**Поширення.** Росте майже по всій Україні у лісах, чагарниках, на луках.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава містить стахидрин (1%), дубильні речовини (15%), холін, сапоніни, органічні кислоти, каротиноїди, смолисті речовини, сліди ефірної олії.

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 23,60, Са - 12,60, Mg - 2,10, Fe - 0,04; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,24, Cu - 0,67, Zn - 0,72, Cr - 0,12, Al - 0,25, Ва - 0,01, V - 0,04, Se - 5,56, Ni - 0,02, Sr - 0,34, Pb - 0,01, В - 56,40 мкг/г.



**Застосування.** Рослина виявляє сечогінну, протизапальну, жовчогінну, седативну та знеболюючу дію, поліпшує травлення і обмін речовин, посилює кровообіг, регулює артеріальний тиск, ефективна при хронічному гломерулонефриті й пієлонефриті з явищами гіпертензії.

Народна медицина використовує траву буквиці при туберкульозі легень, трахеїті, стійкому кашлі, коклюші, астмі, шлунково-кишкових захворюваннях,

гіперацидному гастриті, діареї, гепатиті, жовтяниці, гіпертензії, запальних процесах у сечовивідних органах, нервових захворюваннях, епілепсії, подагрі та поліартриті, облітеруючому ендартеріїті нижніх кінцівок.

Настоянка з буквиці виявляє седативні властивості в 2,5 рази активніше валеріани. Ще Гален вважав, що буквиця корисна при «слабкості нервів, головних випадках і судомних хворобах». Особливо вона шанувалася у римлян. В Італії її вважали панацеєю мало не від усіх хвороб, таємничим засобом, здатним вилікувати 33 недуги. Квітки і листя знаходили застосування при істерії, непритомності, паралічі, простудних захворюваннях, болях у суглобах, захворюваннях серцево-судинної системи, органів дихання, шлунково-кишкового тракту, печінки, нирок, сечового міхура, ревматичних артритів, асциті. Корені і листя застосовували при нервовому виснаженні, епілепсії, підвищеному нервовому збудженні, мігрені, запамороченнях, болях. Н.Г Ковальова (1993) використовувала траву рослини при атеросклерозі, гіпертонічній хворобі, захворюваннях нирок, як засіб поліпшує обмін речовин; ефективна при хронічному гломерулонефриті і пієлонефриті з явищами гіпертензії, зовнішньо - при варикозному розширенні вен з виразками. Буквиця включена до Британської трав'яної фармакопеї як гіркота і седативний засіб (Г.П. Яковлев, К.Ф. Блінова, 1999).

Трава буквиці - компонент фітокомпозицій з коренями валеріани і іншими видами лікарської сировини з вираженим ефектом при нейроциркулярній дистонії гіпертонічного типу, артеріальної гіпертензії, ревматизмі.

### **3.21. Буркун білий – *Melilotus albus* Medik.**

**Родина бобових – Fabaceae**

**Донник белый**

**Життєва форма.** Дворічна або однорічна трав'яниста рослина, з прямостоячим стеблом, 50 – 200 см заввишки. Листя трійчасті, причому середній листочок на черешку, бокові – майже сидячі. Листочки гостропилчасті; у нижніх листків – ромбовидно-яйцевидні, у верхніх – видовжено-ланцетні. Квітки двостатеві, дрібні, білі, зібрані багатоквітковими пазушними китицями. Чашечка дзвоникувата, 5-зубчаста. Тичинок 10, з них 9 зрослися нитками, десята тичинка вільна. Плід – біб кулястий або яйцевидний. Цвіте в травні – липні.

**Поширення.** Росте по всій території України на схилах, узліссях, луках, на забур'яненних місцях.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава буркуну білого містить мелілотин, кумарин (0,4-0,9%), кумарову і мелілотову кислоти, глікозид мелілотозид, похідні пурину, жироподібні речовини (4,3%), ефірну олію (0,01%), білок (17,6%).

**Застосування.** Препарати мають пом'якшувальні, болетамувальні, антикоагулюючі, вітрогінні, відхаркувальні та седативні властивості; сприяють зменшенню набряків і усуненню запальних процесів, посилюють кровообіг при стенокардії й тромбозі коронарних судин; використовують як протисудомний засіб, при бронхіті, туберкульозі легень, набряках та ревматизмі, болях у шлунку.

У народній медицині препарати буркуну використовують при безсонні, гіпертензії.



### 3.22. Буркун лікарський – *Melilotus officinalis* ( L.) Pall.

Родина бобових – Fabaceae

Донник лекарственный

**Життєва форма.** Дворічна трав'яниста рослина, стебло прямостояче, розгалужене, голе, 30-100 см заввишки, листочки нижніх листків оберненояцевидні, з клиновидною основою, інші – довгасто-ланцетні, дрібнозубчасті. Квітки двостатеві, зигоморфні, дрібні, жовті. Зав'язь і біб голі, боби поперечно-сітчасто-зморшкуваті. Цвіте в червні – серпні.



**Поширення.** Росте по всій території України на схилах балок, біля доріг та канав.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава буркуну містить: кумарини, ефірну олію, похідні пурину, ліпоїди, білок, органічні кислоти, слиз, азотисті сполуки, флавоноїди, аскорбінову кислоту, цукри.

У надземній частині містяться макроелементи (міліграм/г): К - 24,10, Са - 18,20, Mg - 3,00, Fe - 0,50; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,12, Cu - 0,40, Zn- 0,35, Со - 0,08, Мо - 11,20, Cr - 0,04, Al - 0,12, Ва - 0,23, Se - 18,60, Ni - 0,19, Sr - 1,12, Pb - 0,09. В - 65,20 мкг/г.

**Застосування.** Буркун лікарський підвищує тонус венозних судин, допомагає позбавитись від набряків і захищає судини, регулює роботу печінки і

лімфатичних судин, перешкоджає згортанню крові, рекомендують при геморої, тяжкості в ногах, варикозному розширенні вен, набряках, лікуванні порушень травлення і як сечогінний засіб. Настій трави використовують як відхаркувальний, антикоагулюючий засіб при стенокардії й тромбозі коронарних судин.

У народній медицині використовують при кашлі, мігрени, безсонні, гіпертензії.

У гомеопатії застосовується трава при тромбофлебітах, застійних явищах у легенях, при головному болю.

### 3.23. Буряк звичайний – *Beta vulgaris* L.

Родина лободових - *Chenopodiaceae*

Свекла обыкновенная

**Життєва форма.** Дворічна овочева коренеплідна рослина, на перший рік життя утворює розетку великих черешкових листків і потовщений м'ясистий коренеплід різної форми (плоский, округлий, циліндричний, конічний) і забарвлення. На другий рік висаджені у ґрунт коренеплоди розвивають прямі, гіллясті, облиственні квітконосні стебла. Квітки двостатеві, зібрані вкупі. Плоди зростаються, утворюючи супліддя (клубочки).



**Поширення.** Культивують у всіх районах України як овочеву рослину.

**Сировина.** Використовують коренеплоди і листя.

**Хімічний склад.** У буряках є цукри (сахароза, глюкоза, фруктоза), органічні кислоти (щавлева, яблучна, лимонна), пектини (1,2 %), білок (1,7 %), бетаїн, каротин (0,01 мг%), аскорбінова кислота (5-15 мг%), вітамін В<sub>1</sub> (0,02 мг%), вітамін В<sub>2</sub> (0,04 мг%), барвники та сполуки калію (288 мг%), Mg (40-45 мг%), ферума (1400 мкг/100 г), Cu (140 мкг/100 г), V, B, I, Mn, Co, Li, Mo, Ru, F і Zn.

**Застосування.** Вживання буряка є ефективним при спастичних колітах, атеросклерозі, тиреотоксикозі, аритміях, гіпертензії, захворюваннях печінки, атонії кишківника, хронічних запорах.

*Основні активні компоненти:*

- флавоноїди, нікотинова кислота - очищають печінку від токсинів і шлаків; стимулюють жовчовиділення, надають капілярозміцнюючу дію;
- клітковина, сахароза, пектини, органічні кислоти (щавлева, яблучна) - покращують роботу печінки, нормалізують перистальтику і травлення;
- бетаїн, бетанін - покращують обмін холестерину в печінці;



- вітамін РР - володіє протисклеротичною, противиразковою, протиалергічною дією;
- мінеральні солі (Mg, Ca, K, Fe, I, P, Mn) - беруть участь у мінеральному обміні речовин;
- вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub> - підтримують імунітет, сприяють кровотворенню.

*Основна дія:*

- поліпшує роботу печінки - завдяки бетаїну і бетаніну поліпшується засвоєння білків і підвищується утворення холіну - речовини, що підвищує діяльність клітин печінки. Жовчогінна - флавоноїди і нікотинова кислота сприяють посиленню жовчовиділення, знімаючи спазм у жовчовивідних протоках і посилюючи кровообіг;
- клітковина і пектини підвищують очищуючу функцію печінки і сприяють виведенню шлаків. Пектини здатні створювати в присутності води і органічних кислот драглеподібні маси, збуджуючи рухи кишківника, і просуваючись по кишківнику, адсорбують з організму шкідливі продукти: солі важких металів, Hg, Pb, Sn, токсичні речовини мікробного походження;
- нікотинова кислота, прискорюючи кровотік, сприяє швидкому виведенню через печінку токсинів, які потрапили в кров'яне русло;
- сапоніни зв'язують в кишківнику "поганий" холестерин у нерозчинні комплекси, запобігаючи його всмоктуванню;
- вітамін В<sub>12</sub> попереджає жирове переродження печінки;
- вітамін С знижує утворення холестеринових бляшок у судинах печінки;
- вітамін U нормалізує обмін холестерину;
- клітковина і органічні кислоти, посилюють перистальтику кишківника і активізують процеси травлення, сприяючи швидкому випорожненню кишківника;
- вітамін В<sub>1</sub> і В<sub>9</sub> нормалізують кислотність шлункового соку;
- вітамін РР підсилює ферментативну і секреторну функції шлунково-кишкового тракту;
- протипухлинна;
- противиразкова - вітамін U стимулює загоєння пошкоджень (ерозії, виразки) слизової оболонки шлунково-кишкового тракту, сприяє загоєнню виразки шлунка і дванадцятипалої кишки;
- протиалергічна - вітамін U перетворює гістамін в неактивну форму, що сприяє зменшенню секреторної активності, завдяки чому усуваються симптоми харчової алергії, полінозу, бронхіальної астми;
- імуностимулююча - вітамін С захищає мембрани клітин організму від шкідливої дії активного кисню; стимулює вироблення інтерферону; підвищує опірність організму інтоксикацій хімічними речовинами, кисневого голодування і

стресу, зміцнює нервову систему;

- вітамін В<sub>1</sub> в складі буряка поставляє нервовим клітинам енергію і харчування;

- вітамін В<sub>9</sub> регулює процеси збудження і гальмування нервової системи;

- вітамін В<sub>12</sub> бере участь у будівництві білкових і жирових структур захисного мієлінового шару нервів;

- вітаміни С, РР, В<sub>9</sub> і В<sub>12</sub> сприяють своєчасному дозріванню еритроцитів;

- вітамін В<sub>9</sub> синтезує гемоглобін;

- Со стимулює кровотворення, без нього не утворюється в організмі вітамін В<sub>12</sub>;

- капілярозміцнююча - завдяки вітаміну Р кровоносні судини зберігають гнучкість і еластичність, знижується кров'яний тиск;

- поліпшує розумову діяльність - Іод, за змістом якого буряк займає одне з перших місць серед овочів, є дієвим захистом від склерозу, відмінно загострює пам'ять;

- кардіопротекторна;

- Mg сприяє нормалізації нервово-м'язового збудження при нервових перевантаженнях і стресах, а також регулює судинний тонус, перешкоджає утворенню тромбів у судинах і розвитку гіпертензії;

- поєднання К і Са забезпечує нормальне функціонування серцево-судинної системи, надаючи антисклеротичну дію і нормалізує кислотно-лужний баланс крові;

- вітамін В<sub>1</sub> покращує роботу серцево-судинної системи;

- вітамін РР має судинорозширювальну дію, покращує кровотік.

### **3.24. Валеріана лікарська – *Valeriana officinalis* L. s.p.**

#### **Родина валеріанових – Valerianaceae**

#### **Валериана лекарственная**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина з підземними пагонами біля 1 мм товщиною і до 10 см довжиною. Стебло прямостояче, циліндричне, борозенчасте, порожнисте, голе або опушене, у верхній частині розгалужене, 40 – 200 см заввишки. Листки супротивні, непарноперисторозсічені, з ланцетовидними сегментами, нижні черешкові, стеблові – сидячі, з 6-8 (11) парами сегментів. Край сегментів пилчастий, рідше – цілісний. Квітки двостатеві, неправильні, з двома приквітниками, дрібні, білі або ясно-рожеві, зібрані в щитковидне суцвіття, плід – сім'янка. Цвіте в червні – липні.

**Поширення.** На степових схилах, на луках і різнотравних степах по всій Україні.

**Сировина.** Корені.

**Хімічний склад.** Корені містять біля 400 сполук первинного та вторинного обміну. До сполук первинного обміну входять вуглеводи (моносахариди, дисахариди, полісахариди); амінокислоти (моноамінокарбонів, діамінокарбонів та гетероциклічні); ферменти, ліпіди, вітаміни (аскорбінова кислота, каротиноїди, токофероли); органічні кислоти (мурашина, оцтова, пропіонова, яблучна, ізовалеріанова та ін.). Із сполук вторинного обміну найбільш вивчені ефірні олії (69 компонентів) і іридоїди (валепотріати). У групі валепотріатів, які не містять вуглеводні сполуки (валтрат, ізовалтрат, 5-6-дигідровалтрат, ізовалерооксигідроксидгидровалтрат) та глікозид валерозидат. Ці сполуки і зумовлюють заспокійливий ефект валеріани.

У підземних органах містяться: макроелементи (мг/г): К - 1,560, Са - 1,200, S - 0,537, Р - 0,608, Cl - 0,739; мікроелементи (КНМ): Mn - 143,00, Cu - 3,00, Zn - 55,60, Co - 0,116, Cr - 1,40, V - 0,514, Se - 0,302, Ni - 0,923, Sb - 0,714, Sr - 30,80, Pb - 1,80, I - 0,264, Br - 12,10, Ba - 112,0, Fe - 439,00, Cd - 0,830, La - 4,94, Mo - 4,90, Ru - 23,80, Zr - 4,11, Ti - 21,30, As - 0,776.



**Застосування.** Активність валеріани пов'язують з іридоїдами (валепотріатами) і сесквітерпенами (валеріанові кислоти).

Кращий рослинний транквілізатор, валеріана є об'єктом численних досліджень, що проводяться, головним чином, у Німеччині, Японії, Китаї, Україні. Згідно з останніми даними, нейромедіаторна активність рослини обумовлена валеріановими кислотами.

*Основні активні компоненти:*

- валеріанова і ізовалеріанова кислоти – зумовлюють седативну, спазмолітичну, протисудомну дію;
- алкалоїди (валерин, хатинін, актинідин), глікозиди валерид, валерозид – володіють гіпотензивною, болетамувальною дією;
- валепотріати спричиняють седативний і транквілізуючий ефект;
- сапоніни зумовлюють кардіопротекторну дію;
- сесквітерпени (валереналь, валеренон), органічні кислоти – стимулюють функцію травлення;

- дубильні речовини – проявляють в'язучі властивості.

*Основна дія:*

- седативна (валепотріати знижують рефлекторне збудження в центральних відділах нервової системи і посилюють гальмівні процеси в нейронах головного мозку, що робить її ефективною при безсонні, епілепсії та інших нервових хворобах, а також при алергії в якості заспокійливого засобу);

- гіпотензивна (алкалоїди і глікозиди сприяють покращенню роботи нервово-

м'язового апарату серця, розширяють коронарні судини, знижують артеріальний тиск крові, при хронічному порушенні коронарного кровообігу, для профілактики ранніх стадій стенокардії і гіпертензії);

- спазмолітична, болетамувальна (валеріанова і ізовалеріанова кислоти знімають спазми гладенької мускулатури, знімають болі у серці, а також у шлунково-кишковому тракті);

- транквілізуюча (валепотріати сприяють усуненню почуття страху і тривоги, допомагають при безсонні, вони є класичними гіпнотичними фітотранквілізаторами, проявляючими подібно самим поширеним по частоті застосування препаратом похідним бенздіазепіну транквілізуючі властивості, що виражається переважно в анксиолітичному, антифобічному, противосудомному, антиагресивному, антидепресивному, антистресовому ефектах). Валеріана прискорює процес засипання, поглиблює сон, пролонгує на 30-50% дію снодійних, потенціює вплив седативних, протисудомних і інших засобів;

- кардіопротекторна (сапоніни нормалізують провідникову активність серцевих м'язів, відновлюють ритми скорочення серця);

- стимулююча функція травлення ( подразнювальна дія терпеноїдів);

- сесквітерпеноїди посилюють секреторну активність шлунково-кишкового тракту, нормалізуючи апетит і перистальтику кишківника;

- органічні кислоти сприяють створенню певного складу мікрофлори, гальмують розвиток гнилістних процесів у товстому кишківнику, стимулюють соковиділення в шлунково-кишковому тракті; активізують перистальтику кишківника;

- в'язуча - дубильні речовини осаджують білки, утворюють захисну плівку, тому валеріану використовують при хронічній діареї, стоматитах;

- жовчогінна – відносять до гідрохолеретиків, тобто об'єм жовчі збільшується за рахунок рідкої фракції, а на синтез жовчних кислот впливає незначною мірою (іридоїди, можливо алкалоїди);

Часто валеріану поєднують з іншими седативними рослинами, наприклад пасифлорою або глодом.

Препарати валеріани: *настій*, «Валеріани екстракт рідкий», «Валеріани екстракт» - таблетки, «Валеріани настоянка», «Кардіофіт» - настоянка, «Валокормід» - краплі, «Кардіовален» - краплі, «Персен» - таблетки, «Персен Форте» - капсули, «Пасит»- розчин, «Ново-Пасит» - розчин та таблетки, «Седавіт» - розчин, «Седасен Форте» - капсули, «Просталад» - настоянка, «Простанол» - рідкий екстракт, «Краплі Зеленіна», «Фітулвент» - настоянка, «Краплі шлункові» - краплі, «Краплі зубні»- краплі, збір заспокійливий №2 (седативний), збір лікувально-профілактичний №1, збір лікувально-профілактичний №5, «Седафлукс»- чай, збір шлунковий №3.

У неврології та кардіології при кардіоневрозах, легких формах неврастенії та психостенії, безсонні, артеріальних гіпертензіях, головному болю сировину призначають як у чистому вигляді (при відсутності ідіосинкразії), так і у зборах. Спостерігається синергізм дії з кардіотонічними глікозидами та деякими гіпотензивними засобами (глід, собача кропива) - у разі комплексного їх використання можна взаємно зменшувати дози. При тиреотоксикозах перевагу слід віддавати свіжому соку. При епілепсії валеріана може бути допоміжним засобом ( А.Я.Кобзар. 2007).

Рослина ефективна при холециститах, ангіохолітах, холангітах, але її не слід використовувати при гепатитах і панкреатитах - надто часто спричиняє загострення.

Широко відома заспокійлива дія рослини, мало відомий її збуджуючий вплив, який частіше виявляється при індивідуальній надчутливості або передозуванні. Отже, кінцевий ефект іноді може бути несподіваним.

У разі надмірно тривалого вживання або за умов використання надмірних доз виявляють побічні дії валеріани.

При порушеннях функції печінки й травного каналу дуже важливо не допустити передозування: призначення мають бути нетривалими (до 2 тижнів) і в помірних дозах. У разі передозування можна спровокувати симуляцію печінкової кольки або ентероколіту – ці симптоми зумовлені спастичними ефектами. Після відміни валеріани такі явища минають самі собою досить швидко, однак продовження «лікування» у цих випадках може призвести до серйозних уражень різних ланок травного каналу: надмірне подразнення впродовж тривалого часу спричинює зміни в іннервації та подальші негативні наслідки. У гастроентерології прямими протипоказаннями є наявність в анамнезі печінкової кольки, ентероколіту (особливо спастичного); в урології - гломерулонефрит,

нефрит, рідше інші запальні процеси в нирках (індивідуально). Протипоказання в неврології досить індивідуальні: за правильно підбраної дози можна повністю уникнути ускладнень з боку нервової системи, відрегулювати її збудження.

У дитячому й похилому віці надмірно тривале вживання валеріани може спричинити виражене збудження, безсоння, аж до істеричних нападів.

Особливості психофармакологічного спектру дії валеріани остаточно не з'ясовані. Для валеріани характерна двофазність дії. У малих дозах вона надає місцеву стимулюючу дію на ЦНС, підвищуючи працездатність і збільшуючи концентрацію уваги, пам'яті; у великих дозах під її впливом відбувається пригнічення ЦНС, знижується рефлекторне збудження в центральних відділах з одночасним посиленням гальмівних процесів у нейронах кортикальних і субкортикальних структур головного мозку.

У народній медицині валеріану використовують при епілепсії, істерії, іпохондрії, нервовому збудженні, мігрені, при болях у ділянці серця, як вітрогінний, протиглистний засіб.

### **3.25. Верба біла – *Salix alba* L.**

**Родина вербових – *Salicaceae***

**Ива белая**

**Життєва форма.** Дерево або кущ заввишки 20 – 30 м, молоді гілки на кінцях сріблясто-пухнасті, старі – голі, бурі. Листки ланцетні або широколанцетні, загострені, пилчасті, з обох боків біло-сріблясті. Квітки одностатеві, в тичинкових жовтих і маточкових тонких, зелених сережках. Плід – коробочка. Цвіте в квітні – травні.



**Поширення.** Ростає по всій Україні по заплавах річок, на вологих луках. Широко культивують як декоративну й фітомеліоративну рослину.

**Сировина.** Кора, листя, квітки.

**Хімічний склад.** Кора містить дубильні речовини, флавоноїди, флавонові глікозиди (2,5-3%), саліциловий спирт, ферулову, кумарову, саліцилову кислоти, фенологлікозиди – саліцин, популін, салікортин, піцеїн.

**Застосування.** Препарати верби проявляють протизапальну та знеболювальну дію, особливо по відношенню до кістково-м'язової системи; а також потогінну, жарознижувальну, спазмолітичну, антисептичну, сечогінну дію.

#### *Основні активні компоненти:*

- глікозиди (саліцин, салікортин, салірепозид, піцеїн, тріандрин, сірінгін) - проявляють знеболюючий і потогінний ефект; знижують температуру тіла;
- дубильні речовини - володіють протизапальною дією;
- флавоноїди (цінарозид, лютеолін, апігенін, кверцетин, кверцімеритрин, космосіїн, діосметин) - надають спазмолітичну, сечогінну дію;
- вітамін С - підвищує захисні властивості організму;
- саліцилова кислота - має антисептичні та протитромбозні властивості;

#### *Основна дія:*

- знеболююча - саліцин знімає кістково-м'язовий біль при ревматизмі, артриті, головному болю;
- протизапальна - глікозид саліцин, діючи як природний аспірин, знижує підвищену температуру тіла при гарячкових станах, надаючи при цьому потогінний ефект; зменшує болі і набряки суглобів, поліпшує самопочуття при інфекційних захворюваннях;
- спазмолітична - флавоноїди знімають спазми гладенької мускулатури верхніх дихальних шляхів і кишківника, полегшуючи біль при кашлі і кольках у животі;
- антисептична - саліцилова кислота затримує зростання і розвиток шкідливих мікроорганізмів;
- ранозагоювальна, в'яжуча - дубильні речовини здатні згортати білки, які утворюють плівку, що захищає слизову оболонку шлунково-кишкового тракту від запальних процесів і патогенних мікроорганізмів;
- імуностимулююча - вітамін С активізує синтез інтерферонів ;
- сечогінна - флавоноїди посилюють ниркову фільтрацію;
- поліпшує стан судин - саліцилова кислота перешкоджає звуженню судин і потовщення їх стінок;

*Застереження.* У великих дозах кора верби може викликати нудоту і діарею. Її не можна вживати хворим астмою, виразкою шлунка і дванадцятипалої кишки і людям з алергією на саліцилати. Таніни можуть викликати шлунково-кишкові розлади.

### **3.26. Виноград культурний – *Vitis vinifera* L.**

#### **Родина виноградових – *Vitaceae***

#### **Виноград культурний**

**Життєва форма.** Лазячі кущі з довгими, простими або галузистими вусиками на гілках. Листки почергові, черешкові, округлі, по краю нерівно-великозубчасті, в обрисі яйцевидні, неглибоко-3-лопатеві або нижні 5-лопатеві. Квітки двостатеві,

рідше – одностатеві, або функціонально маточкові, зібрані в китицевидні суцвіття. Плід – ягода соковита, різної форми і забарвлення. Цвіте в травні – червні.

**Поширення.** Вирощують як плодону і лікарську рослину на території України.

**Сировина.** Ягоди і листя.

**Хімічний склад.** Ягоди містять глюкозу (до 20%), сахарозу (5,5%), дубильні речовини, органічні кислоти, амінокислоти, флавоноїди, антоціани, ароматичні речовини, стерини, катехін, епікатехін, аскорбінову кислоту, вітаміни групи В, С, РР, провітамін А (каротин), сполуки калію, кальцію, заліза, фосфору.

У листках є органічні кислоти, цукри, інозит, кверцетин, каротин, холін, бетаїн, дубильні речовини.

**Застосування.** Виноград високо цінував основоположник медицини Гіппократ, прирівнюючи його по цілющості до меду і грудного молока.

Кісточки винограду - це джерело вітамінів А, Е і Р, потужний антиоксидант, який, в першу чергу, бореться з процесами старіння шкіри, а також всього організму; зміцнює структуру волосся і нігтів; захищає орган зору; протистоїть виникненню серцево-судинних захворювань, в тому числі варикозу; володіє імуностимулюючою активністю, тому широко використовується в сучасній медицині і косметології.

*Основні активні компоненти:*

- жиророзчинні вітаміни А і Е - потужне харчування для шкіри;
- поліненасичені жирні кислоти (лінолева кислота) - активізують ліпідний обмін і відновлюють бар'єрні функції епідермісу;
- поліфеноли: ресвератрол - сильний антиоксидант, перешкоджає старінню клітин шкіри, сприяє детоксикації організму; кверцетин - надає антисклеротичну, протизапальну, детоксикаційну і протиалергічну дію;
- біофлавоноїди (проантоціаніди) - володіють Р-вітамінною, регенеруючою активністю, допомагають зберігати і відновлювати волокна колагену; уповільнюють процеси старіння; протистоять розвитку набряків, запальних і аутоімунних процесів, знижують інтоксикаційні процеси в організмі, нейтралізують вільні радикали;
- органічні кислоти: ферулова - проявляє антиоксидантні, протипухлинні і





гепатопротекторні властивості; кавова - має протизапальну дію; елагінова - надає антиканцерогенну та антимуtagenну дію.

*Основна дія:*

- вітамін Е утримує вологу в шкірі, допомагаючи їй залишатися пружною і еластичною; захищає клітини від дії вільних радикалів, забезпечуючи стабільність клітинних мембран і нормальну регенерацію тканин;

- вітамін А необхідний для відновлення клітин шкіри; для нормального продукування слизу і захисних імунних факторів; покращує структуру шкіри, волосся і нігтів;

- лінолева кислота (її вміст в кісточках доходить до 76%), контролює вологість шкіри і її здатність до регенерації, тим самим оберігаючи її від вікових змін;

- ресвератрол підтримує гарну зволоженість епідермісу і внутрішніх структур шкіри, так як зберігає гіалуронову кислоту, що забезпечує гідrataцію і обсяг структурі шкіри, втрачаються з віком, а також відіграє роль цементуючої речовини, що зв'язує клітини, волокна колагену і еластину, і перешкоджає його руйнуванню;

- проантоціаніди уповільнюють процеси старіння організму, в тому числі клітин шкіри, підвищують її еластичність і тонус;

- антиоксидантна;

- флавоноїди і прантоціаніди виноградних зерен володіють потужними антиоксидантними властивостями;

- ресвератрол захищає волокна еластину і колагену від вільних радикалів;

- проантоціаніди пов'язують вільні радикали гідроксильних груп, пригнічують синтез ліпідних перекисів, значно уповільнюючи процес пероксидації ліпідів, перешкоджають утворенню вільних радикалів в шкірі і в усьому організмі;

- ферулова кислота впливає на фосфоліпіди мембран клітин, захищає еритроцити, підвищує здатність лімфоцитів знищувати чужерідні клітини. При спільному застосуванні з вітамінами А і Е ферулова кислота підсилює їх антиоксидантний ефект;

- судинозміцнююча - поліфеноли і проантоціаніди зміцнюють стінки кровоносних судин, знижують проникність і ламкість капілярів, активізують кровообіг, що актуально при профілактиці судинних захворювань очей, вен і капілярів (венозна недостатність, варикоз, крихкість капілярів); а також сприяють запобіганню серцевих захворювань;

- антисклеротична - вітамін Е очищає судини від холестерину, спільно з Se знижує в'язкість крові, покращуючи її плинність; захищає від перекисного окислення ліпопротеїдів низької щільності;

- вітамін А, нормалізує рівень холестерину в крові;
- кверцетин захищає ліпопротеїди високої щільності від окислення і зменшує в'язкість крові, захищає серцево-судинну систему від шкідливого впливу холестерину (кверцетин перевершує в цій якості навіть вітамін Е);
- впливає на метаболізм колагену ;
- детоксикаційна:
- ресвератрол протистоїть руйнуванню глюкуронової кислоти, яка зв'язує і інактивує в організмі токсичні речовини;
- поліфеноли і проантоціаніди знижують інтоксикаційні процеси в організмі, сприяють прискоренню виведення радіонуклідів з організму людини в умовах екологічних забруднень, професійних хронічних отруєнь;
- кверцетин прискорює вироблення природних дезінтоксикаційних ферментів в організмі;
- протиалергічна:
- проантоціаніди зменшують продукцію гістаміну;
- кверцетин знижує алергічні процеси;
- імуностимулююча:
- вітамін А - сильний імуномодулятор, необхідний для нормального функціонування імунної системи;
- вітамін Е активізує імунну систему;
- кверцетин зміцнює імунну систему;
- протипухлинна:
- поліфеноли, зокрема, ресвератрол, здатні стримувати ріст пухлинних клітин, завдяки своїй сильній антиоксидантної активності;
- ферулова кислота, сприяє підвищенню продукції оксиду азоту ендотелієм, тим самим, блокує процеси ділення злжякісних клітин;
- елагінова кислота - здатна ініціювати протираковий процес шляхом зв'язування канцерогенів, приводячи їх до інактивації;
- кверцетин стримує ріст ракових пухлин грудей і клітин лейкемії;
- гепатопротекторна - ферулова кислота захищає клітини печінки, сприяє підвищенню її ферментативної активності.

Настій листя винограду застосовується при лікуванні венозної недостатності (тяжкість в ногах), геморою і крихкості шкірних капілярів (крововиливи, синці). Плоди використовують у науковій і народній медицині. Ефективне використання ягід при недовокрів'ї, хронічних бронхітах, хворобах печінки, нефритах, нирковокам'яній хворобі та при геморої.

При гіпертонічній хворобі народна медицина пропонує свіжі ягоди, соки, настій з листя винограду. За кордоном існує метод лікування червоним вином (енотерапія) гіпертонічної хвороби, атеросклерозу ( А.Я.Кобзар. 2007).

### 3.27. Вовчуг польовий – *Ononis arvensis* L.

Родина бобових – *Fabaceae*

Стальник пашенний

**Життєва форма.** Багаторічна, трав'яниста рослина, з листками, що складаються з одного або з трьох пилчасто-зубчастих листочків і прирослих до черешка прилистків. Стебло залозистоволосисте, 30-80 см заввишки. Квітки двостатеві, неправильні, розміщені по дві в пазухах листків, утворюють на верхівках гілок густі колосовидні суцвіття. Плід – біб яйцевидний, коротший, ніж чашечка. Цвіте в червні – серпні.

**Поширення.** На луках і по схилах по всій території України.

**Сировина.** Корені.

**Хімічний склад.** У коренях виявлено дубильні речовини, ізофлавоноїди, тритерпенові сапоніни, тритерпеновий спирт оноцерин, смоли, лимонну кислоту, ефірну олію, глікозиди ізофлавонової природи (ононін, оногенін, онозид, формонетин), тетрациклічний тритерпеновий спирт оноцерин, смоли, крохмаль; макроелементи (міліграм/г: К - 3,20, Са - 3,40, Mg - 4,20, Fe - 0,40; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,14, Cu - 0,26, Zn - 0,16, Mo - 0,69, Cr - 0,02, Al - 0,39, V - 0,35, Se - 14,20, Ni - 0,62, Sr - 0,19, Pb - 0,08, I - 0,15, B - 0,90 мкг/г.



**Застосування.** Препарати вовчуга польового виявляють протизапальні, кровоспинні, послабляючі, сечогінні, гіпотензивні і кардіотонічні властивості, зменшують проникність і ламкість капілярів, знижують перистальтику кишківника. Вважається, що сечогінна дія вовчуга польового, що полегшує виведення хлористих сполук і натрію, пов'язана з наявністю ефірної олії, ізофлавоноїдів і  $\alpha$ -оноцерину. Протизапальний ефект обумовлений наявністю медікарпину.

Перорально корені вовчуга призначають при затримці сечі, нефриті і циститах, а також для профілактики каменеутворення в нирках.

Відвар, настій і настоянку коренів застосовують при геморої, хронічних запорах, тріщинах заднього проходу, маткових кровотечах, запаленнях сечового міхура і нирок, нирковокам'яній хворобі, подагрі, радикуліті. Препарати вовчуга усувають запальні явища і біль, рекомендовані при фурункульозі, хворобах шкіри.

### 3.28. В'язіль барвистий – *Coronilla varia* L.

Родина бобових – *Fabaceae*

Вязель пестрий

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста гола або щетинистоволосиста рослина, заввишки 30-100 см. Стебло борозенчасте, лежаче або висхідне, порожнисте, розгалужене. Листки непарноперисті, з 5-12 пар овальних або довгастих листочків. Квітки двостатеві, неправильні, рожеві, білі або фіолетові, у пазушних зонтикоподібних суцвіттях, на довгих квітконосах. Плід – біб. Цвіте в травні – вересні.



**Поширення.** Росте на лісових луках, узліссях, галявинах, серед чагарників, на всій території України.

**Сировина.** Трава і насіння.

**Хімічний склад.** Насіння містить глікозиди (коронізид, коронілін), вуглевод стахіозу, жирну олію, насичені жирні кислоти, сечову кислоту; трава- коронілін, псевдокумарин, дубильні речовини, аскорбінову кислоту (27,5 мг %) і каротин (2,6-10,6 мг%).

**Застосування.** Виділений з насіння глікозид коронізид має характерну для серцевих глікозидів кардіотонічну дію. У народній медицині використовують при набряках, як серцевий і сечогінний засіб та як засіб від кривавого проносу. Зовнішньо свіже потовчене листя використовують при порізах як кровоспинний засіб. Рослина отруйна.

### 3.29. Гадючник звичайний – *Filipendula vulgaris* Moench

синонім *F. hexapetala* Gilib.

Родина розових – *Rosaceae*

Лабазник шестилепестковий

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина з підземним кореневищем і переривчасто-перисторозсіченими або надрізними листками з великими прилистниками, які зрослися з черешками. Стебло пряmostояче, нерозгалужене, 30-80 см заввишки. Квітки двостатеві, дрібні, правильні, 6-пелюсткові, білі іноді рожеві, зібрані в суцвіття щитковидно-волотисте. Плід – листянка. Цвіте в червні– липні.

**Поширення.** На степових схилах, лісових галявинах, по чагарниках по всій території України.

**Сировина.** Кореневища з коренями.

**Хімічний склад.** Усі частини рослини містять дубильні речовини (14-36%) і глікозид гаультерин. У траві – аскорбінова кислота, ефірна олія і флавонова сполука гіперин. У підземних органах містяться прості феноли (метилсаліцилат і його біозид гаультерин). У насінні – жирна олія (26%), до складу якої входить ліноленова (до 50%), лінолева (більше 25%), олеїнова (близько 15%), пальмітинова (7%) і стеаринова (3%) кислоти.

**Застосування.** Гадючник звичайний використовується у народній медицині при асциті, ревматизмі, геморої, подагрі. Настій квіток надає судиннозмцнюючу, протизапальну і седативну дію, що перевершує дію валеріани. У зв'язку з чим виправдане його застосування при гіпертонічній і нервових хворобах.

Має протизапальну дію і стимулює потовиділення. Флавоноїди зумовлюють спазмолітичну активність, а у поєднанні з циклічними гетерозидами вони сприяють відходженню жовчі. Флавоноїди і, особливо, калієві солі забезпечують сечогінну дію, а таніни - дубильні властивості і здатність покращувати загоєння ран. Корені рослини входять до складу мікстури Здренко, яку вживають при папіломатозі сечового міхура, анацидному гастриті, виразці шлунка та геморої. У вигляді відварів або настоїв використовують при запаленнях слизових оболонок шлунково-кишкового тракту, сечовивідних шляхів і нирок, при нефролітазі, ревматизмі, епілепсії, подагрі, серцевій недостатності, геморої, маткових кровотечах.



### **3.30. Гінкго дволопатеве – *Ginkgo biloba* L.**

**Родина гінкгових – *Ginkgoaceae***

**Гинкго двулопастное**

**Життєва форма.** Гінкго білоба - одне з найдавніших рослин на Землі. Перші згадки про лікувальну дію листя гінкго білоба містяться в стародавніх рецептах традиційної китайської медицини, опублікованих за 2800 років до нашої ери. Гінкго є реліктовим деревом, яке було широко поширене на землі 100 мільйонів років тому, в зв'язку з чим його іноді називають "жива копалина". До сих пір в Китаї, Японії, Кореї гінкго вважається символом стійкості та довголіття. Дерева гінкго ростуть навіть в епіцентрі ядерного вибуху у Хіросімі. Вижило в екстремальних умовах планетарних катаклізмів, воно накопичило в собі високоактивні речовини.

Це реліктове дерево родом з Китаю – єдиний збережений до наших днів представник родини гінкгових. Гінґо – дводомне листопадне дерево до 25м заввишки. Живе до 1000 років. Листки довгочерешкові, шкірясті, в'ялоподібні, з дихотомічним жилкуванням, однією або кількома більш-менш глибокими виїмками по верхньому краю. Чоловічі квітки зібрані в сережковидні суцвіття, з чисельними тичинками; жіночі – на довгих ніжках, розгалужених на кінці на дві або більше гілочок, які закінчуються насінним зачатком. Насіння кістянковидне, схоже на жовту сливу, їстівне, але соковитий шар має неприємний запах і смак згірклої олії.



**Поширення.** Гінґо вирощують для потреб фармацевтичної промисловості, особливо у Франції (район Бордо) і США (Південна Кароліна).

**Сировина.** Листки, насіння.

**Хімічний склад.** Сировина містить дитерпеноїди ( білобаліди і гінґколіди А,В,С) амінокислоти (аспарагін, маргенін, гінґетін), флавоноїди : кемпферол, кверцетин, лютеолін; проціанідіни; фітостерини .

**Застосування.** *Основні активні компоненти:*

- дитерпеноїди - зміцнюють судинну стінку, поліпшують роботу мозку і плинність крові, збільшуючи мозковий кровотік, мають протизапальні та спазмолітичні властивості;

- амінокислоти - покращують мозкову діяльність;

- флавоноїди - мають сечогінну, капілярозміцнюючу дію;

- фітостерини - перешкоджають утворенню холестеринових бляшок у судинах.

*Основна дія:*

- нормалізує роботу мозку - флавоноїди і дитерпеноїди захищають структурну і функціональну цілісність клітинних мембран, покращують засвоєння глюкози і кисню, стимулюють синтез АТФ, підвищують ефективність дії нейромедіаторів; збільшують мозковий кровотік в артеріальному, капілярному і венозному руслі, завдяки чому з'являється ясність мислення, поліпшується пам'ять, підвищується концентрація уваги, зменшуються симптоми депресії;

- покращує мозковий і периферичний кровообіг - гінґколіди і білобаліди зменшують агрегацію тромбоцитів і зміцнюють мембрану еритроцитів, сприяючи зниженню в'язкості крові, а також тромбоутворення в мікроциркуляторному

руслі, що приводить до поліпшення циркуляції крові і збільшення кровотоку в дрібних і великих судинах;

- антигіпоксична - гінголіди і білобаліди збільшують споживання кисню і глюкози мозком;

- антиоксидантна – флавоноїди блокують і знешкоджують вільні радикали, які впливають на судини головного мозку, попереджують пошкодження фосфоліпідної мембрани клітин мозку, перешкоджають тромбоутворенню;

- зміцнює судинну стінку;

- дитерпеноїди підвищують тонус, міцність і еластичність стінок кровоносних судин, запобігаючи їх ламкості;

- флавоноїди зменшують проникність судинної стінки;

- спазмолітична - гінголіди стимулюють у судинах синтез простагліцину, який викликає розширення судин, перешкоджає їх спазму, знімає головний біль і відновлює кровообіг у головному мозку;

- протизапальна - дитерпеноїди пригнічують запальні реакції шляхом інгібування фактора активації тромбоцитів, запобігаючи їх агрегації;

- сечогінна - виводить зайву рідину з організму, нормалізуючи артеріальний тиск при гіпертензії, знімає набряки з тканин головного мозку, а також периферичних тканин;

- противосклеротична - фітостерини знижують рівень холестерину в крові, зменшуючи його всмоктування в кишківнику;

- флавоноїди відіграють також роль «пастки» для вільних радикалів;

- вазопротекторна - підвищує тонус і опір дрібних кровоносних судин, зменшує проникність і збільшує резистентність капілярів; покращує капілярний кровообіг, попереджаючи наслідки недостатності кровообігу в мозку (запаморочення, ослаблення пам'яті, старече слабоумство), порушення кровообігу в тканинах ока (катаракта), порушення серцевого кровотоку (стенокардія), усуває наслідки судинних порушень (інсульт, інфаркт), покращує кровопостачання кінцівок.

Гінго, існуючий на Землі з кінця палеозою, став об'єктом серйозних сучасних фармакологічних досліджень. Екстракти з листя гінго входять до складу препаратів, що застосовуються при порушеннях провідності периферичної і центральної нервової системи, для нормалізації мозкового кровообігу, регулювання артеріального тиску, полегшення симптомів церебральної недостатності, як бронхолітичний і антиаритмічний засіб. Такими є «Гінкор-Форт», «Гінкор», «Гінкофор» (недостатність венозного кровообігу), «Танакан», «Мемоплант» (порушення мозкового і периферичного кровообігу з

симптомами: запаморочення, шум у вухах, головний біль), «*Ginkgo*», «*Ginkgo biloba*» ( вікові порушення, зміни слухових і зорових функцій, гострі і хронічні порушення мозкового кровообігу), «*Гінкго смарт - 24*» (стимулятор пам'яті і процесів мислення, уповільнює процес старіння). Гінкголіди пригнічують активність речовин, які впливають на згортання крові і формування ліпідних бляшок на стінках артерій, гальмуючи таким чином розвиток атеросклерозу.

### 3.31. Гіркокаштан звичайний – *Aesculus hippocastanum* L.

Родина гіркокаштанових – *Hippocastanaceae*

Каштан конский обыкновенный

**Життєва форма.** Дерево з супротивними, пальчастоскладними, довгочерешковими листками, до 25 м заввишки. Квітки неправильні, білі, з червоними плямочками, зібрані в прямостоячі, пірамідальні волоті; тичинки видаються з віночка, зігнуті і спрямовані донизу. Плід – коробочка з великими шипами. Цвіте в травні.



**Поширення.** Розводять у парках та садах по всій Україні. Походить з Греції.

**Сировина.** Кора молодих гілок, листя, квітки, плоди та насіння.

**Хімічний склад.** Насіння містить кумарини (ескулін і фраксин), флавоноїди (кверцетин і кемпферол), жирну олію (5-7%), білки(10%), крохмаль (до 50%), дубильні речовини (1%), тритерпеновий сапонін есцин (10%). Кора – ескулін, фраксин, есцин, цукри, тіамін, дубильні речовини, аскорбінову кислотуфілохінон. Листя – глікозиди (кемпферол, кверцетин, кверцитрин, ізокверцитрин, рутин, спіреозид, астрагалін), каротиноїди (лютеїн і віолаксантин), пектинові речовини. Квітки містять флавоноїди (похідні кверцетину і кемпферолу), дубильні і пектинові речовини та слиз.

У насінні каштана містяться: макроелементи (міліграмграм): К - 12,00, Са - 0,50, Mg - 0,90, Fe-0,01; мікроелементи (КВН): Mn -0,02, Cu-0,12, Zn-0,08, Cr-0,002, Ва - 0,74, Se - 7,50, Ni - 0,02, Рb-0,02, I-0,09, В-2,00 мкг/грам.

**Застосування.** Спиртовий екстракт плодів має протизапальну і протинабрякову дію, знижує в'язкість крові, зміцнює капіляри, знижує артеріальний тиск, нормалізує вміст холестерину і лецитину крові, володіє вазотонічним, судинозвужувальним і знеболюючим ефектами.

Гіркокаштан звичайний знаходить застосування не тільки для лікування і профілактики тромбозів і емболії, але також артеріальної гіпертензії і



захворювань серця. У народній медицині його використовують при суглобовому ревматизмі, варикозному розширенні вен, виразках гомілки.

Гарячий настій і екстракт рослини вважаються одними з найкращих венотонізуючих засобів.

Есцин (екстракт насіння) володіє протизапальною активністю і підвищує венозний тонус. У корі міститься ескулозид, який зменшує проникність капілярів і збільшує їх резистентність.

Гіркокаштан звичайний рекомендується при геморої, венозній і капілярній недостатності. Препарати : «Ескузан» – краплі та таблетки, «Есфлазид» – таблетки та супозиторії, «Веногал» – крем, «Венозний гель Др. Тайсс» – гель, «Ескозульф» – мазь з есцином, «Ескувазин» – краплі, супозиторії та мазь, «Проктоседіл М» – мазь, «Венітан» - крем (на основі екстракту гіркокаштана), «Рутес» – супозиторії, «Ессавен» – гель, «Есгефол» – гель, «Анавенол» – драже, «Аесцин» (син. «Есцин») -таблетки та гель, «Ескувіт» – краплі та таблетки, «Ескулюс композитум» - краплі , «Репарил-Гель Н» – гель, «Гемороль» – супозиторії, «Гербіон Ескулус» – гель, «Кардіофіт» – настоянка для зменшення в'язкості крові, зниження артеріального тиску. Препарати зменшують проникність капілярів, підвищують тонус венозних судин, покращують кровозабезпечення у периферійних судинах при венозному застої і розширенні вен нижніх кінцівок; виявляють венотонізуючу та капіляррозміцнюючу дію, їх використовують при венозному застої, варикозному розширенні вен, варикозних виразках гомілки, тромбофлебитах, для запобігання тромбів при пологах і після операції.

*Застереження.* При внутрішньому застосуванні гіркокаштан звичайний може бути отруйним, не рекомендують вживати маленьким дітям і вагітним жінкам, у яких він може викликати нудоту і порушення травлення. Лікування завжди має бути короткочасним. При зовнішньому застосуванні можливі алергічні реакції.

### **3.32. Гледичія колюча – *Gleditsia triacanthos* L.**

**Родина бобових – Fabaceae**

**Гледичія обыкновенная**

**Життєва форма.** Однодомне дерево, заввишки 30-40м з простими або розгалуженими колючками. Листки парноперисті або двоперисті. Квітки одностатеві, неправильні, блідо-фіолетові або майже білі, в густих китицевидних суцвіттях. Плід – шкірястий біб; насінини яйцевидні. Цвіте в червні – липні, плодоносить у вересні-жовтні.

**Поширення.** Розводять у садах та парках як декоративну рослину. Походить з Північної Америки.

**Сировина.** Лушпиння плодів і молоде листя.

**Хімічний склад.** У листках знайдено алкалоїд триакантин (до 1%), аскорбінову кислоту, в лушпинні плодів – антраглікозиди (2,6%), дубильні речовини (3,1%), вітамін К. У насінні – жирну олію, до складу якої входить лінолева (більше 70%), олеїнова (до 14%), ліноленова (близько 2%), пальмітинова та пальмітолеїнова кислоти.



**Застосування.** Алкалоїд триакантин виявляє спазмолітичну дію, розширює кровеносні судини, знижує кров'яний тиск. У народній медицині сировину використовують при гіпертензії, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, при бронхіальній астмі, хронічному холециститі, при спастичних колітах.

### 3.33. Глід криваво-червоний – *Grataegus sanguinea* Pall.

**Родина розових – Rosaceae**

**Боярышник кроваво-красный**

**Життєва форма.** Дерево (2-5 м заввишки) або кущ. Колючки на гілках товсті, прямі 2,5 см завдовжки. Листки в обрисі оберненояцевидні до широко-ромбічних, з клиновидною основою, 2-12 см завдовжки, 2-8 см завширшки, 3-7 лопатеві або великозубчасті, з пилчастими лопатями, зверху темно-зелені, зісподу світліші. Квітки двостатеві, правильні, 5-пелюсткові, блідо-пурпурові, в густих щитковидних суцвіттях. Плоди яблуковидні, кулясті, криваво-червоні, з борошністим м'якушем і 3-4 кісточками. Цвіте в травні – червні.



**Поширення.** На території України вирощують як декоративну рослину.

**Сировина.** Квітки і плоди.

**Хімічний склад.** Квітки містять флавоноїди (гіперозид, кверцитрин, пінатифідин, кверцетин, вітексин, ацетилвітексин, сапонаретин, орієнтин, гомоорієнтин, рамнозиди вітексину), аміни (холін, ацетилхолін, триметиламін), фенолокислоти (кавова, хлорогенова). Їх запах зумовлює ефірна олія; терапевтичний ефект обумовлений флавоноїдами. Серед них основним є гіперозид, а також вітексин, ацетилвітексин, орієнтин, гомоорієнтин, біокверцитин, 8-метоксикемпферол; у квітках виявлено ефірну олію, холін, ацетилхолін, триметиламін, хлорогенову кислоту, дубильні речовини; у плодах - вуглеводи (відновлюючі цукри, сахароза), сорбіт, пектинові речовини, органічні

кислоти (яблучна, лимонна, винна, кратегусова), вищезгадані азотвмісні сполуки, тритерпеноїди (кратегова, олеанолова і урсолова кислоти), стероїди, катехіни, лейкоантоціанідіни, антоціани (похідні пеонідину і ціанідину), вітамін С, К, Р-каротин, макро- і мікроелементи (К, Са, Mg, Cu, Se ); у корі - дубильні речовини, кумарини; у листях - вітамін С, дубильні і флавонові речовини.

**Застосування.** Глід нормалізує ритм серця і артеріальний тиск, знижує збудження центральної нервової системи, володіє антиатеросклеротичною дією.

*Основні активні компоненти:*

- стерини - знижують артеріальний тиск; мають заспокійливу дію;
- холін - важливий елемент нервової системи;
- тритерпенові сапоніни (похідні урсолової та олеїнової кислот, кратегусової кислоти) - проявляють кардіотонічну дію;
- холін, аскорбінова кислота - захищають судини від атеросклерозу;
- вищі жирні кислоти - мають антиагрегаційну дію;
- пектини, дубильні речовини, органічні кислоти - нормалізують функції травлення;
- каротин - проявляє антиоксидантні властивості;
- рутин - зміцнює судинну стінку.

*Основна дія:*

- заспокійлива;
- стерини, знижуючи артеріальний тиск, уповільнюють і поглиблюють дихання, сприяють кращому сну;
- холін надає заспокійливу дію на нервову систему.
- нейропротекторна - холін захищає нервові клітини від ушкоджень і бере участь у передачі нервових імпульсів;
- гіпотензивна;
- стерини знижують рівень холестерину в крові, знижують артеріальний тиск;
- аскорбінова кислота здатна регулювати артеріальний тиск;
- кардіотонічна - сапоніни посилюють скорочуючу діяльність міокарда, зменшують його збудження, нормалізують серцевий ритм, підсилюють кровообіг у судинах серця, головного мозку і всього організму, покращують забезпечення киснем міокарда і нейронів головного мозку;
- антиагрегаційна - жирні кислоти сприяють розрідженню крові, зменшуючи тромбоутворення, підвищують скорочуючу здатність міокарда;
- антиатеросклеротична; холін знижує вміст холестерину в крові і підвищує вміст захисного лецитину, і таким чином, нормалізує холестерин-лецитиновий індекс;

- аскорбінова кислота знижує рівень ліпопротеїнів низької щільності, підвищує рівень ліпопротеїнів високої щільності, захищає стінки судин;
- капіляррозміцнююча - рутин захищає судини, покращує кровообіг, знімає набряки;
- антиоксидантна - каротин, перетворюючись в організмі у вітамін А, пригнічує процеси окислення, знижує ризик серцево-судинних захворювань;
- нормалізує функції травлення - пектини усувають диспептичні явища,
- стимулює соковиділення в шлунково-кишковому тракті.

Показаний кардіотонічний ефект рослини при серцево-судинних захворюваннях. Діючи на калієвий насос серцевого м'яза, глід укріплює серце і регулює ритм серцевих скорочень, підсилює кровопостачання серця. Завдяки розслабляючій дії на гладеньку мускулатуру знижує артеріальний тиск, розширює судини, зменшує опір стінок капілярів, заспокоює центральну нервову систему і зменшує серцебиття. Рекомендується при лікуванні недугів пов'язаних із збудженням серця (пароксизмальна тахікардія, екстрасистолія) у дорослих людей із здоровим серцем. При органічних хворобах серця глід може використовуватися лише як доповнення до основного лікування, а також при доброякісній коронарній недостатності або при ослабленні серцевої діяльності в похилому віці.

Настоянка свіжих квіток, настій квіток, настоянка плодів, екстракт плодів посилюють кровообіг у судинах серця і мозку, усувають тахікардію та аритмію, збільшують силу серцевих скорочень, регулюють кров'яний тиск, зменшують збудження нервової системи, забезпечують глибокий, спокійний і тривалий сон. Настоянка квіток ефективніша при спазмах судин, а екстракт плодів - при гіпертензії. Рідкий екстракт плодів входить до складу препаратів *кардіовален*, *кратезид*. Квітки - компонент комбінованої гіпотензивної і седативної настоянки *кардіофіт*. У суміші з іншими лікарськими рослинами квітки і плоди використовують у разі стенокардії, гіпертензії, атеросклерозі, нервово-психічному збудженні, запамороченнях, при гострому суглобовому ревматизмі, клімактеричному неврозі.

Квітки і плоди в суміші з коренями валеріани і іншими видами лікарської сировини застосовують при нейроциркуляторній дистонії по гіперкінетичному, гіпокінетичному, кардіальному і змішаному типу, в реабілітації після ускладнень гіпертонічної хвороби, атеросклерозі, кардіосклерозі, склерозі судин головного мозку, ішемічній хворобі серця, стенокардії, в постінфарктний період, тахікардії, пароксизмальній миготливій аритмії, при аритміях без порушень провідності, хронічній серцевій недостатності, серцевій недостатності на тлі вад серця, легеневого серця, міокардиті, кардіоміопатії, ревматизмі, запаленні сухожилів.

Рідкий екстракт входить до комплексних препаратів «Біовіталь», «Геровітал», які мають гіпотензивні та седативні властивості; препарату «Фітулвент» - репаративної, жовчогінної, антисептичної та седативної дії.

Глід - зміцнюючий і підтримуючий засіб у зрілому і похилому віці, прекрасний профілактичний засіб у тих випадках, коли серцево-судинні захворювання знаходяться на самому початку. Особливе значення має як засіб відновного лікування після інфаркту міокарда, коли необхідне поліпшення коронарного кровообігу.

Глід на відміну від синтетичних кардіологічних препаратів позитивно впливає на судинний (нижній) тиск, його можна застосовувати разом з іншими ліками, прекрасно поєднується з різними серцево-судинними препаратами; усуває ішемію міокарда і чудово справляється з легкими нападами стенокардії; працює при всіх порушеннях ритму з прискоренням серцевих скорочень. Єдиний виняток - миготлива аритмія. Використовувати глід без консультації з лікарем не рекомендується. При неважких формах серцевої недостатності глід знімає ядуху, тахікардію, зменшує набряки, зміцнює судини.

*Застереження.* Препарати квіток малоефективні при декомпенсації серця. Надто великі дози препаратів спричиняють зайву сонливість і сповільнюють пульс. Глід протипоказаний при важких розладах серцевої діяльності, патології нирок, гіпотонії.

### **3.34. Глуха кропива біла – *Lamium album L.***

#### **Родина ясноткових – *Lamiaceae***

#### **Яснотка белая**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста, м'якоопушена рослина. Стебло чотиригранне, пряме, 15-50 см заввишки. Листки почергові, яйцевидні, великопилчасті, з серцевидною основою і загостреною верхівкою. Віночок білий або жовтуватобілий, двогубий, з короткою, вигнутою, волосистою трубкою і шоломовидною верхньою губою відгину. Плід складається з 4 горішків (ценобій). Цвіте в травні – серпні.

**Поширення.** Росте по чагарниках і вологих місцях у західних і правобережних районах України.

**Сировина.** Квітки, трава.

**Хімічний склад.** Квітки містять флавоноїди (кемпферол, кверцетин, астрагалін, ізокверцитрин), сапоніни, дубильні речовини ( до 10%), ефірну олію (0,5%), іридоїди (ламіол, ламіозид), алкалоїди, феноли (4,4%), цукор, аскорбінову

кислоту. У листях є каротин (14-15 мг%), аскорбінова кислота (130 мг%), слиз, холін, гістамін, тіамін, хлорогенова і галова кислоти.

**Застосування.** Глуха кропива біла ефективна при артеріальній гіпертензії, сприяє виведенню продуктів життєдіяльності і володіє протизапальними властивостями. Рекомендують при порушеннях травлення (діарея, здуття живота, гастрит), при захворюваннях нирок і сечовивідних шляхів, безсонні.



У народній медицині настій квіток використовують при гіпертензії, носових, легеневих, гемороїдальних і маткових кровотечах, при захворюваннях горла і дихальних шляхів, гострих і хронічних запальних процесах у сечовивідних шляхах, нефритах, циститах, диспепсичних розладах, безсонні, порушеннях обміну речовин, менструального циклу.

### 3.35. Головатень звичайний – *Echinopsis ritro* L.

Родина айстрових - Asteraceae

Мордовник обыкновенный

**Життєва форма.** Багаторічна, трав'яниста, білувато-повстиста рослина. Стебло прямостояче, у верхній частині розгалужене, 30-80 см заввишки. Листки ланцетні, двічі перисторозсічені, з ланцетними або лінійно-ланцетними, пилчасто-колючими частками; нижні черешкові, верхні – сидячі. Квітки двостатеві, трубчасті, сині, в одноквіткових кошиках. Плід – сім'янка. Цвіте в липні – вересні.



**Поширення.** Ростає на степах, кам'янистих схилах на півдні Лісостепу, в Степу і Криму.

**Сировина.** Насіння.

**Хімічний склад.** Насіння містить алкалоїд ехінопсин (1,5-2%), жирну олію (26-28%).

**Застосування.** Алкалоїд ехінопсин збуджує центральну нервову систему, тонізує діяльність серця, підвищує артеріальний тиск, тонус м'язів судин, зменшує втомлення, головний біль, усуває загальну слабкість, відновлює сон і апетит.

### 3.36. Горицвіт весняний – *Adonis vernalis* L.

Родина жовтецевих – *Ranunculaceae*

Горицвіт весняний

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина з перисто- або пальчаторозсіченими листками і поодинокими квітками на верхівці стебла та гілок; стебла численні, голі, прості або розгалужені, 5-20 см заввишки. Низові листки бурі, лусковидні; серединні – сидячі, тричіперисторозсічені, з вузьколінійними частками. Квітки правильні, пелюстки яскраво-жовті, видовженояйцевидні, в кількості 12-20. Плід багатогорішок. Цвіте в квітні – травні.

**Поширення.** У лісостепових і степових районах, Криму; зрідка трапляється на степових схилах у Розточчі-Опіллі і на півдні Полісся (Волинська обл., Львівська обл.), занесений до Червоної книги України.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава містить більше 20 серцевих глікозидів (адонітоксин, цимарин, К-строфантозид, К-строфантин-β, ацетиладонітоксин, адонітоксол), флавоноїди (адоніверніт, вітексин, гомоадоніверніт), фітостерин, спирт адоніт; у коренях – кумарин.



У надземній частині містяться: зола - 15,09%; макроелементи (міліграм/г): К-40,90, Са-8,40, Mg-2,90, Fe-0,20; мікроелементи (мкг/г): Mn-24,50, Cu - 22,40; Zn - 65,40, Мо - 0,48, Cr - 0,72, Al-98,72, Ва-41,76, Se - 0,17, Ni - 9,68, Sr - 2,64, Cd - 3,52, Рb - 2,00, В - 49,80, І - 0,43.

**Застосування.** Рослина має кардіотонічну дію: посилює систолу, подовжує діастолу, сповільнює серцевий ритм (серцеві глікозиди). При тривалому вживанні спостерігаються кумулятивні властивості, але виражені слабше, ніж у наперстянки. Порівняно з групою строфанту дія настає повільніше, але триває довше. Цінною особливістю є синергізм діуретичної дії цимарину та флавоноїдів. Знижує внутрішньосерцеву провідність, забезпечуючи седативний ефект при кардіоневрозах, дещо знижує загальну провідність (А.Я.Кобзар.2007).

Настій з трави використовував В.М. Бехтерев (1898) при нервово-психічних захворюваннях, збудженні центральної нервової системи, алкогольних психозах, епілепсії, зокрема в поєднанні з валеріаною.

Показниками для застосування препаратів горицвіту є відносно легкі форми хронічної недостатності кровообігу, а також вегетосудинної дистонії, функціональні неврози серця (С.Я. Соколов, 2000).

Траву горицвіту в суміші з коренями валеріани та іншою лікарською сировиною застосовують при нейроциркулярній дистонії кардіального типу, змінах функцій серця на тлі неврозу, артеріальній гіпертензії, атеросклерозі, кардіосклерозі, ішемічній хворобі серця, стенокардії, тахікардії, хронічній серцевій недостатності, серцевій недостатності на тлі вад серця, легеневого серця, міокардиті, ревматизмі; входить до складу фітобальзаму «Кардіофіт», що володіє вираженим седативним ефектом, проявляє кардіотонічну, антиаритмічну, м'яку гіпотензивну, антикоагулятивну і антигіпоксичну дію. Показаннями для застосування є захворювання серцево-судинної системи: ішемічна хвороба серця (стенокардія, інфаркт міокарда), кардіосклероз, вегетативно-судинна дистонія, зміни функцій серця на тлі неврозу, пароксизмальна миготлива аритмія, серцева недостатність, гіпертонія.

У гомеопатії використовують свіжу рослину при серцевій недостатності з аритмією, серцебиттям, набряками, альбумінурією.

*Протипоказання.* Гастрити, ентероколіти, виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки (протипоказання не абсолютні), враховуючи кумулятивні властивості рослини, рекомендують вживати за призначенням лікаря протягом 3-4 тижнів. При виготовленні водних витяжок у домашніх умовах неможливо проконтролювати біологічну активність, краще користуватися готовими лікарськими препаратами.

### **3.37. Горобина звичайна – *Sorbus aucuparia* L.**

**Родина розових – Rosaceae**

**Рябина обыкновенная**

**Життєва форма.** Дерево або кущ, заввишки 3-20 м. Листки почергові, непарноперисті з 9-15 довгастих або довгасто-ланцетних, пилчастих, зверху – матово-зелених, зісподу – сизих листочків. Квітки двостатеві, правильні, 5-пелюсткові, білі, зібрані у густе щитковидне суцвіття. Плід – яблуковидний, кулястий, яскраво-червоний або жовтогарячо-червоний. Цвіте в травні.

**Поширення.** У лісах, по чагарниках, на схилах балок, вапняках, високих піскових і кам'янистих берегах по всій території України. Вирощують як декоративну рослину.

**Сировина.** Плоди.



**Хімічний склад.** Плоди містять фенольні сполуки (катехіни, антоціани, флавоноли), фолієву кислоту, вітаміни С, В<sub>2</sub>, В<sub>9</sub>, Р, К, Е, органічні кислоти (яблучна, винна, янтарна, щавлева, сорбінова, парасорбінова), цукри, пектинові й дубильні речовини, мінеральні солі. У листках знайдено вітамін С, каротиноїди, фенольні сполуки, в квітках – кверцетин-3-глюкозид і кверцетин-3-софорозид. Насіння містить токофероли, каротиноїди, жирну олію (26%), в якій домінує лінолева (до 70%), менше олеїнова (21%) і в незначних кількостях виявляються пальмітинова (7%) і стеаринова (1%) кислоти.

У плодах горобини містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 16,50, Са - 2,20, Mg - 1,00, Fe - 0,04; мікроелементи (мкг/г): Mn - 81,70, Cu - 4,96, Zn - 8,64, Со - 0,08, Мо - 0,16, Cr - 0,16, Al - 26,96, Ва - 18,32, V - 0,80, Se - 0,14, Sr - 4,40, Pb - 1,04, В - 4,80, Ni - 1,04.



**Застосування.** Плоди – полівітамінний засіб при гіпо- та авітамінозі; мають сечогінну, жовчогінну, в'язучу, послаблюючу, кровоспинну дію. Свіжі плоди та сік використовують для профілактики Р-вітамінної недостатності, при гіпертензії, ожирінні, атеросклерозі, нирковокам'яній хворобі, дизентерії, геморої. Висушені плоди входять до складу вітамінних чаїв, антисклеротичних, сечо- і жовчогінних зборів, гемостатичних та адаптогенних сумішей. Настоянку, настій, відвар, сік плодів вживають при розладах травлення, атонії кишок, гепатиті, гепатохолециститі, каменях у нирках і сечовому міхурі, дизентерії, геморої, маткових кровотечах.

*Застереження.* Плоди протипоказані при підвищеному згортанні крові.

### **3.38. Гречка звичайна – *Fagopyrum sagitatum* Gilib.**

**Родина гречкових – Polygonaceae**

**Гречиха посевная**

**Життєва форма.** Трав'яниста рослина з голим розгалуженим червонуватим стеблом і почерговими стріловидно-трикутними листками, 30-70 см заввишки. Квітки рожеві в щитковидних суцвіттях. Оцвітина п'ятироздільна, віночковидна, тичинок вісім, стовпчиків три. Плід – тригранний горішок.

**Поширення.** Вирощують як круп'яну культуру на території України.

**Сировина.** Трава, насіння, квітки та верхівки пагонів.

**Хімічний склад.** Квітки і пагони містять дубильні речовини, рутин (біля 2,5%) та інші флавоноїди. Насіння гречки містить до 20% білків (лізин і

триптофан), крохмаль (до 80%), цукор (0,3-0,5%), органічні кислоти ( яблучна, лимонна та інші), вітаміни (тіамін, рибофлавін, РР і Р), макро- і мікроелементи (Fe, Ca, P, Cu, Zn, B, I, Ni, Co ). У траві гречки міститься (1,9-2,5%) рутину.



**Застосування.** З трави гречки отримують препарати рутин, аскорутин, урутин, рутамін та інші, які виявляють Р-вітамінну активність- підтримують еластичність, функціональні властивості судин, попереджають атеросклероз; використовують при захворюваннях, що супроводжуються порушеннями проникності судин (геморагічні діатези, капіляротоксикози, крововиливи в сітківку ока, гіпертонічна та променева хвороби, гломерулонефрит, ревматизм, септичний ендокардит). Настій квіток та збори з квітками гречки діють як відхаркувальні засоби. З насіння виробляють крупи - цінний дієтичний продукт, показаний при недовір'ї, захворюваннях шлунково-кишкового тракту і нирок, розладах нервової системи.

У народній медицині настоєм квіток лікують бронхіт, чай із квіток і листків гречки рекомендують як профілактичний засіб при атеросклерозі, особливо при поєднанні з підвищеним артеріальним тиском.

### 3.39. Грицики звичайні – *Capsella bursa pastoris* (L.) Medik.

Родина капустяних – *Brassicaceae*

Пастушья сумка

**Життєва форма.** Однорічна трав'яниста, розсіяноопушена рослина. Стебло прямостояче, просте або розгалужене, 10-50см заввишки. Листки почергові; прикореневі – у розетці, черешкові, перисторозсічені, розділені на трикутні зубчасті частки; стеблові – сидячі, цілокраї, біля основи стріловидні і стеблообгортні. Квітки двостатеві, правильні, дрібні, 4-пелюсткові, білі, у верхівкових китицях. Плід – стручечок. Цвіте у квітні– вересні.



**Поширення.** Бур'ян на полях, біля шляхів по всій території України.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава містить флавоноїди (рутин, діосмін, лютеолін-7-рутинозид, лютеолін-7-глюкозид), дубильні речовини, аміни (холін,

ацетилхолін, тирамін), сапоніни, органічні кислоти (фумарова, лимонна, яблучна, винна), аскорбінову кислоту, ефірну олію, сполуки К, амінокислоти (аланін, аргінін, аспарагінова кислота, валін, гістидин, гліцин, глютамінова кислота, лізин, метіонін, лейцин, ізолейцин, серін, тірозин, треонін, фенілаланін, цистеїн).

Насіння містять глюкозинолат (алілглюкозинолат) і жирну олію (30,7-38,1%), до складу якої входить ліноленова (31,80-48,53%), ліолева (17,18-22,70%), ейкозенова (1,21-10,70%), ейкозанова (3,40-10,03%), пальмітинова (5,34-6,90%), стеаринова (3,46-4%), ейкозадієнова (1,02-2,20%) та інші жирні кислоти.

У надземній частині містяться: макроелементи (мг/г): К - 34,10, Са - 16,90, Mg - 2,50, Fe - 0,30; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,09, Cu - 0,74, Zn - 0,69, Mo - 5,60, Cr - 0,04, Al - 0,09, Ba - 0,37, V - 0,03, Se - 5,00, Ni - 0,21, Sr - 0,32, Pb - 0,03, I - 0,05, Br - 8,10, B - 38,40 мкг/г.

**Застосування.** Трава грициків звичайних входить до складу зборів при серцево-судинних захворюваннях. Трава грициків звичайних рекомендується при геморої, а також при ациклічних маткових кровотечах. Спиртову настоянку призначають при циститі і каменях в сечовивідних шляхах, при носових кровотечах.

*Застереження.* Як гіпотензивний засіб рослина використовується рідко через необхідність тривалого споживання і небезпеку підвищення рівня згортання крові.

### **3.40. Деревій звичайний – *Achillea millefolium* L.**

**Родина айстрових – Asteraceae**

**Тисячелистник обыкновенный**

**Життєва форма.** Багаторічна, трав'яниста, розсіяно-опушена рослина. Стебло заввишки 40-100см, прямостояче, вгорі розгалужене, біля основи здерев'яніле. Листки ланцетні, двічі-перисторозсічені, з численними віддалено розміщеними сегментами. Квітки зібрані в кошики, які утворюють щитковидне суцвіття; крайові квітки язичкові, маточкові, білі або рожеві; серединні – двостатеві, трубчасті. Плід – сім'янка. Цвіте в червні – вересні.



**Поширення.** На луках, по узліссях, галявинах і біля доріг по всій території України.

**Сировина.** Трава і квітки.

**Хімічний склад.** Трава містить ефірну олію (0,8%), флавоноїди (лютеолін-7-глікозид, рутин), сесквітерпени (матрицин, матрикарин, азулен, 8-оцетоксиартабсин, ахіліцин, гумулен, мілефолід,

балхинолід), сесквітерпенові лактони – ахілін, мілефін, балхинолід, ацетилбалхинолід; дубильні речовини, ахілеїн, вітамін К, органічні кислоти (оцтова, мурашина, ізовалеріанова), гіркі речовини, алкалоїди (бетоніцин), азотовмісні сполуки (холін, ахілеїн, бетаїн, трігонелін), стерини (β-сітостерин, стігмастерин, кампастрин), гіркі речовини. До складу ефірної олії входять α - і β - пінени, проазулен, камфора, борнеол, туйон, цинеол, каріофілен.

У суцвіттях містяться: макроелементи (мг/г): К – 30,70, Са - 10,90, Mg - 2,60, Fe - 0,20; мікроелементи (КНМ): Mn -0,07, Cu-0,68, Zn-0,14, Мо - 5,60, Cr-0,02, Al-0,03, Se - 0,80, Ni - 0,22, Sr- 0,04, Pb-0,03. В - 39,60 мкг/г.

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): К-35,90, Са-11,80, Mg-2,60, Fe-0,20; мікроелементи (КНМ): Mn-0,09, Cu-0,74, Zn-0,68, Со-0,13, Мо - 3,20, Cr-0,02, Al-0,04, V-0,02, Se-6,25, Ni - 0,20, Sr-0,13, Pb - 0,03, I - 0,05, В- 44,40 мкг/г.

**Застосування.** Настій, рідкий екстракт, настоянку та свіжий сік використовують при артеріальній гіпертензії, легеневих, кишкових, гемороїдальних і носових кровотечах, зниженому апетиті, гастриті, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, при гінекологічних хворобах, для зняття спастичних болей у кишківнику.

*Основні активні компоненти:*

- гіркоти, ефірна олія (азулен, складні ефіри, камфора, туйол, цинеол, мурашина, оцтова і ізовалеріанова кислоти, спирти) - стимулюють жовчовиділення, процеси травлення, мають спазмолітичну і тонізуючу дію;
- бетаїн - покращує роботу печінки;
- флавоноїди - надають антиалергічну дію;
- каротин - захищає систему травлення;
- дубильні речовини, азулен ефірної олії, аскорбінова кислота - зумовлюють антибактеріальний і протизапальний ефект;
- інулін - покращує мікрофлору кишківника, нормалізує вуглеводний обмін;
- алкалоїд ахілеїн, вітамін К - надають кровоспинну дію;
- Fe - знижує ризик розвитку анемії.

*Основна дія:*

- поліпшує роботу печінки - завдяки бетаїну поліпшується засвоєння білків і підвищується утворення холіну - речовини, що підвищує діяльність клітин печінки;
- жовчоутворююча, жовчогінна - ефірна олія, бетаїн і гіркоти посилюють жовчовиділення, перешкоджаючи утворенню жовчних каменів, а також надають тонізуючу дію на жовчні протоки і жовчний міхур;

- гепатопротекторна - бетаїн бере участь у будові клітинних мембран, покращує дихальну функцію мітохондрій, запобігає цирозу печінки;
- ліпотропна - бетаїн бере участь в обмінних процесах, активізує ліпідний обмін у печінці, попереджає накопичення жирів у печінці, нормалізує рівень тригліцеридів у крові;
- протизапальна - біологічно активні компоненти здатні знімати симптоми запалення у печінці і жовчному міхурі при холециститі, гепатиті, холангіті, цирозі;
- протиалергічна - флавоноїди зменшують набряк слизової оболонки жовчовивідних шляхів і шлунково-кишкового тракту, а також володіють загальною антиалергічною дією;
- стимулююча травлення - наявність ефірної олії і гіркота підвищують секрецію слинних залоз, посилюють секрецію шлункового соку;
- захищає систему травлення - вітамін А захищає слизові оболонки і епітеліальні клітини травного тракту від несприятливого впливу важких металів і мікроорганізмів, сприяючи виробленню слизу, що захищає епітелій;
- антибактеріальна;
- азулен, дубильні речовини, флавоноїди деревію сприяють загибелі патогенних мікроорганізмів, знімаючи симптоми запалення і набряки слизової оболонки гепатобіліарної системи і шлунково-кишкового тракту;
- спазмолітична - азуленоген і хамазулен, що входять до складу ефірної олії, знімають больові відчуття в шлунково-кишковому тракті;
- нормалізує вуглеводний обмін і мікрофлору кишківника - інулін у травному тракті перетворюється на фруктозу, контролюючи рівень цукру у крові; є поживним середовищем для корисної мікрофлори;
- кровоспинна - ахілеїн і вітамін К підвищують згортання крові, збільшуючи число тромбоцитів і скорочуючи час кровотечі, як зовнішньої, так і внутрішньої (легеневі, кишкові, носові, маткові, ниркові);
- протианемічна – Fe відновлює гемоглобін, що знижується при кровотечах.

Дія препаратів деревію: «Ротокан» - рідина, «Вундехіл» - мазь, «Каріофілен» - густий екстракт суми каротиноїдів, «Фітон СД» - бальзам, «Фітулвент» - настоянка комплексний препарат, «ЛІВ 52» (син. «Ліволек») - таблетки, краплі, «Тонзилгон Н» - драже та краплі, збір жовчогінний №2, «Вітастим» - настоянка, збір лікувально-профілактичний №, збір лікувально-профілактичний №3, збір лікувально-профілактичний №4, збір лікувально-профілактичний №5, збір проносний №1, збір протигемороїдальний кровоспинна, апетитна, жовчо- і сечогінна, протизапальна, знеболююча, метаболічна, спазмолітична.

### 3.41. Дивина фіолетова – *Verbascum phoeniceum* L.

Родина ранникових – *Scrophulariaceae*

Коров'як фіолетовий

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина з прямостоячим багатоллистим або безлистим, у верхній частині залозистоопушеним стеблом. Прикореневі листки черешкові, в розетці, від довгасто-яйцевидних до серцеподібних, крупногородчасті або майже цілокраї, слабоопушені. Квітки в суцвітті китиця. Віночок фіолетовий. Нитки тичинок з фіолетовими волосками (у задніх тичинок волоски іноді білі). Плід - яйцевидна коробочка, переважно гола. Цвіте в квітні-травні.

**Поширення.** Росте в степах, біля доріг, на трав'янистих і піщаних схилах по всій території України.

**Сировина.** Трава, квітки.

**Хімічний склад.** Рослина містить аукубін, каталпол, сапоніни, вербасценін, дубильні речовини, кумарини, вітамін С, гесперидин.

**Застосування.** Препарати трави стимулюють серцеву діяльність, збільшують діурез і соліурію, стимулюють рухову активність тонкого кишківника.

Сировина входить до складу гіпотензивних фітозборів.



### 3.42. Диня посівна – *Melo sativus* Sagerech M. Roem.

Родина гарбузових – *Cucurbitaceae*

Дыня обыкновенная

**Життєва форма.** Однорічна, однодомна, шорсткоопушена рослина. Стебло до 3м завдовжки, лазяче, невиразно-гранчасте. Листки черешкові, пластинка округло-серцевидна, цілісна або п'ятилопатева, шорстка, по краю зубчаста. Тичинкові квітки на коротких ніжках, зібрані негустими пазушними пучками; маточкові квітки поодинокі. Віночок жовтий, колесовидний, п'ятироздільний. Гарбузина різноманітна за формою, розмірами, забарвленням і смаковими якостями.

**Поширення.** Походить з Південної Азії. Культивується як овочева культура у південних районах України.

**Сировина.** Плоди.

**Хімічний склад.** Плоди містять цукри, органічні кислоти, пектинові, азотисті й інші мінеральні речовини, каротини, вітаміни Е, С, РР, групи В, клітковину, мінеральні речовини (солі К, Na, Mg, P, Fe), леткі ароматичні сполуки; у насінні міститься жирна олія (24-36%), до складу якої входять лінолева (у межах 65%), олеїнова (до 18%), пальмітинова (біля 10%), стеаринова (близько 6%) і значно менше міристинова (0,5%), гептадецена (0,3%), пальмітолеїнова (0,1%) і лауринова (0,08%) кислоти.



**Застосування.** Плоди мають послаблюючу, сечогінну, жовчогінну і глистогінну, антисклеротичну та метаболічну дію. Плоди свіжі, в'ялені, сушені застосовуються при захворюваннях сечовивідних і жовчних шляхів, серцево-судинної системи, при порушенні обміну речовин, недокрів'ї, атеросклерозі, геморої, глистах, хворобах печінки, хронічному кашлі. Ніжна клітковина посилює перистальтику кишок, сприяє виведенню холестерину. Народна медицина використовує диню при набряках.

*Застереження.* Надмірне вживання дині спричинює болі в животі, пронос.

### 3.43. Дрік красильний – *Genista tinctoria* L.

**Родина бобових – Fabaceae**

**Дрок красильний**

**Життєва форма.** Кущ, стебла ребристі, прямостоячі, 40-80см заввишки. Листки прості, почергові, короткочерешкові, цілісні, лінійно-ланцетні, загострені, голі або трохи опушені, з прилистками. Квітки двостатеві, неправильні, яскраво-жовті, у верхівкових багатоквіткових китицях. Плід – біб. Цвіте в червні-липні.



**Поширення.** По всій території України по сухих лісах, на узліссях і по чагарниках. Вирощують як декоративну рослину.

**Сировина.** Насіння, трава.

**Хімічний склад.** Трава містить алкалоїди (спартеїн, цитизин, метилцитизин), флавонові глікозиди (лютеолін і геністеїн), тритерпенові сапоніни, ефірну олію, органічні кислоти, барвник скопарин, гіркоти, слиз та мінеральні солі.

**Застосування.** Препарати трави використовують при серцевій недостатності зі зниженим тиском

крові, геморої, водянці живота, при хворобах щитовидної залози (зоб, мікседема, гіпотиреоз), при запаленнях нирок і сечового міхура та для лікування захворювань шкіри; насіння – при нирковокам'яній хворобі.

Народна медицина використовує як кровоспинний та кровоочисний, сечогінний, жовчогінний, судинозвужуючий, проносний, заспокійливий засіб.

### **3.44. Дягель лікарський (Дудник звичайний) - *Archangelica officinalis Hoffm. (Angelica archangelica L.)***

#### **Родина селерових- *Apiaceae***

**Життєва форма.** Дворічна або багаторічна трав'яниста рослина висотою 1,5-2,5 м. Кореневище вертикальне коротке, товсте, з додатковими коренями. Стебло прямостояче, товсте, внутрішньо порожнисте, борозенчасте, розгалужене, внизу червонувате, догори з синюватим нальотом. Листки великі, прикореневі, почергові, двічі-або триждиперисті; стеблові - короткочерешкові, значно менших розмірів. Квітки дрібні, зеленувато-білі або жовтувато-зелені, зібрані в кулясті складні зонтики. Плоди - широкоеліптичні двосім'янки. Цвіте в липні-серпні.

**Поширення.** Зустрічається по вологих луках, чагарниках, лісах, по берегах річок і ставків по всій території України, крім Криму. Культивується в Німеччині, Угорщині, Франції, Польщі, США .

**Сировина.** Кореневища з коренями.

**Хімічний склад.** У сировині міститься ефірна олія, у складі якої переважають  $\alpha$ -пінен, борнеол,  $\beta$ -феландрен, лімонен, мирцен,  $\beta$ -пінен, сабінен, камфен, кумарини (умбеліферон, архіцін, ксантотоксин, імператорін, ангеліцін, остхол, умбеліпренін), стерини ( $\beta$ -сітостерин і його похідні), фталіди (лігустилід), фенілпропаноїди (кавова, хлорогенова кислоти і ), органічні кислоти (ангелікова, валеріанова, винна, оцтова, лимонна, щавлева, яблучна ), дубильні і гіркі речовини.



**Застосування.** У Китаї дягель лікарський називають "жіночим женьшенем", "жіночою рослиною" і "королевою китайських трав". І це неспроста - він сприяє відновленню гормонального балансу, що особливо важливо в пубертатному і клімактеричному періодах. Ще однією чудовою властивістю дягеля лікарського є кардіопротекторний ефект. Дягель нормалізує стан крові, запобігаючи утворенню судинних тромбів, завдяки біоактивним полісахаридам перешкоджає розвитку виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки і захищає печінку від



надмірного впливу токсинів.

*Основні активні компоненти:*

- фітоестрогени - підтримують репродуктивну систему жіночого організму і ліквідують порушення гормонального фону; запобігають розвитку раку молочної залози;

- природні кумарини - обумовлюють здатність розріджувати кров і активувати кровообіг, покращуючи мікроциркуляцію в тканинах і запобігаючи застої крові, в тому числі і в органах малого таза;

- велика кількість компонентів ефірної олії, основні з них  $\alpha$ -пінен, сабінен, камфен, мірцен, лігустилід - володіють протизапальними, судинорозширювальними властивостями;

- ферулова кислота - виявляє антитромботичну і антиоксидантну дію; використовується як профілактичний засіб при захворюваннях серця і судин, у тому числі і судин головного мозку;

- полісахариди - підсилюють захисний бар'єр слизової оболонки шлунка; зменшують прогресування виразкової хвороби; захищають печінку від пухлинних процесів;

- вітамін B<sub>12</sub> і Fe - покращують склад крові за рахунок активації синтезу червоних кров'яних клітин еритроцитів; покращують їх енергетичний обмін.

*Основна дія:*

- естрогеноподібна - нормалізує стан репродуктивної системи при таких порушеннях як ановуляторний цикл, аменорея, дисменорея, передменструальний синдром;

- кардіопротекторна - захищає міокардіоцити при ішемії і запобігає розвитку дисфункції міокарда;

- протизапальна і антибактеріальна - ефективний при запальних процесах сечостатевої, травної систем; пригнічує ріст шкідливих мікроорганізмів і сприяє відновленню нормальної кишкової мікрофлори;

- знеболююча і антиспазматична - впливає на гладеньку мускулатуру матки, полегшуючи протікання хворобливих менструацій;

- протианемічна - поліпшує показники крові, стимулює утворення еритроцитів; знижує рівень холестерину;

- антиоксидантна - захищає слизові травного тракту від впливу вільних радикалів, нейтралізує дію вільних радикалів; перешкоджає передчасному старінню;

- поліпшує травлення - має жовчогінну дію; усуває диспептичні явища, запобігає і прискорює загоєння слизової шлунка: дванадцятипалої кишки при виразковій хворобі;

- антитромботична - покращує кровообіг, в тому числі і мозковий; застосовується при тромбозах;
- гепатопротекторна - запобігає розвитку фіброзу печінки; підвищує детоксикаційну активність печінки, мінімізуючи негативний вплив токсинів;
- полісахариди дягелю мають протипухлинну активність відносно ракових клітин печінки.

Заспокійливий ефект екстракту з дягелю аналогічний екстракту з кореня валеріани (Соколов, 2000). Кореневища з коренями рослини застосовують у народній медицині як загальнозміцнюючий засіб; тонізують серцево-судинну і центральну нервову системи, рекомендують при функціональних порушеннях серцево-судинної системи, атеросклерозі.

Можливе використання рослини як гіпотензивного засобу при лікуванні гіпертонічної хвороби на початкових стадіях (В. Петков, 1988).

Кореневища з коренями дягелю в суміші з коренями валеріани та іншими рослинами входять до складу фітозборів, які вживають при НЦД гіпотонічного типу, зміни функцій серця на тлі неврозів, у складі загальнозміцнюючих та оздоровлюючих фітокомпозицій, в реабілітаційний період після ускладнень гіпертонічної хвороби, попередженні виникнення факторів ризику розвитку гіпертонічної хвороби, в постінфарктний період, при екстрасистолії, ревматизмі.

### 3.45. Енотера дворічна, нічна свічка – *Oenothera biennis* L.

**Родина онагрових – Onagraceae**

**Ослинник двулетний**

**Життєва форма.** Дворічна, трав'яниста, шерстистоопушена рослина. Стебло прямостояче, просте або вгорі трохи розгалужене. Листки почергові, цілісні, видовжено-оберненояйцевидні, до 20см завдовжки, по краю віддалено-



дрібнозубчасті. Квітки двостатеві, правильні, сидячі, одиночні, у кінцевих китицях. Пелюсток чотири, ясно-жовтих. Плід – коробочка, короткоциліндрична, чотиригніздна, насінини дрібні.

**Поширення.** Рослина трапляється на піщаних, рідше глинистих місцях по всій території України. Адвентивна рослина, завезена з Північної Америки.

**Сировина.** Трава, квітки.

**Хімічний склад.** Трава енотери дворічної містить флавоноїди (кемпферол, кверцетин та їхні похідні), пентозани, інвертазу, церіловий спирт,

флобафени, дубильні, смолисті й слизисті речовини, сітостерин; у насінні є жирна олія (19-31%), до складу якої входять лінолева (55-80%), олеїнова (5-10%),  $\gamma$ -ліноленова (6-14%), пальмітинова (4-7%) та стеаринова (1-3%) кислоти.

**Застосування.** Основні фармакологічні ефекти олії енотери пов'язують з  $\gamma$ -ліноленовою кислотою, яка є попередником простагландинів і здатна підвищувати рівень простагландину E в організмі, регулювати артеріальний тиск і рівень холестерину в крові, запобігати інфаркту міокарда. Вони також впливають на вивільнення мозкових нейротрансмітерів. Простагландин-1 контролює механізм розширення судин і володіє протизапальними властивостями.

Олія енотери проявляє антиульцерогенну, антиоксидантну та антитромбічну дію, зменшує ступінь пошкодження судин при гіперліпідемії.

### 3.46. Ехінацея пурпурова – *Echinacea purpurea* (L.) Moench

Родина айстрових – Asteraceae

Эхинацея пурпурная

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина. Корінь стрижневий, з численними бічними м'ясистими коренями. Стебло пряме, 50-150см заввишки. Листки прості, шорсткі, овально- або лінійно-ланцетні по краю зарубчастозубчасті, нижні з них на довгих черешках, верхні – сидячі, цілокраї. Кошики великі, до 10 см у діаметрі. Крайові квітки у кошику довгоязичкові, неплідні, пурпурові, різних відтінків, темно-червоні або жовті; серединні квітки трубчасті, двостатеві. Плід – сім'янка. Цвіте в серпні – жовтні.



**Поширення.** Розводять на Україні як декоративну рослину. Походить із Америки.

**Сировина.** Корені, суцвіття (кошики), трава.

**Хімічний склад.** У всіх органах рослини містяться полісахариди (гетероксилани, арабіноксилани, арабінолрамногалактани, фруктани), фенілпропаноїди (цикорієва, хлорогенова, кавова, ферулова, кумарова кислоти, ехінакозид), алкіламіди (полієнові або поліацетиленові сполуки з ізобутиламідним залишком), флавоноїди (кемпферол, кверцетин і їх глікозиди), ефірна олія (до 0,6%), основним компонентами якої є борнеол, борнілацетат, каріофілен, каріофіленоксид та інші; органічні кислоти, бетаїн, стерини, дубильні речовини, сапоніни, смоли, вищі ненасичені жирні кислоти, ферменти, макро- (K, Ca) та мікроелементи (Se, Co, Mo, Ag, Zn, Mn).

Корені рослини містять глікозид ехінакозид, інулін та інші полісахариди, бетаїн, фітостерини, смоли, ефірну олію, сполуки K, Mg, Fe, Al.

**Застосування.** *Основні активні компоненти:*

- глікозид (ехінакозид), полісахариди, вітаміни А, С, Е - стимулюють імунну систему організму;
- фітостероли, жирні кислоти (лінолева, церотинова) - мають протизапальну дію;
- флавоноїди - знижують алергічні прояви;
- ефірна олія (карвакрол) - має бактерицидну, противірусну дію а глюкуронова кислота - сприяє детоксикації організму;
- глікозид (ехінацин) - підвищує адаптаційні можливості організму;
- бетаїн, фітостерини - покращують обмін холестерину в печінці, сприяють зниженню онкологічних процесів;
- сполуки K, Cu, Mg, Fe, S - забезпечують організм необхідними мікроелементами;
- інулін, пальмітинова кислота - нормалізують мікрофлору кишківника.

*Основна дія:*

- імуномодуюча - ехінацея здатна на 20-40% збільшити ефективність традиційних методів лікування інфекційних захворювань;
- глікозид ехінакозид і полісахариди рослини підсилюють неспецифічну імунну систему, підвищуючи опірність організму інфекційним і вірусним захворюванням, прискорюють процес одужання;
- вітамін С активує синтез інтерферонів;
- протизапальна - найбільш ефективно ехінацея впливає в перші 10 днів захворювання;
- компоненти ехінацеї підсилюють фагоцитоз, а також міграцію лейкоцитів у вогнище гострого або хронічного запалення, в першу чергу, дихальних (бронхіти, тонзиліти, пневмонії) і сечовивідних шляхів (пієлонефрит);
- стероли, будучи попередниками гормонів, що мають протизапальну дію, збільшують їх кількість;
- лінолева кислота - матеріал, з якого організм синтезує простагландини, які відіграють роль регуляторів захисних реакцій;
- протимікробна, противірусна - карвакрол у складі ефірної олії пригнічує ріст багатьох бактерій, грибків, вірусів;
- бактерицидна - ехінацея є потужним природним антибіотиком; вона підвищує активність білих кров'яних тілець (макрофагів), завдяки чому вдається запобігти початку захворювання або послабити симптоми застуди;
- детоксикуюча - глюкуронова кислота зв'язує і інактивує утворення в організмі токсичних речовин;

- адаптаційна - ехінацин, володіючи кортизоноподібною активністю, прискорює одужання і загоєння ран;
- нормалізує мінеральний обмін;
- Mg сприяє нормалізації нервово-м'язового збудження, попереджаючи нервові перевантаження, а також регулює судинний тонус;
- K забезпечує нормальну роботу серця;
- Si прискорює одужання після перенесених вірусних і інфекційних захворювань;
- Fe у складі ферменту мієлопероксидази бере участь у процесах фагоцитозу і лізису мікроорганізмів, у підтримці імунітету;
- S має здатність захищати організм від впливу радіації, забруднень навколишнього середовища, уповільнює процеси старіння організму;
- поліпшує роботу печінки;
- завдяки бетаїну поліпшується засвоєння білків і підвищується утворення холіну - речовини, що підвищує діяльність клітин печінки;
- фітостеріни - затримують всмоктування холестерину в кишківнику, знижуючи його рівень в крові, запобігаючи жировій інфільтрації печінки, перешкоджаючи утворенню холестеринових каменів у жовчному міхурі.

Препарати ехінацеї пурпурової: *Настойка*, «*Ехінацея Фаркос*» – матрична настоянка ехінацеї, «*Ехінал*» - (настоянка кореневищ із коренями ехінацеї), «*Ехінасал*» – сироп (комбінований препарат), «*Іммунал*» - таблетки та краплі (сік трави ехінацеї пурпурової), «*Іммуногран-Здоров'я*» – гранули (екстракт кореневищ із коренями ехінацеї з пектином), «*Іммуновіт С*» – таблетки, «*Екстракт ехінацеї Др. Тайсс*» – таблетки, «*Краплі ехінацеї Др. Тайсс*» – краплі (екстракт трави ехінацеї пурпурової), «*Ехінацея*» - екстракт рідкий кореневищ із коренями, «*Ехінацея Форте Др. Тайсс*» - краплі (сік свіжої трави ехінацеї пурпурової), «*Ехінацея-Ратіофарм*» – таблетки (висушений сік свіжої трави ехінацеї), «*Гербіон Ехінацея*» – таблетки (сік трави ехінацеї пурпурової висушений), «*Ехінацин Мадаус Кансети*» – пастилки смоктальні, «*Ехінацин Мадаус Мазь*» – мазь, «*Ехінацин Мадаус рідина*» – розчин для внутрішнього застосування, «*Стімунея*» – настоянка кореневищ із коренями ехінацеї, «*Вітастим*» – настоянка, «*Просталад*» – (водно-спиртовий екстракт трави звіробою, золотушника канадського, грициків звичайних, парила, квіток арніки, нагідок, коренів валеріани та ехінацеї), «*Простанорм*» - рідкий (комплексний препарат на основі екстрактів трави звіробою, золотушника канадського, кореню солодки, кореневищ з коренями ехінацеї) виявляють імуностимулюючу, антиоксидантну, мембраностабілізуючу, антисептичну дію та стимулюють центральну нервову систему.

### 3.47. Ефедра двоколоса – *Ephedra distachya* L.

Родина ефедрових – *Ephedraceae*

Хвойник двуколосковий, кузьмичева трава

**Життєва форма.** Дводомний кущик висотою 5-15 см, з кореневищем і жовтувато-зеленими фотосинтезуючими стеблами, розгалуженими на верхівці. Листки редуковані до червонуватих плівочок. Мікроспорангії на ніжці – антерофорі. Жіночі шишки розміщені по декілька у вузлах супротивних гілок, мають парно-супротивні покривні лусочки. Зрілі шишки кулясті, діаметром 6-7 мм, соковиті, червоні. Насінини коричневі, ланцетні, черевна сторона плоска, спинна – опукла, поздовжньо-зморшкувата, з кілем. Внутрішній покрив насінини плівчастий, зовнішній – твердий, кам'янистий.

**Поширення.** Росте на кам'янистих місцях, пісках, особливо на приморських і степових схилах у Лісостепу, Степу та Криму.

**Сировина.** Зелені нездерев'янілі пагони.

**Хімічний склад.** Алкалоїди (ефедрин, псевдоефедрин, метилефедрин), дубильні речовини, пірокатехіни, смоли, аскорбінова кислота.



**Застосування.** Пагони та препарати ефедри стимулюють центральну нервову систему, дихальний центр, кровообіг та роботу серця, розширюють бронхи, звужують судини, тонізують скелетну мускулатуру, гальмують перистальтику кишечника, знижують температуру, знімають біль. Препарати ефедри (теофедрин, антасман, ефатин, солутан) застосовують для лікування бронхіальної астми, риніту, кропивниці та для стимуляції центральної нервової системи. Відвар трави - при сверблячих дерматозах.

**Застереження.** Внутрішнє вживання вимагає обережності при гіпертензії, атеросклерозі, важких органічних захворюваннях серця. Передозування спричиняє нудоту, блювання, запаморочення, серцебиття, нервові збудження, тремтіння кінцівок, анурію, висипи на шкірі. Недопустиме вживання препаратів у якості спортивного допінгу. Рослина отруйна! Передозування небезпечне.

### 3.48. Женьшень – *Panax ginseng* C. A. Mey

Родина аралієвих – *Araliaceae*

Женьшень

**Життєва форма.** Багаторічна (живе до 50 років), трав'яниста рослина, заввишки 30-70 см. Корінь стрижневий, завдовжки до 20-25 і діаметром 2-2,5 см, з 2-6 розгалуженнями, жовтуватий або білуватий, циліндрично-довгастий,

соковитий, формою іноді нагадує фігуру людини. У верхній частині кореня є невеличке поперечно-зморшкувате утворення («шийка»), на верхівці якого щорічно закладається одна, рідше – дві-три зимуючі бруньки. Шийка з кільчастими рубцями від стебел, що щорічно відмирають. На верхівці кореневище розширене («голівка») та має бруньку. Головний стрижневий корінь товстий (0,7-3,5см у діаметрі), веретеноподібної форми,



поздовжньотріщинуватий, з кільчастими поперечними потовщеннями у верхній частині. Колір кореня жовтувато-білий ззовні та майже білий на зламі. Стебло пряме, тонке, несе на верхівці кільця листків. Листки довгочерешкові, пальчастоп'ятискладні, на черешках еліптичні, гострокінцеві, з клиноподібною основою. Стебла і черешки листків з фіолетово-червоним відтінком. Квітки малопомітні, п'ятичленні, віночок білий або зеленкуватий, п'ятипелюстковий. Плід – яскраво-червона, злегка сплюснута м'ясиста кістянка з двома-трьома кісточками.

**Поширення.** Раніше зростав у великій кількості в Приморському та на півдні Хабаровського краю, Китаї, Кореї, Маньчжурії, тепер зустрічається рідко, тільки в глухих гірських кедрових лісах, куди проникає розсіяне сонячне світло і вологий ґрунт; не любить яскравого сонця. Зустрічається поодиноці або невеликими групами по три – п'ять рослин. Культивується в Україні.

**Сировина.** Корені.

**Хімічний склад.** Корені містять складну суміш більш ніж 20 сапонінів, які називають панаксозидами або гінсенозидами. Основу складають специфічні тетрациклічні сапоніни дамаранового типу, агліконами яких є панаксادیол (3,12-діол) та панаксатріол (3,6,12-тріол), є пентациклічні сапоніни (олеанолова кислота). Глікозиди містять від 3 до 6 цукрових залишків. Терапевтичний ефект женьшеня розширюють специфічні оліго- та полісахариди, а також ацетиленові сполуки; містяться ефірна олія (0,05%), вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> та інші, стерини, жирні кислоти.

**Застосування.**

*Основні активні компоненти:*

- тритерпенові сапоніни (панаксазиди А, В, гінсенозиди) - виявляють тонізуючі, адаптогенні, противоаритмічні, болезаспокійливі, кардіотонічні, капілярозміцнюючі властивості;

- фітостерини (даукостерин, сітостерин, стигмастерин, кампестерин) - регулюють рівень холестерину в крові;
- панаксова кислота (суміш пальмитинової, стеаринової, лінолевої кислот) - впливають на обмін речовин;
- пектин, слизи, смоли, гіркі і дубильні речовини - покращують травлення;
- вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, РР, В<sub>8</sub>, В<sub>5</sub>; мікроелементи ( Р, S, К, Са, Mg, Fe, Si, Mn) - нормалізують обмінні процеси в організмі.

*Основна дія:*

- тонізуюча;
- глікозид панаксозид тонізує серце і судини;
- сапоніни змінюють метаболізм основних нейромедіаторів головного мозку;
- стимуляція вищої нервової діяльності - сапоніни активізують засвоєння глюкози клітинами головного мозку, поліпшують тканинне дихання: підвищують клітинний метаболізм і засвоєння кисню клітинами головного мозку, що сприяє стимуляції функцій пам'яті і мислення;
- адаптогенна - сапоніни змінюють концентрацію гормонів-психорегуляторів головного мозку, що беруть участь у формуванні психологічної готовності до стресу, забезпечуючи готовність організму до відновлення; пригнічують утворення молочної кислоти - речовини, що викликає відчуття слабкості - збільшуючи фізичну працездатність (підвищують м'язову силу і витривалість); дозволяють організму пристосуватися до несприятливих факторів зовнішнього середовища;
- гіпоглікемічна;
- панаксазиди підвищують активність ферментів, які контролюють гліколіз, нормалізують рівень цукру в крові;
- гінзенін регулює вуглеводний обмін і викликає зниження рівня цукру в крові, стимулюючи вивільнення інсуліну і збільшення утворення глікогену в печінці;
- протипухлинна;
- компоненти женьшеня пригнічують біосинтез білка в клітинах кісткового мозку;
- регулююча згортання крові - гінсенозиди (панаксінол) перешкоджають агрегації тромбоцитів і тромбоутворення, пригнічуючи утворення тромбоксанів і виділення серотоніну, а також активують фібринолітичну систему крові;
- нормалізуюча серцево-судинну систему - сапоніни, фітостерини, алкалоїди та панаксова кислота стимулюють серцево-судинну систему,



регулюють артеріальний тиск, збільшують силу і знижують частоту серцевих скорочень;

- протівосклеротична - фітостерини знижують вміст у крові холестерину, перешкоджають накопиченню ліпопротеїдів низької щільності, негативно впливають на стан стінок судин, коронарних артерій, сприяють підвищенню захисних ліпопротеїдів високої щільності;

- імуностимулююча;

- сапоніни збільшують загальну опірність організму до несприятливих факторів фізичного, хімічного або біологічного характеру;

- нормалізуюча функція ендокринної системи - панаквілон допомагає регулювати секрецію гормонів органами ендокринної системи;

- попереджає старіння організму – анаболітична дія женьшеня, за припущеннями сучасних вчених, може виявитися одним з механізмів продовження життя. Дослідження останніх років дозволяють сподіватися, що біохімічний елемент, що попереджає старіння організму, буде виділено і вивчено.

Препарати женьшеня надають тонізуючу і стимулюючу дію на центральну нервову систему; підвищують загальну опірність організму до захворювань та несприятливого впливу зовнішнього середовища.

### **3.49. Жовтозілля звичайне, будяк жовтоцвітий –*Senecio vulgaris* L.**

**Родина айстрових –*Asteraceae***

**Крестовник обыкновенный**

**Життєва форма.** Однорічна або дворічна павутинисто-опушена рослина. Стебло прямостояче, просте або розгалужене, ребристе, 15-50см заввишки. Листки перистолопатові або перистороздільні, з видовженими сегментами, по краю нерівноімчасто-зубчасті або вйчасто-лопатові. Квітки трубчасті, жовті, зібрані в кошики, що утворюють негусте волотисто-щитковидне суцвіття. Плід – сім'янка. Цвіте в квітні-листопаді.



**Поширення.** Росте як бур'ян біля шляхів, по всій території України.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава жовтозілля містить алкалоїди (листки – 0,49-3,5%; стебла – 0,2-1,2%; квітки – близько 3%) платифілін, сенцифілін, сарацин, ретрорсин і сенеціонін, аскорбінову кислоту, рутин, барвник, інулін та мінеральні солі. У листках знайдено 54-61 мг% каротину.

**Застосування.** Рослина має гіпотензивні, ранозагоювальні, протизапальні, спазмолітичні, та кровоспинні властивості, в малих дозах збуджує, а у великих пригнічує центральну нервову систему, виявляє дію, подібну до дії атропіну. У народній медицині препарати з рослини використовують як засіб, що регулює менструації, при загостренні виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки, запаленні товстої кишки і жовчного міхура, гіперацидному гастриті, маткових і різних внутрішніх кровотечах, при бронхіальній астмі й стенокардії.

### **3.50. Жовтушник лакфіолевидний – *Erysimum cheiranthoides* L.**

**Родина капустяних – Brassicaceae**

**Желтушник лакфиолевидный**

**Життєва форма.** Трав'яниста рослина заввишки 30-100см, з цілісними листками, опушеними здебільшого притиснутими, дво-, трироздільними або зірчастими волосками. Листки вузьколанцетні, віддалено-пилчасто-зубчасті, вкриті, як і стручки, зірчастими волосками. Пелюстки 15-18мм завдовжки, золотисто-жовті. Чашолистки біля основи часто мішковидні. Стручки прямостоячі 3-4 см завдовжки. Цвіте в травні – червні.



**Поширення.** На забур'яненних місцях, полях, біля житла по всій території України.

**Сировина.** Листя, насіння.

**Хімічний склад.** Листя містять сапоніни та вітамін С. У насінні є карденоліди: строфантин, ерізимін, корхорозид А, ерітризид, ерікордин, ерихрозол, сапоніни, флавоноїди: глікозиди кверцетину, жирну олію 21-42,72%, до складу якої входить ліноленова 31-33,9%, лінолева 27,1-28,4%, ерукова 16,4-18,3%, олеїнова 5,9-6,4%, ейкозенова 4,2-5,2%, пальмітинова 4-5%, арахінова 2,2-2,3%, стеаринова 1,5-2,1%, пальмітолеїнова 0,8-1,3%, ейкозадієнова 0,7-1% кислоти; ізотіоціанати; синігрин.

**Застосування.** Настій трави з цукром або медом вживають як серцевий, сечогінний, відхаркувальний і заспокійливий засіб, зокрема при серцевій недостатності, асциті, набряках.

### 3.51. Жовтушник сірватий – *Erysimum diffusum* Ehrh.,

синонім *E. canescens* Roth.

Родина капустяних – *Brassicaceae*

Желтушник раскидистый

**Життєва форма.** Однорічна або дворічна трав'яниста рослина, стебла розгалужені поодинокі, або їх декілька 30-90 см заввишки. Листки довгасті або лінійні, цілокраї; нижні - черешкові, решта – сидячі. Квітки двостатеві, чотирироздільні, жовті, зібрані у верхівкові китицевидні суцвіття. Плід – чотиригранний стручок. Цвіте в травні-червні. Плоди дозрівають у червні-липні.



**Поширення.** Жовтушник сірватий трапляється на схилах, відслоненнях різних порід.

**Сировина.** Трава, насіння.

**Хімічний склад.** Трава і насіння містять серцеві глікозиди: еризимін і еризимозид, у насінні й квітках (2-6%), листках – (1-1,5%), стеблах – (0,5-0,7%); органічні кислоти (лимонна, виннокам'яна, яблучна). У насінні є серцеві глікозиди: глюкоеризимозид, нейротоксин, а також жирна олія, до складу якої входять лінолева (25,15%), ерукова (23,37%), олеїнова (11,19%), ейкозенова (10,08%), пальмітинова (3,41%), ейкозادیєнова (1,90%), стеаринова (1,04%) та інші жирні кислоти, амінокислоти (аланін, аргінін, аспарагінова кислота, валін, гістидин, гліцин, глютамінова кислота, лізин, лейцин, ізолейцин, метіонін, серін, тирозин, треонін, фенілаланін, цистеїн).

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): К- 31,60, Са - 5,99, Mg- 1,93, Fe- 0,12; мікроелементи (мкг/г): Mn - 22,20, Cu -13,10, Zn - 27,90, Co - 0,72, Cr - 2,24, Se - 0,15, Ni -8,32, Sr - 2,80, Pb -1,36, B - 41,80, I- 0,05, Ag - 0,40, Au - 0,10.

**Застосування.** Препарати жовтушника виявляють кардіотонічну, седативну та діуретичну дію. Застосовують при гострій і хронічній недостатності серцево-судинної системи з тяжкими порушеннями кровообігу, гіпертензії, стенокардії й кардіосклерозі, при всіх легеневих і грудних хворобах, зокрема, водянці.

Трава жовтушника разом з коренем валеріани та іншими видами лікарської сировини входить до складу фітокомпозицій, які вживаються при стенокардії, серцевій недостатності на тлі вад серця.

**Застереження.** Жовтушник - рослина отруйна. Необхідна обережність при прийомі лікарських форм внутрішньо. Вони протипоказані при органічних ураженнях серця і судин, міокардит, ендокардит, вираженому атеросклерозі.

### 3.52. Звіробій звичайний – *Hypericum perforatum* L.

Родина клузіїєвих – *Clusiaceae*

**Звербой продырявленный**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина; стебло прямостояче, голе, вгорі розгалужене, круглясте, 30-60см заввишки. Листки супротивні, сидячі, цілокраї, видовжено-овальні, тупі, з просвітчастими крапчастими залозками. Квітки правильні, двостатеві, 5-пелюсткові, зібрані в щиткоподібну волоть або нещільну китицю; пелюстки золотисто-жовті видовжено-овальні, з чорними крапками. Плід – коробочка. Цвіте з червня до вересня.

**Поширення.** Рослина трапляється на схилах, по чагарниках.

**Сировина.** Верхівки пагонів (суцвіття).

**Хімічний склад.** Трава рослини містить дубильні речовини (10-16%), флавоноїди (гіперозид, кверцитрин, рутин, кверцетин, ізокверцитрин, апігенін, мірицетин, лейкоантоціанідини, антоціаніни), фенолокислоти (кавова, хлорогенова), ксантони, сапоніни, конденсовані антраценпохідні (гіперіцин (0,1-0,4%), псевдогіперіцин, гіперин, франгулаемодин, похідні діантранолу), ефірну олію (0,2-0,3%), смолисті речовини (17 %), каротин і аскорбінову кислоту, ксантони.



У насінні є жирна олія (24%), до її складу входять лінолева (більше 44%), ліноленова (до 35%), олеїнова (біля 10%), пальмітинова і стеаринова кислоти.

У надземній частині містяться: макроелементи(мг/г): К- 16,80, Са - 7,30, Mg - 2,20, Fe - 0,11; мікроелементи (КНМ): Mn -0,25, Cu-0,34, Zn-0,71, Со- 0,21, Мо- 5,60, Cr-0,01, Al - 0,02, Se - 5,00, Ni - 0,18, Sr - 0,18, Cd - 7,20, Pb - 0,08, В - 40,40 мкг/г.

**Застосування.**

*Основні активні компоненти:*

- фітонциди, дубильні речовини, ефірна олія (терпени, сексвітерпени) - надають антибактеріальну дію;
- флавоноїди (гіперозид, рутин, кверцетин) - виявляють спазмолітичну, антиоксидантну, капілярзміцнюючу дію, а спільно зі смолами і гіркотами - жовчогінну;
- холін - є гепатопротектором;
- каротин - захищає епітелій і слизові оболонки;
- органічні кислоти - стимулюють кровообіг, усувають спазми судин;

- макроелементи ( К, Са, Mg, Fe ) - нормалізують обмінні процеси організму;
- ефірна олія - заспокоює нервову систему.

*Основна дія:*

- детоксикаційна – органічні кислоти розширюють периферійні судини, покращуючи кровообіг у суглобах, шлунково-кишковому тракті, печінці і підсилюють виведення токсинів;
- жовчогінна - флавоноїди розслабляючи гладеньку мускулатуру жовчних протоків, полегшують виділення жовчі і зменшують її застій в жовчному міхурі;
- гепатопротекторна - холін надає ліпотропну дію;
- захисна для клітин епітелію слизової шлунка і кишківника - каротин сприяє регенерації тканин, захищаючи слизові оболонки травного тракту від впливу шкідливих речовин;
- сокогінна - гіперозид і гіркоти стимулюють секреторну діяльність травних залоз;
- спазмолітична - флавоноїди, впливаючи на гладеньку мускулатуру шлунка, кишківника, печінки, сечового міхура здатні усувати спазми;
- антиоксидантна - кверцетин захищає організм від впливу агресивних активних форм кисню вільних радикалів.
- капіляроукріплююча - рутин зміцнює судинну стінку, завдяки чому зменшується проникність капілярів;
- заспокійлива - ізовалеріанова кислота виявляє седативну дію,.

На Україні звіробій настільки популярний, що в народі його - називали «Ліками від 99 хвороб» і говорили, що як не можна без борошна спекти хліб, так без нього не можна лікувати багато хвороб (Н.А. Носаль, І. М. Носаль, 1958). У вигляді настою або відвару траву застосовували при гіпотензії, атеросклерозі, набряках, серцевої слабкості, міокардитах, ендокардитах, запальних і дегенеративних запаленнях вен, серцевої недостатності, геморої, асциті, анемії, астеничних станах, головних болях, хворобах суглобів - обмінної, інфекційної та ревматичної етіології, депресіях.

Препарати звіробою «Новоіманін» – спиртовий розчин для зовнішнього застосування, «Кіра» - драже, «Геларіум Гіперікум» – драже, капсули таблетки, розчин для внутрішнього застосування, «Деприм»- таблетки, «Деприм Форте» – капсули, «Нейроплант» – таблетки, «Гіперфлав»- капсули, «Фітолїт» – таблетки, «Фітулвент» – настоянка, «Гербогастрин, «Фітон СД» – бальзам, «Армон» – крем, «Поліфітол-1», «Пасит»- розчин, «Ново-Пасит» – розчин та таблетки, «Седавіт»- розчин для перорального застосування, «Просталад» – настоянка, «Простанорм» – екстракт рідкий, «Простанол» – рідкий екстракт, «Чернега»- краплі, «Дикрасин-1» – розчин для зовнішнього застосування, «Капситрин» –

розчин для зовнішнього застосування, *протидіабетичний збір «Арфазетин»*, *«Урофлукс»* – збір, *збір лікувально-профілактичний №2*, *збір лікувально-профілактичний №3*, *«Седафлукс»* – чай мають протимікробну, бактерицидну, бактеріостатичну, протизапальну, антидепресивну, кровоспинну, спазмолітичну, капілярзміцнюючу, фотосенсибілізуючу дію.

Зовнішньо використовують звіробійну олію при опіках, виразках, ранах, гінгівітах.

Трава звіробою - складова частина фітокомпозицій з коренями валеріани, які застосовуються при НЦД кардіального і змішаного типів, зміни функцій серця на тлі неврозів, у загальнозміцнюючих і тонізуючих фітокомпозиціях, при артеріальній гіпотензії, атеросклерозі в поєднанні з іншими захворюваннями, кардіосклерозі, ішемічній хворобі серця, стенокардії, тахікардії, брадикардії, ревматизмі, хорей, варикозному розширенні вен.

*Застереження.* Звіробій - слаботоксична рослина, але вживання у чистому вигляді протипоказаний при підвищеному артеріальному тиску. При тривалому застосуванні може викликати неприємні відчуття в області печінки, відчуття гіркоти у роті, закрепи, зниження апетиту. Найбільш прийнятно застосовувати траву звіробою в зборах за призначенням лікаря і не допускати передозування (А.Ю. Нестеровська і ін., 1998).

### **3.53. Іберійка гірка – *Iberis amara* L.**

**Родина капустяних – Brassicaceae**

**Иберийка горькая**

**Життєва форма.** Однорічна трав'яниста рослина заввишки 10-20см, гола або вкрита рідкими волосками, листки довгасто-клиновидні, тупі, біля верхівки з багатьма великими зубцями. Стручечки майже округлі, широковиїмчасті. Пелюстки білі або червонуваті. Цвіте в квітні.



**Поширення.** На території України розводять як декоративну рослину.

**Сировина.** Насіння, трава.

**Хімічний склад.** Надземна частина містить вітамін С, флавоноїди (7-рамнозид, 3-арабопіранозид-7-рамнозид, 7-глюкозидо-7-рамнозид кемпферолу і 3-глюкозидо-7-рамнозид кверцетину), кукурбітацин I, глюकोзинолати (глюкоіберин); насіння – кукурбітацини E, I, J, K, глюकोзинолати (глюкохейролін, глюкоіберин) і продукти їх розкладу (3-метил-

тіоалкілізотіо-ціанат).

**Застосування.** Настоянку рослини використовують при хворобах серця, зокрема при стенокардії, в гомеопатії як серцевий засіб.

Насіння іберійки виявляє бактеріостатичну, сечогінну, жовчогінну, відволікаючу, цитотоксичну дію.

У народній медицині траву іберійки вживають при ангіні, серцевих захворюваннях, хворобах легень, печінки, нирок, при ревматизмі, подагрі, ішіасі.

### **3.54. Кавун їстівний, кавун звичайний – *Citrullus lanatus* (Thunb.)**

**Matsumet Nakai**

**Родина гарбузових – Cucurbitaceae**

**Арбуз обыкновенный**

**Життєва форма.** Однорічна однодомна, шорстковолосиста рослина. Стебло дуже розгалужене, волохато-шорстке, лазяче, п'ятигранне, 2-5м завдовжки, з дво-трироздільними вусиками. Листки почергові, довгочерешкові, до 20см завдовжки, глибоко-двічіроздільні на 3-5 вузеньких округлих долей. Квітки поодинокі, одностатеві. Жіночі квітки більші за чоловічі. Чашечка з п'яти зрослих чашолистків, віночок п'ятироздільний, сірувато-жовтий. Гарбузина велика, куляста або видовжена, зелена чи білувата, здебільшого смугаста, з соковитим червоним або жовтуватим м'якушем – пульпою. Насінини яйцевидної форми, плескаті, 0,7-1,5 см завдовжки, 0,5-1 см завширшки, у середній частині товщиною 0,1-0,2 см. Сім'ядолі вкриті твердою гладенькою шкіркою темного кольору.



**Поширення.** Походить з напів-пустель та пустель Південної Африки. Культивують як харчову рослину.

**Сировина.** Зрілі плоди, насіння.

**Хімічний склад.** М'якуш плоду містить цукри, органічні кислоти, пектинові речовини, клітковину, фолієву кислоту, солі Fe, K, вітаміни C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, PP, каротин. Насіння містить протеїни, фермент уреазу, жирну олію (15-45%) до складу якої входять лінолева (60-65%), олеїнова (20-25%), пальмітинова (10-12%) та стеаринова (8-10%) кислоти.

**Застосування.** Препарати кавуна мають сечогінну, жовчогінну і глистогінну, травну, послаблюючу, солерозчинну, гіпоглікемічну, протизапальну та вітамінну дію. Плоди застосовуються в харчовій і кондитерській промисловості, дієтичному харчуванні хворих на атеросклероз, цукровий діабет, жовчнокам'яну і

нирковокам'яну хвороби, гастрит, цистит, нефрит, піелонефрит, недостатність кровообігу, подагру, уролітіаз. Ніжна клітковина збуджує перистальтику кишок, послаблює шлунок, прискорює виведення з організму холестерину.

У народній медицині використовують шкірку зрілих плодів та насіння. Настій сухої шкірки вживають як протизапальний та пом'якшувальний засіб при гострих і хронічних колітах.

Відвар шкірок плоду, свіжі, квашені плоди корисні при ожирінні. Насіння служить сировиною для виробництва жирної олії, яка використовується в харчовій промисловості, та ферментного препарату уреазу, який використовують в апараті "штучна нирка" для прискорення гідролізу сечовини і очищення крові від токсинів.

### **3.55. Калина звичайна – *Viburnum opulus* L.**

**Родина калинових – *Viburnaceae***

**Калина обыкновенная**

**Життєва форма.** Кущ або невелике (2-4 м заввишки) дерево. Молоді пагони вкриті зеленкувато-сірою або жовто-бурою, голою, гладенькою, місцями з великими сочевичками корою. Листки супротивні, широкояйцевидні, три-п'ятилопатеві, великозубчасті, зі споду- бархатистоопушені; прилистки нитковидні. Квітки правильні, білі, зібрані в зонтикоподібну волоть, віночок п'ятироздільний, тичинок п'ять, стовпчик короткий з трироздільною приймочкою. Крайові квітки значно більші від внутрішніх, неплідні. Плід – червона куляста кістянка. Плоди – кулясті, сплюснуті з обох боків, блискучі кістянки діаметром 8-12 мм з малопомітним залишком стовпчика і чашолистків; у м'якоті плода знаходиться одна плоска серцеподібна округла кісточка; колір плодів жовтогарячо-червоний або темно-червоний. Цвіте в травні-червні. Плоди досягають у серпні-вересні.

**Поширення.** У лісах, між чагарниками по всій території України.

**Сировина.** Кора, плоди і квітки.

**Хімічний склад.** Кора калини містить іридоїди (опулузіридоїди), вітамін К, С, каротиноїди, флавоноїди (вібурнін), фенолокислоти (хлорогенова, неохлорогенова, кавова), фенологлікозиди (арбутин, саліцин) дубильні речовини, ефірну олію, спирт вібурніт, фітостерини,  $\alpha$ -амірин,  $\beta$ -амірин, 6% смоли, до складу якої





входять кислоти: оцтова, пальмітинова, мурашина, валеріанова, ізовалеріанова, олеїнова, лінолева, капронова, каприлова і церотинова.

У плодах є флавоноїди (астрагалін, кверцетин, кемпферол, пеонозид та інші), біфлавоноїд аментофлавіон, дубильні, пектинові речовини, вітамін С, каротин, органічні кислоти й мікроелементи, цукри, барвні речовини.

У квітках виявлені органічні кислоти, флавоноїди, вітамін С та ефірну олію.

У плодах містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 12,00, Са - 2,70, Mg - 1,20, Fe - 0,04; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,03, Cu - 0,40, Zn - 0,47, Cr - 0,12, Al - 0,01, Se - 9,75, Ni - 0,23, Sr - 0,33, Pb - 0,08, I - 0,09. В - 3,20 мкг/г. Із насіння калини отримують жирну олію (до 21%), до складу якої входять лінолева (53-61%), олеїнова (36-42%), пальмітинова (2-3%),  $\alpha$ -ліноленова (1-3%) кислоти, а також стерини ( $\beta$ -сітостерин – 93,6%, стігмастерин – 5,3% і холестерин – 1,1%), тритерпеноїди (олеанолова та урсолова кислоти), тритерпенові спирти та їх похідні серед яких домінують  $\alpha$ -амірин (35,6%),  $\beta$ -амірин (12,3%). Із ліпофільного комплексу плодів і насіння калини вилучено 10 каротиноїдів, серед яких ідентифіковані  $\beta$ -каротин, його цис-ізомери,  $\gamma$ -каротин, лікопін та інші.

**Застосування.** Можливе використання кори як седативного і гіпотензивного засобу при артеріальній гіпертензії, неврозах, істерії, як засобу при атеросклерозі, нейроциркуляторній дистонії за кардіальним типом.

Плоди калини використовують як вітамінний, загальнозміцнюючий, заспокійливий і легкий сечогінний, проносний і потогінний засіб; впливають на діяльність серця, посилюючи скорочення міокарда, знижують кров'яний тиск, прискорюють загоєння ран, виразок. При тривалому вживанні знижується вміст холестерину в крові, поліпшується нирковий кровообіг, активізується жировий обмін.

У народній медицині використовують сік зі свіжого листя як хороший зміцнюючий засіб, особливо після важких захворювань.

Препарати кори калини виявляють кровоспинну, гіпотензивну, сечогінну, в'язучу, седативну, гемостатичну, антисептичну, знеболюючу, тонізуючу дію; плодів - потогінну, послаблюючу, вітамінну, заспокійливу, протизапальну, кровоочисну дію; квіток - спазмолітичну, сечогінну, в'язучу, тонізуючу дію; насіння – тонізуючу дію; спиртовий екстракт рідкий і відвар кори калини використовують при маткових, носових кровотечах, геморої, шлунково-кишкових захворюваннях, порушенні менструального циклу, при вагітності. Плоди - при нервовому збудженні, атеросклерозі, спазмах судин. Відвар плодів вживають при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, захворюваннях шкіри. Варені з медом плоди вживають при гострих респіраторних захворюваннях,

кашлі, охриплості, ядусі, хворобах печінки, жовтяниці, діареї. Сік з плодів застосовується у дерматології та косметичці проти висипів та пігментних плям. У народній медицині сік використовується для лікування гастриту, онкологічних захворювань. Настій квіток калини - при спазмах травного каналу, діареї, набряках. Напій з калинового насіння підвищує тонус кишок при атонії, хронічному спастичному коліті. Настоем суміші листків, плодів та квіток полощуть горло при ангіні.

### **3.56. Капуста городня – Brassica oleracea L.**

**Родина капустяних – Brassicaceae**

**Капуста огородная**

**Життєва форма.** Дворічна трав'яниста рослина. На першому році життя утворюється низьке стебло і листки, складені у щільну гладеньку головку, на другий рік розвивається стебло до 1,5 м заввишки. Листки почергові, м'ясисті, сизо-зелені. Квітки двостатеві, правильні, чотиричленні, зібрані в китиці, пелюстки жовті. Плід – двогніздий стручок. Цвіте в травні-червні.



**Поширення.** Капусту городню вирощують по всій території України як овочеву культуру.

**Сировина.** Листя.

**Хімічний склад.** У листях капусти є органічні кислоти (яблучна, лимонна, глюкуронова, янтарна, хлорогенова, ферулова, кавова, тартронова, мурашина та інші), білки (1,1-2,3%), флавоноїди (глікозиди кемпферолу, кверцетину, ізорамнетину), глюкозинолати (алілглюкозиналат, глюкобрасицин, глюкоібервірин, глюкоеруцин, глюконапин, прогоїтрин, 4-оксиглюкобрасицин, 4-метоксиглюкобрасицин, сульфонеоглюкобрасицин) та їх продукти розпаду (алілізотіоціанат, ізопропілізотіоціанат), вітаміни U, C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, H, E, каротин, ніотинова, пантотенова і фолієва кислоти, жири, амінокислоти (триптофан, лізин, метіонін, тирозин, гістидин та інші), сірка, натрій, Ca, Mg, Fe, Sb, Ag, Pb, Ti, Mo, Ni, W). Вітамін C у капусті перебуває у вигляді так званого аскорбігену, який не руйнується при подрібненні та переробці капусти.

**Застосування.** Свіжий сік капусти має антибактеріальну, протикашлеву та відхаркувальну дію, показаний при захворюваннях серця і нирок, атеросклерозі, ожирінні; вживають при лікуванні виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки, діючою речовиною є вітамін U, який має антигістамінні й

антисеротонінові властивості, поліпшує ліпідний обмін, обмін тіаміну і холіну та метаболізм слизової оболонки шлунка, підвищуючи її опірність до ушкоджуючих факторів і стимулюючи процес загоювання виразок.

Народна медицина рекомендує вживати свіжу капусту при безсонні, головних болях, жовтусі та хворобах селезінки, кишківника, для профілактики цинги, хронічної диспепсії, як сечогінний і легкий послаблюючий засіб. Квашену капусту вживають при діабеті, холангіогепатитах, хворобах печінки, жовчного міхура; поліпшує травлення, сприяє відділенню жовчі, виявляє легку послаблюючу дію, особливо ефективну при геморої.

### **3.57. Карагана дерев'яниста, жовта акація – *Caragana arborescens* Lam.**

**Родина бобових – Fabaceae**

**Карагана дрововидная, желтая акация**

**Життєва форма.** Невелике дерево або кущ з парноперистими листками, з 4-7 парами еліптичних, довгасто-еліптичних або яйцевидних листочків з маленьким вістрячком на верхівці. Прилистники тонкі, шиловидні, здерев'янілі. Квітки жовті. Плоди – циліндричні боби.

**Поширення.** Розводять у садах і парках на Україні як живу огорожу.

**Сировина.** Кора, листя, квітки.

**Хімічний склад.** У надземних органах містяться вуглеводи, вітамін С, каротин, флавоноїди (рутин), дубильні речовини; насінні – жирна олія (10-15,83%), до складу якої входить лінолева (67,1%), стеаринова (6,2%), пальмітинова (3,1%), ліноленова (2,3%), олеїнова (6,2%), арахінова (1%), бегенова (2,9%) та інші жирні кислоти.



**Застосування.** Корені, листя й квітки карагани використовують при головних болях, захворюваннях печінки, атеросклерозі, гіповітамінозах; відвар кори коренів – при респіраторних захворюваннях, катарі верхніх дихальних шляхів, атеросклерозі, часто в комбінації з собачою кропивою звичайною, шоломницею байкальською.

Мед, зібраний з карагани, вважають корисним при кашлі, гіповітамінозі, виснаженні, занепаді сил.

### 3.58. Картопля – *Solanum tuberosum* L.

Родина пасльонових – *Solanaceae*

Картофель

**Життєва форма.** Однорічна трав'яниста рослина, стебел декілька, вони прямостоячі або висхідні, ребристі, розгалужені, 60-100см заввишки. Листки переривчасто-непарноперисті, з 7-11 яйцевидними листочками. Квітки двостатеві, правильні, у верхівкових подвійних завійках - віночок білий, блідо – рожевий або фіолетовий. Плід – зелена, куляста ягода. Цвіте в червні-липні.



**Поширення.** На Україні картоплю вирощують як цінну продовольчу і технічну культуру. Походить з Південної Америки.

**Сировина.** Бульби, квітки.

**Хімічний склад.** Бульби картоплі містять крохмаль (80-85%), білок (до 3%), клітковину, пектинові речовини, моно- і олігосахариди, аскорбінову кислоту (10-54 мг%), вітаміни групи В (тіамін, рибофлавін, піридоксин,

фолієва і нікотинава кислоти), каротиноїди, токоферолі, нікотинамід, біотин та противиразковий фактор – вітамін U, мінеральні речовини – сполуки К (до 568 мг%), Р (45-50мг%), Са (12-15мг%), Fe (1мг%), S, Mn, I, Ni, Co, Cu, стерини (стігмастерин, кампестерин, сітостерин), ліпіди та органічні кислоти (кавова, хлорогенова, лимонна, щавлева, яблучна).

**Застосування.** Сік із бульб картоплі має протизапальні, ранозагоювальні, антиацидні, спазмолітичні й сечогінні властивості; сприяє зниженню артеріального тиску, нормалізує функцію кишківника, проявляє терапевтичний ефект при гастритах і виразковій хворобі, при спастичних запорах і диспепсії та при стійких головних болях. Картоплю використовують у дерматології й косметичі: лікують екзему, піодермію, дерматити, опіки, гнійні рани, виразку гомілки та інші виразкові хвороби шкіри.

Наукова і народна медицина рекомендують як діуретичний засіб картопляну дієту. Печену несолону картоплю дають хворим на ниркові й серцево-судинні захворювання з набряками. Настій квіток картоплі використовують у народній медицині як засіб, що має гіпотензивні властивості і збуджує дихання.

### 3.59. Квасоля звичайна – *Phaseolus vulgaris* L.

Родина бобових – Fabaceae

Фасоля обыкновенная

**Життєва форма.** Однорічна трав'яниста рослина, з розпростертими або лазячими розгалуженими прямостоячими стеблами до 100 см заввишки. Листки довгочерешкові з трьома листочками, бічні – нерівнобоко-яйцеподібні, кінцеві – трикутні, біля основи округлі, на кінці загострені, коротко волосисті. Квітки білі, рожеві або лілові, в пазушних китицях. Плід – біб. Цвіте в червні-серпні.



**Поширення.** На Україні вирощують як харчову рослину. Походить з тропічних країн.

**Сировина.** Трава, свіжі невисохле лушпиння бобів та стиглі пожовтілі оплодні.

**Хімічний склад.** Оплодні містять геміцелюлозу, амінокислоти (аргінін, лізин, тирозин, триптофан, аспарагін, лейцин), алантоїн, бетаїн, жирні кислоти, холін, кремнезем, мікроелементи. У насінні є білки (24-27 %), вуглеводи, жири, клітковина, глобулін, лецитин, лимонна і аскорбінова кислоти, декстрин, вітаміни групи В, мікроелементи. Трава містить флавоноїди (кемпферол-3-глюкуронід, кверцетин-3-глюкуронід, робінін); кавову, ферулову, хлорогенову, неохлорогенову кислоти; кумарини (умбеліферон, скополетин, ізоскополетин, ескулетин), стерини, тритерпенові глікозиди.

**Застосування.** Страви з плодів і насіння квасолі рекомендовані при атеросклерозі, аритмії серця.

Препарати «Гліфазин» – гранули (екстракт квасолі), *протидіабетичний збір «Арфазетин»*), збір «Гепатофіт» мають: протизапальні, сечогінні, антибіотичні, гіпоглікемічні, дермотонічні властивості й використовуються для лікування хронічних дерматозів, ревматизму, запалень нирок, легких форм цукрового діабету та набряків. Екстракти лушпиння квасолі зменшують вміст цукру в крові; настій має антибіотичні, а відвар – сечогінні властивості. Деякі препарати з квасолевого лушпиння використовують для лікування дерматозів, ревматизму, запалень нирок, набряків. З трави виробляють препарат гліфазин, який застосовують при легких формах цукрового діабету та набряках ниркового походження.

### 3.60. Конвалія звичайна – *Convallaria majalis* L.

Родина конвалієвих – *Convallariaceae*

Ландыш майский

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина, заввишки 20-30 см, з повзучим кореневищем. Листки прикореневі, цілісні, еліптичні або широкоеліптичні, звужені в черешок, що переходить у піхву, яскраво-зелені, шкірясті з сизуватим нальотом, дугонервовим жилкуванням. Квітки в однобічних китицях на довгих квітконосах, білі, запашні, оцвітина кулясто-дзвоникувата, зрослолиста. Тичинок 6. Стовпчик один. Плід – червона куляста ягода. Цвіте в квітні-травні.

**Поширення.** Росте у світлих лісах, по чагарниках по всій території України.

**Сировина.** Трава, квітки, листя.

**Хімічний склад.** Надземні частини конвалії звичайної містять серцеві глікозиди (конвалотоксин, конвалозид, конватоксол, дезглюкохейротоксин), терпеноїди, кумарини, стероїди, ефірну олію, до складу якої входить фарнезол, сапонін конвалерин, флавоноїди (похідні кверцитину, кемпферолу, ізорамнетину, лютеоліну), яблучну і лимонну кислоти.



У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 32,70, Са - 21,40, Mg - 3,70, Fe - 0,15; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,11, Cu - 0,25, Zn - 0,15, Мо - 0,96, Cr - 0,01, Al - 0,09, Ва - 3,64, V - 0,04, Se - 7,50, Ni - 0,06, Sr - 1,64, Pb - 0,34, В - 56,40 мкг/г.

У насінні виявлена жирна олія (20%), до складу якої входить лінолева (більше 72%), олеїнова (біля 24%), пальмітинова, стеаринова та ліноленова кислоти.

У суцвіттях містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 32,50, Са - 6,50, Mg - 3,80, Fe - 0,10; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,22, Cu - 0,55, Zn - 0,71, Со - 0,01, Мо - 88,00, Cr - 0,02, Al - 0,02, Se - 8,50, Ni - 0,51, Sr - 0,02, Pb - 0,01, В - 68,80 мкг/г.

**Застосування.** Препарати конвалії мають заспокійливу, снодійну, кардіотонічну, літолітичну, жовчо- і сечогінну дію, підвищують тонус серця, заспокійливо діють на центральну нервову систему, збільшують діурез.

У науковій медицині настій, настоянка трави, корглікон, краплі Зеленіна призначають при серцевій недостатності, кардіосклерозі, пороках та неврозах серця. Сумарний флавоноїдний препарат «Конвафлавін» застосовують як жовчогінний засіб при холециститах і холангітах; входить до складу літолітичного препарату марелін.

### 3.61. Конюшина лучна, конюшина червона – *Trifolium pratense* L.

Родина бобових – Fabaceae

Клевер луговой

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста розсіяно-опушена рослина. Стебла численні, висхідні, дуговиднозігнуті, розгалужені, 20-60 см заввишки. Листки трійчасті; листочки широкояйцевидні або видовжені, цілокраї, часто з виїмкою на верхівці. Прилистки яйцевидні, плівчасті, на дві третини прирослі до черешка, різко звужені в тоненьке вістря. Квітки дрібні, неправильні, сидячі, рожеві, червоні або пурпурові, у головчастих суцвіттях на верхівках пагонів; чашечка з 10 жилками, ззовні волохато опушена. Плід – біб. Цвіте в травні-серпні.

**Поширення.** Конюшина лучна трапляється на узліссях, серед чагарників, на заплавах луках по всій території України.



**Сировина.** Суцвіття – головки.

**Хімічний склад.** Суцвіття конюшини лучної містять глікозиди трифолін та ізотрифолін, флавоноїди, ізофлавоноїди, дубильні речовини, ефірну і жирну олію, саліцилову кислоту та інші органічні кислоти, каротин, вітаміни С, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, К.

**Застосування.** Настоянку суцвіть вживають при атеросклерозі, який супроводиться головними болями і шумом у вухах, але з нормальним артеріальним тиском; забезпечує детоксикацію печінки і організму в цілому, добре очищаючи кров і лімфу, покращує відтік жовчі, нормалізує діяльність кишківника.

*Основні активні компоненти:*

- полісахариди, флавоноїди (пектолінарин) - покращують детоксикаційну функцію печінки;
- сапоніни, жирні кислоти, сітостероли - нормалізують ліпідний обмін у печінці, попереджаючи її жирове переродження;
- флавоноїди (ізорамнетин, кемпферол, кверцетин), вітаміни А, Е, С - забезпечують захист клітин і судин печінки;
- глікозиди (трифолін, ізотрифолін) - підсилюють секреторні функції печінки і шлунково-кишкового тракту;
- органічні кислоти (саліцилова, кумаринова) - покращують діяльність кишківника;
- ефірна олія (фурфурол, метиловокислий кумарин) - має антибактеріальну дію;

- ізофлавоони (формононетин, генистеїн, даїдзеїн, трифозид) - мають гормоноподібну (естрагенну) дію;
- вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, мікроелементи ( Со, Сu, Zn) - джерело вітамінів і мікроелементів.

*Основна дія:*

- дезінтоксикаційна - полісахариди і флавоони сприяють активації системи знешкодження печінки, виведення токсичних речовин через біологічні рідини, знімаючи токсичне навантаження з клітин печінки; кемпферол, надаючи легкий сечогінний ефект, виводить токсини через нирки;
- поліпшення лімфоциркуляції в печінці - біологічно активні компоненти конюшини прискорюють потік рідкої частини крові - лімфи, сприяючи її швидкому очищенню;
- жовчогінна - глікозиди і кумаринові кислоти посилюють секреторну активність печінки, сприяючи виробленню жовчі і її кращому відтоку;
- захистна клітин печінки - флавоноїди і вітаміни А, Е, С забезпечують антиоксидантний захист мембран гепатоцитів, запобігаючи їх руйнуванню вільними радикалами;
- протиалергічна - за рахунок жовчогінного ефекту, поліпшення лімфоциркуляції і нормалізації діяльності кишківника сприяє виведенню з організму алергенів і зменшенню проявів захворювань: алергічних та шкірних;
- нормалізація ліпідного обміну в печінці - сапоніни, жирні кислоти, сітостероли попереджають відкладення холестерину в судинах печінки та її жировому переродженню;
- нормалізація діяльності кишківника - органічні кислоти сприяють формуванню здорової мікрофлори кишківника, покращують його перистальтику, сприяючи, тим самим, поліпшенню детоксикаційної функції організму;
- імуностимулююча - наявність вітамінів і мікроелементів нормалізує імунний статус організму.

Як сечогінний засіб рослину використовують при набряках серцевого і ниркового походження.

### **3. 62. Котяча м'ята справжня – *Nepeta cataria* L.**

**Родина ясноткових – *Lamiaceae***

**Котовник лимонный**

**Життєва форма.** Багаторічна, трав'яниста коротко-сіруватопухнаста рослина. Стебло чотиригранне, прямостояче, 35-100см заввишки. Листки супротивні, довгочерешкові, трикутнояйцевидні, великозарубчасто-зубчасті. Квітки



неправильні, в кільцях, які утворюють густе циліндричне суцвіття. Плід складається з чотирьох горішків. Цвіте в червні-вересні.

**Поширення.** Ростає по всій території України, на засмічених місцях, серед чагарників. У Криму вирощують як ефірноолійну культуру.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** У рослині виявлено ефірну олію, до складу якої входять гераніол, карвакрол, нерол, цитронелол, каріофілен, цитраль, камфора, евгенол; іридоїди (непеталанктон та його похідні), кумарини (ізопсорален), дубильні, гіркі та флавонові речовини, стерини, сапоніни, вітамін С, каротин.

**Застосування.** У народній медицині відома як серцевий, жовчогінний та антибактеріальний засіб. Настій трави використовують при неврозах серця, зниженні апетиту, гастритах зі зниженою кислотністю шлункового соку, атонії кишечника, що супроводиться запорами, при застійних явищах у жовчному міхурі й жовчовивідних шляхах, при захворюваннях дихальних шляхів.



### 3.63. Кріп запашний – *Anethum graveolens* L.

Родина селерових – *Apiaceae*

Укроп душистий

**Життєва форма.** Однорічна трав'яниста рослина, стебло голе, прямостояче, круглясте, посмуговане, галузисте, 40–100 см заввишки. Листки почергові, яйцевидні, двічі-, тричіперистороздільні, з лінійними нитковидними кінцевими частками; нижні листки черешкові; верхні – сидячі, з білооблямованими піхвами і зменшеними пластинками. Квітки дрібні, двостатеві, жовті, у складних 20-50-променевих зонтиках без обгортки. Плоди – плескаті, брунатні двосім'янки, які розпадаються на два напівплодики, довжиною 3-5, товщиною 2-3 мм, овальні з 5 ребрами із зовнішнього боку, крайні – витягнуті в широкі крила, зеленкувато-сірого кольору. Цвіте в травні-серпні.



**Поширення.** Ростає на городах як пряносмакова рослина, іноді він дичавіє і росте як бур'ян.

**Сировина.** Плоди, кропова олія, кропова вода, свіже листя.

**Хімічний склад.** Плоди кропу містять жирну та ефірну олії, флавоноїди, каротин; листя містить ефірну олію, флавоноїди,

вітамін С, каротин, фолієву, ніотинову і пантотенову кислоти.

У плодах містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 17,90, Са - 19,50, Mg - 3,40, Fe - 0,20; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,14, Cu - 0,26, Zn - 0,31, Cr - 0,04, Al - 0,08, Ва - 0,06, Se - 30,00, Ni - 0,31, Sr - 0,28, Pb - 0,06, I - 0,09, Ag - 64,00, В - 40,40 мкг/г.

**Застосування.** Настій плодів застосовують як гіпотензивний, відхаркувальний, спазмолітичний, апетитний, жовчогінний, сечогінний і вітрогінний засіб та при шлунково-кишкових захворюваннях. Відома здатність кропу викликати відходження газів і покращувати травлення, що пояснює його широке застосування у кулінарії. Кріп багатий на ефірну олію, яка містить карвон і міристицин, що дозволяє використовувати його для полегшення спастичних станів, захворюваннях шлунка і кишківника (метеоризмі і спазмах) та судомах.

У народній медицині настій і порошок насіння використовують при стенокардії, гіпертензії, хронічній серцевій недостатності, безсонні, спазмах м'язів, алергічних дерматитах, сверблячці, геморої, порушеннях травлення, кольках. Плоди входять до складу відхаркувальних, жовчогінних, вітрогінних, апетитних чаїв та зборів. Свіже листя застосовують при анемії й серцевій астмі. Примочки - при хворобах очей, гноячкових ураженнях шкіри. Плоди та листя кропу корисні у зрілому віці при прогресуванні атеросклеротичних процесів, підвищенні артеріального тиску, частому головному болю. Вони розширюють судини і збуджують серцеву діяльність.

### **3. 64. Кропива дводомна – *Urtica dioica* L.**

**Родина кропивових – *Urticaceae***

**Крапива двудомная**

**Життєва форма.** Двудомна багаторічна трав'яниста рослина вкрита жалкими волосками. Кореневище повзуче, галузисте, у вузлах вкрите пучками придаткових коренів. Стебло тупочотиригранне, прямостояче, 50-150 см заввишки, розгалужене. Листки супротивні, яйцевидно-ланцетні або широко яйцевидні, черешкові, до 20 см завдовжки, до 9 см завширшки, загострені, зубчастопилчасті, із загорнутими до верхівки великими зубцями. Поверхня листків вкрита жорсткими волосками, яких особливо багато вздовж жилок; черешки завдовжки 7-8 см. Округлі або напівкруглі у розрізі, з борозенкою на верхньому боці, вкриті волосками; колір листків темно-зелений, черешків – зелений. Запах слабкий. Смак гіркуватий. Квітки одностатеві, дрібні, жовто-зелені, у розгалужених колосоподібних суцвіттях, трохи довших за черешки листків, у пазухах яких вони містяться; оцвітина чотирироздільна. Цвіте в червні – серпні. Плід – сім'янка.

**Поширення.** Ростає на зволжених місцях, серед чагарників, по засмічених місцях, уздовж доріг по всій території України.

**Сировина.** Листя, корені, насіння.

**Хімічний склад.** Листя містить глікозид уртицин, дубильні речовини, каротиноїди, хлорофіл (до 5%), органічні кислоти, мікро- і макроелементи, вітаміни С, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, К (філохінон, який впливає на синтез протромбіну в печінці). У коренях є таніни, алкалоїд нікотин, вітамін С; у насінні - жирна олія (16-33%). У листях містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 34,20, Са - 37,40, Mg - 6,00, Fe - 0,3; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,31, Cu - 0,80, Zn - 0,50, Co - 0,13, Mo - 248,00, Cr - 0,06, Al - 0,11, Ba - 16,64, Se - 10,50, Ni - 0,12, Sr - 1,15, Pb - 0,06, B - 97,20 мкг/г.



**Застосування.** Листя кропиви має сечогінну дію. Корені впливають на процеси запалення, стимулюють утворення лімфоцитів і гальмують поділ клітин в тканинах передміхурової залози. Листя ефективно при ревматичних болях, порушеннях сну, втраті апетиту і при фізичному і розумовому втомленні. Корені рекомендують як доповнення при лікуванні порушень сечовипускання, пов'язаних із захворюваннями передміхурової залози.

*Основні активні компоненти:*

- вітамін К, солі Са, К - надають кровоспинну дію;
- Fe у комплексі з протеїном - знижують ризик розвитку анемії;
- дубильні речовини, камеді і крохмаль - мають протизапальну та антимікробну дію;
- органічні кислоти (щавлева, бурштинова, кумарова, молочна, лимонна, мурашина, хінна) - нормалізують травлення, є антисептиками;
- фенолокарбонові кислоти, кумарин (ескулетин) - зміцнюють капіляри;
- хлорофіл - надає профілактичну дію при сечокам'яній хворобі, покращує склад крові, виводить токсини з організму;
- ефірна олія, алкалоїди (нікотин, ацетилхолін, гістамін), глікозид уртицин - надають стимулюючу і тонізуючу дію;
- аскорбінова кислота - служить антиоксидантом і імуностимулятором;
- каротин - сприяє регенерації в організмі;
- вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, пантотенова кислота - додаткове джерело вітамінів.

*Основна дія:*

- кровоспинна;

- вітамін К стимулює вироблення в печінці протромбіну - одного з найважливіших факторів згортання крові;
- Са є також одним з факторів згортання крові.
- Fe в комплексі з протеїном сприяє підвищенню вмісту гемоглобіну і збільшення кількості еритроцитів;
- хлорофіл покращує формулу крові, збільшуючи гемоглобін і кількість лейкоцитів;
- антисептична, нормалізує роботу кишківника;
- органічні кислоти, знижуючи рН середовища, сприяють створенню певного складу мікрофлори кишківника, стимулюють соковиділення в шлунково-кишковому тракті, покращують травлення, активізують перистальтику кишківника, сприяючи зниженню ризику розвитку багатьох шлунково - кишкових захворювань, гальмують розвиток гнилісних процесів у товстому кишківнику;
- хлорофіл і каротин стимулюють грануляцію і епітелізацію тканин шлунково-кишкового тракту, надають бактеріостатичну дію на патогенні мікроорганізми, що викликають захворювання шлунково-кишкового тракту;
- детоксикаційна - хлорофіл виводить токсини з організму, підтримує здорову кишкову мікрофлору;
- тонізуюча - хлорофіл підвищує м'язовий тонус матки і кишківника, покращує діяльність серцево-судинної системи і дихального центру;
- стимулююча травлення - уртицин і ефірна олія підвищують апетит і покращують травлення шлунка;
- протизапальна;
- дубильні речовини мають здатність згортати білки, при цьому утворюють захисну плівку, знімаючи симптоми запалення;
- камеді і крохмаль, завдяки емульгуючим властивостям проявляють сприятливу дію на шлунково-кишковий тракт;
- полівітамінна - кропива - це джерело вітамінів, її можна використовувати в якості вітамінного засобу в зимово-весняний період;
- імуномоделююча;
- аскорбінова кислота активізує синтез інтерферонів;
- вітаміни, що входять до кропиви, зміцнюють імунітет;
- хлорофіл підсилює імунну функцію організму, прискорюючи фагоцитоз;
- капілярзміцнююча - ескулетин володіє Р-вітамінною активністю, зміцнюючи стінки капілярів;
- антиоксидантна - вітамін С захищає клітини організму від вільних радикалів.

### 3.65. Кукурудза звичайна – *Zea mays* L.

Родина злакових – Poaceae

Кукуруза обыкновенная

**Життєва форма.** Однорічна, однодомна, трав'яниста рослина. Стебло пряме, заввишки від 50см до 3м з добре виявленими вузлами й заповненими пухкою паренхімною тканиною міжвузлями. Листки почергові, широколанцетні, із хвилястим краєм. Квітки одностатеві, зібрані в окремі суцвіття; тичинкові – в розлогій волоті на верхівці стебла, маточкові – в пазухах нижніх листків, у початках, охоплених листковидною обгорткою; квітки мають численні довгі нитковидні шовковисті стовпчики з короткою роздвоєною приймочкою на верхівці. Стовпчики скривлені, плоскі, завширшки 0,1-0,15 мм, завдовжки 0,5-20 см; приймочки короткі, завдовжки 0,4-3 мм; колір світло-жовтий, брунатний, брунатно-червоний. Плід – зернівка. Цвіте в липні – вересні.



**Поширення.** Культивують як одну з важливіших зернових і силосних культур по всій території України.

**Сировина.** Стовпчики з приймочками кукурудзи.

**Хімічний склад.** Стовпчики з приймочками містять флавоноїди, каротиноїди, алкалоїди (до 0,5%), сапоніни (до 3,18%), дубильні речовини, гіркі глікозиди (до 1,5%), ефірну (0,12%) і жирну (2,5%) олію, лінолеву та ліноленову кислоти, стерини (стігмастерол, сітостерол), смоли, камеді, вітамін К, Д, Е, тіамін, рибофлавін, піридоксин, аскорбінову і пантотенову кислоти, спирт інозит, біотин, та інші речовини.

У приймочках містяться макроелементи (міліграм/г): К - 33,20, Са - 2,90, Mg - 2,30, Fe - 0,20; мікроелементи (мкг/г): Mn - 15,00, Cu - 10,30, Zn - 69,70, Co - 0,16, Cr - 0,72, Al - 174,56, Ba - 3,44, Se-0,15, Ni - 0,96, Pb - 4,00, B - 5,60, I - 0,07. У зародках зернової кукурудзи виявлені білкові речовини (13-18%), фітін (5%), токоферолі, жирна олія (49-75%), до складу останньої входять тригліцериди олеїнової (близько 45%), лінолевої (біля 48%) і насичених (до 11%) кислот, серед яких пальмітинова, стеаринова, арахінова, капронова, каприлова, капронова.

**Застосування.** Кукурудзяна олія використовується для профілактики й лікування атеросклерозу, гіпертензії.

Кукурудзяні стовпчики з приймочками мають сечогінну дію при набряках ниркового і серцевого походження, запобігають утворенню каменів у нирках і

сечовому міхурі при сечокам'яній хворобі; сприяє розщепленню жирів і зниження ваги.

*Основні активні компоненти:*

- пантотенова кислота - має протизапальну дію при запальних захворюваннях нирок і сечового міхура; нормалізує ліпідний обмін;
- каротини (криптоксантин), вітамін С - захищають слизову оболонку сечової системи, сприяють виробленню захисних імунних факторів;
- К - регулює водно-сольовий обмін, виводить зайву рідину з організму;
- вітамін К - нормалізує згортання крові;
- інозит - покращує плинність крові (реологію) і перешкоджає утворенню тромбів, а також сприяє еластичності стінок артерій;
- гіркоти - виявляють жовчогінну дію;
- стерини (сітостерин, стігмастерин) - запобігають всмоктуванню холестерину в кишківнику.

*Основна дія:*

- нормалізація водно-сольового обміну – К регулює процеси споживання, розподілу і виділення води і солей в організмі, забезпечує сталість осмотичного тиску, іонного складу, кислотно-лужної рівноваги і обсягу рідин внутрішнього середовища організму, усуваючи набряки, в тому числі, серцевого походження, і нормалізує артеріальний тиск;
- сечогінна - завдяки великому вмісту К сприяє виведенню з організму надлишків води і солей при циститах і простатитах, сечокам'яній хворобі, при глаукомі, знижуючи артеріальний тиск;
- протизапальна - пантотенова кислота, бере участь в обмінних процесах у корі надниркових залоз, де синтезує глюкокортикоїди;
- запобігання сечокам'яної хвороби - БАР сприяють розчиненню кристалів піску і каменів у нирках і сечовому міхурі;
- кровоспинна - вітамін К прискорює згортання крові, сприяє наростанню протромбіну, тим самим, знижує ймовірність ниркових кровотеч, а також захворювань, що супроводжуються мікро- і макрогематурією;
- захист слизової оболонки сечового тракту - каротин криптоксантин, перетворюючись в організмі у вітамін А, бере участь у формуванні епітеліальної тканини слизових оболонок, що вистилають органи сечового тракту;
- нормалізація роботи шлунково-кишкового тракту – БАР покращують перистальтику кишківника, сприяючи кращому просуванню їжі, а також засвоєнню жиророзчинних вітамінів (А, К);
- жовчогінна – гіркоти разом з БАР збільшують секрецію жовчі, змінюють її якість: зменшують в'язкість, питому вагу, знижують вміст білірубину в крові;

викликають скорочення жовчного міхура з розслабленням сфінктера за допомогою блукаючого нерва;

- нормалізація ліпідного обміну - пантотенова кислота "запускає" процес ліполізу: сприяє розчиненню запасів у жирових клітинах (адипоцитах) і виведенню їх з жирових депо, знижує апетит. Вміст вітаміну В<sub>6</sub> і аскорбінової кислоти сприяють активації обміну речовин і зниження надмірної ваги;

- регуляція рівня холестерину - стерини, будучи антагоністами холестерину, а також камеді затримують всмоктування його в кишківнику, тим самим, запобігаючи підвищенню його рівня в крові і перешкоджаючи відкладенню на стінках судин;

- зниження рівня цукру - камеді нормалізують вуглеводний обмін, за рахунок наявності глікокінінів (речовини цукрознижувальної дії).

Препарати кукурудзи: *настій, відвар, рідкий екстракт, «Інсадол»* – таблетки, *«Поліфітол-1»* – настоянка, збір *«Гепатофіт»* мають діуретичні, жовчогінні, гіпоглікемічні й кровоспинні властивості. Сировина входить до складу жовчогінних і сечогінних чаїв. Відвар, екстракт кукурудзяних приймочок рідкий використовують при жовчно- та нирковокам'яній хворобах, гепатитах, холециститах, холангітах, геморагічних діатезах, маткових кровотечах, ожирінні, циститах та набряках, пов'язаних з порушенням серцевої діяльності. Відварена в початках і здобрена вершковим маслом кукурудза корисна при запорах, хворобах печінки, подагрі, нефриті та при захворюваннях серцево-судинної системи.

### **3.66. Кульбаба лікарська – *Taraxacum officinale* Wigg.**

**Родина айстрових – Asteraceae**

**Одуванчик лекарственный**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина, має вертикальний, м'ясистий корінь, вкорочене стебло з прикореневою розеткою листків. Корені веретеноподібні прості або мало гіллясті, поздовжньозморшкуваті, іноді спіральньо-перекручені, щільні. На зламі в центрі кореня видно жовту серцевину,



оточену широкою сірувато-білою корою. Колір коренів ззовні світло - або темно-бурий. Листки перисторозсічені, пластинка із зубчастими краями і великою верхівковою часткою. Квіткові стрілки безлисті, закінчуються одиничними кошиками, 10-40 см заввишки. Всі квітки язичкові, яскраво-жовті, двостатеві. Плоди – сім'янки з пухнастою летючкою. Цвіте з травня до осені.

**Поширення.** На луках, на полях серед кущів, як бур'ян по всій території України.

**Сировина.** Листя, корені, суцвіття.

**Хімічний склад.** Корені кульбаби лікарської містять сесквітерпенові лактони (евдесманоліди – тетрагідрорідентин В, глікозид тараксаколід; гермакраноліди – глікозиди тараксинової та 11, 13-дигідротараксинової кислот). Серед тритерпеноїдів ідентифіковані  $\alpha$ -амирин, тараксастерол, псевдотараксастерол та їх октани, сапонін тараксакозид; інулін (понад 40%), флавоноїди, фенолокислоти, каучук (до 3%), жирна олія, слиз.

У суцвіттях і листках є каротиноїди (тараксантин, флавоксантин), тритерпенові спирти (арнідіол і фарадіол), флавоноїди, аскорбінова кислота (до 50мг%), рибофлавін та сполуки Са, Fe і Р.

У коренях містяться макроелементи (міліграм/г): К - 12,90, Са - 6,40, Mg - 1,40, Fe - 0,90; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,14, Cu - 0,61, Zn - 0,74, Со - 0,11, Мо - 0,60, Cr - 0,35, Al - 0,65, Ва - 0,12, V - 0,34, Se - 1,50, Ni - 0,39, Sr - 0,45, Рb - 0,01, I - 0,06, Br - 0,90, В - 39,20 мкг/г.

**Застосування.** Настій коренів вживають для профілактики атеросклерозу, при холециститах, гепатохолециститах, анацидних гастритах, хронічних запорах, цукровому діабеті.

Препарати кульбаби лікарської: *густий екстракт, «Галстена»* – краплі та таблетки, *«Поліфітол-1»* – настоянка, *«Фітон СД»* – бальзам, *«Тонзилгон Н»* – драже та краплі, *збір «Гепатофіт»* застосовують як засіб, що підвищує апетит, посилює секрецію травних залоз, виявляє сечогінні, спазмолітичні, жовчогінні властивості.

Завдяки високому вмісту К кульбаба не викликає, як інші діуретики, дефіциту цього елемента.

*Основні активні компоненти:*

- мікроелементи, вітаміни А, С, жирні кислоти - нормалізують обмін речовин в організмі, суглобах;
- інулін - бере участь у вуглеводному обміні, покращує мікрофлору кишківника;
- органічні кислоти - покращують травлення;
- гіркота (лактокопікрін) - має жовчогінну і протигарячкову дію;
- стерини ( $\beta$ -сітостерин, стігмастерин) - знижують ризик розвитку атеросклерозу і онкозахворювань;
- тритерпенові сполуки (тараксерол, тараксол, амирин, арнідіол, фарадіол) - мають тонізуючу властивість;
- слиз, смоли - обумовлюють спазмолітичну, проносну дію;



- аспарагін - синтезує незамінні амінокислоти;
- вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, холін, каротиноїди - додаткове джерело вітамінів.

*Основна дія:*

- поліпшує стан суглобів;
- вітамін А, подібно клітинам хрящової тканини, найбільш активно бере участь у процесі обміну речовин і оновлення клітин кісткової структури;
- аскорбінова кислота і біофлавоноїди беруть участь у синтезі сполучних волокон: оновлюють і відновлюють їх;
- мікроелементи покращують мінеральний обмін у суглобах: Fe у присутності Cu підтримує суглоби в здоровому стані: сприяє формуванню еластину для хрящової тканини; Са входить до складу основного мінерального компонента кісткової тканини - оксиапатиту, мікрокристали якого утворюють жорстку структуру кісток; Р необхідний для обміну Са, є структурним елементом кісткової тканини;
- жирні кислоти сприяють профілактиці артрити;
- біофлавоноїди знімають больовий синдром у суглобах;
- нормалізація обміну речовин - інулін підсилює діяльність підшлункової залози і регулює виділення інсуліну, необхідного для обміну речовин в організмі;
- жовчогінна - гіркота лактукопикрин підсилює жовчовиділення, зменшує приплив крові до печінки і розчиняє жовчні камені при холециститах, холангітах, жовчнокам'яній хворобі і гепатитах;
- поліпшення травлення;
- гіркоти посилюють секрецію слини, травних залоз і шлункового соку (при недостатній секреторній активності), збуджують апетит;
- тонізуюча - тритерпени підвищують тонус органів шлунково-кишкового тракту і печінки, сприяючи їх нормальній роботі;
- протизапальна - гіркоти у великих дозах збільшують число білих кров'яних тілець - лейкоцитів, які борються із запаленням у печінкової системі і суглобах;
- проносна - слизи сприяють просуванню вмісту кишківника при хронічних, спастичних і атонічних запорах;
- протигарячкова - гіркоти здатні знижувати температуру тіла при гарячкових станах;
- протисклеротична - фітостерини, будучи антагоністами холестерину, затримують його всмоктування в кишківнику, запобігаючи підвищення рівня холестерину в крові, фітостерини знижують ризик цирозу печінки, знижують рівень холестерину, зменшують ризик тромбоутворення;
- спазмолітична - слизи, вкриваючи слизову оболонку кишківника, знімають болі.

### 3.67. Лаванда колоскова – *Lavandula angustifolia* Mill.,

синоніми: *L. spicata* L., *L. vera* L., *L. officinalis* L.

Родина ясноткових – *Lamiaceae*

Лаванда колосковая

**Життєва форма.** Вічнозелена сірувато-зірчасто-опушена рослина. Півкущик з численними розгалуженими стеблами, 20-60см заввишки. Листки супротивні, сидячі, лінійні або лінійно-ланцетні, з загорнутими вниз краями. Квітки неправильні, зібрані в 6-10-квіткові кільця, що утворюють верхівкові переривчасті колосовидні суцвіття; віночок голубий або фіолетовий, рідше - білий або рожевий. Плід складається з чотирьох горішків. Цвіте в липні – серпні.



**Поширення.** У Криму її культивують як ефіроолійну рослину.

**Сировина.** Квітки, трава, лавандова олія.

**Хімічний склад.** Усі частини рослини містять ефірну олію стебла – (0,19%), листя – (0,37%), суцвіття – (0,8-1,2%), до складу якої входять ліналоол і його складні ефіри з різними кислотами, гераніол, нерол, цитраль, 1,8-цинеол, борнеол,

камфора, мірцен, оцимен та інші компоненти; кумарини (герніарин), урсолова кислота, дубильні речовини, антоціани.

**Застосування.** Лаванду застосовують для лікування порушень кровообігу, нейровегетативної дистонії, нервовій напруженості та легких порушеннях сну, для покращення апетиту або при кишкових спазмах нервового походження. Спиртова настоянка ефективна при шкірних інфекціях і укусах комах. Настій лаванди виявляє заспокійливу та спазмолітичну дію. Лавандову олію, яка має антисептичні властивості, використовують для лікування гнійних ран і гангрені, для покращення запаху різних лікарських форм, які вживаються зовнішньо.

Препарати лаванди: *настій*, «Лівіан» – аерозоль для зовнішнього застосування, «Алталекс» - краплі для внутрішнього та зовнішнього застосування, «Кармоліс» – краплі, «Еспол» – мазь для зовнішнього застосування, «Веногал» – крем мають антисептичну, бактерицидну, протизапальну, знеболюючу, заспокійливу, спазмолітичну, діуретичну, подразнюючу дію. Настій квіток використовують при безсонні, мігрені, неврастенії. З квіток отримують лавандову олію, використовується як ароматизатор різних лікарських форм, парфумерної, косметичної продукції. Входить до складу ароматерапевтичних

сумішей для підвищення працездатності, до складу заспокійливих чаїв, косметичних сумішей.

Квітки й траву лаванди використовують у народній медицині як слабозаспокійливий і спазмолітичний засіб при нервовому серцебитті, болях у ділянці шлунково-кишкового тракту, як діуретичний засіб.

### 3.68. Лимонник китайський — *Schizandra chinensis* (Turcz.) Baili.

Родина лимонникових— *Schizandraceae*.

#### Лимонник китайський

**Життєва форма.** Одно- або дводомна дерев'яниста листопадна, з специфічним запахом ліана завдовжки 4-8 (до 15) м. Листки почергові, обернено-яйцеподібні або загострено-еліптичні, цілокраї або слабкозазубрені, з червоними черешками. Квітки одно-, рідко -двостатеві, білі або рожево-білі, запашні, з воскоподібними членами оцвітини, по 3-5 у пазухах листків. Плід - соковита багатолистянка, яка складається з чисельних червоних ягодоподібних одно- або двонасінних плодиків. Насіння неправильної форми, завдовжки 3-5мм, з глянцевою оболонкою бурого кольору. Цвіте в травні-червні, плоди досягають у вересні.

**Поширення.** Ростає на Далекому Сході, Приморському та Хабаровському краях, на Сахаліні, у змішаних лісах. В Україні вирощують на присадибних ділянках.

**Сировина.** Плоди.

**Хімічний склад.** Плоди містять лігнани (4-5%), до 20% органічних кислот (лимонна, яблучна, винна), флавоноїди, антрахінони, сапоніни, вітамін С (до 500мг%), ефірну олію. Дослідженням на початку 60-х рр. займався Д.А.Баландін, який виділив схізандрин і встановив його структуру, сировина містить дезоксисхізандрин, схізандрол, γ-схізандрин. У насінні є ефірна (2%) та жирна (до 33%) олія.



**Застосування.** Лимонник здавна застосовувався в китайській медицині: були відомі чудові властивості ягід, які знімали почуття втоми, відновлювали сили організму, посилювали гостроту нічного зору; володіє адаптогенними, тонізуючими, загальнозміцнюючими властивостями.

*Основні активні компоненти:*

- лігнани (схізандрин, схізандрол, дезоксисхізандрин, γ-схізандрин) - надають тонізуючу, адаптогенну дію;

- дубильні речовини, ефірна олія, органічні кислоти (яблучна, лимонна, винна) - нормалізують травлення;
- жирні кислоти (лінолева, ліноленова, олеїнова) - покращують роботу серцево-судинної системи;
- вітаміни С, Е - зміцнюють імунну систему організму.

*Основна дія:*

- тонізуюча - схізандрин підсилює процеси збудження в центральній нервовій системі при депресії і загальній апатії, підвищує артеріальний тиск у людей, що страждають гіпотонією, вегето-судинною дистонією за гіпотонічним типом, зменшують частоту серцевих скорочень, прискорюють ритм і збільшують амплітуду дихальних рухів, покращують нервово-м'язову провідність, підвищують фізичну і розумову працездатність при перевтомі, весняний авітаміноз. При цьому дуже важливо, що його тонізуюча дія не супроводжується виснаженням нервових клітин;
- адаптогенна - схізандрол сприяє підвищенню працездатності, опірності організму до несприятливих факторів навколишнього середовища, більш швидкому відновленню сил при фізичному і розумовому втомленні, підсилює позитивні рефлекси, стимулює рефлекторне збудження, покращує пізнавальну здатність і пам'ять, підвищує імунітет.
  - імуностимулююча;
  - стимулююча нервову систему - схізандрин і схізандрол стимулюють кору головного мозку, підкіркові центри і спинний мозок, підвищуючи сексуальну активність і потенцію;
  - поліпшуюча зір - компоненти лимонника здатні підвищувати гостроту зору при короткозорості, глаукомі та інших захворюваннях очей, за рахунок підвищення чутливості сітківки ока до світлових подразників і здатності очей адаптуватися до темряви;
  - протисклеротична - жирні кислоти перешкоджають розвитку атеросклерозу і знижують рівень тригліцеридів, ліпопротеїдів низької щільності в крові, холестерину і його відкладання на стінках артерій;
  - нормалізуюча травлення - активні речовини лимонника підвищують кислотність шлункового соку, покращують засвоєння їжі, особливо в період інтенсивного набору м'язової маси, нормалізують секреторну діяльність шлунка;
  - противиразкова - лігнани здатні затримувати розвиток виразки шлунка.

Використовують для підвищення опору організму і зниження захворюваності інфекційними і онкохворобами. Є природним адаптогеном.

### 3.69. Ломоніс прямий – *Clematis recta* L.

Родина жовтецевих – *Ranunculaceae*

Ломонос прямий

Родова назва походить від грецького слова *clema* – вусик. Латинська назва роду пов'язана з ліаноподібним видом рослин, які чіпляються за опору за допомогою обвиваючих черешків листя.

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина. Стебло пряме, розгалужене, ребристе, опушене, 80-150см заввишки. Листки супротивні, непарноперисті, з 2-4 парами великих (до 9см завдовжки), яйцевидних або ланцетовидних цілокраїх листочків. Квітки правильні, двостатеві, зібрані у верхівкові волотевидні суцвіття; оцвітина проста, з 4-8 пелюстковидних білих, рідше – жовтуватих опадаючих листочків 8-12 мм завдовжки. Плід складається з чисельних сім'янок. Цвіте в травні – червні.



**Поширення.** Рослина трапляється в соснових і мішаних лісах на узліссях, по чагарниках у лісових і лісостепових районах, рідше – на півдні України.

**Сировина.** Трава або листки.

**Хімічний склад.** Трава ломоноса містить алкалоїди, сапоніни, анемонін, клематитол, близько 0,08% ефірної олії (квітки).

**Застосування.** У народній медицині рослина відома як потогінний, діуретичний та гіпотензивний засіб. Настій трави вживають внутрішньо при гіпертензії, мігрені, набряках серцевого походження, водянці, виразковій хворобі шлунка, запаленнях сечового міхура, кісткових пухлин, для збудження апетиту. Деякі автори рекомендують використовувати ломоніс прямий тільки місцево, мотивуючи це тим, що рослина дуже отруйна.

Входить до складу комплексного антигомотоксичного препарату Галіум-Хеель.

**Ознаки отруєння.** При попаданні на шкіру викликає появу пухирів. При розтиранні трави подразнюються слизові оболонки очей і носа, викликаючи виділення з носа, сльози, слиновиділення.

### 3.70. Лопух справжній – *Arctium lappa* L.

Родина айстрових – *Asteraceae*

Лопух большой

**Життєва форма.** Дворічна трав'яниста рослина. Корені розгалужені, м'ясисті, веретеноподібні, ззовні сірувато-бурі, всередині – блідо-сірі, завдовжки до 60см.

Стебло прямостояче, 75-150см заввишки, бороздчасте, розчепірено-галузисте, павутинистоопушене. Листки почергові, черешкові, яйцеподібно-серцевидні, загострені, знизу тонкосіроповстисті; прикореневі листки до 50 см завдовжки, верхні значно менші. Квітки двостатеві, трубчасті, пурпурові, в кулястих великих (3-4см у діаметрі) кошиках, що утворюють китице- або щиткоподібне суцвіття. Плід – сім'янка. Цвіте з липня до середини вересня.

**Поширення.** Переважно як бур'ян, зустрічається у садах, на городах, коло доріг, по берегах річок і струмків, у лісах по всій території України.

**Сировина.** Корені, листя і насіння.

**Хімічний склад.** Корені багаті інуліном, ефірною олією, протеїнами, органічними кислотами, солями К, Са, Fe, Mg, Mn, Cu, Ti, В. Містяться гідроксикоричні кислоти, білкові, гіркі, дубильні, флавоноїдні речовини, поліацетиленові і сірковмісні сполуки; листя містить флавоноїди, антоціани,



ефірну олію, дубильні речовини, слиз, гідроксикоричні кислоти (кавова, хлорогенова, ізохлорогенова) і флавоноїди (рутин, ізокверцитрин, гіперозид, лютеолін). У плодах виявлені лігнани (арктиїн, арктигенін, лапоол, матанрезінол).

**Застосування.** У даний час лопух включений у фармакопеї ряду країн Західної Європи, США.

Настої, відвари, сік з коренів лопуха і листя рекомендують при численних захворюваннях, у тому числі при хворобах серцево-судинної і нервової систем, шлунково-кишкового тракту, як профілактичний і лікувальний засіб від каменеутворення, при ревматизмі, остеохондрозі, асциті, геморої.

За твердженням А.П. Попова (1967), корені в свіжому вигляді більш ефективні, а ще краще використовувати сік рослини. У китайській медицині вживають внутрішньо насіння і свіжі частини рослини при набряках як сечогінний засіб, плоди входять до складних фітозборів для лікування артеріальної гіпертензії. У болгарській народній медицині корені лопуха показані при наявності каменів у нирках і сечовому міхурі, при гастриті, виразці шлунка, для стимулювання обміну речовин.

*Основні активні компоненти:*

- інулін, протеїни, жирні кислоти (пальмітинова, стеаринова) - учасники обміну речовин;
- аскорбінова кислота - стимулює розвиток кісткової системи;
- мікроелементи - нормалізують мінеральний обмін;

- гіркоти - стимулюють травлення;
- оксикоричні кислоти – проявляють детоксикаційну функцію;
- слиз, дубильні речовини, глікозид (арктиїн) - мають антимікробну, протизапальну, сечогінну дію;
- алкалоїди - мають протипухлинний ефект;
- органічні кислоти (кавова, яблучна, лимонна) - покращують травлення;
- стерини (сітостерин, стігмастерин) - знижує вміст холестерину у крові;
- вітаміни групи В - сприяють кровотворенню.

*Основна дія:*

- стимуляція зростання кісткової системи;
- мікроелементи покращують мінеральний обмін у суглобах: Mn бере участь у формуванні кісткової до сполучної тканини; Cu у присутності Fe підтримує суглоби в здоровому стані, сприяє формуванню еластину для хрящової тканини; Zn необхідний для синтезу колагену; В необхідний для підтримки здорового стану кісткової системи, процесів метаболізму Ca, P, Mg;
- протизапальна - жирні кислоти впливають на біосинтез простагландинів, які відіграють істотну роль при захворюваннях, що вражають опорно-руховий апарат, в основі яких лежать порушення нормального харчування тканин, ліпідного обміну і кровопостачання: ревматоїдних захворювань, радикуліту, остеохондрозу;
- детоксикаційна функція;
- оксикоричні кислоти сприяють детоксикації організму: зв'язують вільний аміак і інші токсичні продукти в крові і посилюють функцію нирок, стимулюють антиоксидантну функцію печінки;
- біологічно активні компоненти лопуха нормалізують показники крові;
- поліпшують обмін речовин;
- інулін, при гідролізі перетворюючись на фруктозу, збільшує відкладення глікогену в печінці і нормалізує інсуліноутворюючу функцію підшлункової залози, що робить його корисним при інсулінозалежності при цукровому діабеті;
- стимулююча травлення - гіркі речовини підсилюють відділення жовчі, збільшують секрецію панкреатичних ферментів, покращують моторику кишківника;
- сечогінна - слиз і дубильні речовини надають легку сечогінну дію і показані при ревматизмі і подагрі, при каменях у нирках і сечовому міхурі;
- протизапальна - слиз і дубильні речовини знімають запальні явища слизової оболонки шлунка і товстої кишки, захищають її від подразнення, сприяють нормалізації секреторної функції шлунка, загоєнню виразкових дефектів, зменшують біль, покращують випорожнення кишківника;

- протимікробна;
- лігнановий глікозид арктиїн, який гідролізується до арктигеніну і глюкози, згубно діє на патогенні мікроорганізми;
- протиалергічна - активні компоненти кореня лопуха сприяють очищенню крові від алергенів, нейтралізують свербіж шкіри при алергічних станах, екземі і нейродермітах, захищають шкіру від мікробних і паразитарних уражень, стимулюють процеси регенерації та епітелізації шкіри;
- стимулююча кровотворення - вітаміни групи В здатні підвищувати кровотворення в кістковому мозку;
- протипухлинна - алкалоїди та стерини сприяють затримці росту пухлин;
- протисклеротична - сітостерин і стігмастерин є перешкодою для всмоктування холестерину в кишківнику, запобігаючи підвищення його рівня в крові.

Корені лопуха в суміші з коренями валеріани та іншою лікарською сировиною входять до складу фітозборів, які застосовують при артеріальній гіпертензії, атеросклерозі, ішемічній хворобі серця, стенокардії, тахікардії, пароксизмальних аритміях, при різних аритміях без порушень провідності, ревматизмі, запаленні сухожилів.

*Застереження.* Лопух не рекомендують під час вагітності, при анемії.

### 3.71. Лофант анісовий (*Lophanthus anisatus* Benth)

#### Родина ясноткових – *Lamiaceae*

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина, висотою 1-1,5м. Корінь мичкуватий. Пагони численні, чотиригранні. Листя черешкові, серцеподібної або ланцетоподібної форми, рідкозубчасті, довжиною 7-10см і шириною 4-4,5см. Квітки синьо-бузкові, зібрані в колосовидні суцвіття довжиною 2-10см, розташовані на осьових і бічних пагонах. Плід - гладенький, довгасто-овальний,



темно-коричневий горішок. Весняне відростання рослин розпочинається в кінці лютого - початку березня, бутонізація - в кінці травня, масове цвітіння триває з червня до кінця серпня.

**Поширення.** У дикому вигляді лофант анісовий зустрічається в Середній Азії і на Далекому Сході, на заході США і Канади.

**Хімічний склад.** Трава лофанта



містить 15% ефірної олії, що складається на 70-80% з метилхавіколу, що надає рослині сильний ганусовий аромат; міститься аметофлавіон, аксорбінова, кавова, лимонна і яблучна кислоти.

**Застосування.** За цілющими властивостями лофант анісовий здобув славу «північного женьшеня», застосовують у лікуванні атеросклерозу, стенокардії, знижує артеріальний тиск при артеріальній гіпертензії. Настоями трави лікують головні болі, серцеві недуги, хвороби нервової системи, безсоння. Листя лофанта в свіжому і висушеному вигляді використовують для інгаляцій, лікувально-оздоровчих ванн.

Рослина має унікальну здатність гальмувати процеси старіння, виводити шкідливі речовини, що накопичуються в організмі: радіонукліди, важкі метали, шлаки. Настій лофанта використовують для поліпшення роботи травної системи - підшлункової залози, печінки, шлунково-кишкового тракту а також сечостатевої системи - передміхурової залози, гінекологічних хвороб.

### **3.72. Любисток лікарський – *Levisticum officinale* Koch.**

**Родина селерових – Аріасеae**

**Любисток лекарственный**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина заввишки 1-2 м, з товстим кореневищем завдовжки до 5 см і розгалуженими великими, м'ясистими коренями завдовжки до 40 см і завширшки близько 3 см. Стебло прямостояче, у верхній частині галузисте, округле бороздчасте, дудчасте, із сизуватим нальотом. Листки піхвові: нижні довгочерешкові, двічі-, тричіперисторозсічені, з великими оберненояйцевидними або округло-ромбічними, на верхівці надрізано-зубчастими сегментами.

Квітки двостатеві, дрібні, правильні, світло-жовті, п'ятипелюсткові, зібрані у верхівкові складні зонтики, які біля основи оторочені багатolistими обгортками. Плід – жовто-бура двосім'янка. Цвіте в червні-липні.

**Поширення.** Розводять на Україні в садах як декоративну, ефірноолійну і пряну рослину.



**Сировина.** Корені, трава, плоди.

**Хімічний склад.** Сировина містить ефірну олію. Її головними компонентами є фталіди (70%), серед яких ідентифіковані лігустилід, 3-бутилфталід, кнідієвий лактон, седанолід;  $\alpha$ - і  $\beta$ -пінен,  $\alpha$ - і  $\beta$ -феландрен. Корені містить крохмаль, яблучну та ангелікову кислоти, фурукумарини, смоли,

камеді, дубильні речовини, мінеральні солі. Листки накопичують аскорбінову кислоту. У підземних органах накопичуються фуурокумарини (псорален, бергаптен), лецитин, крохмаль, бурштинова і ангелікова кислоти, мінеральні, дубильні і смолисті речовини.

**Застосування.** Любисток тонізує серцевий м'яз, добре діє при хворобах нирок, набряках різного походження, недостатності кровообігу I і II ступеня, підсилює кишковий тонус, зменшує метеоризм, володіє загальнозміцнюючим, заспокійливим, протисудомним, відхаркувальним, сокогінним, жовчогінним ефектами. При вживанні насіння сеча стає темною.

У народі рослина вважається засобом при хворобах нирок, особливо набряках, зумовлених серцевою недостатністю, інших хворобах серця і органів травлення; при захворюваннях органів дихання, ревматизмі, неврозах, головному болю, астенії, для покращення апетиту.

Кореневища з коренями любистку в суміші з коренями валеріани і іншими видами лікарської сировини рекомендують вживати при змінах функцій серця на тлі неврозу, гіпотензії, міокардиту.

Препарати любистку лікарського: «Канефрон»-драже, краплі для перорального застосування, «Фітолізін» – паста для приготування суспензії. Корені входять до складу сечогінних зборів; настій коренів вживають при набряках серцевого походження, асциті, запаленнях нирок, сольових діатезах, при нервових захворюваннях, анемії, хронічних бронхітах, запаленні легень.

**Застереження.** Любисток протипоказаний при гострих гломерулонефритах, пієлітах, вагітності.

### **3.73. Люцерна посівна – *Medicago sativa* L.**

**Родина бобових – Fabaceae**

**Люцерна посевная**

**Життєва форма.** Однорічна або багаторічна трав'яниста рослина. Стебла прямостоячі або висхідні, густооблиствені, заввишки 30-160 см. Листочки довгасто-клиновидні або лінійно-клиновидні. Квітки голубувато-фіолетові або фіолетові. Боби спіральньо скручені, в 1,5-3 обороти, 3-9 мм в діаметрі, голі або трохи опушені. Цвіте травень-червень.

**Поширення.** Розводять як кормову рослину, інколи дичавіє.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** У рослині виявлені білки, вуглеводи (фруктоза, глюкоза, седугептулоза, сахароза), органічні кислоти (лимонна, яблучна), гідроксикоричні кислоти (кавова, ферулова), вітаміни С, В, Е, каротиноїди ( $\alpha$  і  $\beta$ -каротин, неоксантин, віолаксантин та інші), ефірна олія, до складу якої входять мірцен,

лімонен, ліналоол; тритерпеноїди (глікозиди хедорогеніну, олеанолова кислота та інші), стероїди ( $\beta$ -сітостерин,  $\alpha$ -спінастерин, стігмастерин), азотовмісні сполуки (холін, бетаїн, стахідрин), куместани (куместрол, вайрол, сативол), флавоноїди (трицин, апігенін, хризоеріол, геністеїн, формонетин, даїдзеїн та інші), антоціани (3,5-диглюкозиди дельфінідину, мальвідину, петунідину), птерокарпани, вищі жирні кислоти (пальмітинова, олеїнова, ліноленова, ліолева, стеаринова) та інші сполуки.



**Застосування.** У фітотерапії люцерна традиційно використовується при атеросклерозі, втомі, фізичному виснаженні, для підтримання сил у період одужання, а також при каменях у нирках, нервозності і схудненні у дітей. Вважають, що люцерна знижує рівень холестерину у крові, діє як анаболік та детоксикант.

### 3.74. Льон звичайний – *Linum usitatissimum* L.

**Родина льонових – Linaceae**

**Лен обыкновенный**

**Життєва форма.** Однорічна трав'яниста рослина з голим циліндричним стеблом, розгалуженим від основи або у верхній частині, заввишки 0,6-1,5 м. Листки вузьколанцетні або лінійні, почергові, негусто розміщені на стеблі. Квітки двостатеві, правильні, п'ятипелюсткові, небесно-сині або фіолетові зібрані на верхівці стебла в розлогі щитковидні суцвіття. Плід – яйцевидна або куляста коробочка з численним дрібним блискучим насінням. Воно плескате, яйцеподібної форми, загострене з одного кінця і округле з іншого, нерівнобоке, завдовжки до 6 і завтовшки до 3 мм. Поверхня гладенька, від світло-жовтого до брунатного кольору, зі світло-жовтим насінневим рубчиком.



**Поширення.** Культивують як прядильну і олійну рослину

**Сировина.** Насіння, трава, льняна олія.

**Хімічний склад.** Насіння містить вуглеводи, протеїни (20-25 %), висихаючу жирну олію (30-48 %) до складу якої входять жирні кислоти: ліноленова (35-40%),

лінолева (25-35%), олеїнова (15-20%), пальмітинова та стеаринова, фермент лінамаразин, ціаноглікозид лінамарин, містить слиз (до 12%), ензим лінамаразу. У насінні містяться: зола - 4,62%; макроелементи (міліграм/г): К - 12,10, Са - 2,00, Mg - 4,00, Fe - 0,09; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,09, Cu - 0,34, Zn - 0,47, Cr - 0,04, Al - 0,18, Se - 19,30, Ni - 0,18, Pb - 0,10, I - 0,24, B - 2,30 мкг/г.

**Застосування.** Льняна олія входить до складу препарату лінетол, який знижує рівень холестерину в крові, застосовується для профілактики і лікування атеросклерозу. Насіння льону має послаблюючу дію. Показано, що завдяки дії на рецептори естрогену вони дають сприятливий ефект при лікуванні раку молочної залози і товстої кишки. У вигляді муки насіння використовується при лікуванні запалень шкіри. Насіння льону рекомендується при хронічних запорах і дисфункції товстої кишки, пов'язаних із зловживанням послаблюючими, має проносну, секретолітичну, пом'якшувальну, обволікаючу й протизапальну; трава – сечогінну; жирна олія – антисклеротичну, протизапальну, ранозагоювальну, проносну, метаболічну дії. Слиз насіння – при запаленні дихальних шляхів, травного каналу і органів сечовиділення, при харчовому отруєнні та запорах.

Основні компоненти льняної олії – ненасичені жирні кислоти –  $\alpha$ -ліноленова і лінолева, які абсолютно необхідні для життєдіяльності людського організму від народження і впродовж всього життя.

Дослідження вчених різних країн свідчать, що льняна олія, впливає на рівень холестерину і тригліцеридів (основної причини атеросклерозу), зменшує небезпеку виникнення тромбів.

Вміст ліноленової кислоти, або омега-3, перевищує 60%, а лінолевої (омега - 6) – більше 14%, щоденне споживання омега – 3 попереджує розвиток раку прямої кишки і молочних залоз, а також раку інших локалізацій.

Вміст ненасичених жирних кислот льняної олії перевершує риб'ячий жир у 2 рази.

Речовини, які містяться в льняній олії, позитивно впливають на стан шкіри і волосся, сприяють загоєнню пошкоджених тканин.

1-2 ст. л. льняної олії забезпечують добову потребу в ненасичених жирних кислотах. Льняну олію вживають внутрішньо при атеросклерозі, спастичних запорах, дизентерії, геморої, нирко- і жовчнокам'яній хворобах, у разі порушення жирового обміну, для гоєння ран і опіків.

Лінетол – складова препаратів вінізоль, левовінізоль, лівіан, які використовуються при термічних і променевих ураженнях шкіри. Настій сухої трави рослини використовують як сечогінний засіб при захворюванні нирок і сечового міхура.

### 3.75. Льоннок звичайний – *Linaria vulgaris* Mill.

Родина ранникових – *Scrophulariaceae*

Льнянка обыкновенная

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина. Стебло прямостояче, просте або розгалужене, густо облистнене, 30-90 см заввишки. Листки лінійно-ланцетні або лінійні, цілокраї, гострі, при основі звужені, сидячі, 2 - 6 см завдовжки, з загорнутими краями. Квітки двостатеві, неправильні, в густих верхівкових китицях, віночок – з довгою шпоркою, жовтий двогубий, з червонувато-жовтогарячою волосистою випуклістю на нижній губі. Плід – довгаста, вдвоє довша за чашечку, коробочка. Цвіте в травні – серпні.



**Поширення.** По всій території України (крім півдня Степу і Північного Криму) як бур'ян на полях, на схилах, по чагарниках.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава льонку містить флавоноїдні глікозиди (лінарин, пектолінарин, неолінарин, ацетилпектолінарин), ціанідиновий глікозид антиренін хлорид, іридоїд аукубін, алкалоїд d, 1-пеганін, фітостерин, холін, каротин (18мг%), пектинові й смолисті речовини, слиз та аскорбінову (у свіжому листі – до 170 мг%), фолієву, лимонну і яблучну органічні кислоти.

**Застосування.** Алкалоїд пеганін знижує артеріальний тиск, збільшує наповнення пульсу, уповільнює серцеві скорочення, підвищує тонус і збільшує амплітуду скорочень гладеньких м'язів кишечника і матки та виявляє жовчогінну й послаблюючу дію.

У народній медицині льоннок звичайний вживають у вигляді настою при ядусі, головному болю, при жовтяниці різного походження, запаленні жовчних шляхів, метеоризмі, запорах, хронічному коліті, геморої, при глистяних інвазіях, для лікування енурезу, запалення сечового міхура, у разі запалення і гіпертрофії простати та при хронічних шкірних хворобах.

### 3.76. Мак дикий – *Papaver rhoeas* L.

Родина макових – *Papaveraceae*

Мак-самосейка

**Життєва форма.** Однорічна трав'яниста рослина з молочним соком. Стебло прямостояче, розгалужене, 25-80см заввишки. Листки почергові перисторозсічені, з видовженоланцетними, надрізано зубчатими частками, з яких верхівкові частки

довші за бічні. Квітки великі (3-5 см у діаметрі), двостатеві, правильні, 4-пелюсткові, одиничні; пелюстки яскраво-червоні, рідше – рожеві або білі, здебільшого з чорною плямою біля основи, в ширину більші, ніж у довжину. Плід – широкоеліпсоїдна коробочка, при основі звужена в добре помітну ніжку. Цвіте в червні-серпні.

**Поширення.** Мак дикий росте розсіяно по всій території України як бур'ян на кам'янистих схилах, на полях, уздовж доріг.

**Сировина.** Пелюстки, макові головки.

**Хімічний склад.** Квітки маку містять 0,05% алкалоїдів (реадин, реаргенін, коптизин, хлорид N-метилстилопіну, глауцин), антоціани

(похідні пеларгонідину, ціанідину, 3-біозидпеларгонідину та нудикаулін), вітамін С, слиз, пектин, смолисті речовини та солі Fe і Mg. У головках – алкалоїди (коптизин, реадин, сангвінарин, папаверубінін), вітамін Е, жирні кислоти (пальмітинова, стеаринова, лінолева).



**Застосування.** Завдяки наявності алкалоїду реадину квітки маку заспокоюють кашель, знімають спазми і надають заспокійливу дію на нервову систему. Внутрішнє застосування маку можна рекомендувати при підвищеному збудженні серця (схильності до прискороного серцебиття) у дорослих із здоровим серцем, при симптоматичному лікуванні нервового збудження у дорослих і дітей, особливо при легких формах безсоння.

Мак дикий має легкі снодійні, болетамувальні властивості, виявляє потогінну, пом'якшувальну, обволікаючу та кровоспинну дію.

**Застереження.** Мак дикий – отруйна рослина. Передозування небезпечне!

### **3.77. Малина звичайна – *Rubus idaeus* L.**

**Родина розових – Rosaceae**

**Малина обыкновенная**

**Життєва форма.** Напівкущ, має річні вегетативні пагони і здерев'янілі дворічні стебла, що утворюють вкорочені квітконосні гілочки. Однорічні пагони трав'янисті, вкриті колючками; восени вони дерев'яніють, а наступного року зацвітають і дають плоди. Листки почергові, трійчасті або непарноперисті, по краю нерівнопилчасті, зверху темно-зелені, зісподу білоповстисті. Квітки двостатеві, п'ятипелюсткові білі у щитковидно-волосистому суцвітті і в пазушних квіткових китицях. Плід – складна, червона або жовта соковита кістянка, округлої або конусовидної форми, складається з великої кількості (30-60) окремих кістянок, що зрослися. Цвіте в травні-червні. Плоди досягають у липні.

**Поширення.** Дикоросла малина росте в усіх лісових районах і в північній частині Лісостепу.

**Сировина.** Плоди без квітколожа, квітки, листя, корені.

**Хімічний склад.** Плоди малини містять цукри, пектинові, дубильні речовини, клітковину, органічні кислоти (біля 2 %), каротин, вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, ефірну олію, флавоноїди: кверцетин, гіперозид, ізокверцитрин, астрагалін, кемпферол, рамнозид (1,4% ), тритерпени, кумарини, фітостерини. У квітках і листях є органічні кислоти, мінеральні солі, цукри, вітамін С, флавони, дубильні речовини.



У листях містяться: макроелементи (мг/г): К - 19,30, Са - 10,00, Mg - 3,40, Fe - 0,20; мікроелементи (мкг/г): Mn - 340,00, Cu - 7,80, Zn - 28,90, Со - 0,10, Мо - 1,00, Cr - 0,40, Al - 67,60, Se - 0,20, Ni - 1,44, Sr - 8,48, Pb - 1,10, В - 77,20.

**Застосування.** Плоди і листя входять до складу різноманітних зборів, чаїв, трав'яних сумішей, що використовуються при застуді, катаральній ангіні, для полоскання при ларингіті, фарингіті, тонзиліті, при надмірних менструаціях, катарі кишківника, для очищення шкіри, надання їй еластичності і пружності. Сік із свіжого листя входить до складу мазі для лікування вугрів і висипів. Настій квіток вживають при геморої та гарячці, а зовнішньо - при кон'юнктивітах, блефаритах та для промивання обличчя при вугрях. Настоем квіток на олії лікують дерматози, зумовлені укусами комах. Стиглі плоди, настій сушених плодів - при застудах, грипі, гарячці, підвищеній температурі, мігрені, екземі. Малиновим сиропом коригують смак і запах ліків. Пагони малини заварюють як чай, п'ють при застуді, грипі. Корені містять речовини, що впливають на активність гонадотропних гормонів. Стиглі плоди мають високі харчові та дієтичні властивості, тонізують, посилюють апетит.

Листя застосовуються як в'яжучі, протизапальні, антиоксичні, кровоспинні та кровоочисні засоби, зміцнюють стінки судин, знижують рівень холестерину в крові.

*Основні активні компоненти:*

- К, Са, Mg, Zn - беруть участь у мінеральному обміні речовин, попереджають захворювання суглобів;
- аскорбінова кислота - бере участь у синтезі білків сполучної тканини;
- флавоноїди: кемпферол - має сечогінну дію; кверцетин - антиоксидант, має антиалергічну дію, зміцнює стінки судин;

- фітонциди, дубильні речовини, ефірна олія - мають антимікробну, знеболювальну, протизапальну дію на суглоби; покращують травлення;
- пектин - виконує дезінтоксикаційну функцію;
- вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, каротин є джерелом вітамінів;
- фітостерини - знижують рівень холестерину в крові;
- вуглеводи (фруктоза, глюкоза, сахароза) - джерело енергії;
- органічні кислоти: яблучна, лимонна, мурашина, винна, капронова - покращують процес травлення, саліцилова кислота – мають протизапальний ефект;
- Fe, фолієва кислота - знижують ризик розвитку анемії.

*Основна дія:*

- будівельна функція;
- аскорбінова кислота бере участь у синтезі основних білків сполучної тканини;
- Са входить до складу основного мінерального компонента кісткової тканини;
- сечогінна - кемпферол підсилює і прискорює сечовиділення, сприяючи виведенню шкідливих продуктів обміну речовин і кристалів солей з суглобової рідини;
- антимікробна - фітонциди, дубильні речовини і аскорбінова кислота діють згубно на патогенні мікроорганізми;
- дезінтоксикаційна - пектин адсорбує на своїй поверхні шкідливі мікроби і токсичні речовини, що знаходяться в кишківнику, і виводить їх з організму;
- протисклеротична - фітостерини затримують всмоктування холестерину в кишківнику, запобігаючи підвищенню рівня холестерину в крові, що може бути застосовано при гіпертензії і атеросклерозі;
- антиоксидантна - кверцетин захищає організм від впливу агресивних активних форм кисню і вільних радикалів;
- потогінна - саліцилова кислота подібна природному аспіріну - може знижувати температуру тіла, викликаючи потовиділення;
- полівітамінна - аскорбінова кислота, вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> і каротин беруть участь в обміні речовин, регулюють біохімічні та фізіологічні процеси;
- поліпшує травлення;
- органічні кислоти підвищують секрецію підшлункової залози, мають бактерицидну дію відносно патогенної мікрофлори кишківника;
- дубильні речовини надають на слизову оболонку кишківника протизапальну дію;



- протианемічна - наявність Fe і фолієвої кислоти сприяє попередженню розвитку анемії;
- енергетична функція;
- сахароза в організмі розщеплюється до глюкози і фруктози.

### 3.78. Материнка звичайна – *Origanum vulgare* L.

Родина ясноткових – *Lamiaceae*

Душица обыкновенная

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина. Стебло прямостояче, чотиригранне, розгалужене, 30-90 см заввишки, шорсткоопушене, нерідко пурпурово забарвлене. Листя черешкові, супротивні, довгасто-яйцеподібні, цілокраї або віддалено-дрібнозубчасті, тупі або загострені; зверху- зелені, зісподу- блідо-зелені. Квітки двостатеві, дрібні, розміщені поодиноці в пазухах верхівкових листків, утворюють щитковидно-волотисте суцвіття; віночок двогубий, лілово-рожевий, рідше – білуватий.

Передні тичинки висуваються з віночка, задні – коротші за них. Плід складається з 4 однонасінних горішковидних часток. Цвіте в червні – вересні.



**Поширення.** Материнка звичайна росте на узліссях, по галявинах, серед чагарників, на степових і кам'янистих схилах по всій території України.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава містить ефірну олію (до 1,2%) складовими частинами якої є тимол, ліналоол, терпеніол, камфора, ліналілацетат, а-пінен, камфен, сабінен, гераніол; флавоноїди (апигенін, лютеолін, діосметин і їх глікозиди), антоціани, дубильні речовини, кумарини, фенілпропаноїди, вуглеводи (стахіоза і ін.), тритерпеноїди (урсолова кислота), тимол і карвакрол, флавоноїди (апигенін, глікозиди лютеоліну), дубильні речовини, вітамін С, виявлено монотерпенові спирти, сесквітерпени, геранілацетат.

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 19,80, Са - 12,40, Mg - 2,10, Fe - 0,63; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,12, Cu - 0,49, Zn - 0,34, Со - 0,26, Мо - 4,80, Cr - 0,07, Al - 0,39, V - 0,16, Se - 44,90, Ni - 0,18, Sr - 0,30, Рb - 0,11, В - 13,20 мкг/г.

**Застосування.**

*Основні активні компоненти:*

- ефірна олія (тимол, цимол, сексвітерпени, терпінен, геранілацетат) - надає противірусну, протизапальну, антимікробну, відхаркувальну дію;
- дубильні речовини, фенольні сполуки - виявляють спазмолітичну і протизапальну дію;
- флавоноїди (апігенін) - діють заспокійливу на нервову систему;
- вітамін С - стимулює імунну систему.

*Основна дія:*

- відхаркувальна;
- терпінен сприяє розрідженню і збільшенню виділення мокротиння;
- тимол і геранілацетат сприяють посиленню секреції бронхіальних залоз і виведенню мокротиння;
- противірусна, антимікробна - тимол і геранілацетат, діють згубно на патогенні мікроорганізми, що викликають захворювання верхніх дихальних шляхів;
- протизапальна - компоненти ефірної олії і феноли, шляхом потогінного ефекту, сприяють зниженню запальних процесів;
- спазмолітична - флавоноїди, дубильні речовини і фенольні сполуки, впливаючи на гладеньку мускулатуру дихальних шляхів, здатні усувати спазми і розслабляти гладеньку мускулатуру бронхів: розріджують і полегшують виведення мокротиння;
- заспокійлива - апігенін розслабляє гладеньку мускулатуру дихальних шляхів і внутрішніх органів, діє заспокійливо на нервову систему;
- імуностимулююча - вітамін С виступає в ролі антиоксиданта і підвищує загальний імунітет, сприяючи виробленню інтерферону.

Препарати материнки: «Уролесан» – рідина та сироп , «Бронховітол» – настоянка, «Гастровітол» – бальзам , «Фітон СД» – бальзам, «Дикрасин-1» – розчин для зовнішнього застосування, *грудний збір №1* мають заспокійливу, спазмолітичну, антимікробну, протизапальну, болетамувальну, відхаркувальну, апетитну, жовчо-, сечо-, глисто- і потогінну дію та стимулюють секрецію залоз, тонізують мускулатуру матки.

Гомеопатичний засіб *Origanum vulgare* показано при вегетосудинній дистонії.

Трава материнки входить до складу фітозборів, які застосовують при НЦД гіперкінетичного, гіпокінетичного і кардіального типів, зміни функцій серця на тлі неврозів, у складі загальнозміцнюючих і тонізуючих зборів, при гіпертонічній хворобі, в реабілітації після її ускладнень, у фітобальнеології, при атеросклерозі, кардіосклерозі , ішемічній хворобі серця, стенокардії, аритміях, пороках серця, ревматизмі, хорей. Настояї рекомендують при артеріальній гіпертензії,

атеросклерозі, хворобах бронхів і при симптоматичному лікуванні порушень травлення.

**Застереження.** Протипоказано вживати настій трави при вагітності і підвищеній секреції жовчі. Під час менструації настої можуть спровокувати кровотечу: вживання засобу припиняють днів за 3-4 до початку менструації і відновлюють рез 2-3 дні після її закінчення.

### 3.79. Меліса лікарська – *Melissa officinalis* L.

Родина ясноткових – *Lamiaceae*

Мелисса лекарственная

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина. Стебло чотиригранне, 30-120 см заввишки, дуже розгалужене. Листки черешкові, яйцевидні, край пилчастий, темно-зелені й голі зверху, світло-зелені та опушені зісподу, на верхівці загострені. Квітки двостатеві, дрібні, в пазушних суцвіттях верхніх листків. Віночок двогубий, спочатку жовтий, потім стає білим або блідо-ліловим, чашечка трубчасто-дзвоникоподібна. Плід – сухий, розпадається на 4 однонасінневі горішки. Цвіте в червні-серпні.



**Поширення.** Ростає в середземноморських країнах, в Україні культивується.

**Сировина.** Трава, листя, ефірна олія.

**Хімічний склад.** Листя містить до 1% ефірної олії, до складу якої входить цитраль, ліналоол, гераніол, цитронелол, мірцен, альдегіди; до 5% дубильних речовин, флавоноїди, органічні кислоти, вітамін С, гіркоти, слиз, янтарну, кавову, хлорогенову, олеанолову та урсолову кислоти, цукри й мінеральні солі.

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 31,20, Са - 13,80, Mg - 5,40, Fe - 0,10; мікроелементи (мкг/г): Mn - 24,80, Cu - 8,88, Zn - 46,80, Mo - 0,24, Cr - 0,24, Al - 105,68, Ва - 45,04, V - 0,16, Se - 0,15, Ni - 0,88, Sr - 22,20, Pb - 1,76, В - 59,60, I - 0,05.

**Застосування.** Спазмолітичні властивості і здатність меліси покращувати травлення були перевірені експериментально, ефірна олія виявляє антибактеріальну і протигрибкову дію. Водний екстракт меліси володіє антивірусною активністю, що представляє особливий інтерес для лікування

герпесу. Проте найбільш важлива седативна дія меліси: було доведено позитивний вплив рослини на психосоматичні симптоми.

Мелісу рекомендують в основному завдяки її спазмолітичній дії для лікування порушень травлення: сповільненому травленні, здутті живота, відрижці, метеоризмі; використовують при легких порушеннях сну у дорослих і дітей, поєднують з іншими рослинами з тими ж властивостями - липою, глодом або пасифлорою.

У народній медицині використовують для лікування різних захворювань: атеросклероз, артеріальна гіпертензія, тахікардія, невроз серця, бронхіальна астма, невралгія, підвищене збудження, безсоння, мігрень, анемія, метеоризм, холецистит, жовчнокам'яна хвороба.

*Основні активні компоненти:*

- ефірна олія (цитраль, гераніол, мірцеїн) - надає заспокійливу, спазмолітичну, протівірусну, антитоксичну, сечогінну дію;
- дубильні речовини - знімають симптоми запалення;
- органічні кислоти (кавова, олеанолова, урсолова), гіркоти - стимулюють травлення;
- вітамін С, каротин, макро- і мікроелементи - сприяють нормалізації обміну речовин.

*Основна дія:*

- сечогінна - мірцеїн сприяє виведенню зайвої рідини з організму, усуває набряки;
- антитоксична - ефірна олія сприяє стимуляції лімфообігу і виведенню токсинів через органи сечовиділення;
- спазмолітична - компоненти ефірної олії знімають спазм гладеньких м'язових волокон сечовивідної системи, усуваючи біль при циститах;
- протівірусна – ефірна олія і дубильні речовини згубно діють на патогенні віруси і мікроорганізми, що викликають захворювання органів сечової системи;
- протизапальна - дубильні речовини, усувають симптоми запального процесу і набряку органів сечовиділення;
- покращує серцеву діяльність - компоненти меліси сприяють зникненню ядухи, припинення нападів тахікардії, уражень ритму серцевих скорочень і зниження артеріального тиску, за рахунок сечогінного ефекту;
- заспокійлива;
- стимуляція травлення - гіркоти і органічні кислоти викликають слиновиділення, виділення шлункового соку, збуджують апетит, усувають метеоризм.

Препарати меліси: *настій*, *Віталотонік «Доппельгерц»* – розчин для перорального застосування, *«Доппельгерц Меліса»* – краплі, *«Кармоліс»*- краплі, *«Алталекс»* – краплі для внутрішнього та зовнішнього застосування, *«Ново-Пасит»* – розчин та таблетки, *«Персен»* – таблетки, *«Персен Форте»* - капсули, *«Седасен Форте»* – капсули мають заспокійливу, болетамувальну, протизапальну, бактеріостатичну, протівірусну та потогінну дію. Настій і екстракти з листя тонізують серце, органи травлення, використовуються при нервовому збудженні, безсонні, вегето-судинній дистонії, аритмії серця. Ефірна олія меліси діє на серцево-судинну, травну, нервову системи.

### 3.80. М'ята перцева – *Mentha piperita* L.

Родина ясноткових – *Lamiaceae*

Мята перечная

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста опушена рослина. Стебло чотиригранне, підведене, галузисте, часто червонувате, 30-55 см заввишки. Листки супротивні, яйцевидно-довгасті або ланцетні, загострені, нерівно-гостропилчасті, зісподу по жилках коротковолосисті, короткочерешкові. Запах сильний, ароматний, смак пекучий. Квітки дрібні, майже стерильні, утворюють густе, колосовидне суцвіття; чашечка правильна, п'ятизубчаста; віночок майже



правильний, червоно-фіолетовий, з білуватою трубочкою й рожевим відгином. Плід складається з 4 однонасінних горішковидних часток. Цвіте в червні-липні.

**Поширення.** М'яту перцеву культивують як ефірноолійну рослину, в дикому стані вона не росте.

**Сировина.** Трава, листя, м'ятна ефірна олія.

**Хімічний склад.** Листя м'яти містить до (2,75%) ефірної олії, до складу якої входить ментол (50-80%), пінен, ментон, піперитон, жасмин, лімонен, феландрен, цинеол, пулегон та інші, флавоноїди, бетаїн, каротин, дубильні речовини, урсолова і олеонолова та інші кислоти, крім того є флавоноїди, каротиноїди, гесперидин.

У листках містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 25,20, Са - 20,30, Mg - 6,70, Fe - 0,30; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,23, Cu - 0,68, Zn - 1,11, Co - 0,01, Mo - 256,00, Cr - 0,09, Al - 0,08, Ва - 0,69, Se - 3,00, Ni - 0,16, Sr - 1,28, Pb - 0,08, В - 75,20 мкг/г.

**Застосування.** М'ята володіє здатністю усувати спазми кишкового тракту, а також сильними антиоксидантними властивостями. У малих дозах вона заспокоює, а у великих - тонізує.

Ментол, як основний компонент ефірної олії м'яти, використовують як рефлекторний судинорозширювальний засіб при стенокардії та хворобах, пов'язаних з спазмами судин головного мозку. Ефірна олія дає легкий знеболюючий ефект. Ментол знімає набряклість слизових оболонок носа.

Листки м'яти входять до складу вітрогінних, заспокійливих чаїв, жовчогінного та шлункового чаю. М'ятну олію і ментол використовують самостійно або у складі комплексних лікувальних засобів: пектусин, валідол, оліметин, краплі Зеленіна, корвалол, м'ятні таблетки, уролесан, піносол. Ментол подразнює нервові закінчення виявляє, знеболюючу та антисептичну дію. Входить до складу препаратів алором, бом-бенге, бороментол, валокормід, гевкамен, каметон, камфомен, меновазин.

*Основні активні компоненти:*

- ефірна олія (ментол, ментон, метилацетат, лімонен, цинеол), тритерпеноїди (урсолова, олеанолава кислоти) - надає болезаспокійливу, коронарнорозширювальну, антисептичну, заспокійливу дію;
- каротин - захищає і сприяє регенерації слизових оболонок і епітелію;
- флавоноїди (гесперидин) - зміцнюють судинну стінку, є антисептиком;
- азотовмісні сполуки (бетаїн) - покращують роботу печінки, виявляють антиатеросклеротичну дію;
- макро- і мікроелементи - забезпечують дотацію життєво-важливих речовин.

*Основна дія:*

- заспокійлива - розширюючи судини, ментол, у комбінації з іншими компонентами ефірної олії, діє заспокійливо на емоційну сферу, полегшує засинання;
- стимулююча травлення - м'ятна олія підсилює перистальтику кишківника, рухову діяльність шлунка, секрецію травних залоз, сприяючи більш швидкому перетравлюванню їжі і випорожнення кишківника;
- захисна, регенеруюча - каротин має захисну дію на слизові оболонки і епітеліальні клітини шлунково-кишкового тракту;
- поліпшує роботу печінки - завдяки бетаніну, поліпшується засвоєння білків і підвищується утворення холіну - речовини, що підвищує діяльність клітин печінки;
- жовчогінна - м'ятна олія, знімаючи спазми з жовчовивідних шляхів, сприяє кращому відтоку жовчі;

- антисептична - компоненти ефірної олії, флавоноїди і тритерпени сприятливо діють на очищувальну функцію печінки і мають яскраво виражені антисептичні властивості;

- болезаспокійлива - ментол при попаданні на слизову оболонку шлунково-кишкового тракту, збуджує холодіві рецептори і викликає відчуття холоду: поверхневі кровоносні судини при цьому звужуються, а судини внутрішніх органів розширюються, при цьому спостерігається місцева анестезуюча дія на органи травлення;

- коронарозширювальна, гіпотензивна;

- ментол рефлекторно розширює коронарні судини, знімаючи біль у серці і знижуючи артеріальний тиск;

- урсолова, олеанолова кислоти розширюють венозні судини серця, живлять серцевий м'яз;

- капілярзміцнююча - гесперидин володіє Р-вітамінною активністю, зміцнюючи стінки капілярів;

- поліпшує склад крові - гесперидин позитивно впливає на склад крові;

- антиатеросклеротична - бетаїн, що перетворюється в організмі на холін, знижує рівень холестерину в крові, регулює ліпідний обмін в організмі.

### **3.81. Нагідки лікарські – *Calendula officinalis* L.**

**Родина айстрових – Asteraceae**

**Ноготки лекарственные**

**Життєва форма.** Однорічна трав'яниста рослина із своєрідним запахом. Стебло прямостояче, округле, розгалужене, 30-60см заввишки, опушене короткими залозистими волосками. Листки почергові; нижні - видовжено-оберненояцеподібні, черешкові, верхні – ланцетоподібні, сидячі. Квітки біло-



жовті до жовтогарячих, зібрані у верхівкові кошики діаметром до 5 см. Обгортка сірувато-зелена, одно-, дворядна; листочки лінійні, загострені, густо опушені. Крайові квітки язичкові, маточкові, розташовані в 2-3 рядки. Маточка із зігнутою нижньою одногніздою зав'яззю, тонким стовпчиком та дволопатевою приймочкою. Серединні квітки трубчасті, з п'ятизубчастим

віночком. Колір крайових квіток червонувато-жовтогарячий, яскраво – або блідо-жовтий; серединних – жовтогарячий, жовтувато-брунатний або жовтий. Плід - сім'янка. Цвіте в червні – жовтні.

**Поширення.** Нагідки лікарські розводять у садах по всій території України як декоративну рослину.

**Сировина.** Суцвіття.

**Хімічний склад.** Квітки містять каротиноїди, вітамін С, флавоноїди (нарцисин, ізорамнетин – триглюкозид, рамнетин, ізокверцитрин), інулін, гіркоту календен, ефірну олію, слиз, дубильні та смолисті речовини, сапоніни, органічні кислоти, тритерпенові сапоніни (календулозид А і В), тритерпеноїди  $\alpha$ - і  $\beta$ -амірин, таракастерол, арнідіол, фарадіол, олеанолову кислоту, фенолокіслоти, стерини, алкалоїди.

У суцвіттях містяться: макроелементи (мг/г): К - 29,80, Са - 11,40, Mg - 2,50, Fe - 0,15; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,20, Cu - 0,86, Zn - 1,31, Со - 0,03, Мо - 1,47, Cr - 0,09, Al - 0,05, Se - 4,20, Ni - 0,25, Sr - 0,10, Pb - 0,03, I - 0,05, В - 48,40 мкг/г.

**Застосування.** Кардіотонічна дія (можливо, стероїди, а також флавоноїди, кумарини, терпени, має значення і вторинний ефект від жовчогінного).

У кардіології після застосування зборів, що містять нагідки спостерігається зменшення або ліквідація проявів ішемічної хвороби, підвищення еластичності і зниження проникності судин, зменшення набряків. Відразу після вживання нагідки здатні підвищити артеріальний тиск (первинна стимулювальна дія на гепатобіліарну систему та портальну вену), через деякий час (40-60 хв) настає гіпотензивний ефект. Після лікування артеріальний тиск нормалізується більшою чи меншою мірою і у гіпертоніків, і у гіпотоніків. Рослина популярна при порушеннях серцевого ритму різного типу, при екстрасистоліях ефективніші суміші з м'ятою. При артеріальній гіпертензії використовують готову настоянку – до 1 ч. л. на прийом (А.Я.Кобзар, 2007).

Препарати нагідок лікарських: *настій, настоянка, «Калефлон»* – таблетки, *«Ротокан»* - рідина, *«Фітон СД»* – бальзам, *«Флора»* – бальзам, *«Просталад»* - настоянка, *«Календула»* – мазь, *«Календули мазь»*, *«Мазь календули Др. Тайсс»*, *«Календодерм»* – крем на основі матричної настоянки нагідок, *«Веногал»* – крем, *«Алором»* – лінімент, *«Армон»* – крем, *«Вундехіл»* – мазь, збір *«Гепатофіт»*, збір *«Елекасол»*, збір *лікувально-профілактичний №2*, збір *лікувально-профілактичний №3*, збір *лікувально-профілактичний №4* мають протизапальні, бактерицидні, ранозагоювальні, спазмолітичні, гіпотензивні, кардіотонічні, гемостатичні, жовчогінні й седативні властивості, підвищують метаболічну функцію печінки. Препарати нагідок застосовують при гастритах, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, колітах, ентероколітах, захворюваннях печінки, жовчних шляхів, серцево-судинної системи, дисменореї, кольпіті, гіпертензії, безсонні. Настоянка – для полоскання горла при ангінах, тонзилітах, стоматитах; мазь, настій кошиків на рослинній олії - при герпесі, тріщинах у куточках рота, вугрях,



при порізах, гнійних виразках, опіках; каферид - для лікування анемії; калефлон – для лікування виразки шлунка та дванадцятипалої кишки; ротокан – у стоматології, дерматології, гінекології. Свіжа квітуча трава – в гомеопатії.

Каріофілен, який містить суму каротиноїдів є протизапальним засобом. Календулозиди знижують концентрацію холестерину у крові. Флавоноїди нагідок виявляють жовчогінну активність.

*Протипоказання.* Наявність в анамнезі вірусного гепатиту (особливо С) та його ускладнень. Тривале вживання сильних жовчогінних засобів може призводити до виснаження гепатоцитів і погіршення стану. Обережно слід використовувати рослину при вагітності, не призначати в разі наявності в анамнезі підвищеного тону мати. Рослина небезпечна при гіпертонічних кризах. Нагідки відносять до алергенів: понад 5% населення має алергічну реакцію на цю рослину (А.Я.Кобзар, 2007).

### **3.82. Наперстянка пурпурова – *Digitalis purpurea* L.**

**Родина ранникових – Scrophulariaceae**

**Наперстянка пурпурная**

**Життєва форма.** Дворічна трав'яниста рослина. Стебло пряме, малорозгалужене, рідше просте, сіроповстисте, 50-150 см заввишки. Прикореневі листки видовжено-яйцеподібні або яйцевидно-ланцетні, на довгих крилатих черешках, зморшкуваті, з обох боків вкриті м'якими волосками; зібрані в розетку;



стеблові листки: нижні завдовжки 12-20 см, яйцевидні, середні - короткочерешкові, нижні – черешкові, верхні – сидячі. Край листків нерівногородчастий. Квітки двостатеві, неправильні, пониклі, утворюють однобічне гроно завдовжки 50-80 см. Віночок у вигляді наперстка, ззовні пурпуровий, а всередині білий з пурпуровими плямами. Плід – яйцевидна двогнізда коробочка. Цвіте в червні-липні.

**Поширення.** На всій території України вирощують як лікарську рослину.

**Сировина.** Листя.

**Хімічний склад.** Листя наперстянки пурпурової містить більш як 50 кардіотонічних глікозидів. Найбільш вивченими є пурпуреаглікозиди А, В і глюкогіталоксин, які в процесі сушіння і зберігання від дії ферментів перетворюються відповідно на дигітоксин і гітоксин. Крім карденолідів, знайдені стероїдні сапоніни (дигітонін, тігонін, гітонін), флавоноїди (лютеолін, апігенін),

холін, органічні кислоти (оксибензойна, ванілінова, кофейна, ферулова, *n*-кумарова) .

У листках наперстянки пурпурової містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 29,60, Са -20,60, Mg - 2,80, Fe - 1,40; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,24, Со - 0,18, Cu - 0,62, Zn - 1,41, Мо - 8,53, Cr - 0,43, AlI - 0,82, Ва - 1,27, V - 0,59, Se - 1,70, Ni - 0,26, Sr - 0,38, Cd - 16,60, Рb - 0,13, Ag - 8,00, В - 51,60 мкг/г.

**Застосування.** Препарати наперстянки дигітоксин, гітоксин, кордигіт проявляють кардіотонічну, діуретичну, протиаритмічну, цитостатичну та тонотропну дію. Препарати серцевих глікозидів призначають при серцевій недостатності, порушеннях кровообігу, набряках, для підвищення тонуусу і збудженні міокарда.

**Застереження.** Препарати наперстянки мають властивість кумулюватися, тобто накопичуватися в організмі, тому слід чергувати їх з препаратами інших рослин, які не виявляють кумулятивних властивостей; вживати їх можна тільки за призначенням лікаря.

### **3.83. Наперстянка шерстиста – *Digitalis lanata Ehrh.***

**Родина ранникових – *Scrophulariaceae***

**Наперстянка шерстистая**

**Життєва форма.** Багаторічна (в культурі – дворічна) трав'яниста рослина з невеликим кореневищем та стрижневими коренями. Стебло прямостояче, малорозгалужене, 60-150 см заввишки. Прикореневі й нижні стеблові листки 6-12 (20) см завдовжки і 1,5-3,5см завширшки, видовжено-яйцевидні, вкриті, як і



верхні стеблові листки, залозистими волосками, цілокраї, рідше по краю трохи хвилясті або рідкозубчасті; верхні стеблові листки ланцетоподібні, жилкування дугонервове, з гострою верхівкою. Суцвіття – довге, густе, різнобічне гроно. Суцвіття, приквітники та частки чашечки білоповстистоопушені. Віночок бурожовтий з ліловими жилками, завдовжки 20-30 мм, кулястоздутий. Плід – двогнізда коробочка. Цвіте в липні-серпні.

**Поширення.** На території України вирощують як лікарську рослину.

**Сировина.** Листя.

**Хімічний склад.** Листя наперстянки шерстистої містить близько 30 серцевих глікозидів, серед яких головними є ланатозида А, В, С, D, Е; стероїдні сапоніни дигітонін і тигонін; флавоноїди (лютеолін, skutellarin).

У листках наперстянки шерстистої містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 30,80, Са - 19,90, Mg - 3,20, Fe - 0,40; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,26, Cu - 0,30, Zn - 0,96, Co - 0,07, Mo - 4,53, Cr - 0,03, Al - 0,20, Ba - 1,15, V - 0,04, Se - 10,30, Ni - 0,07, Sr - 1,00, Cd - 2,80, Pb - 0,09. В - 56,80 мкг/г.

**Застосування.** У медичній практиці застосовують препарати дигоксин, целанід, ізоланід, ланікор, ланатозид, ланатозид С. За фізіологічною дією глікозиди наперстянки шерстистої близькі до глікозидів наперстянки пурпурової; головна відмінність полягає в дещо швидшому всмоктуванні, меншому кумулятивному ефекті, виразнішій діуретичній дії. Препарати призначають для зняття нападу пароксизмальної тахікардії й при тяжких формах порушення кровообігу, хронічній недостатності кровообігу 1, 2 і 3-го ступеня, що супроводиться тахікардією.

### **3.84. Наперстянка великоцвіта – *Digitalis grandiflora* L.**

**Родина ранникових – Scrophulariaceae**

**Наперстянка крупноцветковая**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина, стебло пряме, просте, 40-100см заввишки. Листки почергові, великі (5-20см завдовжки і 2-5см завширшки), видовженоеліптичні або яйцевидно-ланцетовидні, дрібн-опилчастозубчасті; прикореневі - при основі звужені в короткий черешок, стеблові – напівстеблообгортні, сидячі, по головній жилці залозисто-пухнасті. Квітки



двостатеві, трохи неправильні, горизонтально відхилені або пониклі, зібрані в довге однобічне гроно; віночок трубчато-дзвоникovidний коротко-двогубий, 3-4 см завдовжки, блідо-жовтий, усередині – з буруватими жилками, ззовні – разом з чашечкою залозисто-пухнастий, майже в 4 рази більший за чашечку. Плід - двогнізда коробочка. Цвіте в червні-серпні.

**Поширення.** Росте на Поліссі, в північній частині Лісостепу та в Карпатах.

**Сировина.** Листя.

**Хімічний склад.** Листя наперстянки великоцвітої містить більш як 50 кардіотонічних глікозидів. Найбільш вивченими є пурпуреаглікозиди А, В і

глюкогіталоксин, які в процесі сушіння і зберігання під дією ферментів перетворюються відповідно на дигітоксин і гітоксин, стероїдні сапоніни (дигітонін, тігонін, гітонін), флавоноїди (лютеолін, апігенін), холін, органічні кислоти (оксибензойна, ванілінова, кофейна, ферулова, *n*-кумарова).

**Застосування.** Препарати наперстянки дигітоксин, гітоксин, кордигіт проявляють кардіотонічну, діуретичну, протиаритмічну, цитостатичну та тонотропну дію. Препарати серцевих глікозидів призначають при серцевій недостатності, порушеннях кровообігу, набряках, для підвищення тонуусу і збудженні міокарда.

### 3.85. Овес посівний, овес звичайний – *Avena sativa* L.

**Родина злакових – Poaceae**

**Овес посевной**

**Життєва форма.** Однорічна трав'яниста рослина. Стебло галузисте, висотою 60-100см. Листки з довгою трубчастою, загорненою піхвою і коротким, шорсткуватим язичком. Суцвіття – розлога волоть колосків. Колоски з 2-4 квіток. Нижня колоскова луска має колінчастий остюк. Лодикули зростаються із зав'яззю і зберігаються при плодах. Плід – зернівка. Зернівки вкриті щільною лускою з борозенкою. Цвіте в червні-серпні.



**Поширення.** Овес посівний вирощують як важливу кормову і круп'яну рослину на всій території України.

**Сировина.** Трава, неочищене зерно, борошно, солома.

**Хімічний склад.** У траві вівса містяться флавоноїди (глікозиди апігенину, лютеоліну, трицину), полісахариди (авенарин, авенін, авеналін), вітаміни (аскорбінова і ніотинова кислоти), органічні кислоти (яблучна, лимонна, щавлева), макро- (K, Ca, Si, Na, S, P, Cl) та мікроелементи (Al, B, V, I, Mg, Mn, Cu, Mo, Se, Ti, Zn).

У зерні вівса є крохмаль (50-60%), білкові речовини (14-16%), жирна олія (6-9%), вітаміни групи B, вітамін E, холін, стерини (стігмастерин, β-сітостерин, холестерин), стероїдні сапоніни (авенакозид A), органічні кислоти (щавлева, малонова, ерукова), кумарин скополетин, глюкозид ваніліну, мінеральні солі (фосфорні, кальцієві).

**Застосування.** Спиртова настоянка зеленого вівса застосовується як тонізуючий засіб при виснаженні, розумовій перевтомі, при запальних процесах

шлунково-кишкового тракту, сечовивідних шляхів, атонії кишківника, вірусному гепатиті, астенії, аритмії, анемії, захворюваннях нервової системи, атеросклерозі.

Овес ефективний не тільки при запорах; більшість речовин, що входять до його складу володіють пом'якшувальними, заспокійливими і антиоксидантними властивостями, сприятливими для шкіри, а також сприяють рубцюванню.

Овес часто використовують для відновлення сил при астенії і порушенні апетиту; боротьби з легкими нервовими розладами, безсонням і каменями в нирках, полегшення болей при ревматизмі і подагрі. Водний настій зелених рослин і соломи володіє зміцнюючими, вітамінними, обволікаючими, заспокійливими, снодійними, апетитними, жарознижуючими, сечогінними і вітрогінними властивостями.

Вівсяні крупа і борошно, які містять збалансовану кількість легкозасвоюваних, багатих на незамінні амінокислоти білків, вуглеводів, жирів і вітамінів групи В, широко використовують у дієтичному й дитячому харчуванні. Виготовлені з них страви (каші, слизисті відвари, супи) вживають як поживний дієтичний засіб при гострих запальних захворюваннях шлунково-кишкового тракту (гастрити, ентероколіти), при атонії кишківника, вірусному гепатиті, астенії, захворюваннях нервової системи, порушенні ритму серцевої діяльності та при залізодефіцитній анемії, спричиненій порушенням синтезу порфіринів. Настій з неочищеного зерна вживають при діабеті. У клінічних умовах встановлено, що настоянка з зеленої висушеної рослини (трави) має заспокійливі й снодійні властивості.

### **3.86. Огірок посівний – *Cucumis sativus* L.**

#### **Родина гарбузових – *Cucurbitaceae***

#### **Огурец посевной**

**Життєва форма.** Однорічна однодомна шорстковолосиста трав'яниста рослина. Стебло лежаче або лазяче за допомогою простих вусиків, розгалужене, завдовжки до 3 м. Листки почергові, серцевидні, 3-5-лопатові. Квітки одностатеві, жовті; тичинкові зібрані - пучками в пазухах листків, маточкові – одиничні, на коротеньких ніжках. Плід – несправжня ягода (гарбузина). Цвіте в травні-липні.

**Поширення.** Походять огірки з Індії. Їх вирощують як цінну овочеву рослину.

**Сировина.** Плоди, насіння.

**Хімічний склад.** Плоди огірків містять цукри, пектинові речовини, білки, клітковину, органічні кислоти, стероїдні сапоніни, курбітацини, макро- і мікроелементи: К– (141 мг%), Р – (42 мг%), Mg, Ca, Cl, Fe – (0,6 мг%) , Al – (0,43%), I, F, Zn, Mn, Cu, Mo, вітаміни В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>.

**Застосування.** Огірки мають сечогінні, жовчогінні, м'які послаблюючі, глистогінні, антисклеротичні, метаболічні, тонізуючі, відбілюючі шкіру властивості, збуджують апетит, посилюють виділення шлункового соку (особливо квашені й мариновані), сприяють засвоєнню жирів і білків. Споживання свіжих огірків показане при захворюваннях серцево-судинної системи і нирок, при запорах і атонії кишківника. Хворим на артеріальну гіпертензію, сечокислий діатез і ожиріння призначають огіркові розвантажувальні дні, які проводять раз на тиждень. Свіжі, квашені й мариновані плоди застосовують при запорах і атонії кишківника, сечокислому діатезі, при деяких захворюваннях серцево-судинної системи.



### **3.87. Огірочник лікарський, огіркова трава – *Borago officinalis* L.**

**Родина шорстколистих – *Boraginaceae***

**Огуречник лекарственный**

**Життєва форма.** Однорічна трав'яниста жорстковолосиста рослина. Стебла прямі або висхідні, товсті, всередині порожнисті, розгалужені, 30-60 см заввишки. Листки великі, м'ясисті, почергові, прості, з гострим і сильним запахом свіжих огірків; прикореневі й нижні стеблові – еліптичні або овальні, на верхівці – тупі, до основи звужені в черешки; верхні стеблові – видовженояйцевидні, сидячі,



стеблообгортні. Квітки двостатеві, правильні, в небагатоквіткових завійках, які складають щитковидно-волотевидне суцвіття; віночок зрослопелюстковий, темно-голубий, рідше – білуватий, 2,5-3 см у діаметрі, з короткою трубкою і п'ятилопатеvim відгином. Плід сухий, розпадається на 4 горішки. Цвіте з червня по серпень.

**Поширення.** Огірочник лікарський росте майже по всій території України на городах і забур'янених місцях.

**Сировина.** Трава, квітки.

**Хімічний склад.** Трава містить полісахариди, сапоніни, вуглеводи, слиз (30%), дубильні речовини (до 3%), ефірну олію, органічні кислоти (яблучна, лимонна), смоли, флавоноїди, алантоїн, каротин (3,4 мг%), аскорбінову кислоту (до 17 мг%), кремнієву кислоту, піролізидинові алкалоїди, солі Mg, Mn, K.

Насіння містить жирну олію (30-36%), до складу якої входить лінолева (35-40%),  $\gamma$ -ліноленова (25-40%), олеїнова (14-18%) та  $\alpha$ -ліноленова (1-3%) кислоти.

**Застосування.** Огірочник лікарський має сечогінні, потогінні, протизапальні, пом'якшувальні та послаблюючі властивості, позитивно впливає на обмін речовин, регулює роботу серця, зміцнює нервову систему, збуджує апетит. Його компоненти беруть участь у біосинтезі ейкозаноїдів, які сприяють поліпшенню обміну речовин.

Вживання настою з квіток або трави огірочника показано при запаленнях сечових шляхів, при гарячкових станах, кашлі, плевриті, при ревматичних болях і болях у шлунку, при слабкій серцевій діяльності та кардіоневрозі, нервових захворюваннях, подагрі й шкірних хворобах.

Олія з насіння огірочника вживається для профілактики і допоміжної терапії, як гіпохолестеринемічний та гіпотригліцеридемічний засіб, підтримує функцію надниркової залози, особливо після стресів і прийому стероїдних препаратів, посилює вироблення у головному мозку  $\beta$ -ендофінів, які впливають на емоційний стан та настрої; стимулює імунітет, допомагає більш швидкому лікуванню гастритів, виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки, покращує мікроциркуляцію, ефективна також при лікуванні цукровою діабету та бронхіальної астми, сприяє зниженню артеріального тиску.

### **3.88. Оман високий – *Inula helenium* L.**

**Родина айстрових – Asteraceae**

**Девясил високий**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина з товстим, м'ясистим кореневищем і численними довгими коренями. Стебла міцні, прямі, рубчасті, 1-2 м заввишки, у верхній частині розгалужені, внизу розсіяно-, вгорі - густожорстково-волосисті. Листки почергові, цілісні, нерівномірнорозубчасті, великі (до 50 см



завдовжки і 18-25 см завширшки), зверху жорстково-волосисті, знизу - сіроповстисті; приземні - черешкові, еліптично-видовжені; стеблові - сидячі, видовженояйцевидні, загострені, з серцевидною, напівстеблообгортною основою. Квітки жовті, зібрані у великі (6-8 см у діаметрі) кошики, що утворюють на верхівці стебла щитковидне суцвіття; крайові язичкові

квітки - жіночі, з вузьколінійним тризубчастим язичком; серединні - двостатеві, трубчасті. Плід - сім'янка. Цвіте в червні - серпні.

**Поширення.** Оман високий росте майже по всій території України.

**Сировина.** Кореневища, корені.

**Хімічний склад.** Кореневище і корені омани високого містять інулін (до 44%) та інші полісахариди (псевдоінулін, інуленін), смоли, камедь, сліди алкалоїдів, сапоніни, органічні кислоти й ефірну олію (до 4,3%), до складу якої входять біциклічні сесквітерпенові лактони (алантолактон, ізоалантолактон, дигідроалантолактон), алантол, проазулен і  $\alpha$ -токоферол.

**Застосування.** Оман містить алантолактон з домішкою ізоалантолактону, що зумовлює його виражену антивірусну і протигрибкову активність.

Рекомендується для пом'якшення кашлю при запаленнях дихальних шляхів: показаний при лікуванні бронхітів і астми, застосовують при захворюваннях травного шляху і жовчних протоків. У фітотерапії використовують як дренажний засіб, зокрема сечогінний при серцевих набряках.

Застосування галенових препаратів омани показано і дає добрий терапевтичний ефект при гострих і хронічних захворюваннях дихальних шляхів, грипі, хворобах шлунково-кишкового тракту, печінки і нирок, глистній інвазії та гіпоменструальному синдромі.

Препарати омани високого «Алантон» – таблетки, «Фітон СД» - бальзам, «Пектосол» – мікстура від кашлю, «Чернега» – краплі мають відхаркувальну, антимікробну, протизапальну, сечо-, вітро- та потогіну, апетитну, антигельмінтну, метаболічну дію.

Широко використовують препарати омани високого у народній медицині: при гіпертензії, бронхіальній астмі, туберкульозі легень, жовтяниці, водянці, нирковокам'яній хворобі, легких формах цукрового діабету, ревматизмі, радикуліті, золотусі, простатиті й маткових кровотечах.

### **3.89. Омела біла - *Viscum album L.***

**Родина омелових - *Loranthaceae***

**Омела белая**

*Viscum* походить від грецького *ixos*, що пов'язано з дієсловом *ischein* — тримати, утримувати (у м'якоті плодів міститься каучукова клейка маса, що утримує насіння). Звідси походить і значення слова *viscum* — пташиний клей (використовують для відловлення птахів). *Albus* (-а, -ит; прикм.) — білий (у рослини білі ягоди).

У кельтів і германців грала важливу роль як культова, лікарська і магічна рослина. Омела «золота гілка» згадується в «Енеїді» Вергілія. Він розповідає про



те, як Єней за порадою провидиці Сивіли добуває «золоту гілку» в гаю Персефони, приносить її в жертву богині і попадає в підземне царство Аїда для побачення з батьком. Тільки «золота гілка» зірвана в гаю Персефони відкриває живій людини шлях у царство мертвих.



**Життєва форма.** Багаторічний напів-паразитичний вічнозелений кулястої форми кущик. Гілки голі, зеленувато-жовті, циліндричні, дерев'яністі, вилчаторозгалужені, у вузлах потовщені і дуже крихкі. Листки супротивні, шкірясті, цілокраї, еліптичновидовжені, сидячі, жовто-зелені. Квітки одностатеві (рослина дводомна), жовті, сидячі, зібрані по 3-6 у головчасті суцвіття в розвилках гілок. Плоди ягодоподібні, білі, кулясті або короткоовальні, з трохи вдавненою верхівкою. Цвіте в березні — квітні.

**Поширення.** Омела біла паразитує на листяних (тополя, клен, береза, верба, липа, дуб, в'яз, груша, яблуна), рідко — хвойних породах, закріплюючись на них присосками, через які живиться за рахунок дерева, на якому оселилася. Трапляється в лісостепових районах, на Поліссі, зрідка на півночі Степу та в Криму.

**Сировина.** Молоді гілки з листям.

**Хімічний склад.** Сировина містить 0,03—0,10 % віскотоксину (біла аморфна речовина, що складається з великої кількості амінокислот і цукрів),  $\alpha$ - і  $\beta$ -віскол, віскерин, олеанолову і урсолову кислоти, холін і його похідні (ацетилхолін, пропіонілхолін), аміни (віскалін, віскальбін, тирамін), спирти (пініт, квебрахіт), флавоноїди (кверцетин, рамнетин, ізорамнетин, рамназин-3-глюкозид, флавоядоринін А і В, гомофлавоядоринін В), жирну олію, аскорбінову кислоту, каротин, смолисті речовини й мінеральні солі.

**Застосування.** Застосування омели в медицині відомо з часів Гіппократа. За Плінієм (1 століття н.е.) вона вважалася універсальним засобом від усіх хвороб.

Препарати омели мають гіпотензивні, седативні, в'язучі, кровоспинні й глистогінні властивості, посилюють діурез і виділення продуктів азотистого обміну. У народній медицині омелу використовують при шлунково-кишкових, менструальних і гемороїдальних кровотечах, проти епілепсії, еклампсії й істерії та при болях у животі. Чай з омели рекомендують як загальнозміцнюючий засіб для підвищення тонуусу життя, ослабленим людям похилого віку та при запамороченні. Зовнішньо настій і порошок з трави омели використовують як пом'якшувальний і знеболюючий засіб при абсцесах та інших шкірних хворобах.

Найбільшою біологічною активністю відрізняється омела, яка паразитує на вербі. Вона знижує збудження центральної нервової системи, запобігає або послаблює судоми, покращує серцеву діяльність, розширює судини нижніх кінцівок і печінки.

Омела посилює діяльність серця і уповільнює ритм серцевих скорочень (В. Петков, 1998), має гіпотензивну, заспокійливу і протиатеросклерозну дію (Korbelař, Endris). Збільшує діурез з посиленням виділенням продуктів азотистого обміну (С.А. Томілін).

Е.А. Ладиніна, Р.С. Морозова (1990) і С.Я. Соколов, І. І. Замотаєв (1984), рекомендують омелу при гіпертонічній хворобі I і II стадії, атеросклерозі, захворюваннях нирок, що супроводжуються затримкою азоту.

Омела включена до Британської трав'яної фармакопеї як серцевий і знижуючий кров'яний тиск засіб. Настоянку і есенцію омели застосовують у гомеопатії при гіпертонічній хворобі, атеросклерозі, невралгії, епілепсії, приступах запаморочення.

Пагони омели - складова частина фітокомпозицій з коренями валеріани, що вживаються при нейроциркуляторній дистонії гіперкінетичного типу, гіпертонічній хворобі, атеросклерозі, ішемічній хворобі серця, стенокардії, хронічній серцевій недостатності в поєднанні з іншими захворюваннями, кардіоміопатії.

Настоянка омели - компонент препарату *«енерготоніку Допельгерц»* (Німеччина), показаного при кардіалгії, початковій стадії серцевої недостатності; входить до складу препарату *кардіофіт*, що володіє кардіотонічною, антиаритмічною, гіпотензивною, антикоагулянтною дією.

*Застереження.* Слід пам'ятати, що при тривалому вживанні препарати омели можуть спричинити отруєння.

*Ознаки отруєння.* Виникає салівація, нудота, блювання, пронос, пригнічення нервової системи, зниження артеріального тиску. Один із важчих наслідків – ураження нирок (токсичний нефрит).

### **3.90. Осока парвська – *Carex brevicollis* D C.**

**Родина осокових – *Cyperaceae***

**Осока парвская**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина щільно- або пухкодерниста. Має косе, міцне, розгалужене кореневище, вкрите шорсткими лусками. Стебла сплюснуто-тригранні, 30-45 см заввишки, у верхній частині шорсткі, в нижній третині облистнені, при основі одягнені бурими розщепленими на волокна листовими піхвами. Листки трирядні, лінійні (5-7 см завширшки і 40-50см

завдовжки), зелені з сизуватим відтінком, жолобчасті, з двома жилками і загорнутими краями. Квітки одностатеві, без оцвітини, зібрані в 2-3 розсунуті колоски. Верхній колосок тичинковий, коричневий, булавовидний, 1,5-2см завдовжки. Нижні колоски маточкові, зелено-коричневі, яйцевидні, 1,5-2,5см завдовжки, на прямих міцних шорстких ніжках, що виходять з пазух приквіткових листків; покривні луски з шиловидним вістряем, каштанові, посередині зелені, з трьома жилками. Плід – горішок, що міститься в оберненояйцевидному, круглястому (до 5мм завдовжки), жовто-зеленому, з невиразними жилками, вкритому негустими щетинками мішечку, звуженому на верхівці в короткий іржавий, з шорстким краєм носик. Цвіте в квітні.



**Поширення.** Осока парвська росте в листяних лісах Західного, Правобережного і Лівобережного Лісостепу.

**Сировина.** Трава, кореневища і корені.

**Хімічний склад.** Осока парвська містить алкалоїди бревіколін (у коренях – 50% і в листках – 95 %), бревікарин (відповідно 45 і 4%) і гарман (5 % і 1 %).

**Застосування.** Алкалоїд бревіколін виявляє спазмолітичну й гіпотензивну дію, підвищує тонус і посилює скорочення матки і кишківника, стимулює дихання. Бревіколіну гідрохлорид застосовується для стимулювання пологової діяльності та при маткових кровотечах, для лікування гіпертензії, бронхіальної астми та облітераційного ендертеріїту. У народній медицині препарати осоки парвської використовують при гіпертензії, бронхіті, різних висипах, фурункульозі, алергії, подагрі й ревматизмі.

### **3.91. Остудник голий – *Herniaria glabra* L.**

**Родина гвоздичних – *Caryophyllaceae***

**Грыжник голый**

**Життєва форма.** Багаторічна розпростерта жовтувато-зелена рослина. Стебла разгалужені, короткоопушені або майже голі, лежачі або висхідні, 10-30 см завдовжки. Листки цілокраї, голі, супротивні, еліптичні або довгасті, 6-7 мм завдовжки, з яйцевидними перетинчастими вйчастими прилистками. Квітки дрібні, двостатеві, з жовтувато-зеленою чашечкою і нитковидними пелюстками, зібрані в щільні пазушні клубочки; чашолистків і тичинок по 5. Плід – сухоплівчастий кулястий однонасінний горішок. Цвіте в червні – серпні.

**Поширення.** Остудник голий росте по всій території України на відкритих місцях, галявинах та при дорогах .

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава остудника містить кумарини 0,43-0,84% (герніарин, умбеліферон), флавоноїди (0,12-0,4%), дубильні речовини (3,16%), тритерпенові сапоніни (5,37-16,25%), фенолкарбонові



кислоти (саліцилова, ферулова, кавова, ванілінова, протокатехінова, п-кумарова та п-гідроксибензойна), алантоїн, ефірну олію (до 0,6 %), вітамін С, каротин і вуглеводи. У складі флавоноїдів є кверцетин, арабінозид кверцетину, 3-триглікозид кверцетину, 3-триглікозид ізорамнетину, галактозид кверцетину, нарцисин і рутин.

**Застосування.** Остудник голий має сечогінні, в'язучі, спазмолітичні й антибактеріальні властивості, виявляє слабку жовчогінну дію, нормалізує порушений мінеральний обмін в організмі. Препарати рослини використовуються при серцевій недостатності, пов'язаній з декомпенсацією серцевої діяльності, гострому й хронічному катарі сечового міхура, пієліті, нирковокам'яній хворобі, пієлонефриті, стійкій альбумінурії, ревматизмі, подагрі, артриті, запаленнях сечовивідних шляхів, жовтяниці та у випадку катару дихальних шляхів.

### **3.92. Панцерія шерстиста, або собача кропива шерстиста – *Panzeria lanata* (L.) Sojak , або *Leonurus lanatus* L.**

**Родина ясноткових - Lamiaceae**

**Панцерия шерстистая**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина. Кореневище товсте, з бурувато-сірою корою. Стебла вкриті білою повстю. Листки зверху з коротко притиснутими волосками, сірувато-зелені, зісподу білувато-сірувато-повстисті. Квітки сидячі, розміщені в багатоквіткових кільцях у пазухах верхніх листків, а на верхівках стебел утворюють густі яйцевидні або циліндричні суцвіття. Віночок удвоє довший за чашечку, жовто-білий, гладенький ззовні й майже повстистий усередині. Цвіте в липні-серпні.

**Поширення.** Росте в пустельних степових долинах гірських річок і на кам'янистих і щебенистих схилах у південній частині Середнього Сибіру, Забайкаллі та Північній Монголії.

**Сировина.**Трава.

**Хімічний склад.** Трава містить флавоноїди (рутин, 3-галактозид кемпферолу і 3-глікозид ізорамнетину), гідроксикоричні кислоти (кавова, хлорогенова, неохлорогенова), іридоїди (гарпагид, 8-ацетилгарпагид), ефірну олію, дубильні речовини, алкалоїди.



**Застосування.** Панцерія вивчена у фармакоклінічному аспекті Н. В. Вершиніним і Д.Д. Яблоковим, володіє седативними і судинорозширювальними властивостями, які не поступаються за силою дії валеріані і собачій кропиві звичайній, а також проявляє гіпотензивну, діуретичну, анальгезуючу і протиревматичну дію. Сума гідроксикоричних кислот має гіпотензивну і негативну хронотропну дію, збільшує силу серцевих скорочень.

Основні показники для застосування трави панцерії: серцево-судинні розлади, артеріальна гіпертензія, пороки серця, хвороби міокарда, легка форма базедової хвороби.

Трава панцерії входить до фітокомпозицій, що застосовуються при атеросклерозі, ревматичних болях.

### **3.93. Парило звичайне – *Agrimonia eupatoria* L.**

**Родина розових – Rosaceae**

**Репейничек обыкновенный**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина. Має міцне повзуче просте або розгалужене кореневище. Стебло 30-100см заввишки, прямостояче, просте або вгорі трохи розгалужене, густо вкрите, як і черешки листків, довгими



жорсткими горизонтально відхиленими та короткими тонкими більш-менш кучерявими білуватими або рудуватими волосками. Листки почергові, перервано непарноперисті, зверху темно-зелені, розсіяно-прилегловолосисті, зісподу – білуваті від густого шовковисто-бархатистого опушення й розсіяно-залозисті; нижні та серединні листки розетковидно зближені при основі стебла, черешкові; верхні – віддалені один від одного, сидячі; листочки еліптичні, видовженояйцевидні або ромбовидні, до основи

зубчаті, з 9-21 великим загостреним зубцем і з такою ж кількістю бокових жилок; проміжні часточки яйцевидні, цілокраї або з 2-3 зубцями на верхівці. Прилистки косояйцевидні, по верхівці загострені, при основі напівсерцевидні, по краю з кількома гострими зубцями. Квітки правильні, двостатеві, 5-пелюсткові, запашні, зібрані в колосовидну китицю на верхівці стебла; пелюстки видовженояйцевидні, жовтогарячо-жовті. Плід складається з 1-2 горішків, поміщених у гіпантій; гіпантій дзвоникуватий, з глибокими борозенками, що доходять майже до його основи, густоволосистий, угорі під чашечкою з багаторядним колом прямостоячих гачковидно зігнутих шипиків. Цвіте в червні-серпні.

**Поширення.** Парило звичайне росте по всій території України на узліссях, серед чагарників, на схилах, край доріг.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава парила містить протипухлинну речовину агримонін, до 5% дубильних речовин, ефірну олію (0,2%), стероїдні сапоніни, гіркоти, органічні кислоти (яблучна, лимонна, щавлева, винна, хінна), вітамін С, нікотинову кислоту, вітаміни групи В, сліди алкалоїдів, тритерпеноїди (урсолова і гідроксиурсолова кислоти), стероїди, азотовмісні сполуки (холін, нікотинова кислота), фенолкарбонові кислоти та їх похідні (кавова, хлорогенова, елагова, ванілінова, саліцилова), кумарини, дубильні речовини (галотаніни), катехіни, флавоноїди (кверцетин, гіперозид, кверцитрин, рутин, лютеолін), вищі аліфатичні вуглеводні і спирти, жирні кислоти (масляна, пальмітинова, стеаринова), віск та значну кількість кремнезему.

**Застосування.** Парило входить до складу протипухлинних зборів, надає виражену протизапальну дію при ураженнях шкіри і слизових оболонок, впливає на венозний кровообіг. Наявність танінів зумовлює дубильні властивості рослини і ефективність при діарейі.

Фармакологічні властивості парила в даний час вивчені недостатньо, а клінічних досліджень його практично не проводилося ні в нашій країні, ні за кордоном. Відомо, що рослина регулює функцію печінки, посилює діяльність кишківника, покращує травлення, впливає на венозний кровообіг, має сечогінну, антигельмінтну, кровоспинну, протизапальну, знеболюючу і тонізуючу дію. Є експериментальні підтвердження протипухлинного, антибактеріального, гепатопротекторного і антидіабетичного дії, а також противірусної активності відносно вірусу гепатиту В.

Сучасні дослідження показали, що парило звичайне може впливати на артеріальний тиск: в невеликих дозах розширює коронарні артерії, а в високих - звужує.

Настій рослини перешкоджає утворенню каменів у нирках і жовчному міхурі, вживають при стійкому запаленні сечового міхура, олігурії і нічному нетриманні

сечі, набряках і застійних явищах у нирках. У суміші з іншими рослинами використовують при сечокам'яній хворобі. У деяких районах Англії чай з парила вживають щодня, вважаючи загальнозміцнюючим засобом. У Китаї рослину призначають як тонізуючий, а відвар його трави (з цукром або плодами унабі) вживають для підтримки сил.

### **3.94. Паслін чорний – *Solanum nigrum* L.**

**Родина пасльонових – *Solanaceae***

**Паслен черный**

**Життєва форма.** Однорічна трав'яниста розсіяноопушена або майже гола рослина. Стебло висхідне, розгалужене, гранчасте, 20-80 см заввишки. Листки почергові, короткочерешкові, яйцевидні або яйцевидно-трикутні, по краях виїмчасті, рідше майже цілокраї. Квітки двостатеві, правильні, зібрані зонтиковидними завійками, супротивними листками; віночок майже вдвоє довший за чашечку, до середини п'ятилопатевої, з загостреними яйцевидно-ланцетними лопатями, білий або білуватий з фіолетовим відтінком. Плід – чорна, рідше – біла, жовтувата, червонувата або зеленувата куляста повисла ягода. Цвіте з червня по вересень.

**Поширення.** Паслін чорний росте на забур'янених місцях по всій території України.

**Сировина.** Трава, плоди і квітки.

**Хімічний склад.** Трава містить глікоалкалоїди (солацеїн, соланеїн), алкалоїд соланін; рутин, аспарагін, сітостерин, дубильні речовини (7-10%), сапоніни, лимонну кислоту (в листках до 4,95%), вітамін С (24-184мг%) і каротин. У плодах є дубильні речовини, антоціани, вітамін С (до 1630 мг%), органічні кислоти, вуглеводи.

**Застосування.** Свіжі плоди, які виявляють гіпотензивну і холінолітичну дію, вживають при гіпертензії та атеросклерозі, геморої й ревматизмі.

Настій квіток рекомендують при ревматизмі; як сечогінний та відхаркувальний засіб. Настій трави використовують як седативний, спазмолітичний, болетамувальний, діуретичний, пом'якшувальний і протизапальний засіб. Лікування настоєм трави показане при неврозах, головних болях, спастичному кашлі, бронхіальній астмі, кольках у шлунку й кишківнику, спазмах сечового міхура, геморої, подагричних і ревматичних болях та як сечогінний засіб.



### 3.95. Персик звичайний – *Persica vulgaris* Mill.

Родина розових – *Rosaceae*

Персик обыкновенный

**Життєва форма.** Дерево або кущ заввишки 3-6м. Кора жовтувата або червонувато-коричнева. Листки ланцетні, гостропилчасті, з короткими черешками, які несуть по 3-5 червоно-бурих залозок. Квітки актиноморфні, двостатеві, рожеві, одиничні, зрідка їх по дві. Плід – кістянка. Цвіте в квітні – травні.



**Поширення.** Походить із Східної Азії. Розводять як плодову рослину в південних районах України.

**Сировина.** Плоди, насіння.

**Хімічний склад.** Плоди містять – цукри (до 15%), вітаміни С, групи В, каротин, яблучну, лимонну, хінну та винну кислоти, ефірну олію, сполуки К і Fe ; насіння – жирну олію (до 57%) і ефірну олію. Персикова олія містить однокислотний тригліцерид олеїнової кислоти, який супроводжують гліцериди лінолевої кислоти.

**Застосування.** Плоди персика кардіотонічну, протиаритмічну, кровотвірну, травну, сечогінну, вітамінну, регенеруючу дію, рекомендуються хворим з порушенням серцевого ритму, гіпохромній анемії, для стимуляції секреції шлунка, покращення травлення, посилення діурезу. З насіння одержують персикову олію, яка є цінною сировиною для фармацевтичної і парфумерної промисловості, використовується аналогічно мигдалевій, абрикосовій та маслиновій.

**Застереження.** Протипоказано вживати персики хворим на діабет і ожиріння.

### 3.96. Перстач гусячий, гусяча лапка – *Potentilla anserina* L.

Родина розових – *Rosaceae*

Лапчатка гусиная

**Життєва форма.** Багаторічна кореневищна трав'яниста рослина. Головне стебло вкорочене, з розеткою прикореневих листків, із пазух яких виходять довгі (15-40 см завдовжки) повзучі пагони, що укорінюються у вузлах. Листки непарноперисті, короткочерешкові, овальні або видовжені; листочки видовжено-оберненояцевидні або видовженоеліптичні, глибокопилчасті, знизу сріблясто-шовковисті, зверху зелені або прилегловолосисті й сіруваті. Квітки правильні,



двостатеві, 1-2 см у діаметрі, золотисто-жовті, одиничні, на довгих квітконіжках, що виходять з прикореневої розетки або з повзучих пагонів; чашолистків і пелюсток по 5. Плід складається з горішковидних сім'янок; зав'язь і сім'янки голі. Цвіте з травня по серпень.



**Поширення.** Перстач гусячий росте по всій території України по вологих місцях, на берегах річок.

**Сировина.** Трава, кореневища, плоди.

**Хімічний склад.** Кореневища і трава містять 10-18% дубильних речовин, значну кількість аскорбінової кислоти (у листках – 220-297 мг%, у кореневищах - до 105,6 мг%); у кореневищах є

тритерпеновий сапонін торментол, хінна кислота, барвники та крохмаль; у траві – ефірна олія (0,28%), гіркоти, флавоноїди (кверцетин, кемпферол, мірицетин, дельфінідин та ціанідин), п-кумарова, ферулова й елагова кислоти та смоли.

У кореневищах містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 6,10, Са - 7,40, Mg - 0,80, Fe - 0,40; мікроелементи (КНМ): Mn - 2,50, Cu - 1,04, Zn - 2,02, Co - 0,96, Cr - 0,02, Al - 0,25, Ba - 3,06, V - 0,09, Se - 6,70, Ni - 1,34, Sr - 0,81, Pb - 0,28, I - 0,25, B - 24,80 мкг/г.

**Застосування.** Трава перстачу гусячого входить до складу серцево-судинних зборів.

У народній медицині перстач гусячий має болетамувальні, в'яжучі, кровоспинні й «кровоочисні» властивості, підвищує діурез, стимулює виділення шлункового соку і жовчі, регулює функціональну діяльність товстої кишки й запобігає запорам. Спазмолітичні властивості рослини відомі не лише з досвіду народної медицини, а й підтверджені фармакологічними дослідженнями. Характерно, що розслаблюючий вплив препаратів перстачу поширюється в першу чергу на гладенькі м'язи травного тракту і матки, дещо менше – на жовчовивідні шляхи і зовсім не поширюється на органи сечовивідної системи і кровоносні судини. Особливістю цієї рослини є те, що діє вона повільно і терапевтичний ефект настає після тривалого вживання препаратів. Застосування препаратів перстачу показане при судомах різного характеру, спазматичних шлункових болях, проносах, що супроводяться кишковими кольками, нирковокам'яній та жовчнокам'яній хворобах, при різних внутрішніх кровотечах, у разі мігрені, бронхіту, грудної жаби й дизентерії. Настій трави рекомендується народною медициною як сильний

сечогінний засіб, що не подразнює нирок. Свіжий сік з перстачу гусячого в суміші з свіжим соком жита посівного вживають при жовчнокам'яній хворобі та при хворобах печінки.

### 3.97. Петрушка кучерява, петрушка посівна – *Petroselinum crispum* (Mill.) A.W. Hill

Родина селерових – *Ariaceae*

Петрушка кудрявая

**Життєва форма.** Дворічна трав'яниста гола рослина. У перший рік утворює розетку листків і потовщений веретеноподібний корінь, на другий – прямостояче круглясте вздовж штриховане, від середини розгалужене (гілки супротивні або кільчасті) стебло заввишки 30-100 см. Листки трикутні, темно-зелені; прикореневі й нижні стеблові листки довгочерешкові, двічіперисто-розсічені, з оберненояйцевидними, при основі клиновидними, тричінадрізнаними або глибокозубчастими листочками (зубці тупуваті, з дрібним білуватим вістрям); верхні – трироздільні, з ланцетно-лінійними частками. Квітки правильні, двостатеві, 5-пелюсткові, зібрані в складні зонтики; пелюстки округлі, при основі серцевидні, виїмчасті, у виїмці -- з загнутою всередину часточкою, жовтувато-зелені або білуваті, часто з червонуватим відтінком. Плід - двосім'янка. Цвіте в червні-липні.



**Поширення.** Петрушка кучерява походить з гірських районів Середземномор'я. Культивують як пряну рослину.

**Сировина.** Плоди, коренеплоди, трава.

**Хімічний склад.** Усі частини рослини містять ефірну олію (у плодах до 7%), флавоноїди (апіїн, лютеолін-7-апіоглюкозид, кверцетин, кемпферол, хризоеріол-7-піофуранозидоглюкозид, ізорамнетин-3,7-диглюкозид, вербіюзид та нарингенін). До складу ефірної олії входять апіол, міристицин, апіолова кислота, алілтетраметоксибензол, пінен. Плоди - фурокумарин бергаптен і жирну олію (17-22%), яка складається з гліцеридів петрозелінової кислоти; листя – аскорбінову кислоту (58-290 мг%),  $\beta$ -каротин (1,7 мг%), токофероли (1,8 мг%) та інші вітаміни, білки й вуглеводи (глюкоза і фруктоза); коренеплоди – ніотинову кислоту (1,0 мг%), піридоксин (0,6 мг%), аскорбінову кислоту (20-35 %), білки і цукри (переважно сахароза).

У надземній частині містяться: макроелементи (мг/г): К - 51,50, Са - 13,90, Mg- 4,90, Fe - 0,40; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,13, Cu - 1,95, Zn - 1,03, Co - 0,18,

Cr - 0,15, Al - 0,18, Ba - 0,50, V - 0,03, Se - 3,25, Ni - 0,35, Sr - 0,28, Pb - 0,08, I - 0,48, B - 96,00 мкг/г.

**Застосування.** Використовують при набряках серцевого походження, водянці, нирковокам'яній хворобі, запальних процесах у сечовому міхурі, простатиті, функціональних порушеннях травлення, диспепсії, метеоризмі, кишкових кольках, маткових кровотечах у післяпологовий період.

Галенові препарати петрушки посилюють діурез, підвищують тонус гладенької мускулатури матки, кишківника і сечового міхура, збуджують апетит і поліпшують травлення, розчиняють камені, пісок у сечовивідних шляхах, виявляють жовчогінну, спазмолітичну і потогінну дію.

Препарат «Фітолізин» знімає запалення. Коренеплоди та їх препарати вживають при авітамінозах, екстракт входить до складу бактерицидного, протизапального, регенеруючого крему "Таліта". Свіжим соком лікують дерматити, абсцеси, укуси комах, виводять ластовиння, пігментні плями.

**Застереження.** Протипоказано вживати препарати петрушки при нефриті, гострому циститі й подагрі.

### **3.98. Портулак городній – *Portulaca olearacea* L.**

**Родина портулакових – *Portulacaceae***

**Портулак огородний**

**Життєва форма.** Однорічна трав'яниста рослина. Стебла м'ясисті, простерті, 10-30 см завдовжки, від основи розгалужені. Листки сидячі, клиновидно-оберненояцевидні, видовженоклиновидні, лопатковидні, тупі; нижні - розміщені спірально, верхні – супротивні. Квітки двостатеві, сидячі, 3-5-пелюсткові, жовті, зібрані по 1-3 в розвилках стебла або в пазухах листків. Плід – коробочка. Цвіте в червні-вересні.



**Поширення.** Ростає як бур'ян по всій території України.

**Сировина.** Трава, насіння.

**Хімічний склад.** Листя містять аскорбінову кислоту (до 300 мг%), каротин, органічні кислоти, вуглеводи, глікозиди, алкалоїди (0,03%), смолисті і слизові речовини, білки та мінеральні солі. У насінні є жирна олія, до складу якої входять гліцериди лінолевої, пальмітинової, стеаринової та інших жирних кислот.

**Застосування.** Портулак – рослина, багата жирними кислотами класу омега-3, володіє протизапальними властивостями і перешкоджає агрегації тромбоцитів,

тим самим покращує кровообіг. Вміст значної кількості вітамінів С і Е,  $\beta$ -каротину і глутатіону додає рослині антиоксидантні властивості і пояснює його здатність стимулювати імунний захист. Знижуючи рівень гліцеридів і холестерину в крові, портулак захищає артерії.

При внутрішньому застосуванні рекомендується для профілактики і лікування захворювань серця і серцево-судинної системи; для профілактики процесів старіння.

Експериментально доведено, що препарати рослини сприяють посиленню серцевого ритму, підвищенню артеріального тиску при значному звуженні судин. Значно ширше використовують портулак у народній медицині. Свіжим соком рослини лікують хвороби очей. Настій трави вживають як сечогінний засіб, при хворобах печінки і нирок, дизентерії та як антитоксичний засіб. При зовнішньому застосуванні рекомендують при м'язових судомах.

### **3.99. Редька посівна чорна – *Raphanus sativus* var. *niger* L.**

**Родина капустяних – Brassicaceae**

**Редька посевная черная**

**Життєва форма.** Коренеплідна одно- чи дворічна рослина. У перший рік розвивається розетка ліровидних, перистонадрізаних листків і коренеплід, на другий – квітконосний прямостоячий, розгалужений пагін 20-100 см заввишки. Корені з азотфіксуючими бульбочками. Квітки дрібні, білі, з фіолетовими жилками чи лілові, у китицях. Плід – веретеновидний товстий або циліндрично-конічний стручок, сітчатий з носиком. Цвіте в квітні-травні. Плоди дозрівають у травні-червні.



**Поширення.** Редьку посівну вирощують на городах по всій території України.

**Сировина.** Свіжі коренеплоди, сік, насіння.

**Хімічний склад.** Коренеплоди редьки містять вуглеводи (до 7%, в їх числі цукри (4%) та клітковину (1,55%), білки (до 2%), амінокислоти, ферменти (діастаза, глюконідаза, оксидаза, каталаза), вітаміни групи В і С (до 56 мг%), каротин, антоціани, органічні кислоти, ферменти, ліпіди, органічні сполуки, солі К (до 1200 мг%), Са, Fe і Mg. У квітках різноманітний набір флавоноїдів, серед них глікозиди кемпферолу, глюкозиди пеларгонідину та ціанідину; у надземних і підземних органах – глюкозинолатів (глюкобрасицин, глюкорафазатин, глюкофенін, 4-окси-

глюкобрасидин, 4-метоксиглюкобрасидин, 6-синапоїлглюкорафенін) і продуктів їх розкладу (алілізотіоціанат, метилізотіоціанат, ізопропілізотіоціанат, 3-метилтіоалкілізотіоціанат, 4-метилтіо-3-бутенілізотіоціанат, 2-фенілетилізотіоціанат). У насінні є жирна і ефірна олія.

**Застосування.** Пероральне застосування соку редьки показане при токсичних гепатитах, цирозах печінки, холециститах і жовчнокам'яній хворобі, порушеннях серцевого ритму і кардіоневрозах, гіпацидних гастритах, дуоденостазах і атонії кишківника. Чорна редька підсилює секрецію жовчі і розріджує, проявляє спазмолітичну дію на гладеньку мускулатуру жовчних протоків, стимулює скорочення кишківника, що пояснює її послаблюючу дію. Завдяки рафаніну, що міститься в ефірній олії, згубно діє на бактерії; рекомендують для лікування порушення відтоку жовчі і при запорах, покращує рух жовчі, перешкоджаючи утворення каменів у жовчному міхурі.

Свіжий сік редьки має жовчогінні й діуретичні властивості, посилює перистальтику кишок, відомий протисклеротичний засіб; підвищує толерантність організму до вуглеводів (при цукровому діабеті), має фітонцидні (пояснюються наявністю органічних сполук S), відхаркувальні властивості, посилює секрецію залоз шлунка і кишок, збуджує апетит і виявляє подразнюючу дію при місцевому застосуванні, подібну до дії гірчичників.. При простуді бронхіті, захриплості, коклюші й кровохарканні сік вживають у поєднанні з медом.

У народній медицині сік редьки вживають при відсутності апетиту, метеоризмі, проносі, нирковокам'яній хворобі. Терту редьку корисно вживати при атеросклерозі (сприяє виведенню з організму надлишкового холестерину). У суміші з буряком і морквою редька допомагає при анемії. Подібно до блощичника, капусти і ріпи редька багата сірковмісними сполуками, здатними в лабораторних умовах пригнічувати розвиток ракових клітин. Дослідження показали, що споживання овочів, що містять ізотіоціанати зменшує захворюваність на рак.

*Застереження.* При виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, гіперацидному гастриті й гострих запальних захворюваннях печінки, кишківника і нирок та при органічних захворюваннях серця вживати редьку протипоказано.

### **3.100. Рижій посівний – *Camelina sativa* L.**

**Родини капустяних – Brassicaceae**

**Рыжик посевной**

**Життєва форма.** Однолітня трав'яниста гола чи опушена рослина. Стебло тонке, гіллясте, до 100см заввишки. Листки ланцетні, дрібні, на коротких

черешках, сидячі, цільнокраї або зубчаті. Суцвіття – китиця з дрібних блідно-жовтих квіток. Плід – стручок. Насіння червоно-коричневе. Цвіте з травня.

**Поширення.** По всій території України, крім Полісся і Карпат як бур'ян.

**Сировина.** Насіння.

**Хімічний склад.** Насіння містить жирну олію (27-44%), до складу якої входять ліолева (22,9%), ліноленова (34,3%), ейкозенова (7,8%), стеаринова (2,8%), олеїнова (20,7%), пальмітинова (9%) та інші кислоти. Олія багата токоферолами (785-821 мг%), у тому числі  $\alpha$ -токоферолом (728-756мг%),  $\delta$ -токоферолом (19-21мг%).

**Застосування.** Насіння і траву рижика використовують у вигляді припарок для пом'якшення пухлин, траву – для обмивання при запаленні очей. Жирна олія корисна при місцевих подразненнях шкіри. Листки мають протиглистні властивості. Відвар насіння знаходить використання замість гірчичників.

Жирна олія надзвичайно корисна для здоров'я. Завдяки унікальному сполученню поліненасичених жирних кислот вона проявляє позитивну фармакологічну дію, регулярний прийом призводить до зниження холестерину в крові, що сприяє пониженню ризику серцево-судинних хвороб.



### **3.101. Розхідник звичайний, розхідник плющовидний – *Glechoma hederacea* L.**

**Родина ясноткових – *Lamiaceae***

**Будра обыкновенная**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина. Стебло лежаче, вкорінене, з висхідними чотиригранними голими в нижній частині, розсіяно опушеними короткими волосками вгорі, квітконосними гілочками, 10-40 см заввишки. Листки супротивні, черешкові, з нирковидною, серцевидно-трикутною або округло-серцевидною зарубчастою пластинкою, майже голі або розсіяно опушені короткими волосками. Квітки неправильні, різнорідні. Чашечка трубчаста, невиразнодвогуба, з п'ятьма трикутно-ланцетними гострокінцевими зубцями, в 3-4 рази коротшими за трубочку, ззовні коротковолосиста. Віночок синьо-фіолетовий, двогубий, ззовні коротко-пухнастий; верхня губа віночка до третини надрізана на півкруглі лопаті; середня лопать нижньої губи впоперек овальна, зазубрена; бокові лопаті яйцевидні, в 2-3 рази вужчі за середню. Плід складається з чотирьох горішковидних часток. Цвіте з квітня по серпень.

**Поширення.** Розхідник звичайний росте по всій території України серед чагарників, на вологих луках, як бур'ян уздовж доріг.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** У траві розхідника є ефірна олія (0,03-0,06 %), сапоніни, іридоїди (гарпагид, 8-ацетилгарпагид), дубильні (5,9-7,5%), гіркі (до 31 мг%) речовини, винна, оцтова, кавова, синапова, *n*-кумарова й ферулова кислоти, тритерпенові кислоти, холін, смоли і каротин (8,2 мг%), вітамін С (30-80 мг%) та амінокислоти (метіонін, цистеїн, серин).



**Застосування.** Препарати розхідника збуджують апетит, активізують травлення, стимулюють загальний обмін речовин в організмі, мають антисептичні, протисклеротичні, гіпотензивні, протизапальні, болетамувальні, кровоспинні, відхаркувальні й потогінні властивості, підвищують діурез, виявляють холеретичну, холекінетичну й протитоксичну дію. Настій трави використовують при захворюваннях органів дихання, для підвищення апетиту, як тонізуючий і вітрогінний засіб, при катарах шлунка і кишківника, захворюваннях жовчного міхура, печінки, селезінки й сечових шляхів, як допоміжний засіб при хронічних захворюваннях, спричинених неправильним обміном речовин.

**Застереження.** У терапевтичних дозах розхідник не отруйний, але передозування може спричинити збільшену слинотечу, пітливість, порушення серцевого ритму і набряк легень.

### **3.102. Рута садова, рута городня, рута запашна, рута пахуча – *Ruta graveolens* L.**

**Родини рутових – Rutaceae**

**Рута душистая**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста сизувато-зелена гола рослина. Стебла прямостоячі, 20-60 см заввишки, розгалужені, при основі дерев'янисті. Листки почергові, залозисто-крапчасті, яйцевидно-трикутні, 2-3-перисторозсічені, з видовженооберненояйцевидними цілокраїми або дрібнозарубчастими тупуватими частками, з яких середня більша, часто з виїмкою на верхівці. Квітки правильні, двостатеві, у верхівковому щитковидному суцвітті (верхня квітка в суцвітті п'ятичленна, решта-чотиричленні); пелюстки жовті, на верхівці з шоломиком, до основи раптово звужені в нігтик, угорі цілокраї або зубчасті. Плід – коробочка. Цвіте в червні-липні.



**Поширення.** Рута садова дико росте в Криму. Культивують як декоративну, лікарську та ефіроносну рослину.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Особливістю хімічного складу рути садової є одночасна наявність алкалоїдів (0,2-1,4%), ефірної олії (у висушеній траві до 0,7%), що в рослинному світі спостерігається не часто. Алкалоїди рути – похідні хіноліну, фурухіноліну та акридину: скіміанін, кокусагінін, гравеолін-руталеїн, гравеолінін, фагарин, диктамнін, арборин, арборинін. До складу ефірної олії входять кетони (метилгептилкетон, метилгексилкетон, метилоктилкетон, метилнонілкетон,  $\alpha$ -нонанон), на які припадає 90% від її загального складу, пінени, метилсаліцилат,  $\alpha$ -нонілацетат, лімонен, цимол, бензальдегід, мірцен, елмол, ундеканон, цимен, цинеол, кумін-альдегід, цитронелол, карвакрол, гваякол, ліналоол; капронова, каприлова, пальмітинова та анісова кислоти, ундециловий спирт та інші аліфатичні спирти; фурокумарини і кумарини (бергаптен, псорален, ксантотоксин, рутарин, рутамарин, рутаретин, ізоімператорин, ізопмпінелін, умбеліферон, герніарин, скополетин, рафноретин), флавоноїдний глікозид рутин, лігнан савінін, гравеолонова кислота, акроніцин, смолисті речовини.

**Застосування.** Рута садова – одна з популярних лікарських рослин. Найважливішою властивістю рути є її здатність усувати спазми гладенької мускулатури травного тракту, жовчних і сечовивідних шляхів та периферичних кровоносних судин. Як наслідок, знижується артеріальний тиск, уповільнюються серцеві скорочення, підвищується діурез, поліпшується відтік жовчі. Важливе терапевтичне значення має здатність рути ущільнювати стінки кровоносних судин, завдяки чому їхня резистентність та еластичність збільшуються, а ламкість і можливість ушкодження зменшуються. Відмічено слабку седативну дію рути. Гіркі речовини збуджують виділення шлункового соку; фурокумарини підвищують чутливість шкіри до ультрафіолетового проміння; акроніцин виявляє протипухлинну активність. Показаннями до призначення рути (per se або в суміші з іншими лікарськими рослинами) є бронхіальна астма, захворювання шлунково-кишкового тракту, що супроводяться спазмами; жовчнокам'яна хвороба, головні болі, пов'язані зі спазмами судин, атеросклероз, серцеві неврози, варикозне розширення вен, істерія, епілепсія, нервові розлади в клімактеричному періоді, імпотенція. Найдоцільніша форма застосування - настоянка, оскільки у спирті діючі речовини рути розчиняються краще. Крім настоянки, часто використовують настій рослини.



### 3.103. Рутвиця мала – *Thalictrum minus* L.

Родина жовтцевих – *Ranunculaceae*

Василистник малый

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста гола рослина. Стебло прямостояче або висхідне, розгалужене, 50-100 см заввишки. Листки почергові, черешкові, широкотрикутні, 3- 4-перисті, з округло-яйцевидними спереду трилопатевиими чи тричінадрізнаними листочками. Квітки правильні, двостатеві, пониклі, зібрані в розлогу волоть; оцвітина проста, чашечкоподібна, з 4 яйцевидних, зеленуватих листочків; нитки тичинок тоненькі, жовтуваті. Плоди – сидячі яйцевидні ребристі сім'янки. Цвіте в червні-липні.



**Поширення.** Рутвиця мала росте по всій території України на узліссях і на лісових галявинах, степових луках, трав'янистих схилах та серед чагарників.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава містить сапоніни (3,1%), до 1,1% алкалоїдів (тальмін, тальмідин, тальметин, метил-тальметин, талактамін, дегідроталікмін, талікмінін, β-алокриптопін, β-хлорметилат 1-канадину, берберин), ціаногенні сполуки, дубильні речовини, флавоноїди (1,64%) та аскорбінову кислоту.

**Застосування.** Трава рутвиці малої входить до складу суміші Здренко, яку застосовують в онкологічній практиці як симптоматичний засіб. У народній медицині використовують як болетамувальний, сечогінний, відхаркувальний, седативний, гіпотензивний, кровоспинний, протизапальний й антисептичний засіб. Настій трави застосовують від кашлю, при простудних захворюваннях, захворюваннях травного каналу, хворобах печінки і жовчних шляхів, при набряках різного походження, нирковокам'яній хворобі, різних кровотечах, ревматизмі, у випадку епілепсії, розладу нервової системи, при безсонні, гіпертензії й стенокардії.

### 3.104. Сиренія сива – *Syrenia cana* Pill. et Mitt., (*S. angustifolia* Rchb., *S. ucrainica* Klok, *Cheiranthus canus* Pill. et Mill.)

Родина капустяних – *Brassicaceae*

Сиренія сизая

**Життєва форма.** Дворічна рослина. Листя вузьколінійні, не ширші 2-2,5 мм, цілокраї, сіруваті від 2-роздільних волосків, 35-50 см. Опушення складається з притиснутих двороздільних волосків, до яких на стручках домішуються

трироздільні. Чашолистки прямостоячі, бокові біля основи мішковидні. Пелюстки жовті, 12-15мм завдовжки. Приймочка дволопатева, з розставленими лопатями. Стручки лінійні, 15-40 мм завдовжки, стовпчик 3-7 мм завдовжки, в 5 разів коротший за стручок. Цвіте в липні.

**Поширення.** На пісках на Поліссі, в Лісостепу і Степу.

**Сировина.** Листя.

**Хімічний склад.** Рослина містить сиреніотоксин (еризимін) – серцевий глікозид, який має строфантиноподібну дію на серце. У насінні є флавоноїди, жирна олія, а також карденоліди.

**Застосування.** При захворюваннях серця.



### 3.105. Скополія карніолійська – *Scopolia carniolica* Jacq.

Родина пасльонових – *Solanaceae*

Скополия карниолийская

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина зі слабо розгалуженим, повзучим кореневищем до 12 см завдовжки і 3 см завтовшки. Корені зігнуті, сильно горбисті і зморшкуваті, ззовні бурувато-сірі, на зламі світло-сірі. Стебло прямостояче, 20-50 см заввишки, вгорі вилчасто-розгалужене, інколи при основі фіолетове, знизу вкрите лусочковидними листочками. Листки почергові, яйцевидні, цілокраї, з 1-2 зубчиками біля верхівки, звужені при основі в крилатий черешок. Квітки правильні, двостатеві, до 3,5 см завдовжки, на довгих квітконіжках із дзвоникуватим віночком, вишнево-фіолетові ззовні та жовто-бурі в середині. Плід – округла двогнізда коробочка. Цвіте в травні-червні.

**Поширення.** Скополія карніолійська трапляється в Карпатах, у Західному Лісостепу серед чагарників, на галявинах, по схилах та річних долинах. Рідкісна зникаюча рослина, занесена до Червоної книги України.

**Сировина.** Кореневище, трава.

**Хімічний склад.** Всі частини рослини містять тропанові алкалоїди: гіосціамін, скополамін. Найбільш багаті на алкалоїди кореневища (0,55%), присутні кумарини (скополетин).

**Застосування.** Кореневища використовують для отримання атропіну, скополаміну та гіосціаміну. Атропіну сульфат використовують як



спазмолітик і болетамувальний засіб, в офтальмології, для лікування серцево-судинних захворювань. Скополаміну гідробромід призначають як заспокійливий засіб при гострому психічному збудженні, використовують у хірургічній практиці й офтальмології. У народній медицині відвар кореневищ скополії застосовують при хворобі Паркінсона, а настій трави – при низькому кров'яному тиску.

### **3.106. Слива домашня, слива звичайна – *Prunus domestica* L.**

**Родина розових – *Rosaceae***

**Слива обыкновенная**

**Життєва форма.** Дерево заввишки 6-12 м. Гілки неколючі, голі, з гладенькою корою. Листки почергові, черешкові, еліптичні або оберненояйцевидні, темно-зелені, товсті, зісподу опушені, зарубчасто-пилчасті. Квітки правильні, двостатеві, 5-пелюсткові, одиничні або в пучках по 2-5; пелюстки білі або зеленувато-білі. Плоди – м'ясисті кістянки овальної, округлої чи яйцевидної форми, з чітко виявленою поздовжньою борозенкою, різного (від зеленого й жовтого до червоного і синювато-чорного з восковим нальотом) забарвлення; кісточка сплюснуті, з гострими кінцями. Цвіте в квітні-травні.



**Поширення.** Батьківщина сливи домашньої – Мала Азія, Кавказ і Північний Іран. Культивується по всій території України.

**Сировина.** Свіжі стиглі плоди, сушені плоди (чорнослив), насіння, свіжа кора, камедь.

**Хімічний склад.** Свіжі сливи містять багато пектинових речовин, органічних кислот, цукрів, антоціанідинів, флавоноїдів, каротиноїдів, вітамін Е, аскорбінову кислоту, вітаміни групи В та сполуки К, Fe, I, Cu, Zn. Ядро кісточок містить до 42 % жирної олії, що за своїми властивостями не поступається перед олією з мигдалю.

**Застосування.** Свіжі й сушені сливи виявляють нізну послаблюючу дію й рекомендуються при запорах, атонії кишківника і для очищення кишківника. При ожирінні й цукровому діабеті слід вживати сливи після спеціальної обробки, яка дає змогу позбавити їх цукру і кислот. Сливи позитивно впливають на печінку при неінфекційних гепатитах, поліпшують стан хворих на атеросклероз (сприяють виведенню з організму холестерину) і гіпертензію, сприяють виведенню з організму радіоактивних речовин. Під час різних захворюваннях сливи нейтралізують вільні радикали, пероксиди, солі

важких металів, радіонукліди, надлишки холестерину, виводять Na та хлориди, поповнюють організм K ( А.Я.Кобзар, 2007).

*Застереження.* Обмежене вживання слив при виражених формах панкреатиту, вживання у великих кількостях викликає діарею.

### 3.107. Смородина чорна – *Ribes nigrum* L.

Родина агрусових – *Grossulariaceae*

Смородина черная

**Життєва форма.** Невеликий (0,6-2м заввишки) багаторічний кущ з характерним запахом. Стебла темно-бурі або червоно-брунатні, кора молодих стебел жовтувато-сіра. Нижні гілки іноді лежать на землі. Листки черешкові, почергові, три- п'ятилопатеві, по краю пилчасто-зубчасті, зверху голі, зісподу – по жилках опушені, з жовтими залозками, ароматні. Квітки двостатеві, правильні, дзвоникоподібні лілувато- або рожево-сірі, у пониклих 5-12-квіткових китицях. Плоди – ягоди у китицях, кулясті, чорні, діаметром 7-10 мм, несуть на верхівці білувату плівчасту чашечку; поверхня вкрита залозками з ефірною олією; м'якоть містить числене дрібне насіння. Цвіте в травні – червні. Плоди досягають у липні.



**Поширення.** У дикому стані росте в Карпатах, Поліссі та в Лісостепу. Введена в культуру.

**Сировина.** Листя, бруньки, ягоди.

**Хімічний склад.** У листках виявлено дубильні речовини, до 0,75% ефірної олії яка містить ліналоол, гераніол, лімонен, цимол, сабінен; флавоноїди (кверцетин, ізокверцетин, астрагалін, мірицетин, кемпферол, рутин), фітостерол, пентозани, оксикоричні та органічні кислоти, мінеральні солі, вітамін С, галову кислоту, метилгалат, кумарини, пентозани, цукри, ферменти.

Плоди містять аскорбінову кислоту (до 500 мг%), вітаміни груп В, К, Е, каротин; цукри, пектини, жирну олію, антоціани – похідні ціанідину і дельфінідину, флавоноли кемпферол, кверцетин, мірицетин та їхні похідні, кумарини, оксикоричні кислоти, близько 4 % органічних кислот (яблучна, винна, лимонна, шавлева), пектини (0,2-0,8%), емульсин, ефірну олію та мінеральні солі.

У плодах містяться: макроелементи (мг/г): К - 22,20, Са - 5,50, Mg - 2,40, Fe - 0,06; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,09, Cu - 0,57, Zn - 0,55, Co - 0,04, Mo - 0,80, Cr - 0,08, Al - 0,06, V - 0,02, Se - 1,00, Ni - 0,26, Sr - 0,09, Pb - 0,07. В - 35,60 мкг/г.

У листях містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 28,90, Са - 13,40, Mg - 2,80, Fe - 0,20; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,23, Cu - 0,17, Zn - 1,88, Co - 0,22, Mo - 7,20, Cr - 0,27, Al - 0,07, Ba - 0,31, V - 0,06, Se - 41,60, Ni - 0,42, Sr - 0,17, Pb - 0,09, I - 0,28, B - 63,60 мкг/г.

**Застосування.** Численні експерименти на тваринах показали, що листя смородини знижує артеріальний тиск ( завдяки наявності флавоноїдів) і володіє протизапальними властивостями. Виявлена захисна дія плодів на кровоносні капіляри. Доведена ефективність антоціанозидів при венозній недостатності.

*Основні активні компоненти:*

- ефірна олія, дубильні речовини, фітонциди - мають бактерицидну і протизапальну, спазмолітичну дію ;
- аскорбінова кислота - допомагає організму протистояти інфекціям, що викликають захворювання сечовивідної системи, забезпечує її клітинам антиоксидантний захист ;
- органічні кислоти, пектин - сприяють детоксикації організму, проявляють сечогінний ефект;
- вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, Е, Р, К, каротин, макро- і мікроелементи - додаткове джерело вітамінів і мінералів;
- глікозиди - надають загальнозміцнюючу дію.

*Основна дія:*

- сечогінна - під впливом пектинів збільшується діурез, що сприяє виведенню токсинів і солей з організму;
- протимікробна, противірусна - фітонциди діють як антибіотики - мають потужну антимікробну, антивірусну дію, діючи на слизову сечовивідних шляхів (а також шлунково-кишкового тракту), надають знеболюючу дію; стимулюють у пошкоджених тканинах сечовидільної системи процеси регенерації;
- протизапальна - дубильні речовини ущільнюють епітеліальні тканини слизової оболонки сечової системи і заважають проникненню шкідливих мікроорганізмів;
- спазмолітична - фітонциди і дубильні речовини знімають спазми гладеньких м'язів сечовивідних шляхів, надаючи знеболюючу дію;
- детоксикаційна - пектини зв'язують токсини, які утворюються в нирках, а також у кишківнику, в результаті життєдіяльності патогенних мікроорганізмів; уповільнюють виведення з організму аскорбінової кислоти, природних антибіотиків;
- імуностимулююча - аскорбінова кислота мобілізує імунну систему організму, допомагає у виробленні противірусного інтерферону;
- полівітамінна, загальнозміцнююча;

- вітамін В<sub>1</sub> бере участь в обміні вуглеводів і забезпеченні енергією нервової і м'язової системи, в тому числі головного, спинного мозку і серця;
- вітамін В<sub>6</sub> бере участь в обміні білка, амінокислот і сірки, завдяки чому сприяє побудові м'язової тканини, швидкому зростанню її клітин; бере участь у процесах кровотворення;
- вітамін К покращує згортання крові, мінеральний обмін, відновлюючи структуру кісткової тканини;
- вітамін С (аскорбінова кислота) бере активну участь в окисно-відновних процесах, підвищує стійкість організму, є фактором імунітету;
- вітамін Р (біофлавоноїди) є антиоксидантом, сприяє зміцненню судинної стінки і капілярів, має антибактеріальну та протинабрякову дію;
- глікозиди сприяють підвищенню опірності організму.

### **3.108. Собача кропива звичайна, пустырник звичайний – *Leonurus cardiaca* L.**

**Родина ясноткових – *Lamiaceae***

**Пустырник сердечный**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина. Стебло прямостояче, 50-100см заввишки, галузисте, чотиригранне, голе або опушене волосками по ребрах. Листки навхрест-супротивні, черешкові, зверху темно-зелені, зісподу світло-зелені; нижні – округлі або яйцеподібні, з серцевинною основою, п'ятилопатеві, серединні – видовжено-еліптичні або ланцетні, трироздільні або трилопатеві, з широкими довгастими зубчастими частками; верхівкові – трилопатеві або цілісні, з двома боковими, вперед спрямованими зубцями. Квітки неправильні, сидячі, в густих багатоквіткових кільцях на верхівках пагонів:



віночок двогубий, ясно-рожевий, 8,5-9,5мм завдовжки. Плід складається з чотирьох однонасінних горішкоподібних часток. Цвіте в червні-серпні.

**Поширення.** Собача кропива звичайна росте розсіяно в Лісостепу і Степу на засмічених місцях, лісових галявинах.

**Сировина.** Верхівки квітучих пагонів.

**Хімічний склад.** Трава собачої кропиви звичайної містить флавоноїди (квінквелозид, рутин, кверцитрин, космосїн, ізокверцитрин, гіперозид та інші), алкалоїди, сапоніни, гіркоти, каротин, іридоїди типу аукубіну (гарпагід, алгол,

аюгозид), дитерпени (марубін), тритерпеноїди, дубильні речовини (близько 5 %), ефірну олію, органічні кислоти (яблучна, винна, лимонна, ванілінова, *n*-кумарова), вітаміни (А, Е, С).

У надземній частині трави містяться макроелементи (міліграм/г): К - 37,70, Са - 17,80, Mg - 4,20, Fe - 0,30; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,24, Cu - 0,56, Zn - 0,38, Mo - 4,80, Cr - 0,06, Ba - 0,07, V - 0,21, Se - 7,70, Ni - 21,60, Sr - 0,68, Pb - 0,08, B - 93,60 мкг/г.

**Застосування.** Собача кропива має кардіотонічну дію - уповільнює серцевий ритм і збільшує силу серцевих скорочень, гіпотензивну - знижує артеріальний тиск, проявляє заспокійливу і спазмолітичну дію при порушеннях серцево-судинної системи: ранніх стадіях гіпертонічної хвороби, легких формах стенокардії, пороках серця і базедовій хворобі.

Застосовують при багатьох захворюваннях серця – як засіб, що збільшує силу серцевих скорочень, підвищує хвилинний об'єм, одночасно знижуючи потребу у споживанні кисню. При вегето-судинних дистоніях за кардіальним та гіпертонічним типом, а також у разі гіпертонічної хвороби рекомендують настоянку чи настої у чистому вигляді або суміш настоянок собачої кропиви, валеріани, глоду та конвалії (порівну або у співвідношенні 2:2:2:1). Засіб ефективний у більшості випадків, однак, на жаль, не радикальний – з часом спостерігаються рецидиви. М.А. Носаль віддавав перевагу соку свіжої рослини, зокрема консервованому спиртом.

Препарати собачої кропиви звичайної: *настій*, *настоянка*, «*Пустирника настоянка*», «*Кардіофіт*» – настоянка, «*Біовіталь*» – настоянка та таблетки, «*Геровітал*» – настоянка, «*Кратал*» – таблетки, *збір заспокійливий №2* (седативний), «*Седафлоркс*»- чай мають седативну, спазмолітичну, нейролептичну, гіпотензивну, діуретичну, протизапальну, антибактеріальну, ранозагоювальну дію. Препарати собачої кропиви звичайної близькі до препаратів валеріани лікарської. Настій та настоянка трави застосовуються при серцево-судинних неврозах, нервовому збудженні, безсонні, гіпертензії, кардіосклерозі, стенокардії, тахікардії, міокардиті.

*Основні активні компоненти:*

- алкалоїди (стахідрин, леонурин) - стахідрин мають гіпотензивну, седативну дію, підвищують згортання крові;
- холін, сітостерин - нормалізують жировий обмін;
- сапоніни - знижують артеріальний тиск, нормалізують серцевий ритм;
- флавоноїди (кверцетин, рутин, квінквелозид, гіперозид), вітамін С, каротин проявляють антиоксидантну, капіляррозміцнюючу дію;

- іридоїди (аюгол, аюгозид, галірідозид) - надають гіпотензивну дію, нормалізують серцевий ритм;
- солі К, Na - регулюють артеріальний тиск;
- солі Са - покращують згортання крові, регулюють серцевий ритм;
- дубильні речовини, органічні кислоти (яблучна, винна, лимонна) - нормалізують травлення.

*Основна дія:*

- гіпотензивна;
- стахідрин і сапоніни знижують артеріальний тиск;
- іридоїди розширюють коронарні судини, знімаючи стенокардичні болі у серці;
- заспокійлива;
- алкалоїд стахідрин регулює функціональний стан центральної нервової системи при підвищеному збудженні, серцево-судинних неврозах, ранніх стадіях гіпертензії, клімактеричних проявах;
- холін запобігає розладу нервової системи;
- нормалізуюча серцевий ритм;
- сапоніни та іридоїди уповільнюють ритм і збільшують силу серцевих скорочень;
- Са сприяє скороченню м'язових волокон серця;
- регулює артеріальний тиск;
- Na затримує воду в організмі, підтримує тонус гладенької мускулатури стінок кровоносних судин, регулює м'язову провідність;
- К виводить надлишок води і натрію з організму, зменшує набряки, підвищуючи сечовиділення і сприяє зниженню артеріального тиску, проводить нервові імпульси до серцевого м'яза, стимулюючи їх скорочення;
- спазмолітична - алкалоїди та іридоїди зменшують головні болі і, володіючи легким снодійним дією, полегшують засинання, покращують сон;
- антиоксиданта - кверцетин, вітамін С і каротин захищають судинну стінку від вільних радикалів, рутин - зміцнює судини;
- підвищує згортання крові;
- стахідрин прискорює процес згортання крові;
- Са є найважливішим компонентом системи згортання крові;
- нормалізує травлення;
- нормалізує жировий обмін;
- холін сприяє видаленню з печінки жирів;
- сітостерин перешкоджає всмоктуванню холестерину в кишківнику



### 3.109. Солодка гола, солодковий корінь – *Glycyrrhiza glabra* L.

Родина бобових – Fabaceae

Солодка голая

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина заввишки 50-100 см. Кореневище коротке, товсте, багатоголове, з глибоко проникаючими коренями, мережею вертикальних і горизонтальних стolonів. Листки почергові, непарно-перистоскладні, з 5 або 7 парами яйцевидних, залозисто-волосистих листочків. Квітки блідо-фіолетові, чашечка трубчаста. Боби нерозкривні, прямі, плоскі, шкірясті, голі або опушені. Цвіте в червні - липні.



**Поширення.** Солодка гола росте по солончакуватих місцях на півдні Степу та в Криму.

**Сировина.** Корені.

**Хімічний склад.** Корені містять крохмаль, ураленову, гліциризинову і гліциретинову кислоти, флавоноїди, тритерпенові сапоніни (гліциризин), стерини, кумарини, вітамін С, аспарагін, пектинові речовини. Флавоноїди представлені халконами і флаванонами, основний з яких ліквіритигенін і його глікозиди – ліквіритин, неоліквіритин, уралозид. Основним халконом є ізоліквіритигенін і його глікозиди: ізоліквіритин та лікуразид, сліди ефірної олії, крохмаль, ліпіди. У кореневищах з коренями містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 14,50, Са - 11,50, Mg - 2,40, Fe - 0,70; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,15, Cu - 0,31, Zn - 0,33, Cr - 0,07, Al - 0,53; Ва - 0,42, V - 0,28, Se - 12,14, Ni - 0,63, Sr - 1,01, Pb - 0,03, В - 54,80 мкг/г.

**Застосування.** Завдяки високому вмісту гліциризину і гліциретинової кислоти солодка може застосовуватися при лікуванні виразки шлунка і запалень, діє як відхаркувальний засіб від кашлю, стимулює імунний захист і допомагає боротися з карієсом; володіє невисокою естрогенною активністю, завдяки наявності флавоноїдів, захищає клітини печінки і нейтралізує вільні радикали, має спазмолітичну дію.

Солодка збільшує тривалість дії гормонів кортизону і кортизолу. На жаль, вона також діє на альдостерон – гормон, сприяючий утриманню води і натрію і перешкоджає фіксації К. Тому у великих дозах вона токсична, особливо у випадках серцевої і печінкової недостатності.

Корені солодки використовуються для лікування різних порушень травлення (здуття епігастральної області, сповільнене травлення, відрижка, метеоризм). Солодка заспокоює кашель (тільки сухий), пом'якшує біль, пов'язану з захворюваннями рота і гортані, і служить доповненням при лікуванні виразок шлунка і гастриту.

Препарати солодки : *настій, порошок, сухий екстракт, «Солодки кореня сироп», Грудний еліксир, «Мікстура від кашлю для дітей» (суха)* – порошок для приготування розчину для внутрішнього застосування, *«Таблетки від кашлю»* (син. *«Кодтермонс»*) – таблетки, *«Лінкас»* – сироп та пастилки, *«Флора»* – бальзам, *«Фітон СД»* – бальзам, *«Кардіофіт»* – настоянка, *«Ліквіритон»* – таблетки, *«Флакарбін»* – гранули у флаконах, *«Гліцирам»* – гранули для приготування суспензії, *«Гліцирам-Н.С.»* – гранули та таблетки, *«Есгефол»* – гель, *«Кофол»* – сироп, ледяники таблетки, *«Простанорм»* – екстракт рідкий, *«Гамма»* – комбінований лікарський препарат – сироп, *«Доктор МОМ»* – комбінований лікарський препарат- сироп та пастилки для смоктання, *«Бронхікум чай»* – чай рослинний у фільтр-пакетах, *«Бронхіфлукс»* – чай рослинний у фільтр-пакетах, *«Бронхофіт»* – збір, збір *«Елекасол»*, збір *заспокійливий №2* (седативний), *Грудний збір №2* мають відхаркувальну, спазмолітичну, антимікробну, протизапальну, противиразкову, протиалергічну, естрогенну, пом'якшувальну, седативну, знеболюючу, вітрогінну, антикоагулюючу, протисудомну дію та стимулюють кровообіг. Препарати на основі флавоноїдів солодки застосовуються при гастритах, колітах, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки. Препарати на основі тритерпенових сапонінів регулюють водно-сольовий обмін, активізують кортикоїдні гормони, використовуються для лікування бронхіальної астми та недостатності надниркових залоз.

Корені солодки використовують при ожирінні, хронічному алкоголізмі, гострому та хронічному пієлонефриті, виразковій хворобі шлунка.

*Основні активні компоненти:*

- глікозид (гліциризин) - проявляє протизапальні властивості;
- ліквіритозид, крохмаль, слиз, камеді - мають протимікробну, спазмолітичну, антиалергічну дію;
- лікуразид, тритерпенові сапоніни - сприяють бронхолітичному ефекту;
- флавоноїди - стимулюють секреторну функцію бронхів;
- $\beta$ -сітостерин - знижує ризик розвитку атеросклерозу судин;
- аспарагін, фітоестрогени - надають кардіопротекторну дію;
- пектини - сприяють очищенню стравоходу і детоксикації організму;
- вітамін С - стимулює імунну систему;

- макроелементи (Ca, K, Mg) - нормалізують обмінні процеси організму.

*Основна дія:*

- бронхолітична, відхаркувальна;
- під впливом сапонінів розріджується мокротиння, полегшується її відкашлювання;
- флавоноїди і глікозиди сприяють підвищенню секреторної функції епітелію дихальних шляхів;
- протизапальна - механізм протизапальної дії солодки пов'язаний із стимулюючим впливом гліциризинової кислоти, яка володіє кортизоноподібною дією;
- стимулююча секреторну активність - флавоноїди і глікозиди сприяють підвищенню секреторної функції епітелію дихальних шляхів і проявляють стимулюючу дію на рухову функцію війок епітелію; спільно з сапонінами підсилюють процеси травлення, сприяючи виробленню слизу в шлунково-кишковому тракті;
  - спазмолітична - слиз, камеді і флавоноїди, усувають спазми ;
  - проносна - Mg виробляє жовчогінний ефект, завдяки чому посилюється перистальтика кишківника і прискорюється евакуація кишкового вмісту;
  - протиалергічна - слиз, завдяки своїй здатності вистилати захисним шаром слизові оболонки верхніх дихальних шляхів і травного тракту, знижує алергічні процеси;
  - детоксикаційна - пектини нейтралізують отрути і токсичні речовини, які утворюються в результаті діяльності патогенної мікрофлори;
  - противосклеротична -  $\beta$ -сітостерин, будучи антагоністом холестерину, затримує його всмоктування в кишківнику, запобігаючи підвищенню рівня холестерину в крові;
  - кардіопротекторна;
  - аспарагін підсилює роботу серця, розширює периферичні кровоносні судини, збільшує виділення сечі, знижуючи кров'яний тиск;
  - фітоестрогени знижують ризик розвитку серцевих захворювань;
  - Mg регулює ритми серця, покращує кисневе забезпечення міокарда, виявляє судинорозширювальну дію, знижує рівень холестерину в крові, сприяє зниженню артеріального тиску;
  - Ca регулює скорочення серцевого м'яза;
  - K виводить воду з організму, нормалізує тиск, регулює ритм серця.

**Застереження.** У випадку тривалого вживання спостерігаються гіпертензивні набряки, при перших проявах необхідно припинити вживання солодки.

### 3.110. Софора японська, японська акація – *Sophora japonica* L.,

*Styphnolobium japonicum* (L.) Schott

Родина бобових – Fabaceae

Софора японская

**Життєва форма.** Листопадне, до 30 м заввишки, дерево. Листки почергові, непарноперисті, з 3-8 парами листочків, на коротких черешках; листочки видовженояйцеподібні, зверху темно-зелені, з полиском, зісподу – сизуваті. Пуп'янки видовжено яйцеподібної форми, завдовжки від 3 до 7 і завширшки від 1,5 до 3мм. Чашечка дзвоникоподібна з 5 короткими тупими або злегка загостреними зубчиками, жовтувато-зеленого кольору. Квітки двостатеві, неправильні, у верхівкових гронах, зібрані у великі волоті; віночок метеликового типу, ясно-жовтий. Плід – біб, на плодоніжці, нерозкривний, чоткоподібний, між насінинами з перетяжками, заповненими жовтувато-зеленим клейким соком. Насіння темно-брунатне або майже чорне. Цвіте в липні-серпні. Плоди дозрівають у жовтні і залишаються на дереві всю зиму.



**Поширення.** Софора японська походить з Китаю і Японії. Культивують як декоративну і фітомеліоративну рослину.

**Сировина.** Пуп'янки квіток, плоди.

**Хімічний склад.** У пуп'янках і молодих плодах софори міститься до 20% рутину. У плодах є також кемпферол-3-софорозид, кверцетин-3-рутинозид, геністеїн-4-софорабіозид та інші флавоноїди.

У плодах містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 17,30, Са - 2,20, Mg - 1,20, Fe - 0,05; мікроелементи (мкг/г): Mn - 11,20, Cu - 13,00, Zn - 25,80, Co - 3,84, Mo - 0,72, Cr - 0,40, Al - 15,92, Se - 0,12, Ni - 1,76, Pb - 1,44, B - 9,20, I - 0,15. У суцвіттях містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 21,90, Са - 5,50, Mg - 1,80, Fe - 0,10; мікроелементи (мкг/г): Mn - 14,80, Cu - 13,00, Zn - 20,50, Mo - 0,80, Cr - 0,48, Al - 51,14, Se - 0,18, Ni - 3,12, Sr - 3,04, Pb - 0,96, B - 34,40, I - 0,10.

**Застосування.** Препарати софори: «Кверцетин» – таблетки, гранули, «Рутин» – капсули, таблетки, «Аскорутин» – таблетки, «Софори японської настоянка» – настоянка плодів, «Вундехіл» – мазь. Основною діючою речовиною препаратів з софори є рутин, який має здатність (особливо в поєднанні з аскорбіновою кислотою) ущільнювати стінки судин, зменшувати їхню ламкість. Застосовують для профілактики й лікування гіпо- і авітамінозу Р, при

захворюваннях, що супроводжуються підвищеною проникністю судин, для профілактики уражень капілярів при застосуванні антикоагулянтів, саліцилатів. Настоянка плодів софори є антисептичним засобом. З пуп'янків одержують препарати *кверцетин*, *рутин*, які застосовують у вигляді порошків, таблеток та у складі препаратів *аскорутин*, *вікалін*, *рутес*. Для промислового виробництва рутину використовують пуп'янки софори. На основі рутину отримані препарати венотонізуючої дії *троксевазин*, *венорутон*. На сьогодні більшої популярності набуває аглікон рутину кверцетин, як дієвіший засіб. Отримують гідролізом рутину. Він розчиняється і стає біологічно доступним за наявності рослинних полімерів – пектинів (А.Я.Кобзар, 2007).

У формі зрошувань, промивань і вологих пов'язок застосовують при гнійних запальних процесах (рани, опіки, трофічні виразки).

У народній медицині настоянку з плодів або пуп'янків використовують при внутрішніх кровотечах різного походження; стенокардії, атеросклерозі, цукровому діабеті, гіпертензії, ревматизмі, геморагічному діатезі, капіляротоксикозі, сепсисі, тромбофлебіті, при захворюваннях шлунка і дванадцятипалої кишки, виразковому коліті, хворобах печінки.

### **3.111. Спориш звичайний, гусятник – *Polygonum aviculare* L.**

#### **Родина гречкових – *Polygonaceae***

#### **Горец птичий**

**Життєва форма.** Однорічна трав'яниста рослина. Стебло здебільшого лежаче, розгалужене, 10-25см завдовжки. Листки почергові, широкоеліптичні або видовженоланцетні, цілокраї, з коротким черешком і з сріблясто-білими пливчастими розтрубами. Квітки дрібні, правильні, двостатеві, по 2-5 у пазухах листків, з простою, глибоко надрізаною оцвітиною, білого або рожевого кольору. Плід – горішок. Цвіте з липня до пізньої осені.



**Поширення.** Спориш звичайний росте по всій території України.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава споришу звичайного містить дубильні речовини (0,19%), флавоноїди (авікулярин, ізорамнетин, кверцетин, кемпферол, гіперозид, катехіни, лютеолін, мірицетин), ефірну олію (сліди), кумарини (скополетин, умбеліферон), сапоніни, легкий алкалоїд, аскорбінову кислоту, слиз, каротин, пектин, сполуки кремнієвої кислоти, органічні кислоти, полісахаридний комплекс, сліди антраглікозидів типу

емодину, фенолокіслоти (кавова, *n*-кумарова, хлорогенова, галова). З трави виділений лігнановий глікозид авікулін.

У надземній частині містяться: макроелементи (мг/г): К - 36,90, Са - 11,50, Mg- 4,20, Fe - 0,30; мікроелементи (мкг/г): Mn - 299,00, Cu - 14,40, Zn - 136,00, Co - 1,68, Mo - 2,08, Cr - 0,48, Al - 293,60, Ba - 34,48, Se - 0,16, Ni - 1,76, Sr - 1,12, Pb - 3,20, B - 32,00, I - 0,10, Br - 102,90.

**Застосування.** Спориш надає кровоспинну, протизапальну, антимікробну, в'язучу, сечогінну дію, сприяє відходженню конкрементів з нирок і сечового міхура, прискорює згортання крові, зменшує проникність судин, посилює скорочення матки, захищає слизові оболонки від подразнення.

*Основні активні компоненти:*

- вітамін К, дубильні речовини, глікозид авікулярин - зупиняють кровотечі; авікулярин стимулює скорочення матки;
- кумарини (скополетин, умбеліферон) - сприяють розширенню судин, надають бактерицидну дію;
- флавоноїди (гіперин, ізорамнетин, мірицетин, кверцетин, кемпферол) - виводять надлишок рідини з організму, виявляють антиоксидантну властивість;
- фенолкарбонові кислоти (галова, кавова, *n*-кумаринова, хлорогенова) - мають протимікробну дію;
- ефірна олія - сприяє детоксикації організму;
- смоли, слиз - захищають слизові оболонки;
- вітамін Е, аскорбінова кислота, каротин - стимулюють імунітет, сприяють регенерації організму;
- кремнієва кислота - зміцнює тканини легенів.

*Основна дія:*

- сечогінна - мірицетин, надаючи сечогінну дію, сприяє виведенню надмірної рідини з організму і відходженню піску з нирок, сечового міхура;
- детоксикаційна - ефірна олія знешкоджує в органах сечовиділення токсичні продукти обміну;
- бактерицидна - флавоноїди, кумарин умбеліферон, фенолкарбонові кислоти мають бактерицидну дію по відношенню до патогенних мікроорганізмів;
- спазмолітична - флавоноїди (спільно з кумаринами) сприяють розслабленню гладенької мускулатури нирок, сечового міхура, а також матки, печінки, шлунково-кишкового тракту, знімаючи больові відчуття;
- регенеруюча - каротин і вітамін Е сприяють епітелізації виразкових уражень слизових оболонок органів сечовиділення при пошкодженні їх піском, каменями, що утворюється в нирках, сечовому міхурі;

- кровоспинна вітамін К і глікозид авікулярин підвищують швидкість згортання крові при маткових і інших кровотечах;
- дубильні речовини згортають білки;
- стимулююча дихання - кремнієва кислота сприяє збільшенню амплітуди дихальних рухів і вентиляційного об'єму легенів;
- стимулююча маткові скорочення - авікулярин підсилює скорочення матки, особливо в післяпологовий період при недостатньому зворотному розвитку матки;
- судинорозширювальна - скополетин викликає розширення судин, сприяючи зниженню артеріального тиску, що є необхідною умовою при кровотечах.

Препарати рослини впливають на роботу нирок, сечовивідних шляхів, зменшують проникність стінок судин, перешкоджають утворенню сечових каменів та піску, підвищують діурез, виводять з сечею надлишок іонів натрію і хлору, збільшуючи фільтрацію в ниркових клубочках і зменшуючи зворотну резорбцію в ниркових канальцях, поглиблюють дихання, знижують артеріальний тиск, виявляють антитоксичну дію.

**Застереження.** Препарати споришу протипоказані при гострих запаленнях нирок і сечового міхура.

### 3.112. Суниці лісові – *Fragaria vesca* L.

**Родина розових – Rosaceae**

**Земляника лесная**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина з коротким горизонтальним або косим кореневищем і довгими повзучими пагонами, що укорінюються у вузлах. Стебла прямостоячі або висхідні, 5-20 см заввишки, мало перевищують прикореневі листки, вкриті знизу відстовбурченими, вгорі – притиснутими волосками. Листки трійчасті, прикореневі – на довгих, відхиленоволосистих черешках; листочки сидячі, майже овально-ромбічні, середній листочок



яйцеподібний або ромбічний, бічні – косояйцеподібні, з великими трикутними або майже округлими зубцями, що закінчуються короткими червонуватими вістрячками; зісподу листочків різко виділяються жовтуваті центральна та бічна жилка першого порядку. Зверху листочки темно-зелені, розсіяно притиснутоволосисті, знизу ясно-зелені, густо вкриті притиснутими шовковистими

волосками, завдовжки 1,5-6,0 завширшки 1,6-4 см. Квітки правильні, двостатеві, на тонких довгих, притиснутоволосистих квітконіжках, у щиткоподібному небагатоквітковому суцвітті; пелюстки (їх 5) білі, яйцеподібні або округлі, з коротеньким нігтикком. Плоди ягодоподібні, пониклі, конічні, яйцевидні або кулясті, яскраво-червоні, до основи вкриті сім'янками (фрага). Цвіте в травні – червні, плоди досягають у червні-липні.

**Поширення.** Суниці лісові ростуть у хвойних і мішаних лісах, на узліссях, серед чагарників, у лісових районах і північній та середній частинах Лісостепу.

**Сировина.** Свіжі і висушені плоди, листя, кореневища з коренями.

**Хімічний склад.** Сировина містить цукри, пектинові речовини, клітковину, органічні кислоти, каротин, вітаміни С, вітамін В, флавоноїди, дубильні речовини. Свіжі плоди суниці містять каротин (0,5%), вітамін С (до 50 мг%), вітамін В, флавоноїди (галактозид пеларгонідину, ціанідиновий глікозид), яблучну й саліцилову кислоти, дубильні (до 0,4%) і пектинові (до 1,5%) речовини, вуглеводи (до 9,5%), ароматичні сполуки .

У листках містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 21,90, Са - 14,70, Mg - 4,50, Fe - 0,60; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,22, Cu - 0,84, Zn - 0,90, Со - 0,22, Мо - 1,28, Cr - 0,30, Al - 0,29, Ва - 0,81, V - 0,09, Se - 11,00, Ni - 0,18, Sr - 0,73, Pb - 0,25, I - 0,09, Br - 78,30, В - 143,20 мкг/г.

**Застосування.** Галенові препарати з листків суниць розширюють периферійні судини, знижують артеріальний тиск, уповільнюють ритм і посилюють амплітуду серцевих скорочень, підвищують тонус і посилюють скорочення матки, сприяють виведенню солей з організму, мають сечогінні, жовчогінні, потогінні, протизапальні та гіпоглікемічні властивості.

Плоди суниці тамують спрагу, збуджують апетит, покращують травлення, виявляють сечогінну й жовчогінну дію, мають антимікробні, протизапальні й потогінні властивості, діють як гіпоглікемічний і антитиреоїдний засіб. Особливо корисно споживати їх у свіжому вигляді. Позитивний терапевтичний ефект спостерігається при гіпертензії, атеросклерозі, гастриті, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, коліті, атонічному запорі, жовчнокам'яній та нирковокам'яній хворобах, захворюваннях селезінки, подагрі, цукровому діабеті та гіпохромній анемії.

Настій листя вживають при гіпертензії, атеросклерозі, для покращення роботи серця, для лікування набряків, неврастенії, безсоння і бронхіальної астми, при каменях у печінці й нирках, висипах шкірі, цукровому діабеті, подагрі та інших проявах порушеного сольового обміну в організмі, у випадку простудних захворювань, що протікають з високою температурою і кашлем, гепатиті,



виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, гастритах, атонічних запорах, діареї, хворобах селезінки, авітамінозах, анемії.

**Застереження.** Вживання суниць протипоказане при тривалих печінкових кольках, гастритах з підвищеною кислотністю шлункового соку.

### 3.113. Суховершки звичайні – *Prunella vulgaris* L.

Родина ясноткових – *Lamiaceae*

Черноголовка обыкновенная

**Життєва форма.** Одно-, дво- та багаторічна рослина. Стебла висхідні, чотиригранні, нерідко червонуваті, 10-40(60) см заввишки, в нижній частині голі, вище, переважно по ребрах, розсіяно-волосисті, вгорі здебільшого білуватощерстисті. Листки супротивні, прості, черешкові, видовжено-яйцевидні або майже ланцетні, з клиновидною основою і тупою верхівкою; верхня пара стеблових листків майже сидяча, щільно притиснута до суцвіття. Квітки двостатеві, неправильні, у пазушних 6-квіткових несправжніх кільцях, що утворюють колосовидну яйцевидну або довгасту головку. Чашечка з 10 жилками, двогуба, з плоскою тризубчастою верхньою і двороздільною нижньою губами. Віночок фіолетово-синій, синій або білий, в півтора-два рази довший за чашечку, двогубий; верхня губа цілісна, шоломовидна, нижня- трилопатева, з широкою зубчастою середньою часткою. Плід складається з чотирьох однонасінних горішковидних часток (ценобій). Цвіте з червня до вересня.



**Поширення.** Суховершки звичайні ростуть по всій території України на луках і лісових галявинах.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава суховершків містить дубильні (до 1%), гіркі й смолисті речовини, ефірну олію (0,5%), каротин (6 мг%), вітамін К, аскорбінову кислоту (30 мг%), рутин, гіперозид, тритерпеновий сапонін, аглікон якого – олеанолова кислота, та урсолову кислоту (у листях 0,56%). Основними складовими частинами ефірної олії є камфора і фенхон.

**Застосування.** У народній медицині суховершки звичайні використовують як засіб, що має в'язучі, антимікробні, жарознижуючі, спазмолітичні й гіпотензивні властивості, підвищує діурез, сприяє кровотечі. Настій трави вживають при запаленнях верхніх дихальних шляхів і горла, від кашлю, при туберкульозі горла,

гіпертензії, для лікування тиреотоксичного зобу, ревматичного поліартриту, ексудативного діатезу й туберкульозу шкіри та як засіб, що тамує біль у шлунку, при проносі, набряках, хворобах серця, епілепсії. Використовують суховершки як зовнішній засіб. Настоем трави промивають пролежні, рани при перев'язках, лікують шкірні захворювання, полощуть рот і горло при інфекційних і запальних ураженнях, миють голову, щоб позбутися лупи.

### 3.114. Сухоцвіт багновий - *Gnaphalium uliginosum* L.,

Родина айстрових – Asteraceae

Сушеница болотная

**Життєва форма.** Однорічна трав'яниста рослина 5-20 см заввишки з простерто-галузистим стеблом, густо вкритим сіриватоповстистим опушенням. **Листки** почергові, короткочерешкові або сидячі, цілокраї, сіривато-білоповстисті, інколи зверху майже голі. Пластинка листка лінійно-довгаста або майже ланцетна 10-50 мм завдовжки, 1-5 мм завширшки), тупувата, до основи звужена. Суцвіття — дрібні кошики (3-4 мм завдовжки і 3-3,5 мм завширшки), скупчені по 2-4 в досить щільних пучках на кінцях гілочок, у пазухах верхніх



листіків, більших від кошиків. У кошиках зовнішні листочки черепичастої обгортки коротші від внутрішніх, яйцеподібні, тупі, плівчасті, при основі трохи шорсткі, внутрішні листочки загострені, голі, бруднувато-жовті або світло-бурі, блискучі. Крайові квітки в кошиках маточкові, трубчасто-ниткоподібні з 3-4-зубчастим, а серединні — з п'ятизубчастим віночком, двостатеві, з п'ятьма тичинками,

однією маточкою з нижньою зав'яззю, ниткоподібним стовпчиком і дволопатевою приймочкою. Плід — довгаста зеленувато-сіра або світло-коричнева сім'янка (до 1,5 мм завдовжки, 0,15-0,2 мм завширшки), трохи сплюснута з чубком, зазубрених, білих, ламких волосків. Цвіте в червні — серпні або жовтні.

**Поширення.** Росте на вологих, болотистих місцях, по бероегах річок і озер, у канавах лісових і північних лісостепових зонах України.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава містить флавоноїди – похідні кверцетину, кемпферолу, лютеоліну, скутелареїну, флавори гнафалозиди А і В, вітаміни групи В, аскорбінову кислоту, каротиноїди, дубильні речовини, ефірну олію, смоли,

фітостерини, алкалоїд інсифалін, терпеноїди, дитерпенові дикарбонові кислоти, макро- та мікроелементи Zn, Fe, Mn, Mg, Co. Глікозиди, близькі до ескуліну.

**Застосування.** У кардіології при стенокардії, атеросклерозі, кардіоневрозах, при гіпертензіях та гіпертонічній хворобі ефект досягається завдяки седативному впливу та розширенню периферичних судин ( гнафалозиди, терпеноїди).

Сухоцвіт використовують для лікування ран, виразок шлунка і дванадцятипалої кишки, при кавернах і абсцесах легень, при ерозіях і виразках шийки матки, при гангрені у вигляді ванн для ніг.

### **3. 115. Татарник звичайний, татарник колючий, чортополох – *Onopordum acanthium* L.**

**Родина айстрових – Asteraceae**

**Татарник обыкновенный**

**Життєва форма.** Дворічна колюча трав'яниста рослина. Стебло пряме, 50-200см заввишки, павутинисто-шерстисте, розгалужене, з 2-3 широкими (до 1,5см завширшки) колючозубчастими крилами. Листки з обох боків сіропавутинисті, рідше – майже голі, великі, 12-30 (45)см завдовжки, до верхівки стебла поступово зменшуються в розмірі; прикореневі листки короткочерешкові, перистонадрізані або перисторозсічені, з колючозубчастими частками; стеблові – почергові, сидячі, часто надрізані, з колючими лопатями; колючки та зубці листків міцні, жовті. Квітки двостатеві, у великих (2-3 см завширшки), одиничних кошиках, віночок зрослопелюстковий, правильний, трубчастий, пурпуровий, з 5 зубчиками на верхівці. Обгортка черепичаста, павутиниста; її листочки яйцевидні або видовженояйцевидні, витягнуті в міцну зеленувату колючку. Плід – сім'янка. Цвіте з червня до вересня.



**Поширення.** Татарник звичайний росте по всій території України на полях і засмічених місцях, уздовж шляхів, біля жител.

**Сировина.** Квіткові кошики.

**Хімічний склад.** У квіткових кошиках є сапоніни, інулін, барвник, вітамін С та інші сполуки. У листях містяться моно-, оліго- і полісахариди, сесквітерпеноїди (арктіо- пікрин, онопордопікрин), гідроксикоричні кислоти (кофейна, хлорогенова), кумарини (ескулетин, ескулін), флавоноїди (апигенін, лютеолін, кверцетин, ізорамнетин, хризоеріол, еріодіктиол, цинарозид, ізокверцитрин ), фітин, лупеол,  $\alpha$ -амінорин,

стахідрин, холін, вітамін С, гіркі і дубильні речовини.

**Застосування.** Препарати татарника колючого виявляють сечогінну, в'язучу, дермотонічну, кровоспинну й антимікробну дію, тонізують серцеву діяльність, збільшують силу серцевих скорочень, звужують периферичні кровоносні судини, підвищують артеріальний тиск, стимулюють секрецію травних залоз, збуджують (у малих дозах) або пригнічують (у великих дозах) центральну нервову систему В експериментах встановлено, що препарати татарника малотоксичні й навіть при тривалому вживанні не виявляють побічного впливу на організм. Внутрішньо препарати татарника застосовують при запальних захворюваннях сечового міхура, подагрі, ревматизмі, порушеннях діяльності серця, набряках, стійкому спастичному кашлю і астмі, як протисудомний засіб при правці, у випадку простудних захворювань, при злякисних пухлинах, зокрема при раку матки, для профілактики метастазів після видалення злякисних пухлин, як «кровоочисний» засіб та як засіб, що усуває пригнічений стан хворого і надає йому бадьорості.

Татарник показаний при артеріальній гіпотонії, серцевій слабкості, астеноневротичному синдромі (Е.А. Ладиніна, Р.С. Морозова, 1990).

Траву і квітки татарника в суміші з коренями валеріани і та іншою лікарською сировиною використовують при нейроциркуляторній дистонії кардіального типу, брадикардії зі зниженим артеріальним тиском.

### **3.116. Томат культурний – *Solanum lycopersicum* L.**

**Родина пасльонових – *Solanaceae***

**Помидор**

**Життєва форма.** Однорічна трав'яниста рослина. Корінь стрижневий. Стебла 0,2-3 м заввишки, соковиті. Листки непарно-перисторозсічені з більш-менш зморшкуватою поверхнею листка. Суцвіття – завійка, просте, вильчате до сильно розгалуженого. Квітки жовті дрібні. Плоди – ягоди, червоні або жовті. Насіння дрібне, плоске.



**Поширення.** Томат – основна овочева культура.

**Сировина.** Плоди. Насіння.

**Хімічний склад.** У плодах містяться цукри, клітковина, геміцелюлоза, пектинові речовини, органічні кислоти (переважно лимонна), гідроксикоричні кислоти (кавова, хлорогенова, ферулова), білки, ферменти, амінокислоти, вітаміни (вміст аскорбінової кислоти в 100,0 складає майже добову дозу, ~ 220 ~

а деякі їх сорти прирівнюються до лимонів); вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, пантотенова і фолієва кислоти, багато каротиноїдів, особливо лікопіну, різноманітний елементний склад, серед яких домінує К, значно менше Са, Mg, Na, S, P, Cl, В, Fe, Mn, Cu, Ru, Zn, в незначних кількостях є I, Co, Mo, Ni, F, Cr. За вмістом Fe і Mg томати посідають одно з перших місць серед овочевих культур.

У насінні міститься жирна олія (24-30%), до складу якої входять лінолева (50-65%),  $\alpha$ -ліноленова (до 20%), олеїнова (14-20%) та насичені жирні кислоти (15-30%), стерини ( $\beta$ -сітостерин, кампестерол, сігмастерол, D-5-аванастерол), токофероли (до 150 мг%), каротиноїди (каротин, лікопін, вміст якого в 1 кг свіжих плодів складає 30-200 мг), макро- (P, Ca, Fe) та мікроелементи (Zn, Mn, Al, Si, Co, Ag), амінокислоти. За вмістом незамінної амінокислоти лізину білок томатного насіння перевершує білки сої, гороху, соняшнику.

**Застосування.** Томати широко використовують у лікувальному харчуванні, збуджують апетит, активізують процес травлення, пригнічують хвороботворну кишкову мікрофлору, нормалізують і підтримують кислотну-лужну рівновагу в організмі. Їх радять хворим для профілактики атеросклерозу, при ожирінні, захворюваннях серцево-судинної системи, зокрема гіпертензії, стенокардії, після інфаркту міокарда, порушенні обміну речовин, глаукомі, недокрив'ї, ослабленні пам'яті, слабкості, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, особливо при пониженій або відсутній кислотності шлункового соку, захворюваннях суглобів.

Лікопін виявляє високу антиоксидантну активність, запобігає раку простати, ефективний при серцево-судинних захворюваннях і атеросклерозі.

Бадилля томатів – джерело стероїдного глікоалкалоїду томатину, який може бути використаний для синтезу кортизону, який використовується при лікуванні ревматизму, артритів, нейродермітів, пухирчатки, бронхіальної астми та інших захворювань.

### **3.117. Топінамбур, земляна груша – *Helianthus tuberosus* L.**

**Родина айстрових – Asteraceae**

**Топінамбур**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина з прямим, міцним стеблом до 2 м заввишки. Листки черешкові, великі, яйцевидні, по краю зубчасті. Кошики з жовтими несправжньоязичковими квітками, квітколоже невелике, 1-1,5 см у діаметрі. Рослина утворює короткі столони, на кінцях яких виникають бульби, різноманітні за формою, величиною та кольором. Цвіте в вересні – жовтні.

**Поширення.** Відома овочева культура. У здичавілому виді зустрічається в степовій частині України.

**Сировина.** Бульби.

**Хімічний склад.** Бульби за хімічним складом близькі до картоплі, проте в них містяться значна кількість (18-26%) полісахариду інуліну, при розщепленні якого утворюється фруктоза.

**Застосування.** Наявність інуліну зумовлює незамінність топінамбуру при цукровому діабеті як гіпоглікемічного засобу. Свіжий сік із трави сприятливо діє при гіпертензії та спазмах периферійних судин.



### 3.118. Троянда біла – *Rosa alba* L.

Родина розових – *Rosaceae*

Роза белая.

**Життєва форма.** Багаторічний гіллястий кущ. Корінь стрижневий, проникає в ґрунт на глибину до 5 м. Висота куща залежно від виду та сорту 1,5-2,5 м. Молоді пагони зеленого або ясно-зеленого кольору, у міру старіння буріють і стають попелясто-сірими. Стебла покриті шипами різної величини і форми. Листки почергові, на довгих черешках, складні, непарноперисті. Квітки великі, напівмахрові або махрові, зібрані в зонтиковидно-вологистих суцвіттях. Пелюстки численні, білі або кремові. Плід – гіпантій, видовжено – яйцевидний, жовтогарячий, червоний, коричнево-червоний. Цвіте в травні – червні.



**Поширення.** Культивують як декоративну рослину у парках та садах України.

**Сировина.** Пелюстки.

**Хімічний склад.** Пелюстки троянди містять дубильні, смолисті речовини, лактони, поліфеноли, сапоніни, цукри; 0,05–0,3% трояндової ефірної олії, головним компонентом якої є гераніол, цитронелол, евгенол, цитраль, різні альдегіди, стеріоптен. Особливо приємний аромат олії надає фенілетиловий спирт, якого міститься незначна кількість.

**Застосування.** Трояндова олія перевершує всі спазмолітичні засоби, знімає набряки, підвищує тонус судин серця. Під дією трояндової води і трояндової олії

збільшується концентрація сумарних жовчних кислот, фосфоліпідів, зменшується кількість холестерину в жовчі, що свідчить про зменшення ступеня літогенності жовчі і утворення каменів.

У народній медицині препарати застосовують при проносі, болях у животі, захворюваннях легенів, катарах верхніх дихальних шляхів, запаленні слизових оболонок шлунково-кишкового тракту, при жовтяниці, грипі і респіраторних захворюваннях, запаленнях ротової порожнини у вигляді полоскань і промивань. Трояндову олію вживають для поліпшення смаку і запаху, вона входить до складу фармацевтичних препаратів.

*Застереження.* Трояндова олія і трояндова вода пригнічують шлункову секрецію, тому, хворі з анацидним і гіпоацидним гастритами повинні утриматися від тривалого застосування препаратів з троянди.

**3.119. Хамомила лікарська, ромашка лікарська – *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert, *Matricaria recutita* L. *Matricaria chamomilla* L.**  
**Родина айстрових – Asteraceae**  
**Хамомила лекарственная**

**Життєва форма.** Однорічна трав'яниста рослина. Стебло пряме, циліндричне, голе, розгалужене, 15-50см заввишки. Листки почергові, голі, сидячі, двічі- або тричіперисторозсічені на тонкі, вузькі, нитковидні сегменти. Квітки дрібні, зібрані на кінцях стебла в напівкулясті або конічні кошики; квітколоже видовжено-конічне, голе, порожнисте; крайові квітки маточкові, язичкові, білі, серединні – двостатеві, трубчасті, жовті, зверху п'ятилопатеві; обгортки черешицеподібні, багаторядні. Плід – сім'янка. Цвіте з травня до серпня.



**Поширення.** Хамомила лікарська росте по всій території України як бур'ян на пустирях, уздовж доріг.

**Сировина.** Суцвіття, трава.

**Хімічний склад.** Квітки хамомили лікарської містять до 0,8% ефірної олії синього кольору. Основні компоненти – хамазулен, сесквітерпенові вуглеводні фарнезен і кадінен, сесквітерпеновий спирт бісаболол та його оксиди, лактони матрицин (прохамазулен) і матрикарин, аліфатичний терпен мірцен; каприлова, ізовалеріанова кислоти; флавоноїди, кумаринові сполуки (умбеліферон та його метиловий естер герніарин), тритерпенові спирти, фітостерин, холін, аскорбінова кислота, каротин, органічні кислоти, полісахариди.

У суцвіттях хамоміли містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 41,80, Са - 8,30, Mg - 3,10, Fe - 0,30; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,29, Cu - 0,78, Zn - 0,80, Со - 0,16, Cr - 0,09, Al - 0,27, Ва - 0,20, V - 0,08, Se - 7,20, Ni - 0,24, Sr - 0,12, Рb - 0,07, I - 0,07, В - 38,80 мкг/г.

**Застосування.** Входить до складу зборів для фітокорекції гіпертензії, атеросклерозу, постгастрорезекційних ускладнень, післяопераційних холангіохолециститів, порушень функцій підшлункової залози, печінки; порушень функції кишечника; для фітотерапії післяопераційних ускладнень у хворих з пухлинами товстої і прямої кишки.

Розслабляючи гладеньку мускулатуру шлунка і кишечника, знімає біль у животі, усуває набряк слизової оболонки шлунка, надаючи протизапальну дію; покращує травлення, стимулюючи жовчовиділення; підвищує секреторну здатність слизової оболонки, допомагаючи справитися з печією і нудотою. Ромашка має заспокійливу дію на центральну нервову систему, усуває головний біль.

*Основні активні компоненти:*

- ефірна олія (хамазулен) - має протизапальну, протиалергічну дію;
- флавоноїди (апігенін, апіїн) - надають спазмолітичну, заспокійливу дію;
- діоксикумарини, умбеліферон, саліцилова кислота - діють антисептично;
- гіркоти - стимулюють травлення;
- слизи і камеді - сприяють детоксикації організму;
- фітостерини - знижує рівень холестерину в крові;
- аскорбінова кислота - проявляє антиоксидантні властивості, є імуностимулятором;
- каротин - підвищує регенеруючу здатність організму.

*Основна дія:*

- протизапальна, протиалергічна - хамазулен знімає набряк слизової оболонки шлунка і кишечника, підсилює процеси регенерації епітелію при виразках;
- спазмолітична;
- апігенін і апіїн розслабляють гладеньку мускулатуру внутрішніх органів і усувають їх спазми;
- слизи оберігають слизову тканину від зовнішніх подразників і знижують її чутливість;
- біофлавоноїди сприяють зняттю спазмів судин головного мозку при головному та зубному болю;
- бактерицидна;



- кумарини, умбеліферон і саліцилова кислота згубні для патогенних мікроорганізмів, що викликають бродіння і запальні процеси в кишківнику;
- хамазулен згубно діє на патогенні бактерії, що викликають захворювання шлунка;
- стимулююча травлення - гіркоти збуджують апетит і покращують травлення, стимулюючи жовчовиділення;
- детоксикаційна;
- слиз і камеді сприятливо впливають на слизову оболонку шлунка, пом'якшують вплив подразнюючих агентів, підвищуючи секреторну здатність слизової, що допомагає впоратися з печією і нудотою при гіперацидному гастриті;
- регенеруюча - каротин сприяє регенерації тканин, захищаючи від впливу шкідливих речовин слизової оболонки і епітеліальні клітини травного тракту;
- заспокійлива;
- біофлавоноїди ромашки, зокрема апігенін і апіїн, мають заспокійливу дію на центральну нервову систему;
- холін захищає нервові клітини від ушкоджень і бере участь у передачі нервового збудження, є найважливішим будівельним матеріалом мозку і всієї нервової системи;
- протисклеротична - фітостерини запобігають підвищенню рівня холестерину в крові.

### **3.120. Хамерій вузьколистий – *Chamaerion angustifolium* (L.) Holub., зніт, іван-чай.**

**Родина онагрових - *Onagraceae* Juss**

**Кипрей узколистный**

**Життєва форма.** Трав'яниста рослина заввишки 50-150 см, з товстим повзучим кореневищем, що має додаткові бруньки. Кореневища довжиною 1 м і більше, особливо в затінених місцях. Стебло прямостояче, циліндричне, слабкорозгалужене, голе, густо облистяне. Листки почергові, сидячі або на дуже коротких черешках, ланцетні, середніх розмірів (50-120 мм завдовжки, 7-20 мм завширшки), загострені, майже цілокраї, зверху темно-зелені, зісподу світло-зелені, матові. Жилки добре помітні. Суцвіття - верхівкова китиця завдовжки 10-15 см. Квітки великі, пурпурові, неправильні, роздільнопелюсткові, з подвійною оцвітиною. Чашечка глибокочотирироздільна, трохи темніша від віночка. Віночок великий, пелюсток 4-5, вони пурпурово-червоні, рідше блідо-рожеві або білі, оберненояцеподібні, 12-15 мм завдовжки, при основі звужені в нігтик. Тичинок 8 (4 з них короткі, а 4 довгі). Маточка одна: зав'язь нижня, стовпчик

дугоподібнозагнутий донизу, приймочка чотирироздільна, з довгими відхиленими лопатями.

Плід — довгаста, стручкоподібна, короткоопушена коробочка, що розкривається чотирма стулками. Містить численні довгасто-овальні насінини, що мають чубок з довгих білих волосків.

Цвітіння триває з червня по вересень. Розмножується насінням та вегетативно: додатковими бруньками, що утворюються на кореневищах.



**Поширення.** Росте в усій Україні в листяних і мішаних лісах, на галявинах, вирубках, згарищах.

**Сировина.** Листя, квітки.

**Хімічний склад.** Листя містить вуглеводи: слиз (15%), пектинові речовини; тритерпеноїди (1,3–1,9%): олеанолову, урсолову, 2  $\alpha$ -гідроксиурсолову, 2  $\alpha$ -гідроксиолеанолову кислоти; фенолкарбонові кислоти (у гідролізаті): кавову, *n*-кумарову, елагову; флавоноїди (3,5%): сексангуларетин, кемпферол, кверцетин, мірицетин, 3-О-глюкозиди кемпферолу, кверцетину і мірицетину, 3-О-рамнозиди кемпферолу, кверцетину і мірицетину, 3-О-арабінозиди кверцетину і мірицетину; дубильні речовини (5,65–20%); амінокислоти; алкалоїди (0,1–1%); аскорбінову кислоту (до 0,34%), каротиноїди; мікро- та макроелементи: Fe, Cu, Mn, Ni, Ti, Mo і V. У стеблах рослини є 4–6% дубильних речовин; у квітках — хаменерієва кислота, флавоноїди (4,0–4,5%), антоціани (у пелюстках), дубильні речовини, алкалоїди (сліди), амінокислоти, аскорбінова кислота; у пилку — амінокислоти: цистеїн, у гідролізаті — лейцин, серин, цистеїн, треонін, валін; вищі жирні кислоти: лінолева, пальмітинова; у плодах — флавоноїди: сексангуларетин, кемпферол, кверцетин, мірицетин; у насінні — жирна олія. Кореневища містять вуглеводи: крохмаль, слиз — 15%, цукри, пектинові речовини; галову кислоту, флавоноїди, дубильні речовини; алкалоїди (0,1%), жирну олію.

**Застосування.** Трава входить до складу зборів, які використовують при серцево-судинних захворюваннях. Сума флавоноїдів в експерименті виявляє жовчогінну дію. Чай та настої сировини мають протизапальні, знеболювальні, обволікаючі, ранозагоювальні, в'язучі, седативні, протисудомні, гемостатичні властивості.

### 3.121. Хвилівник звичайний – *Aristolochia clematitis* L.

Родина хвилівникових – *Aristolochiaceae*

Кирказон ломоносовидный

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина, з неприємним запахом. Стебло просте, 30-80 см заввишки, гранчасто-борозенчасте, часто-звивисте. Листки серцевиднояйцевидні. Квітки двостатеві, неправильні, жовтуваті, по декілька в пазухах листків. Оцвітина з прямою трубочкою і язичковим відгином. Плід – коробочка грушовидна, звисла, відкривається по перегородках. Цвіте в травні-червні.



**Поширення.** Хвилівник звичайний росте майже по всій території України по лісах, особливо по заплавах, балках.

**Сировина.** Трава, корені.

**Хімічний склад.** Корені хвилівника містять алкалоїди магнофлорин і аристорохін, сітостерин, аристорохієву кислоту, дві кислоти невизначеного складу. У траві хвилівника є алкалоїд аристорохін, аристорохієва кислота, фенолкарбонові кислоти і їхні похідні, флавоноїди, пініт та інші речовини. Всі частини рослини містять ефірну олію, до складу якої входять  $\alpha$ -пінен, кадинен, борнеол,  $\alpha$ -терпінеол, ліналілпропіонат, метилнонілкетон.

**Застосування.** Препарати хвилівника стимулюють роботу серця, розширюють кровеносні судини, збуджують дихання, виявляють сечогінну дію. Відвари з коренів або трави рослини використовують для промивання ран, компресів при наскірних висипах, сверблячці й запліlostях шкіри, фурункулах, гнійних ранах, виразках та екземах. Внутрішньо препарати хвилівника використовують при гіпертензії, подагрі, водянці, хронічному кашлі, туберкульозі легень, простудних захворюваннях, атонії шлунка та аменореї.

### 3.122. Хвощ польовий – *Equisetum arvense* L

Родина хвощових – *Equisetaceae*

Хвощ полевой

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина, 15-40 см заввишки. Стебла двох типів: весняні – спороносні і літні безплідні. Спороносні пагони рожево-бурі, соковиті, членисті, на верхівках яйцевидно-циліндричні колоски з спорофілами, у спорангіях яких утворюються спори. Після висипання спор спороносні пагони відмирають, рослина розвиває яскраво – зелені

кільчаторозгалужені безплідні стебла з 6-12 ребрами з чітко догори спрямованими багатограними, здебільшого нерозгалуженими гілочками. Листки лусковидні, розміщені кільцями, зростаються у піхви; піхви листків на спороносних стеблах дзвониковидно потовщені, з 8-12 чорно-бурими зубцями. Спороносить у березні-квітні.

**Поширення.** Хвощ польовий росте по всій території України на луках, лісосіках.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава містить тритерпенові сапоніни (5%), флавоноїди похідні кемпферолу, кверцетину, лютеоліну, апігеніну, кремнієву кислоту і її солі, алкалоїди ( палюстрин, нікотин, 3-метоксипіридин), дубильні, гіркі та смолисті речовини, стероли, сітостерол, вітамін С, органічні кислоти. У надземній частині містяться: макроелементи (мг/г): К - 33,50, Са - 17,70, Mg - 2,70, Fe - 0,10; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,09, Cu - 0,15, Zn - 0,32, Mo - 15,20, Cr - 0,02, Al - 0,04, Se - 30,00, Ni - 0,06, Sr - 0,35, Pb - 0,003, I - 0,09, B - 2,00 мкг/г.

**Застосування.**

*Основні активні компоненти:*

- флавоноїди (лютеолін, кемпферол і кверцетин), алкалоїд (еквізетин), глікозид (еквізетонін) - надають протизапальну, антиоксидантну, сечогінну дію;
- фенолкарбонові кислоти, гіркоти - стимулюють роботу печінки;
- дубильні речовини, похідні кремнієвої кислоти - мають антибактеріальні, протизапальні властивості.

*Основна дія:*

- нормалізує обмінні процеси в суглобах ( вітамін С );
- протиалергічна - кверцетин здатний знімати набряки в суглобах, позитивно впливає на судинні стінки;
- антиоксидантна - кверцетин і лютеолін зменшують шкідливу дію вільних радикалів на клітини сполучної тканини суглобів;
- сечогінна - флавоноїди, спільно з алкалоїдом еквізитином, сприяють посиленню і прискоренню сечовиділення - виведення зайвої води відбувається без порушення іонного балансу ( К-зберігаючий ефект));
- детоксикаційна - при дії сечогінного ефекту відбувається посилення роботи серця і прискорення кровотоку, при цьому функція виділення нирок покращується, що сприяє виведенню шлаків і солей з нирок, а також очищенню внутрішньосуглобової рідини і виведенню надлишку солей і шлаків з організму;
- протизапальна - лютеолін збільшує синтез простагландинів, які регулюють запальні процеси, особливо в нирках;
- антимікробна ;

- дубильні речовини ущільнюють епітелій;
- вітамін С активізує синтез інтерферонів;
- зміцнює імунітет - кремнієва, аскорбінова кислота і каротин підвищують опірність організму інфекціям;
- фенолкарбонові кислоти і гіркоти стимулюють жовчовиділення і антитоксичну функцію печінки.

Препарати хвоща польового: «Марелін» – таблетки, «Фітолін» – таблетки, «Фітолізін» – паста для приготування суспензії, «Тонзилгон Н» – драже та краплі), мікстура протиастматична за прописом Траскова, протидіабетичний збір «Арфазетин», «Урофлюкс» – збір, мають сечогінну, в'язучу, кровоспинну, ранозагоювальну, антисептичну, антигельмінтну, відхаркувальну, протизапальну та ремінералізуючу дію. Відвар трави - при набряках, запальних процесах сечового міхура та сечовивідних шляхів. Трава входить до складу збору за прописом М. Н. Здренко, гіпотензивних зборів.

Зовнішньо хвощ застосовують для прискорення рубцювання і зупинки кровотеч, а також для боротьби з целюлітом.

### 3.123. Хміль звичайний – *Humulus lupulus L*

Родина коноплевих – *Cannabaceae*

Хмель обыкновенный

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина; стебло витке, гранчасте, горбкувато-жорстке, 3-6м завдовжки. Листки довгочерешкові, при основі серцевидні, 3-5 лопатеві. Тичинкові суцвіття в листкових пазухах, маточкові – у вигляді поодиноких або зібраних у китиці головок; маточкові квітки сидять по чотири в пазухах покривних лусок, які розростаються при плодах і утворюють так звані шишки хмелю. Цвіте з червня до серпня.



**Поширення.** Хміль звичайний росте по всій території України на вологих місцях, серед чагарників.

**Сировина.** Супліддя – «шишки хмелю», «лупулін» – жовтий порошок залозок, отриманий шляхом просівання свіжовисушених суплідь.

**Хімічний склад.** Супліддя і лупулін містять ефірну олію (3%) жовтувато-червоного кольору, похідні флороглюцину, гіркоти і смоли (гумулон, лупулон, когумулон), супліддя – дубильні та естрогенні речовини, віск, вітаміни С, групи В, токофероли, алкалоїдоподібні наркотичні речовини,

холін, аспарагін, органічні кислоти (валеріанова, ізовалеріанова, β-амінобензойна), лейкоантоціанідіни та естрогеноподібні речовини. У складі ефірної олії є сесквітерпен гумулен, сесквітерпеновий спирт лупаренол, кетон лупарон, від 30% до 50% аліфатичних терпенів (мірцен, фарнезен та ін.), складні естери спирту мірценолу (30%-40%), аліфатичні терпенові спирти гераніол і ліпалоол та лупанонфеноловий ефір, який при гідролізі дає ізовалеріанову кислоту і фенол. У «шишках» хмелю містяться: зола - 9,55%; макроелементи (міліграм/г): К - 28,20, Са - 10,70, Mg - 3,40, Fe - 0,20; мікроелементи (мкг/г): Mn - 30,60, Cu - 4,64, Zn - 28,20, Mo - 0,16, Cr - 0,96, Al-150,16, V - 0,56, Se - 0,09, Ni - 2,72, Sr - 1,36, Pb - 2,00, B - 34,00, I - 0,15.

**Застосування.** У кардіології – при кардіоневрозах, гіпертензії, ішемічній хворобі серця, міокардитах різної етіології. Одночасний діуретичний ефект робить рослину цінною за наявності набряків серцевого походження. Бактерицидну і бактериостатичну дію пов'язують з наявністю гіркоти (гумулон і лупулон); найкращі результати дають жиророзчинні похідні. Хміль містить комплекс сполук, що володіють естрогеноподібною активністю.

Хміль вважається досить слабким заспокійливим засобом, використовується при безсонні у поєднанні з валеріаною, собачою кропивою серцевою. Офіційно визнана його ефективність при нервових порушеннях у дорослих і дітей, захищає від розумової перевтоми, зміцнює нервову систему.

*Основні активні компоненти:*

- гіркоти (лупулін) – мають заспокійливу, жовчогінну дію;
- валеріанова і гумуленова кислоти, вітамін В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, РР - впливають на нервову систему; вітаміни групи В знижують ризик розвитку анемії;
- флавоноїди, кумарини, дубильні речовини - знижують шкідливий вплив патогенних мікроорганізмів;
- ефірна олія (мірцен, гумулен, фарнезен), дубильні речовини - мають протизапальну, антибактеріальну дію;
- макро- і мікроелементи - стимулюють обмін речовин.

*Основна дія:*

- заспокійлива;
- вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub> і холін захищають від розумової перевтоми, підвищують працездатність мозку, сприяють поліпшенню пам'яті і настрою, зміцнюють нервову систему;
- вітамін РР попереджає і полегшує мігрені;
- холін захищає нервові клітини від ушкоджень і бере участь у передачі нервових імпульсів;

- імуностимулююча - макро- і мікроелементи - забезпечують нормальне функціонування всіх органів і систем в організмі;
- валеріанова кислота усуває спазми гладенької мускулатури, знімаючи головні болі, а також болі в шлунково-кишковому тракті;
- протиалергічна - фарнезен усуває набряк слизової оболонки шлунка;
- протизапальна - фарнезен підсилює процеси регенерації епітелію при виразках, згубно діє на патогенні бактерії, що викликають захворювання шлунка;
- антимікробна - флавоноїди, кумарини, дубильні речовини згубні для патогенних мікроорганізмів, що викликають бродіння і запальні процеси в кишківнику;
- жовчогінна - лупулін підвищує секреторну активність жовчного міхура, сприяючи жовчовиділення.

Препарати хмелю: *настій, ефірна олія, «Уролесан»* – рідина та сироп, *«Валокордин»* – краплі, *«Пасит»* – розчин, *«Ново-Пасит»* – розчин та таблетки, *«Седавіт»* – розчин для перорального застосування, *Віталотонік «Донпельгерц»* – розчин для перорального застосування, *збір заспокійливий №2*, *збір лікувально-профілактичний №4*, *збір лікувально-профілактичний №5* мають заспокійливу, снодійну, спазмолітичну, знеболюючу, жовчо- і сечогінну, солуретичну, бактерицидну, фунгіцидну, естрогенну, регенеруючу дію.

Сухий екстракт, настоянка, настій суплідь, збори, чаї вгамовують біль, допомагають при безсонні, неврозах, поліпшують діяльність шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи. У вигляді припарок використовують при невралгії, болях у суглобах, подряпинах. Екстракт застосовують у дерматології та лікувальній косметичці.

У гомеопатії *Lupulinum* вживають як знеболюючий і заспокійливий засіб, а також при шлункових розладах нервового походження, діареї.

### **3.124. Холодок лікарський – *Asparagus officinalis* L.,**

**Родина холодкових – *Asparagaceae***

**Спаржа лекарственная**

**Життєва форма.** Дводомна багаторічна трав'яниста рослина. Стебло циліндричне, голе, гладеньке, пряме – 30-120см заввишки, з багатьма косо догори спрямованими гілками.

Листки спіральні, лускаті, при основі – з короткою шпоркою, з голчастими або щиловидними (1-3см завдовжки) кладодіями, зібраними пучками по 3 у пазухах. Квітки одностатеві (жіночі удвоє менші за чоловічі), оцвітина проста, правильна білувата чи жовтувато-зелена, зрослопелюсткова, дзвоникувато-лійкувата. Плід – куляста, цегляно-червона ягода. Цвіте в червні-липні.

**Поширення.** Холодок лікарський росте по всій території України на заплавах, трав'янистих місцях.

**Сировина.** Трава, плоди, кореневища з коренями.

**Хімічний склад.** Кореневища і корені містять аспарагін, стероїдні сапоніни, кумарин, вуглеводи, ефірну олію (сліди), каротиноїди (фізамін, капсантин), сірковмісну кислоту.

Трава містить сапоніни, хелідонову і янтарну кислоти, глікозид коніферин, тирозин, аспарагін. Плоди містять цукри, капсантин, фізамін, алкалоїди (сліди), яблучну, лимонну органічні кислоти. У паростках є аспарагін, каротиноїди, нікотинова, аскорбінова кислоти, тіамін та рибофлавін.

**Застосування.** Препарати холодку розширюють периферичні судини, знижують артеріальний тиск, збільшують амплітуду і сповільнюють ритм серцевих скорочень, підвищують сечовиділення, покращують функцію печінки.



### 3.125. Хрін звичайний – *Armoracia rusticana* Gaertn., Mey. et Scherb.

Родина капустяних – **Brassicaceae**

Хрен обыкновенный

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина, має товстий м'ясистий корінь. Стебло прямостояче, 50-100 см заввишки, вгорі розгалужене, порожнисте,



борозенчасте. Нижні стеблові листки великі, перистороздільні, решта – суцільні. Квітки двостатеві, правильні, в багатоквіткових гронах, зібраних у волотисте суцвіття. Плід – видовжено-овальний здутий стручок. Цвіте в травні-червні.

**Поширення.** По всій території України його культивують як пряносмакову рослину.

**Сировина.** Свіжі корені.

**Хімічний склад.** Корені містять вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР; вуглеводи, галактуронову кислоту, тіоглікозиди (синігрин, глюконастурцин), флавоноїди, сапоніни, гірчичну олію, мінеральні солі N (7,9 мг%), K (579 мг%), Ca



(119 мг%), Mg (35,8 мг%), Fe (2,03 мг%), Cu (0,14 мг%), P (70 мг%), S (212 мг%), Cl (18,8 мг%).

**Застосування.** Хрін має подразнюючу, апетитну, сечогінну, травну, вітамінну, гіпотензивну, гіпоглікемічну, протівірусну, протизапальну дію. Настій коренів, сік, кашку призначають при гіпоацидних гастритах, дискінезіях жовчних шляхів, атонії кишківника, набряках серцевого походження, вірусному гепатиті з жовтяницею.

Завдяки наявності ефірної олії з сірковмісними компонентами, хрін володіє здатністю покращувати травлення і очищати організм.

### 3.126. Цибуля городня – *Allium sera* L.

Родина цибулевих – *Alliaceae*

Лук репчатый

**Життєва форма.** Багаторічна, трав'яниста рослина. Стебло (квіткова стрілка) безлисте, пряме 30-80 см заввишки, трубчасте, за довжиною перевищує листя. Листки дворядні, трубчасті, гострі. Квітки двостатеві, правильні, зібрані в зонтикоподібне суцвіття; оцвітину проста, віночкоподібна, зеленувато-біла, з 6 довгастих листочків. Плід – коробочка. Цвіте з червня до середини серпня.



**Поширення.** Цибулю городню культивують як овочеву рослину.

**Сировина.** Свіжі цибулини, листя.

**Хімічний склад.** Цибуля городня містить ефірну олію, полісахариди, жири, фітонцид алліцин, фітостерини, фермент алліназу, вітамін С, рибофлавін, тіамін, каротиноїди, фітинову, тіоціанову, лимонну і яблучну кислоти, цукри (глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза), флавоноїди (епіреозид, кверцетин-3-глюкозид, кверцетин-3,4-диглюкозид, кверцетин-7,4-диглюкозид). Ефірна олія цибулі складається головним чином із алілпропілдисульфіду і вищих сульфідів.

У цибулинах містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 22,30, Са - 1,00, Mg - 1,20, Fe - 0,04; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,02, Cu - 0,35, Zn - 0,24, Cr - 0,01, Al - 0,02, Se - 5,00, Ni - 0,06, Pb - 0,01, B - 0,40 мкг/г.

**Застосування.** Цибуля городня має бактерицидну, фітонцидну, вітамінну, апетитну, травну, глістогінну, протисклеротичну, гіпоглікемічну, холеретичну, ранозагоювальну дію. Свіжі цибулини, сік, настій застосовуються при захворюваннях травного тракту, бронхів і легень, авітамінозах, гіпертрофії простати, глистах, для

профілактики і лікування атеросклерозу, гіпертензії, цукрового діабету. Свіжий сік з медом – від кашлю, бронхіту, коклюшу, грипу, при ангіні. Спиртова витяжка з цибулі - при атонії кишечника, проносах, атеросклерозі. Зовнішньо сік із свіжої цибулини – при мікозах, лишаях, дерматитах, фурункулах, тріщинах куточків рота, гніздовій плішивості, випадінні волосся, для виведення ластовиння, мозолів, бородавок.

### 3.127. Цикорій дикий – *Cichorium intybus* L.

Родина айстрових – Asteraceae

Цикорій обыкновенный

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста розсіяно-волосиста рослина з молочним соком. Стебло пряmostояче, ребристе, 15-120см заввишки. Прикореневі листки в розетці, струговидно-перистороздільні або слаболопатеві, біля основи звужені в черешок, стеблові листки почергові, ланцетні, гострозубчасті, стеблообгортні; верхні – цілокраї. Квітки двостатеві, в кошиках; віночок голубий, язичковий, з 5 зубчиками. Плід – сім'янка. Цвіте з липня до вересня.



**Поширення.** Цикорій дикий росте біля доріг, по канавах, як бур'ян на засмічених місцях по всій території України.

**Сировина.** Трава, суцвіття, корені.

**Хімічний склад.** Корені цикорію містять гіркий глікозид інтибін, інулін, цукри, холін. У траві є гіркі речовини (лакуцин, інтибін), вітаміни С, групи В, РР лакуцин і лактукопикрин (сесквітерпенові лактони), тритерпени, кумариновий глікозид цикоріїн (у квітках), мінеральні речовини – К, Zn, Fe, Cr, Mn, Ca, Fe, P.

**Застосування.** Корінь цикорію при систематичному вживанні за 2-4 тижні нормалізує (на початкових стадіях при гіпер- та гіпотензіях до норми) підвищений і знижений артеріальний тиск; використовується при різних проявах аритмії.

Рослина має протисклеротичну дію, при тривалому використанні відновлює пам'ять, поліпшує кровообіг у кінцівках.

Інулін сприяє створенню в кишечнику середовища, в якому розвивається корисна мікрофлора, може попереджати розвиток різних патологічних станів, знижувати рівень ліпідів у крові (гіперліпідемія і гіперхолестеринемія); покращує апетит і підсилює відділення жовчі завдяки сесквітерпеновим лактонам, очищає печінку і нирки, рекомендується для лікування захворювань цих органів. У надземній частині рослини містяться ароматичні кислоти, які володіють

сечогінними властивостями. Ефективно діє при деяких видах порушення травлення (здуття живота, відрижка, сповільнене травлення).

Галенові препарати цикорію застосовують для збудження апетиту, при гастритах, ентеритах, колітах, холециститі, хворобах нирок, заспокійливо діють на центральну нервову систему, збільшують амплітуду і сповільнюють ритм серця, виявляють тиреостатичну дію.

Препарати цикорію: «ЛІВ 52» (син. «Ліволек») – таблетки, краплі, «Гастровітол» – бальзам, «Вітастим» – настоянка, збір лікувально-профілактичний №1 мають метаболічну, вітамінну, антибактеріальну, в'язучу, жовчо- і сечогінну, протидіабетичну, заспокійливу, антиаритмічну дію.

### 3.128. Цмин пісковий – *Helichrysum arenarium* (L.) Moench

Родина айстрових – Asteraceae

Цмин песчаный

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина, з білоповстистим опушенням. Стебла прямостоячі або висхідні, 10-50 см заввишки, в суцвітті розгалужені. Листки почергові, цілісні, цілокраї, нижні листки видовжено-оберненояцевидні, поступово звужені в черешок, середні і верхні – сидячі, ланцетні. Квітки дрібні, різномірні, зібрані в кулясті кошики, що утворюють щитковидне суцвіття; крайові квітки жіночі, трубчастонитковидні, серединні – двостатеві, трубчасті, з 5-зубчастим відгином. Обгортки кошиків черешчасті, лимонно-жовтого рідше жовто-гарячого кольору. Плід – сім'янка. Цвіте з червня до вересня.



**Поширення.** Цмин пісковий росте на пісках, переважно борових, на степових схилах, на відслоненнях по всій території України.

**Сировина.** Суцвіття.

**Хімічний склад.** У суцвіттях цмину є стероїдні, фенольні, гіркі та смолисті сполуки, вітаміни С, ефірна олія, аренариновий комплекс, флавоноїдні глікозиди (кемпферол, саліпурпурозид, ізосаліпурпурозид), флавоноїди (нарингенін, апігенін), не ідентифіковані барвні речовини фенольного характеру, аскорбінова кислота, вітамін К, ефірна олія, кумарин скополетин, смолисті й гіркі речовини. У листках містяться: макро-

елементи (міліграм/г): К - 15,10, Са - 7,30, Mg - 1,10, Fe - 0,10; мікроелементи (мкг/г): Mn - 46,90, Cu - 14,40, Zn - 29,00, Co - 0,72, Mo - 0,40, Cr - 0,40, Al - 60,40, Ba - 8,08, Se - 0,40, Ni - 2,88, Sr - 2,32, Pb - 0,72, B - 67,60, I - 0,15.

**Застосування.** Входить до складу зборів які використовуються при серцево-судинних захворюваннях. Рослина стимулює відділення жовчі, шлункового соку і секрету підшлункової залози, що зумовлене наявністю кемпферолу і нарингеніну. Кверцетин підсилює детоксикаційну функцію печінки, може застосовуватися як спазмолітичний засіб при диспептичних явищах, таких як спазми жовчного міхура і кишківника.

Препарати цмину піскового : *настій, сухий екстракт, «Фламін»* – гранули та таблетки, *«Поліфітол-1»* – настоянка, *збір жовчогінний №2, збір «Гепатофіт»* мають жовчо- і сечогінну, протизапальну, кровоспинну, гіпотонічну дію та застосовуються при захворюваннях печінки, жовчного міхура і жовчних протоків. Дуже дієвим засобом є цмин пісковий проти гепатиту.

### 3.129. Часник городній – *Allium sativum* L.

Родина цибулевих – *Alliaceae*

Чеснок посевной

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина. Цибулина яйцевидна, складається з численних білих сидячих цибулинок. Стебло (квіткова стрілка) безлисте, 25-100 см заввишки. Листки прикореневі, лінійні, плоскі, виходять з цибулини і обгортають своїми піхвами квіткове стебло приблизно до середини. Квітки двостатеві, правильні, зібрані в зонтиковидне суцвіття, оточене покривалом: оцвітина проста, віночковидна, з 6 білуватих або зеленувато-білих, іноді червонуватих, ланцетних листочків. Плід – коробочка. Цвіте з червня до серпня.



**Поширення.** Часник городній культивують як овочеву рослину по всій території України.

**Сировина.** Цибулини, листя.

**Хімічний склад.** У цибулинах часнику є глікозид оліїн та інші сірковмісні речовини, ефірна олія (до 0,4 %), фітостерини, вітамін С – (10 мг%), В<sub>1</sub> – (0,08 мг%), В<sub>2</sub> – (0,08 мг%), В<sub>6</sub> – (0,6 мг%), нікотинова кислота – (1,2 мг%), фітонцид аліцин, органічні кислоти, вуглеводи, полісахарид інулін, жирна олія. Ферменти – пероксидаза, дезоксирибонуклеаза, тирозиназа.

Макро- і мікроелементи (I, K, Ca, Na, Mg, P, Fe, Mn, Zn, Cu, Se). У складі ефірної олії – аліцин, ди-, три-, тетра- та полісульфіди діалізу.

**Застосування.** Використовують як протисклеротичний засіб (тритерпени, антиоксиданти, холін, фітостероли, Селен), знижує рівень ліпідів в артеріальній крові, а також діє на стінки артерій. Завдяки своїй здатності розслабляти гладеньку мускулатуру артерій (що призводить до збільшення просвіту кровоносних судин), знижує артеріальний тиск і допомагає боротися з артеріітом, будучи доповненням до основного лікування. Часник є інгібітором утворення нитрозамінів; виявляє фібринолітичну активність, що робить його важливим фактором у лікуванні багатьох серцево-судинних патологій.

Часник може знижувати ризик виникнення інфаркту та інсульту гальмувати або попереджувати утворення тромбів. Біологічно активна речовина – аджоєн, знижує в'язкість крові, змащує тромбоцити, знижуючи можливість їх злипання, що приводить до утворення тромбів, які є попередниками інсульту та інфаркту.

Гіпохолестеринемічна дія пов'язана із впливом на підшлункову залозу, печінку та їх функції; знижує рівень ліпопротеїдів низької щільності та підвищує рівень ліпопротеїдів високої щільності. Часник розширює периферичні та коронарні судини, стимулює коронарний кровообіг, систолічний об'єм, знижує рівень холестерину, зменшує проникність капілярів.

Є хорошим антисептиком для шлунково-кишкового і респіраторного тракту; здатний розріджувати кров і розчиняти невеликі кров'яні згустки, гальмуючи таким чином розвиток атеросклерозу. Похідні сірки, що містяться в часнику, надають судинорозширювальну дію на коронарні судини, що попереджає розвиток ішемічної хвороби серця, використовують як допоміжний засіб при порушеннях артеріального і капілярного кровообігу і при змішаній гіперліпідемії. Регулярне вживання часнику може служити профілактикою раку шлунка.

Препарати часнику мають бактерицидну, протимікробну, протигрибкову, протизапальну, ранозагоювальну, травну, апетитну, протисклеротичну, гіпотензивну, глисто-, сечо-, жовчогінну дію. Застосування часнику показане при захворюваннях печінки, верхніх дихальних шляхів, хронічних бронхітах, пневмонії, глистяних інвазіях, запальних процесах; мікозах, гіпертензії, атеросклерозі.

*Основні активні компоненти:*

- вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, В<sub>15</sub> - зміцнюють імунітет;
- фітонциди, ефірна олія - надають бактерицидну і противірусну дію;
- сірковмісні сполуки (аліцин, тіосульфінати) - покращують реологічні властивості крові;

- амінокислоти, білки, жири, вуглеводи, мікро- і макроелементи нормалізують обмін речовин;
- клітковина, інулін – позитивно впливають на кишківник;
- флавоноїди, фітостерини - нормалізують діяльність серцево-судинної системи.

*Основна дія:*

- імуностимулююча - вітаміни С і групи В надають стимулюючу дію на імунну систему організму; органічний германій утворює комплекси з біологічно активними групами, які надходять до організму людини з їжею, що сприяє більш повному засвоєнню і підвищенню імунного статусу організму;
- бактерицидна, противірусна - часник є природним антисептиком, запах і смак часнику обумовлені вмістом ефірної олії, до складу якої входить алліцин і сірка. Це властивість часнику посилюється наявністю фітонцидів;
- полівітамінна - при авітамінозі і в зимово-весняний сезон часник є додатковим джерелом вітамінів і мікроелементів, зміцнює імунітет;
- нормалізує обмінні процеси організму - має омолоджуючу дію, входить до складу "еліксиру молодості";
- антигельмінтна - ефірна олія посилює перистальтику кишківника, фітонциди діють як антигельмінтний засіб;
- клітковина адсорбує на себе і виводить токсини, які утворюються в результаті життєдіяльності паразитів і продуктів обміну речовин;
- органічний Ge знижує токсичну дію лікарських препаратів;
- інулін сприяє зростанню корисної мікрофлори кишківника;
- ефірна олія, здатна очищати легені і бронхи від слизу, через пори шкіри сік часнику видаляє токсини з організму людини;
- стимулююча апетит - ефірна олія стимулює виділення шлункового соку і процес травлення, покращує перистальтику кишківника;
- зміцнює серцево-судинну систему - компоненти часнику активізують діяльність серцево-судинної системи;
- флавоноїди сприяють зменшенню концентрації холестерину в крові і його виведенню, гальмують вироблення тромбоксану В<sub>2</sub>, сприяючи розширенню коронарних судин і зниженню артеріального тиску при стенокардії, гіпертонії, атеросклерозі;
- органічний Ge забезпечує перенесення кисню в тканинах організму, підтримує в нормі серцеві клапани, а також судини (тромбози);
- Se входить до складу білків міокарда, запобігає дистрофії серцевого м'яза;

- протитромбічна - сполуки, що містять S, сприяють зменшенню згортання крові, блокують циклооксигеназу тромбоцитів і зменшують продукцію тромбоксанів, наближаючись за своєю антитромбічною активністю до аспірину;
- протипухлинна - органічний Ge проявляє протипухлинну активність завдяки збільшенню індукування інтерферонів, що пригнічують ріст злоякісних клітин в організмі людини;
- бронхорозширювальна - флавоноїди гальмують вироблення тромбексану В<sub>2</sub>, сприяючи розширенню бронхів при спастичному кашлі, бронхіальній астмі;
- гіпоглікемічна - часник знижує цукор у крові та підсилює утворення глікогену в печінці.

Щодня необхідно з'їдати (разом з їжею) 2-3 зубчики часнику, сприяє очищенню судин від атеросклеротичних відкладень, знижує артеріальний тиск, покращує апетит, травлення, сечовиділення, збуджує діяльність статевих залоз, надає антидіабетичну дію, підвищує стійкість до інфекційних захворювань.

При зовнішньому застосуванні рослини спостерігається протистоцидний, бактерицидний, кератолітичний і депігментуючий ефект.

### 3.130. Череда трироздільна – *Bidens tripartita* L.

Родина айстрових – *Asteraceae*

Череда трехраздельная

**Життєва форма.** Однорічна трав'яниста рослина з прямостоячими галузистими стеблами 15-60 см заввишки і супротивними або лише у верхній частині стебла почерговими, цілісними, 3-5 пальчастороздільними або перистороздільними листками. Всі квітки у суцвітті кошику жовті, крайові – язичкові, неплідні, однорядні, серединні – трубчасті, двостатеві, численні або всі квітки трубчасті. Кошики до 20 (25)мм у діаметрі, поодинокі або складають китицевидне чи щитковидне суцвіття. Обгортка дворядна, її зовнішні листочки трав'янисті, зелені, внутрішні – солом'яно-жовті. Плід - сім'янка, вгорі з 2-3 зазубреними щетинками. Цвіте в липні-вересні.



**Поширення.** Череда трироздільна росте по берегах озер, канав, на луках по всій території України.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава череди містить флавоноїди (лютеолін-D-глюкопіранозид, бутеїн, сульфуретин, d-глюкопіранозид бутеїну), конденсовані дубильні речовини (до 6,5%), червоний флобафен, каротин, кумарини

(умбеліферон і скополетин), аскорбінову кислоту (60-70 мг %), ефірну олію, слиз, аміни, гіркоти,  $\gamma$ -лактони.

У надземній частині містяться: макроелементи (міліграм/г): К-40,40, Са-11,40, Mg - 3,50, Fe - 0,20; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,16, Cu - 0,45, Zn - 0,81, Co - 0,02, Cr - 0,02, Al - 0,14, V - 0,08, Se - 4,17, Ni - 0,08, Sr - 3,11, Pb - 0,03, B - 87,20 мкг/г.

**Застосування.** Настій трави виявляє потогінну, жовчогінну, сечогінну і бактерицидну дію, поліпшує травлення, нормалізує порушений обмін речовин, Внутрішньо настій череди вживають як засіб, що зменшує артеріальний тиск, виявляє седативну дію, збільшує амплітуду серцевих скорочень, покращує обмін речовин, при діатезах, скрофульозі, нейродермітах, себорейних ураженнях шкіри голови, артритих, подагрі; як потогінний засіб – при простудних захворюваннях; як сечогінний засіб – при захворюваннях сечостатевої системи; як вітамінний засіб – при хворобах легень, виразкових процесах на шкірі та виразкових колітах.

Олійні екстракти трави череди мають протизапальні і ранозагоювальні властивості.

### 3.131. Чистець прямий – *Stachys recta* L.

Родина ясноткових – *Lamiaceae*

**Чистець прямої**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина. Має довгі підземні пагони з білуватими бульбовидно-здутими вкороченими міжвузлями. Стебла від основи підведені, чотиригранні, 30 - 150см заввишки, прості або трохи розгалужені, вкриті здебільшого негустими, короткими і довгими волосками. Стеблові листки супротивні, видовженоланцетні, з коротким черешком або майже сидячі, при



основі округлі або невиразносерцевидні, з країв пилчасті або зарубчасто-пилчасті, на верхівці загострені, з обох боків бархатисто опушені м'якими волосками, іноді зверху майже голі, а зісподу розсіяно опушені по жилках, покривні листки суцвіття, а також часто і верхні стеблові сидячі, верхні покривні листки вкорочені, яйцевидноланцетні, майже цілокраї. Квітки двостатеві, неправильні, утворюють 4-10-квіткові несправжні кільця, розсунуті в нижній і зближені у верхній частині загального колосовидного суцвіття; чашечка трубчасто-дзвоникovidна, опушена довгими відлеглими волосками, нерідко з



домішкою коротеньких залозистих, з майже однаковими трикутно-ланцетними, закінченими коротеньким голим вістрям зубцями, не коротшими за її трубочку; віночок білий. Плід складається з чотирьох однонасінних горішковидних часток. Цвіте з червня до серпня.

**Поширення.** Чистець прямий росте на луках, по узліссях і галявинах листяних і мішаних лісів у північно-західних і північних частинах України.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава містить бетаїнові сполуки, дубильні речовини, ефірну олію, органічні кислоти, вітамін С.

**Застосування.** Галенові препарати чистецю знижують артеріальний тиск, заспокійливо діють на центральну нервову систему, регулюють менструації, посилюють скорочення матки, підвищують секрецію жовчі, діють як протизапальний засіб. У народній медицині настоянку, рідше настій трави чистецю застосовують при гіпертензії, серцево-судинній недостатності, церебральних інсультах, істеричних нападах, епілепсії, порушенні менструацій та при маткових кровотечах різної етіології.

Зовнішньо настій трави чистецю використовують для полоскань при ангіні, обмивань і компресів при ранах, виразках і шкірних хворобах.

### **3.132. Чемерник червонуватий — *Helleborus purpurascens* Waldist. et Kit.**

**Родина жовтецевих – *Ranunculaceae***

**Морозник красноватий**

Родова назва *Helleborus* - латинізована грецька назва рослини, від назви ріки (*Helleborus*), по берегам якої росла рослина, або з грецьким *helein* - вбиваю і *boqa* – корм, так як рослина отруйна. Вперше в історії війн хімічний засіб масового знищення використали в 600 р. до н.е. стародавньогрецькі війська, очолювані Соломоном. Цією рослиною був чемерник.



**Життєва форма.** Невелика багаторічна трав'яниста рослина з коротким товстим багатоголовим кореневищем і товстими додатковими коренями. Листки прикореневі, їх 2-4 на довгих черешках, розсічені на 5-7 часток, які, в свою чергу, розділені ще на 2-3 пальчасті частки. Чашолистки ззовні брудно-фіолетові, червонуваті з

темними жилками, а всередині — зеленувато-фіолетово-пурпурні. Квітки актиноморфні, двостатеві, з подвійною оцвітиною. Чашечка п'ятилиста, велика, віночковидна. Пелюсток 5-12, видозмінені до лійковидних нектарників. Тичинок багато, маточок 3-10. Гінецей апокарпний. Плід — складна листянка. Листянки при основі зрослі.

**Поширення.** Ростає в листяних лісах Західної України.

**Сировина.** Кореневища.

**Хімічний склад.** Чемерник червонуватий містить серцеві глікозиди, які за характером дії близькі до строфантину.

**Застосування.** При серцево-судинних захворюваннях.

**Застереження.** При передозуванні можливе отруєння: нудота, блювання, слиновиділення, важкість в голові, запаморочення, шум у вухах, серцебиття, сповільнення пульсу, розширення зіниць, болі в животі, пронос. Виникає збуджений стан, колапс і смерть.

### 3.133. Чорниця звичайна – *Vaccinium myrtillus* L.

Родина вересових – *Ericaceae*

Черника обыкновенная

**Життєва форма.** Листопадний напівкущ (15-40, рідше 60 см заввишки). Коренева система змішана. Стебла розгалужені, прямостоячі, реберчасті, біля основи сірі, у верхній частині зелені. Листки спіральні розташовані, короткочерешкові, почергові, яйцевидні, еліптичні або яйцевидно-еліптичні, з дрібнопилчастим краєм, на верхівці загострені, зверху світло-зелені, зісподу блідіші, тонкі, гладенькі. Квітки поодинокі, пониклі в пазухах листків; віночок бубенчастий, 4-5-зубчастий, зеленувато-білий з рожевим відтінком. Плід - чорна ягода. Цвіте у травні – червні, плоди досягають у липні.



**Поширення.** Чорниця росте у хвойно-широколистяних лісах Полісся, Карпатах, в західній частині Західного Лісостепу, зрідка у східній частині Лівобережного Лісостепу.

**Сировина.** Листя, пагони, плоди.

**Хімічний склад.** Пагони і листя містять фенологікозиди (кверцетин, кемпферол) дубильні речовини, флавоноїди, іридоїди, фенолкарбонів і оксикоричні кислоти, фенольну сполуку міртиніл. Плоди багаті на цукри, каротиноїди, аскорбінову кислоту, дубильні речовини, оксикоричні і фенолкарбонів

кислоти, рибофлавін, пектини, флавоноїди – групи антоціанів та похідні кверцетину, міртіліну та неоміртиліну, дубильні речовини, алкалоїдоподібну сполуку міртин, оксикумарини, сполуки K, Zn, Mn, Cu, Cr.

**Застосування.** Відвар і настій листя застосовують при сечо- і нирковокам'яній хворобі, пієліті, циститі, гастроентериті, запорах, метеоризмі, енурезі, набряках. Настій із листя чорниці має гіпоглікемічні властивості і використовується при легких формах цукрового діабету. Листя входить до складу збору «Бруснівер», пагони є складовою протидіабетичного збору «Арфазетин». Плоди рекомендовані при ревматизмі, подагрі, нирковокам'яній хворобі, авітамінозі, анемії, неврозах, туберкульозі легень, катарі шлунка. Плоди діють як ніжний в'язучий і дієтичний засіб при розладі функцій травного тракту, гострому ентероколіті, поносі. Входить до складу фітозборів для лікування серцево-судинних захворювань.

### 3.134. Шандра звичайна – *Marrubium vulgare* L.

Родина ясноткових – *Lamiaceae*

Шандра обыкновенная

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина, білувато-шерстистоопушена, 15-75см заввишки. Листки зморшкуваті, нерівно зубчасті, нижні – округло-яйцевидні, довго черешкові, верхні – яйцевидні, з короткими широкими черешками. Квітки двостатеві, неправильні, білі з шиловидними приквітками. Чашечка трубчаста, з десятьма жилками. Віночок двогубий: з дволопатевою верхньою губою і трилопатевою нижньою, трубочка його коротша за чашечку. Тичинки захищені в трубочці віночка. Плід складається з чотирьох однонасінних горішкоподібних часток. Цвіте з червня до серпня.

**Поширення.** Шандра звичайна росте на кам'янистих відслоненнях, засмічених місцях, розсіяно по всій території України.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** У траві шандри є ефірна олія, гірка речовина марубін (дитерпеновий лактон), премарубін, марубінова кислота, алкалоїди бетоніцин, турицин і стахідрин, дубильні речовини, слиз.

**Застосування.** Шандра покращує травлення і підсилює жовчовиділення; сприяє відкашлюванню, розріджує бронхіальний секрет і зменшує запалення; використовують за відсутності апетиту або легких



порушеннях травлення, при сильному кашлі і запаленнях верхніх дихальних шляхів. Квітучі верхівки рослин рекомендуються як жовчогінний засіб при порушеннях секретії жовчі. Препарати шандри звичайної призначають при запальних захворюваннях дихальних шляхів (бронхіти, ларингіти, трахеїти), лікуванні спастичної астми, туберкульозу легень, гепатитів, холециститів, екстрасистолії та ауринальної тахікардії, гіпертензії, у випадку альгоменореї і олігоменореї, при розладах травлення.

Входить до складу фітозборів для лікування серцево-судинних захворювань.

### **3. 135. Шипшина собача – *Rosa canina* L.**

**Родина розових – Rosaceae**

**Шиповник собачий**

**Життєва форма.** Кущ 1,5-2,5м заввишки. Стебла дуговидно зігнуті, рідше майже прямі, вкриті міцними, серповидно зігнутими шипами. Листки непарноперисті з вузькими, залозисто-війчастими по краю прилистками; листочки з обох боків голі, гладенькі, переважно еліптичні, гостропилчасті. Квітки двостатеві, правильні, в малоквіткових щитковидних суцвіттях; пелюстки (їх 5) біло-рожеві, коротші за чашолистки. Плід – гіпантій, жовтогарячо-червоний, широкоовальний. Цвіте в травні-червні.



**Поширення.** Шипшина собача росте по всій території України по схилах, узліссях, уздовж доріг як бур'ян.

**Сировина.** Плоди, корені, кора кореня, гілки, листя, пелюстки, насіння.

**Хімічний склад.** Плоди містять цукри, органічні кислоти, пектинові і дубильні речовини, каротини, вітаміни С, В<sub>2</sub>, Р, К, Е, флавонові

глікозиди. Олія з насіння містить жирні кислоти, каротиноїди, токофероли, мінеральні солі.

У плодах містяться: макроелементи (міліграм/г): К - 16,40, Са - 9,40, Mg - 15,60, Fe - 0,06; мікроелементи (КНМ): Mn - 0,19, Cu - 0,35, Zn - 0,77, Со - 0,18, Cr - 0,03, Al - 0,02, Se - 7,31, Ni - 0,14, Sr - 0,69, Pb - 0,07, I - 0,09, В - 0,50 мкг/г.

**Застосування.** Роботи німецьких дослідників показали, що шипшина ефективна при артритах: вона зменшує біль і покращує рухливість уражених суглобів.

Полівітамінний засіб, як оксидант шипшина використовується при запальних процесах. Як джерело аскорбінової кислоти вона необхідна при всіх патологіях, оскільки процеси дезінтоксикації в печінці потребують постійного надходження вітаміну С з їжею. Особливо цінне поєднання похідних кверцетину та інших флавоноїдів з аскорбіновою кислотою, які разом беруть участь в окисно-відновних процесах та метаболізмі арахідонової кислоти, запобігаючи синтезу лейкотрієнів, гістаміну, тобто спричинюючи загальний неспецифічний протизапальний та протиалергійний вплив на організм (А.Я.Кобзар, 2007). Враховуючи загальні принципи фітотерапії, плоди шипшини чи іншу полівітамінну сировину необхідно додавати до складу всіх зборів без винятку.

Препарати шипшини: *Настій*, *«Шипшини сироп»*, *«Олія шипшини»*, *«Каротолін»* – олійний розчин для зовнішнього застосування, олійний екстракт для зовнішнього застосування, драже, капсули, *«Ліпохромін-800»* – капсули, *«Холосас»* – сироп, *Мікстура протиастматична за прописом Траскова*, *«Фітон СД»* – бальзам, *«Вітастим»* – настоянка, *«Ехінасал»* – сироп, *«Бронхікум»* – еліксир, пастилки, сироп, *збір вітамінний №1*, *збір вітамінний №2*, *збір «Гепатофіт»*, *збір лікувально-профілактичний №1*, *збір лікувально-профілактичний №3* мають протизапальну, антибактеріальну, вітамінну, антисклеротичну, жовчо- і сечогінну, кровоспинну, знеболюючу, адаптогенну, регенеруючу, репаративну, метаболічну, імуностимулюючу, радіопротекторну та гормоностимулюючу дію. Холосас вживають при холециститі і гепатиті. З відходів виробництва холосасу отримують ліпохромін, який призначають для профілактики і лікування злоякісних новоутворень, пострадіаційних розладів шлунково-кишкового тракту та імунного статусу, для адаптації організму до небезпечних умов середовища. Із плодиків-горішків виготовляють шипшинову олію, а з м'якуша плодів – олійний екстракт каротиноїдів каротолін; вони сприяють регенерації тканин, швидкому гоєнню ран, використовуються для лікування шкірних хвороб, опіків.

*Основні активні компоненти:*

- аскорбінова кислота - надає імуностимулюючу дію;
- вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> - служать додатковим джерелом вітамінів;
- вітамін К - сприяє зупинці кровотеч;
- макро- і мікроелементи - стимулюють обмін речовин; Mg діє жовчогінно ;
- флавоноїди (кемпферол, кверцетин), вітамін Е, каротин - мають протисклеротичну, антиоксидантну, регенеруючу дію;
- органічні кислоти (лимонна, яблучна) - нормалізують травлення.

*Основна дія:*

- детоксикаційна - пектин зв'язує і виводить токсичні речовини і отруйні

продукти обміну, що утворюються в печінці і кишківнику;

- протизапальна - пектин, таніни володіють в'язучими властивостями;
- жовчогінна - солі Mg і комплекс фруктових кислот зумовлюють жовчогінний ефект;
- ліпотропна;
- вітамін E і біофлавоноїди, аскорбінова кислота знижують рівень холестерину і загальних ліпідів у крові;
- солі Mg, спільно з комплексом фруктових кислот, сприяють видаленню з організму холестерину і його попередників, покращуючи функцію печінки, попереджаючи її жирове переродження;
- імуностимулююча - аскорбінова кислота регулює окислювально-відновні процеси в організмі;
- сечогінна – флавоноїд кемпферол має сечогінну дію, що сприяє зняттю набряків і зниження артеріального тиску;
- вітамінна - наявність у шипшині вітамінів підвищує стійкість організму до інфекцій, стимулює обмін речовин;
- тіамін нормалізує діяльність центральної і периферичної нервової системи; сприяє гарній роботі серцево-судинної системи; покращує роботу шлунково-кишкового тракту, нормалізує кислотність шлункового соку; в комплексі з вітамінами групи B підвищує опірність організму до інфекцій;
- кровоспинна - вітамін K бере участь в утворенні протромбіну, що сприяє нормальному згортанню крові.

*Застереження.* Не рекомендується застосування шипшини при підвищеній кислотності шлунка. Хворим на екзему і нейродерміт не слід вживати сироп шипшини, оскільки значна кількість вуглеводів загострює алергійні процеси.

### **3.136. Шовковиця чорна – *Morus nigra* L.**

**Родина шовковицевих – *Moraceae***

**Шелковица черная**

**Життєва форма.** Дерево або кущ 5-10 м заввишки. Листки почергові, цупкі яйцевидні, з глибокосерцевидною основою, тупозарубчастопилчасті, цілі або лопатеві, зверху жорсткі від притиснених волосків, зісподу, особливо по жилках, шорстко-волосисті. Квітки одностатеві зібрані у пазушні, циліндричні, густі колосовидні суцвіття, оцвітина проста, чотирироздільна, дзвоникувата. Супліддя чорно-фіолетові або чорні. Цвіте в травні.

**Поширення.** Шовковицю чорну культивують на півдні України.

**Сировина.** Кора гілок і коренів, плоди і листя.

**Хімічний склад.** Листя містить альдегіди, стероїди та їх похідні, органічні кислоти, флавоноїди (рутин, кверцетин, ізокверцетин), дубильні речовини, каротин, ефірну олію, вітамін С. У плодах є вищі жирні кислоти, до 63% ліпідів, яблучна і лимонна кислоти, цукри, ефірна олія, флавоноїд морин, каротин, вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, РР, солі Fe. Кора коренів містить бетулінову кислоту, сітостерин, токофероли, флавоноїди, ліпіди. У корі гілок є флавоноїди, тритерпеноїди, дубильні речовини, сітостерин, азотовмісна сполука тригонелін.



**Застосування.** Сировина шовковиці чорної має кровотвірну, метаболічну, відхаркувальну, сечогінну, проносну, антисептичну, гіпотензивну, анальгетичну, седативну, протизапальну та гіпоглікемічну дію. Свіжі плоди використовують при анемії, порушеннях обміну речовин в організмі, гіпоацидному гастриті, гострих ентероколітах, дизентерії, дисбактеріозі, дискінезії жовчовивідних шляхів, при пороках серця, дистрофії міокарда. Сік і настій свіжих плодів посилює діурез, сприяє відділенню мокрот, лікує виразкові ураження ротової порожнини і горла.

### **3.137. Шоломниця звичайна – *Scutellaria galericulata* L.**

**Родина ясноткових – Lamiaceae**

**Шлемник обыкновенный**

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста рослина, з повзучим кореневищем. Стебла чотиригранні, 10-50см заввишки, прості або розгалужені, вкриті відігнутими короткими волосками. Листки майже до верхівки зарубчасто-жилчасті, коротко черешкові, довгасто-ланцетні. Нижні та середні стеблові листки довгочерешкові. Квітки пазушні, поодинокі, віночок голубувато-фіолетовий. Чашечка без залозистого опушення. Суцвіття різко відокремлене від іншої частини стебла. Плід складається з чотирьох однонасінних горішковидних часток. Цвіте з червня до вересня.



**Поширення.** Шоломниця звичайна росте по берегах річок, болотах по всій території України, крім Криму.

**Сировина.** Трава, корені.

**Хімічний склад.** Шоломниця звичайна містить флавоноїди та їх глікозиди, стероїдні сапоніни, дубильні речовини, ефірну олію, смоли, глікозид skutellarin.

**Застосування.** *Основні активні компоненти:*

• флавоноїди (байкалін, skutellarin, апігенін, вогонін, лютеолін), стероїдні сапоніни - нормалізують роботу центральної нервової системи, надають нейропротекторну, антиоксидантну, капіляррозміцнюючу, спазмолітичну, гіпотензивну, антитоксичну дію;

- $\beta$ -сітостерол - регулює вміст холестерину в крові;
- кумарини - проявляють протипухлинну активність;
- танін, дубильні речовини - проявляють протизапальну активність.

*Основна дія:*

• нормалізує роботу нервової системи - флавоноїди підвищують фізичну і розумову працездатність, покращують загальне самопочуття;

• нейропротекторна - флавоноїд вогонін відновлює нормальне збудження центральної нервової системи, зменшує напругу при психічній і фізичній втомі;

• антиоксидантна - флавоноїд байкалін пригнічує перекисне окислення ліпідів;

• капіляррозміцнююча - біофлавоноїди покращують стан капілярів головного мозку і серця, зміцнюють їх стінку;

• спазмолітична - флавоноїди зменшують спазм судин головного мозку, усуваючи головні болі, шум у вухах;

• гіпотензивна - флавоноїди розширюють кровоносні судини і сприяють зниженню артеріального тиску;

• кардіопротекторна - флавоноїди і сапоніни збільшують силу і уповільнюють ритм серцевих скорочень, знімаючи біль в області серця;

• гіпоацидна - лютеолін, апігенін гальмують секрецію соляної кислоти в шлунку;

• жовчогінна - флавоноїди стимулюють виділення жовчі і діють послаблююче.;

• протипухлинна - флавоноїди регулюють стресову реакцію організму і рівень лейкоцитів у крові, одночасно гальмуючи утворення метастазів.

Спиртовий екстракт, настоянку застосовують при функціональних розладах нервової системи, підвищеному збудженні, серцево-судинних неврозах, гіпертензії.

У народній медицині настій коренів – при запаленні легень, коклюші, кровотечах, серцебитті, міокардиті, гострому суглобовому ревматизмі.



### 3.138. Яблуня лісова – *Malus sylvestris* Mill.

Родина розових – *Rosaceae*

Яблуня лесная

**Життєва форма.** Дерево до 10 м заввишки. Листки черешкові, почергові, широкояйцевидні або видовжено-яйцевидні, рідше широко-еліптичні або майже округлі, по краю дрібнопилчасто-зарубчасті або подвійно-пилчасто-зубчасті. Квітки двостатеві, правильні, у малоквіткових зонтикоподібних суцвіттях; гіпантії голі або при основі опушені, пелюстки (їх 5) білі або рожеві, з зовнішнього боку темніші. Плід – яблуко, кулясте або округлояйцевидне.



**Поширення.** Яблуня лісова росте по всій території України в широколистяних і мішаних лісах, на узліссях, по чагарниках, схилах балок.

**Сировина.** Плоди, листя.

**Хімічний склад.** Плоди містять вуглеводи, серед яких переважає фруктоза, урсолову кислоту, пектинові речовини, вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р, С, каротиноїди, органічні кислоти, амінокислоти, поліфенольні сполуки, фітонциди, Fe, Mg та інші мікроелементи. У листях є дигідрохалкони: флоретин, флоридзин; флавоноїди: гіперин, кверцетин, кверцитрин, ізокверцитрин, рутин, нарінгенін, катехіни, аскорбінова кислота.

**Застосування.** Препарати із плодів яблуні мають вітамінну, апетитну, загальнозміцнюючу, тонізуючу, протианемійну, гіпотензивну, послаблюючу, сечо- і жовчогінну, адаптогенну, протисклеротичну, антивірусну, протизапальну, метаболічну, травну, гастропротекторну, антитоксичну та радіопротекторну дію. У фармацевтичній промисловості отримують ентеросорбент пектин та гранули кверцетину на пектині, які призначають при склерозі, захворюваннях печінки, шлунка. Плоди свіжі, висушені та консервовані, компоти, чаї і яблучний сік знижують вплив радіації, рекомендують у випадку авітамінозів, гастриту, коліту, дискінезії жовчних шляхів, при сечо- і жовчнокам'яній хворобі, діабеті, атеросклерозі, ожирінні, отруєннях.

### 3.139. Яглиця звичайна - *Aegopodium podagraria* L.

Родина селерових – *Ariaceae*

Сныть обыкновенная

**Життєва форма.** Багаторічна трав'яниста кореневищна гола рослина. Стебло прямостояче, 50-100см заввишки, гладеньке, порожнисте, борозенчасте, вгорі

розгалужене. Листки почергові, нижні з довгими черешками, широкотрикутні, з видовженою яйцевидними гостропилчастими загостреними частками, верхні - дрібніші, з коротко розширеними в піхву черешками, трійчасті, з бічними двороздільними, рідше цілісними листочками. Квітки правильні, двостатеві, зібрані в складні зонтики (верхівковий зонтик 20-25-променевий, плодючий, бічні - дрібніші, неплідні); обгортки та обгорточок немає; пелюстки (їх 5) білі, оберненосерцевидні, глибоковиймчасті, у виїмці з загнутою всередину часточкою. Плід - двосім'янка. Цвіте з травня до липня.



**Поширення.** Яглиця звичайна росте в лісових районах і в Лісостепу по вологих місцях у лісах, серед чагарників і в садах.

**Хімічний склад.** У свіжому листі яглиці є значна кількість аскорбінової кислоти (65-100 мг%), Fe (16,6 мг%), Cu (1,99 мг%), Mn (2,13 мг%), Ti (1,68 мг%), B (3,9 мг%).

**Застосування.** Яглиця звичайна входить до складу гіпотензивних зборів; покращує діяльність травного каналу, підвищує діурез, виявляє пом'якшувальну, протизапальну, знеболюючу і ранозагоювальну дію.

### 3.140. Якірці сланкі – *Tribulus terrestris* L.

Родина паролістових – *Zygophyllaceae*

Якорцы стелющиеся

**Життєва форма.** Однорічна трав'яниста жорстко волосиста рослина з лежачими розгалуженими стеблами 10-50 см завдовжки. Листки парноперисті, з 6-8 парами довгастих листочків. Квітки двостатеві, дрібні, поодинокі в пазухах листків. Чашечка 5-роздільна, опадаюча. Пелюсток 5, жовтого кольору, тичинок



10. Плоди мають на спинці зубчастий гребінь, розпадаються на 5, вкритих гострими шишками, горішків. Цвіте в червні-серпні.

**Поширення.** Якірці сланкі зустрічаються в Криму, в Степу і зрідка в Лісостепу на сухих піщаних місцях, городах, полях.

**Сировина.** Трава.

**Хімічний склад.** Трава якірців містить стероїдні глікозиди (2%), серед яких діосцин та грацілін, тігогенін, гекогенін; флавоноїдні глікозиди (астрагалін, трібулосид, рутин), дубильні та смолисті речовини, аскорбінову кислоту.

### **Застосування.**

*Основні активні компоненти:*

- стероїдні сапоніни діосцин, грацілін, протодіосцин, трібуспонін, кікубаспонін), сапогенін (діосгенін, гітогенін, хлорогенін) - відновлюють гормональну рівновагу, стимулюють сперматогенез;
- флавоноїди - надають сечогінну дію, попереджають утворення каменів у сечовивідній системі;
- фітостерини ( $\beta$ -сітостерин, кампестерин, стігмастерин) - перешкоджають абсорбції холестерину, попереджають атеросклероз судин, гіпертонічну хворобу, ішемічну хворобу серця.

*Основна дія:*

- сприятливо впливає на серцево-судинну систему - сапоніни і стероїди регулюють скорочуючу здатність міокарда, покращують коронарний кровообіг, розширюють кровоносні судини, сприяючи зниженню артеріального тиску при гіпертонічній хворобі;
- запобігає атеросклерозу - фітостерини перешкоджають абсорбції холестерину в кишківнику, знижуючи його рівень у крові; фурастанолові глікозиди, механізм дії яких пов'язаний з жовчогінною і стимулюючою перистальтикою кишківника дією, сприяють виведенню холестерину з організму;
- знижує тромбоутворення - флавоноїди зменшують в'язкість крові, перешкоджаючи тромбоутворенню;
- збільшує діурез - сума флавоноїдів і сапогенін мають сечогінну дію, сприяючи виведенню зайвої рідини з організму.

Рідкий екстракт якірців виявляє сечогінну, протисклеротичну та гіпотензивну дію, стимулює секрецію шлункового соку. Препарат трібуспонін, використовують для профілактики й лікування атеросклерозу. У народній медицині використовують якірці як сечогінний і тонізуючий засіб; зменшує відкладення ліпідів на стінках судин.

## Розділ IV

### ВИГОТОВЛЕННЯ ЛІКАРСЬКИХ ФОРМ У ДОМАШНІХ УМОВАХ

Для виготовлення лікарських препаратів сировину необхідно попередньо подрібнити, так як з невеликих частинок діючі речовини екстрагуються швидше і повніше. Розмір часток для листя, квіток і трави не повинен перевищувати 5 мм, для стебел, кори, коренів - 3 мм, насіння - 0,5 мм. Листя, траву і кору подрібнюють на частинки ножицями, корені і кореневища ріжуть ножом або подрібнюють у ступці, плоди та насіння подрібнюють або залишають цілими.

Для приготування багатокомпонентних лікарських препаратів (чаї, збори) окремі інгредієнти подрібнюються окремо, потім їх зважують або відміряють в об'ємних або вагових частинах у зазначеній збором пропорції, а потім остаточно змішують на аркуші чистого паперу або в скляній банці до отримання рівномірної суміші.

Для полегшення дозування зборів використовують умовне співвідношення вагових і об'ємних одиниць: 1 чайна ложка містить близько 5,0 висушеної і подрібненої рослинної сировини, десертна ложка – 10,0, столова – 15,0. Склянка містить 200 мл води.

Для приготування лікарських препаратів гарячим способом необхідно користуватися тільки емальованим, скляним, фарфоровим або керамічним посудом, який повинна щільно закриватися кришкою. Для проціджування готових препаратів можна користуватися складеною в декілька шарів марлею, загорнутим в марлю шаром вати або нещільною тканиною.

#### *Настої і відвари*

Настої готують з листя, квіток, стебел, а відвари з коренів, кори, кореневищ. Подрібнену сировину в емальованому посуді заливають водою кімнатної температури, закривають кришкою і поміщають на киплячий водяний огрівник.

Настої нагрівають 15 хв, відвари — 30 хв, часто помішуючи. Охолоджують при кімнатній температурі: настій — 45 хв, відвар — 10 хв. Після проціджування масу, що залишилася, віджимають, доливають водою до первинного об'єму. Найчастіше настої і відвари готують у співвідношенні 1:10 або 1:20 (на 1 частину сировини — 10-20 частин води). Настої, що містять ефірну олію готують у закритому посуді, не перемішуючи. Відвари, що містять дубильні речовини, проціджують негайно без охолодження.

Настої і відвари швидко псуються, тому зберігають їх у темному прохолодному місці або в холодильнику не більше 2 діб.

### *Припарки*

Подрібнену сировину заливають невеликою кількістю окропу до отримання кашки, яку потім наносять на декілька шарів марлі або тканини, поміщають на уражену ділянку і загортають.

### *Мазі, олії*

З підземної частини рослин мазь готують таким чином: 50,0 подрібнених коренів або кореневищ кип'ятять з 100 мл води протягом 15-20 хв. Після охолодження проціджують і додають 50,0 маzewої основи (вершкове масло або рослинна олія, несолоний свинячий жир, внутрішній курячий або качачий жир, вазелін, кістковий жир). Масу ретельно розтирають у ступці.

При приготуванні мазі з надземної частини рослини подрібнену сировину заливають 2-4 частинами рослинної олії, настоюють при кімнатній температурі 2-3 тижні, нагрівають на повільному вогні декілька годин, проціджують. Мазі і олії зберігають в холодильнику.

### *Соки свіжих рослин*

Для отримання натуральних соків свіжозібраний рослинний матеріал миють, висушують, подрібнюють і пресують під високим тиском. З метою стабілізації соки рослин обробляють міцним спиртом, який осаджає слизові, білкові і пектинові речовини або інактивують останні швидким нагріванням до 78°C, а потім охолоджують, відстоюють, фільтрують. Після фільтрації соки консервують спиртом і хлоретаном, потім стандартизують.

У домашніх умовах, як рекомендують Попов (1968) та інші автори, можна отримати соки рослин і консервувати їх спиртом, додавши останній до кінцевої концентрації 20-30-70%, при цьому неможливо стандартизувати соки рослин.

*Настоянки* - прозорі рідкі спиртові або спирто-ефірні витяжки з рослинної сировини. Переважно слід використовувати настоянки заводського виготовлення, які так само, як і соки, підлягають стандартизації. Хоча для зовнішнього застосування можна використовувати настоянки домашнього приготування. Для цього висушену, подрібнену рослинну сировину заливають 70-90% спиртом або горілкою у співвідношенні (1: 5,1: 10), настоюють при 15-20°C, періодично збовтуючи, протягом 7 діб. Потім витяжку зливають, залишок віджимають, віджату витяжку об'єднують з основною, відстоюють при температурі не вище 8 °C протягом доби. При цьому з витяжки випадають в осад баластні речовини, які потім фільтрують.

### *Ванни*

При приготуванні водних витяжок з лікарської рослинної сировини об'ємом 1–3 л для ванн час нагрівання на водяному огрівнику для настоїв збільшується

до 25 хв, для відварів до 40 хв; час охолодження залишається попереднім (45 і 10 хв відповідно). Готують настої або відвари з однієї або суміші трав, проціджують і виливають у наповнену ванну. Тривалість ванни 15-20 хв при температурі 36-38°C. Приймають ванни 2-3 рази на тиждень, до 15 процедур.

*Протипоказання до прийому загальних ванн:* злоякісні пухлини, туберкульоз легень в активній формі, гострий запальний процес, серцево-судинна недостатність (ішемічна хвороба - III ступеня), виражений атеросклероз, гіпертензія III стадії, гострий період інфаркту міокарда, серцева астма, важка форма стенокардії, аневризма серця або великих судин, рецидивуючий тромбофлебіт, схильність до кровотеч, важка форма цукрового діабету та тиреотоксикозу, епілепсія, друга половина вагітності, інфекційні хвороби шкіри.

### ФІТОТЕРАПІЯ ПРИ ХВОРОБАХ СЕРЦЯ І СИСТЕМИ КРОВООБІГУ

Перенесення до різних органів і систем організму життєво необхідних елементів (поживних речовин, кисню, мінеральних солей, води) і певною мірою виведення продуктів метаболізму з нього забезпечує система кровообігу. Нагнітання крові в ній здійснює серце. Воно здійснює понад 100 тисяч ударів на добу, а за 80 років життя - 2 мільярди 880 млн ударів. У здоровому організмі в умовах фізичного навантаження просвіт артеріальних судин змінюється настільки злагоджено, що артеріальний тиск не змінюється або змінюється незначно.

Артеріальний тиск вказує на те, під яким тиском кров тече по артеріях. Його величина залежить від кількості крові в кровоносній системі, сили, з якою працює серце і еластичності (тонусу) артеріальних стінок, в яких є нервові закінчення, що розширюють артерії (тим самим знижуючи тиск усередині них) або стискають їх (збільшуючи тиск). Скорочення стінок артерій піднімає кров'яний тиск під впливом гормонів. Надниркові залози виділяють більше адреналіну, що змушує артерії звужуватися внаслідок стресової ситуації (страх).

Однією з найбільш важливих причин звуження артерій є атеросклероз. При наявності в організмі холестерину більше норми, він починає відкладатися на стінках судин і утворює атеросклеротичні бляшки, що призводить до ущільнення, потовщення і зменшення просвіту судин, для подолання якого посилюється робота серця і більше крові викидається в судинне русло, в результаті чого, як правило, розвивається гіпертонія. Атеросклероз може розвиватися в будь-якій з артерій. Найчастіше уражаються судини серця (коронарні судини). При ураженні мозкових судин (сонна артерія) може розвинути мозковий інсульт.

До числа рослин, що володіють різноманітними фармакологічними властивостями, відноситься валеріана лікарська. Одним з основних її ефектів є заспокійливий. Валеріана є класичним фітотранквілізатором, показаним при всіх видах неврозів і на будь-яких стадіях їх розвитку, одних із чинників ризику розвитку гіпертензії. Під її впливом знижується схильність до функціональних спазмів вінцевих судин серця, вона проявляє спазмолітичні, загальнозміцнюючі, тонізуючі і певною мірою адаптогенні властивості, регулює процеси обміну, покращує коронарний кровообіг, виявляє гіпотензивний ефект, попереджає старіння організму.

#### 5.1. Артеріальна гіпертензія

До артеріальної гіпертензії відносять численні захворювання, які мають різну етіологію і патогенез, характеризуються більш-менш стійким підвищенням рівня

артеріального тиску. Розрізняють гіпертонічну хворобу (есенційну гіпертензію) і симптоматичні гіпертензії (ниркові, ендокринні, гемодинамічні, мозкові).

Причинами розвитку гіпертонічної хвороби являються спадково-сімейний фактор, нервово перенапруження і психічна травма. У патогенез захворювання включаються різні ланки нейрогуморальної регуляції, що призводить до тривалого і стійкого домінування пресорних механізмів над депресорними на різних рівнях їх взаємодії.

Клінічно виділяють стадії гіпертонічної хвороби (I, II, III), ступені, варіанти її перебігу (повільний, або «м'який», швидкопрогресуючий, або злоякісний), різні патогенетичні форми (за змістом реніну, характером гемодинаміки).

При лікуванні гіпертонічної хвороби велике значення надають дотриманню режиму праці та відпочинку, раціонального працевлаштування, дієті (обмеження хлориду натрію і рідини), використання гіпотензивних препаратів. До останніх відносять салуретики,  $\alpha$ - і  $\beta$ -адреноблокатори, інгібітори АПФ.

Основними методами лікування АГ є модифікація способу життя та постійне вживання гіпотензивних препаратів, призначення яких залежить від ступеня підвищення артеріального тиску та групи ризику хворого. Фітотерапія як додатковий метод лікування, дозволяє підвищити результативність та знизити побічні ефекти медикаментозної терапії. Лікарські рослини та харчові продукти дозволяють мобілізувати нейроендокринні механізми ауторегуляції, проявити діуретичну, седативну, вазодилатуючу дію.

Як ефективні при артеріальній гіпертензії 1-ої стадії рекомендуються багатокomпонентні фітокомпозиції.

**Збір №1** за прописом Н.Г.Ковальової

Трава собачої кропиви звичайної	15,0
Трава буквиці лікарської	15,0
Трава хвоща польового	15,0
Трава сухоцвіту багнового	30,0
Трава материнки звичайної	10,0
Трава буркуну лікарського	5,0
Корені солодки голої	5,0
Листки берези повислої	15,0
Листки мати-й-мачухи	15,0
Листки подорожника великого	10,0
Листки м'яти перцевої	15,0
Квітки глоду криваво-червоного	20,0
Плоди шипшини травневої	25,0



Пелюстки троянди білої	5,0
Суцвіття липи серцелистої	10,0
Суцвіття цмину піскового	25,0
Плоди кропу городнього	15,0
Плоди анісу звичайного	15,0

1 ст. л. суміші заливають 500 мл окропу, настоюють у термосі 45 хв, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3- 1/2 склянки 3-4 рази на день за 15-20 хв до їжі. Зниження тиску спостерігається з 7-8 дня від початку лікування, збір потребує досить тривалого вживання для стабілізації результатів.

**Збір №2** *Е.А. Ладиніної і Р.С. Морозової*

Трава сухоцвіту болотного	60,0
Квітки глоду криваво-червоного	40,0
Пагони омели білої	30,0
Листки калини червоної	10,0
Квітки дивини лікарської	10,0
Листки кропиви дводомної	10,0
Листки горіха волоського	10,0
Листки ниркового чаю	10,0
Квітки хамоміли лікарської	10,0
Корені цикорію звичайного	20,0
Підземні органи холодка лікарського	10,0
Плоди шипшини травневої	30,0

1 ст. л. суміші заливають 600 мл води настоюють 1 годину, доводять до кипіння, кип'ятять 15 хв, настоюють ніч у термосі, проціджують, вживають по 150 мл 4 рази на день за 15 хв до їжі. Курс - 2 місяці.

<b>Збір №3</b> Трава сухоцвіту болотного	20,0
Трава багна звичайного	20,0
Квітки нагідок лікарських	20,0
Квітки конюшини лучної	20,0
Листки мати-й-мачухи	20,0
Трава собачої кропиви звичайної	30,0
Плоди калини звичайної	30,0
Плоди шипшини травневої	30,0
Плоди малини лісової	30,0
Суцвіття цмину піскового	30,0

Трава материнки звичайної 30,0

1 ст. л. суміші заливають 500 мл окропу, настоюють 7-8 годин, проціджують. Вживають по 150 мл теплого настою за 30 хвилин до їжі 3 рази на день за схемою: I курс - 1,5-2 місяці, перерва - 1 місяць; II курс: - 1,5 місяці, перерва - 2 місяці; III курс - 1 місяць.

**Збір №4 С.А. Ройзмана**

Кореневища лепехи звичайної	10,0
Квітки арніки гірської	10,0
Суцвіття цмину піскового	10,0
Листки берези повислої	20,0
Квітки глоду криваво-червоного	30,0
Листки брусниці	20,0
Квітки бузини чорної	20,0
Корені валеріани лікарської	30,0
Квітки вересу звичайного	10,0
Трава споришу звичайного	10,0
Трава буркуну лікарського	30,0
Трава материнки звичайної	10,0
Трава звіробою звичайного	10,0
Трава суниці лісової	20,0
Квітки нагідок лікарських	20,0
Квітки гіркокаштана звичайного	20,0
Квітки конюшини червоної	20,0
Листки кропиви дводомної	10,0
Листки малини лісової	20,0
Листки м'яти перцевої	20,0
Корені кульбаби лікарської	20,0
Листки горіха волоського	20,0
Трава підмареника справжнього	20,0
Листки подорожника великого	20,0
Трава собачої кропиви звичайної	30,0
Квітки хамоміли лікарської	20,0
Листки смородини чорної	20,0
Квітки деревію майже звичайного	10,0
Плоди кропу городнього	20,0
Трава хвоща польового	40,0
Супліддя хмелю звичайного	10,0

Трава чистотілу великого	20,0
Трава череди трироздільної	10,0
Листки шавлії лікарської	10,0
Плоди шипшини травневої	50,0

1 ч.л. суміші заливають 500 мл окропу, настоюють 30 хв., проціджують, одержують базовий настій. У перший день беруть із базового настою 1 ч. л. додають 300 мл очищеної води. Це і є настій для вживання, вживають повільно, невеликими ковтками по 1/3 склянки (70 мл) 3 рази на день за 15 хв до їжі. Четвертий прийом по 1/3 склянки перед сном.

На другий день готують базовий настій, але з нього беруть 1 ст. л. настою і додають 300 мл води. Вживають, як зазначено вище.

На третій і на послідуєчі дні беруть 2 ст. л. настою додають до 300 мл води. Вживають, як зазначено вище.

Базовий настій готують тільки уранці і на один день. Можна спробувати збільшити дозу до 3-4 ст. л. на 300 мл води. Вода обмежується до 300 мл через «серцеві» проблеми.

<b>Збір №5</b>	Корені валеріани лікарської	15,0
	Корені кульбаби лікарської	40,0
	Трава собачої кропиви звичайної	15,0
	Трава сухоцвіту багнового	60,0
	Трава кропу городнього	20,0
	Трава чистотілу великого	15,0
	Листки подорожника великого	20,0
	Квітки арніки гірської	20,0
	Плоди глоду криваво-червоного	30,0
	Плоди подрібнені шипшини травневої	10,0

2 ст. л. суміші заливають 500 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3- 1/2 склянки 3-4 рази на день за 15-20 хв до їжі.

<b>Збір №6</b>	Корені валеріани лікарської	15,0
	Корені шоломниці байкальської	15,0
	Трава хвоща польового	15,0
	Квітки волошки синьої	15,0
	Плоди аронії чорноплодої	15,0
	Плоди глоду колючого	15,0
	Плоди моркви посівної	15,0

Плоди фенхелю звичайного 15,0

2 ст. л. суміші заливають 500 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3- 1/2 склянки 3 -4 рази на день за 15-20 хв до їжі.

<b>Збір №7</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Пагони омели білої	10,0
	Квітки арніки гірської	10,0
	Квітки волошки синьої	10,0
	Плоди аронії чорноплодої	10,0
	Плоди глоду криваво-червоного	10,0

2 ст. л. суміші заливають 500 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день після їжі.

<b>Збір №8</b>	Корені валеріани лікарської	5,0
	Кореневища лепехи звичайної	3,0
	Трава астрагалу шерстистоквіткового	20,0
	Трава споришу звичайного	20,0
	Трава собачої кропиви звичайної	50,0
	Трава чистецю лісового	20,0
	Листки берези повислої	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Плоди глоду криваво-червоного	20,0
	Плоди шипшини травневої	20,0

2 ст. л. суміші заливають 2 склянками окропу в термосі, витримують протягом ночі, проціджують, вживають за декілька прийомів протягом дня за 40 хв до їжі.

<b>Збір №9</b>	Корені валеріани лікарської	30,0
	Трава горицвіту весняного	20,0
	Трава споришу звичайного	40,0
	Трава собачої кропиви звичайної	20,0
	Трава деревію майже звичайного	30,0
	Квітки і плоди глоду криваво-червоного	20,0
	Кора крушини вільховидної	20,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою окропу, настоюють 8 - 10 годин, проціджують. Вживають за 2 рази - уранці натщесерце і увечері перед сном.

<b>Збір №10</b>	Корені валеріани лікарської	15,0
	Пагони омели білої	30,0
	Листки барвінку малого	20,0
	Квітки глоду криваво-червоного	20,0
	Плоди аронії чорноплодої	10,0
	Плоди кмину звичайного	10,0
	Кора калини звичайної	10,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою окропу, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 1/2 склянки 3-4 рази на день після їжі.

<b>Збір №11</b>	Корені валеріани лікарської	25,0
	Кореневища з коренями синюхи блакитної	25,0
	Кореневища з коренями півонії незвичайної	25,0
	Трава материнки звичайної	25,0
	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	25,0
	Трава сухоцвіту багнового	25,0
	Квітки глоду колючого	25,0

2 ст. л. подрібненої суміші заливають 500 мл води, нагрівають на водяному огрівнику 20 хв, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3-4 рази на день (при безсонні вживають 1/2 склянки за 25 -30 хв до сну).

<b>Збір №12</b>	Корені валеріани лікарської	50,0
	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	50,0
	Трава чаберу садового	50,0
	Листки берези повислої	50,0
	Листки меліси лікарської	50,0
	Пагони омели білої	50,0
	Квітки глоду криваво-червоного	50,0
	Квітки бузини чорної	50,0

2 ст. л. подрібненої суміші заливають 400 мл окропу, кип'ятять 5 хв, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 150 мл 3 рази на день перед їжею.

<b>Збір №13</b>	Корені валеріани лікарської	15,0
	Пагони омели білої	25,0
	Трава рути пахучої	10,0

Листки барвінку малого	20,0
Квітки глоду криваво-червоного	15,0
Плоди кмину звичайного	10,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою окропу, настоюють 30 хв, проціджують, вживають ковтками протягом дня.

<b>Збір №14</b> Корені валеріани лікарської	10,0
Трава буркуну лікарського	10,0
Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	20,0
Трава сухоцвіту багнового	20,0
Трава хвоща польового	20,0
Листки м'яти перцевої	10,0
Супліддя хмелю звичайного	10,0

2 ст. л. суміші заливають 400 мл окропу, настоюють 3 -4 години, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день за 20 - 30 хв до їжі, одночасно вживаючи по 1/2 ч. л. суміші маткового молочка з медом у співвідношенні 1 : 100.

<b>Збір №15</b> Корені валеріани лікарської	100,0
Пагони омели білої	100,0
Листки меліси лікарської	25,0
Листки м'яти перцевої	25,0
Квітки глоду криваво-червоного	200,0
Супліддя хмелю звичайного	50,0
Плоди фенхелю звичайного	50,0

2 ст. л. суміші заливають 600 мл окропу, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 150 мл 3 рази на день за 10 хв до їжі.

<b>Збір №16</b> Корені валеріани лікарської	10,0
Кореневища лепехи звичайної	5,0
Трава астрагалу шерстистоквіткового	40,0
Трава споришу звичайного	20,0
Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	10,0
Трава сухоцвіту багнового	20,0
Листки берези повислої	20,0
Листки меліси лікарської	20,0
Квітки глоду криваво-червоного	40,0
Плоди шипшини травневої	40,0

2-3 ст. л. суміші (залежно від маси хворого) заливають 500 мл окропу в термосі, настоюють 7-8 годин, проціджують, вживають за 3 прийоми протягом дня за 20 - 30 хв до їжі в теплом вигляді.

<b>Збір №17</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава лофанту китайського	5,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Пагони омели білої	10,0
	Листки берези повислої	10,0
	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Плоди глоду криваво-червоного	10,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, охолоджують, проціджують, вживають по 1 склянці 2 - 3 рази на день до їжі.

<b>Збір №18</b>	Корені валеріани лікарської	15,0
	Кореневища пирію повзучого	15,0
	Трава материнки звичайної	15,0
	Трава хвоща польового	15,0
	Пагони багна звичайного	15,0
	Листки брусниці	15,0
	Листки зніту вузьколистого	15,0
	Листки меліси лікарської	15,0
	Плоди аронії чорноплодої	15,0
	Плоди фенхелю звичайного	15,0
	Плоди подрібненої шипшини травневої	15,0

1 ст. л. суміші заливають 350 мл окропу, кип'ятять на повільному вогні в закритому посуді 2 хв, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають у теплом вигляді 4 - 6 разів на день до їжі, останній раз за годину до сну.

<b>Збір №19</b>	Корені валеріани лікарської	20,0
	Корені шоломниці байкальської	20,0
	Трава рути пахучої	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0
	Пагони ниркового чаю	20,0
	Листки білокопитника звичайного	10,0
	Листки берези повислої	20,0
	Листки подорожника великого	10,0

Бутони софори японської	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Плоди кмину звичайного	10,0

1 ст. л. порошкової суміші заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплому місці протягом 1 години, проціджують вживають невеликими порціями в теплому вигляді протягом дня.

<b>Збір №20</b> Корені валеріани лікарської	20,0
Корені цикорію звичайного	20,0
Трава грициків звичайних	20,0
Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	20,0
Трава деревію майже звичайного	20,0
Трава хвоща польового	20,0
Листки суниці лісової	20,0
Листки зніту вузьколистого	20,0
Листки м'яти перцевої	20,0
Квітки конюшини лучної	20,0
Пелюстки квіток троянди	20,0
Плоди кмину звичайного	20,0

1 ст. л. заливають 300 мл холодної води, настоюють при кімнатній температурі 3 години, доводять до кипіння, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 30 хв, проціджують, вживають протягом дня в теплому вигляді порціями по 30-40 мл.

Фітокомпозиції складного складу застосовують для стійкого зниження артеріального тиску, замінюючи одну фітокомпозицію на іншу через кожні 1,5-2 місяці. У разі стабілізації тиску після 4-6 місяців використання складних фітокомпозицій, їх чергують з прийомом менш складних, наприклад №21 - 42.

<b>Збір №21</b> Корені валеріани лікарської	20,0
Трава конвалії травневої	30,0
Пагони омели білої	30,0
Квітки глоду криваво-червоного	20,0

1- 2 ст. л. суміші заливають 500 мл окропу, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 1 склянці 3 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №22</b> Корені валеріани лікарської	20,0
Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	20,0
Трава золотарника звичайного	20,0



Кора калини звичайної 20,0

2 ст. л. суміші заливають 1 склянкою води, кип'ятять 20 хв, проціджують, вживають протягом дня ковтками.

**Збір №23** Корені валеріани лікарської 20,0

Трава собачої кропиви п'ятилопатевої 20,0

Плоди кропу пахучого 20,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою окропу, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день.

**Збір №24** Корені валеріани лікарської 15,0

Трава материнки звичайної 10,0

Трава собачої кропиви п'ятилопатевої 10,0

Квітки глоду колючого 20,0

2 ст. л. суміші заливають 500 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3-4 рази на день після їжі.

**Збір №25** Корені валеріани лікарської 30,0

Листки меліси лікарської 100,0

Квітки глоду криваво-червоного 100,0

2 ст. л. суміші заливають 400 мл окропу, кип'ятять протягом 15 хв, настоюють 45хв, проціджують. Вживають по 100 мл 3 рази на день перед їжею.

**Збір №26** Корені валеріани лікарської 20,0

Листки брусниці 20,0

Листки м'яти перцевої 20,0

Квітки конюшини лучної 20,0

Плоди горобини звичайної 20,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику без кип'ятіння 15 хв, настоюють у теплі близько години, проціджують. Вживають по 1/4 склянки 3 рази на день у теплом вигляді після їжі.

**Збір №27** Корені валеріани лікарської 30,0

Листки меліси лікарської 10,0

Листки м'яти перцевої 20,0

Квітки глоду криваво-червоного 10,0

Плоди кропу городнього 5,0

2 ст. л. суміші заливають 450 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 120 мл 3 рази на день після їжі.

<b>Збір №28</b>	Корені валеріани лікарської	20,0
	Листки барвінку малого	10,0
	Пагони омели білої	25,0
	Квітки глоду криваво-червоного	30,0
	Плоди кропу пахучого	10,0

2 ст. л. суміші заливають 500 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1 склянці 2 рази на день.

<b>Збір №29</b>	Корені валеріани лікарської	20,0
	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	20,0
	Трава сухоцвіту багнового	20,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Квітки глоду криваво-червоного	20,0

2 ст. л. суміші заливають 500 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1/4 - 1/3 склянки 3-4 рази на день.

<b>Збір №30</b>	Корені валеріани лікарської	40,0
	Кореневища бадану товстолистого	20,0
	Корені вовчуга польового	20,0
	Кора калини звичайної	20,0

2 ст. л. суміші заливають 200 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1 - 2 ст. л. 3 рази на день за 30 хв до їжі протягом 1-1,5 місяців.

<b>Збір №31</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава споришу звичайного	20,0
	Трава чистотілу великого	20,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0

1 ст. л. суміші заливають склянкою окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1 ст. л. 3 рази на день.

<b>Збір №32</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава гадючника звичайного	20,0
	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	25,0
	Трава сухоцвіту багнового	20,0
	Плоди глоду криваво-червоного	25,0

2 ст. л. суміші заливають 200 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 2 ст. л. 3 рази на день за 3 години до їжі протягом 1 – 1,5 місяців.

<b>Збір №33</b>	Корені валеріани лікарської	15,0
	Трава меліси лікарської	15,0
	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	15,0
	Квітки нагідок лікарських	15,0
	Плоди глоду криваво-червоного	15,0
	Плоди калини звичайної	15,0

2 ст. л. суміші заливають 200 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1 - 2 ст. л. 3 рази на день за 30 хв до їжі протягом 1-1,5 місяців.

<b>Збір №34</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава хвоща польового	15,0
	Листки меліси лікарської	5,0
	Листки м'яти перцевої	5,0
	Слань морської капусти	5,0
	Пагони омели білої	30,0
	Квітки і листки глоду криваво-червоного	30,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою окропу, кип'ятять 5 хв, охолоджують, проціджують, вживають по 2 ст. л. після їжі 3 рази на день.

<b>Збір №35</b>	Корені валеріани лікарської	20,0
	Трава хвоща польового	20,0
	Листки берези повислої	20,0
	Пагони омели білої	20,0
	Квітки глоду криваво-червоного	20,0

1 ч. л. суміші заливають 1 склянкою окропу, настоюють 2 години, проціджують, вживають по 1 склянці 3 рази на день.

<b>Збір №36</b>	Корені валеріани лікарської	30,0
	Пагони омели білої	45,0
	Листки барвінку малого	15,0
	Квітки глоду криваво-червоного	30,0
	Плоди кмину звичайного	30,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1/3 - 1/4 склянки за декілька прийомів протягом дня.

<b>Збір №37</b>	Корені валеріани лікарської	15,0
	Корені шоломниці байкальської	15,0
	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	15,0
	Трава сухоцвіту багнового	15,0
	Плоди калини звичайної	15,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою окропу, настоюють 20 хв, проціджують, вживають по 1/3 - 1/2 склянки 3 рази на день.

<b>Збір №38</b>	Корені валеріани лікарської	20,0
	Пагони омели білої	10,0
	Листки барвінку малого	10,0
	Квітки глоду криваво-червоного	30,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою окропу, настоюють годину, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день за годину після їжі.

<b>Збір №39</b>	Корені валеріани лікарської	20,0
	Пагони омели білої	30,0
	Листки барвінку малого	15,0
	Квітки глоду колючого	25,0
	Плоди кмину звичайного	15,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою окропу, настоюють 2 години, проціджують, вживають по склянці 2 рази на день.

<b>Збір №40</b>	Корені валеріани лікарської	15,0
	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	15,0
	Трава сухоцвіту багнового	15,0
	Трава хвоща польового	15,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою окропу, настоюють 2 години, проціджують, вживають при періодичному підвищенні артеріального тиску на ґрунті психоемоційних навантажень.

<b>Збір №41</b>	Корені валеріани лікарської	30,0
	Пагони омели білої	30,0
	Листки меліси лікарської	20,0
	Супліддя хмелю звичайного	10,0
	Квітки глоду колючого	10,0
	Плоди фенхелю звичайного	10,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою окропу, настоюють 2 години, проціджують, вживають при періодичному підвищенні артеріального тиску на ґрунті психоемоційних навантажень.

<b>Збір №42</b> Корені валеріани лікарської	20,0
Трава хвоща польового	20,0
Листки берези повислої	20,0
Пагони омели білої	20,0
Зубчики часнику	20,0
Квітки і плоди глоду криваво-червоного	20,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою окропу, настоюють до повного охолодження, проціджують, вживають по 1/4 - 1/2 склянки 3-4 рази на день.

При гіпертензії I - II стадії використовують декілька складних і 3-4 малокомпонентних фітокомпозицій, які при прийомі чергують між собою. Проте навіть при сприятливому перебігу хвороби доцільно 3-4 рази на рік користуватися багатокомпонентними фітокомпозиціями. Впродовж першого року фітолікування не слід робити перерви. Вони допустимі в подальшому на 3 - 5 днів кожні 2 - 3 місяці. Можливий також прийом настою або відвару окремих видів лікарської сировини або аптечних препаратів протягом 7 - 10 днів.

- 100,0 свіжих плодів *аронії чорноплодої* вживають 3 рази на день за 30 хв до їжі при гіпертонічній хворобі, ендокардиті. Курс лікування 10-30 днів.

- По 50 мл свіжого соку плодів *аронії* вживають 3 рази на день за 30 хв до їжі протягом 2 тижнів при гіпертонічній хворобі і атеросклерозі. При необхідності курс лікування продовжують до 4-6 тижнів (А.Я. Губергриц, Н.І. Соломченко, 1980).

- 20,0 сушених плодів *аронії*, заливають 500 мл окропу, настоюють у термосі 12 годин, проціджують, вживають за декілька прийомів за 40 хв їжі при гіпертонічній хворобі.

- 1 ст.л. трави панцерії заливають 500 мл охолодженої кип'яченої води, настоюють 8 годин, проціджують, вживають по 1/2 склянки 2-4 рази на день при початковій стадії гіпертонічної хвороби, атеросклерозі, змінах функцій серця на тлі неврозу.

- 2 ч. л. трави панцерії заливають 50 мл горілки, настоюють 7-10 днів, проціджують і вживають по 30-40 крапель 3 рази на день перед їжею як серцевий, гіпотензивний, заспокійливий засіб.

Трава *панцерії* входить до фітокомпозиції, що застосовуються при атеросклерозі, ревматичних болях.

### 5.1.1. Артеріальна гіпертензія II-III стадії

При гіпертензії II - III стадії лікарські рослини використовуються як допоміжний засіб, який потенціює дію препаратів синтетичного походження або сприяє зменшенню дози. При складанні фітокомпозицій з більш вираженими гіпотензивними, судинорозширювальними, сечогінними і заспокійливими властивостями враховується наявність атеросклерозу і його ускладнень. Прикладом є фітокомпозиції №43-47.

<b>Збір №43</b>	Корені валеріани лікарської	15,0
	Вся рослина суниці лісової	15,0
	Трава сухоцвіту багнового	15,0
	Трава кропу пахучого	15,0
	Трава хвоща польового	15,0
	Листки мати-й-мачухи	15,0
	Листки м'яти перцевої	15,0
	Квітки глоду криваво-червоного	15,0
	Квітки нагідок лікарських	15,0
	Квітки конюшини лучної	15,0
	Квітки калини звичайної	15,0
	Супліддя хмелю звичайного	15,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, кип'ятять у закритому посуді 3 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3 - 1/2 склянки 4-5 разів на день у перервах між їжею, останній раз за годину до сну.

<b>Збір №44</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	25,0
	Трава фіалки триколірної	15,0
	Трава хвоща польового	15,0
	Трава чаберу садового	5,0
	Слань ламінарії цукрової	5,0
	Пагони омели білої	30,0
	Листки барвінку малого	15,0
	Листки берези повислої	15,0
	Листки меліси лікарської	5,0
	Листки м'яти перцевої	5,0
	Квітки глоду криваво-червоного	30,0
	Квітки бузини чорної	30,0

2 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, кип'ятять 5 хв, настоюють до охолодження, проціджують, вживають за 3 прийоми після їжі протягом дня.

<b>Збір №45</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Кореневища пирію повзучого	10,0
	Корені щавлю кінського	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Трава грициків звичайних	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Трава кропу пахучого	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Листки берези повислої	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Листки мати-й мачухи	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Супліддя хмелю звичайного	10,0

1 ст. л. суміші заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 1/4 - 1/3 склянки 3 - 4 рази на день у теплом вигляді.

<b>Збір №46</b>	Корені валеріани лікарської	15,0
	Кореневища лепехи звичайної	15,0
	Трава вересу звичайного	15,0
	Трава споришу звичайного	15,0
	Трава материнки звичайної	15,0
	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	15,0
	Трава сухоцвіту багнового	15,0
	Пагони багна звичайного	15,0
	Пагони малини лісової	15,0
	Листки брусниці	15,0
	Квітки глоду криваво-червоного	15,0
	Супліддя хмелю звичайного	15,0
	Плоди горобини звичайної	15,0
	Плоди кмину звичайного	15,0

1 ст. л. суміші заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 15 хв, витримують у теплі 2 години, проціджують, вживають по 1/3 склянки у теплом вигляді.

<b>Збір №47</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Кореневища з коренями жовтозілля широколистого	10,0
	Кореневища з коренями спаржі лікарської	10,0
	Трава кропу пахучого	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Пагони пасльону чорного	10,0
	Слань фукусу пухирчатого	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Листки горіха волоського	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Квітки липи серцелистої	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0
	Кора евкомії в'язолистої	10,0

1 ст. л. суміші заливають 300 мл холодної води, настоюють при кімнатній температурі 8 годин, доводять до кипіння, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплому вигляді по 1/4 - 1/3 склянки 3-4 рази на день.

При гіпертензії II - III стадії фітотерапія протягом першого року проводиться тільки багатокомпонентними фітокомпозиціями. Досягнувши гіпотензивного ефекту вони поєднуються з менш складними фітокомпозиціями №48-58.

<b>Збір №48</b>	Корені валеріани лікарської	15,0
	Листки барвінку малого	15,0
	Квітки арніки гірської	15,0
	Плоди аронії чорноплодої	15,0

2 ст. л. подрібненої суміші заливають 500 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3- 4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №49</b>	Корені валеріани лікарської	15,0
	Кореневища з коренями синюхи блакитної	15,0
	Листки м'яти перцевої	10,0

2 ст. л. подрібненої суміші заливають 500 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3- 4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №50</b>	Корені валеріани лікарської	5,0
	Кореневища з коренями синюхи блакитної	5,0
	Трава ефедри хвощевої	15,0
	Листки стеркулії платанолістої	15,0



2 ст. л. подрібненої суміші заливають 500 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають 2 рази на день за 30 хв. до їжі перед сніданком і обідом по 1/2 - 2/3 склянки.

<b>Збір №51</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Листки бобівника звичайного	20,0
	Листки меліси лікарської	20,0
	Супліддя хмелю звичайного	10,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою окропу, настоюють 45 хв проціджують, вживають перед сном по 1/2 - 1/3 склянки.

<b>Збір №52</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
	Плоди кмину звичайного	10,0

1 ст. л. суміші заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, витримують у теплі 30 хв, проціджують, вживають за 3 -5 прийомів у теплом вигляді, останній раз за годину до сну.

<b>Збір №53</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Кореневища з коренями синюхи блакитної	10,0
	Трава буркуну лікарського	20,0
	Пагони багна звичайного	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Плоди глоду криваво-червоного	10,0

1 ст. л. подрібненої суміші заливають 250 мл окропу, кип'ятять на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі години, проціджують, вживають за 3 - 4 рази у теплом вигляді за 30 хв до їжі.

<b>Збір №54</b>	Корені валеріани лікарської	15,0
	Супліддя хмелю звичайного	25,0
	Плоди аронії чорноплодої	25,0
	Плоди глоду криваво-червоного	25,0
	Плоди шипшини травневої	25,0

1 ст. л. сировини заливають 300 мл холодної води, настоюють при кімнатній температурі 2 години, в закритому посуді доводять до кипіння, але не кип'ятять, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/4 - 1/3 склянки 3 рази на день після їжі.

<b>Збір №55</b>	Корені валеріани лікарської	20,0
	Кореневища з коренями синюхи блакитної	20,0
	Кореневища з коренями півонії	20,0
	Корені шоломниці байкальської	20,0
	Трава сухоцвіту багнового	20,0

2 ст. л. подрібненої суміші заливають 500 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №56</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	15,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Квітки арніки гірської	20,0
	Квітки глоду криваво-червоного	20,0

2 ст. л. подрібненої суміші заливають 500 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1/2 склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №57</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Пагони багна звичайного	10,0
	Пагони малини лісової	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Квітки липи серцелистої	10,0

2 ст. л. подрібненої суміші заливають 500 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1/2 склянки 3 рази на день за 30 хв. до їжі.

При неускладненій гіпертензивній кризі хворий, крім рекомендованих лікарем медикаментів, може використовувати фітозбори. Композиція складається з трав, які розширюють судини та посилюють діурез і надають седативний ефект.

При гіпертонічному кризі рекомендують фітокомпозицію №58.

<b>Збір №58</b>	Корені валеріани лікарської	30,0
	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	20,0
	Листки суниці лісової	30,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Супліддя хмелю звичайного	20,0
	Плоди анісу звичайного	10,0
	Плоди калини звичайної	20,0

10,0 суміші заливають 500 мл холодної води, витримують 2 години, кип'ятять 3 хв, настоюють 45 хв, проціджують, вживають за декілька прийомів на день.

Для усунення деяких симптомів, які характерні для АГ, вживають фітокомпозиції.

<b>Збір №59</b>	Корені валеріани лікарської	25,0
	Кореневища лепехи звичайної	10,0
	Корені імбирю звичайного	5,0
	Трава медунки лікарської	5,0
	Трава рути пахучої	5,0
	Трава чебрецю повзучого	5,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0
	Листки меліси лікарської	5,0
	Листки м'яти перцевої	5,0
	Листки розмарину лікарського	10,0
	Листки шавлії лікарської	5,0
	Квітки нагідок лікарських	20,0
	Квітки ромашки аптечної	5,0
	Плоди ялівцю звичайного	5,0

1 ст. л. суміші заливають склянкою окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1/3 - 1/2 склянки в теплому вигляді 3-4 рази на день.

<b>Збір №60</b>	Корені валеріани лікарської	30,0
	Трава вересу звичайного	10,0
	Трава деревію майже звичайного	30,0
	Трава полину гіркого	5,0
	Трава маренки запашної	20,0
	Листки первоцвіту весняного	30,0
	Листки розмарину лікарського	10,0
	Квітки пижма звичайного	5,0
	Квітки ромашки лікарської	15,0
	Плоди шипшини травневої	100,0

1 ст. л. суміші заливають склянкою окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1/3 - 1/2 склянки в теплому вигляді 3-4 рази на день.

<b>Збір №61</b>	Корені валеріани лікарської	30,0
	Кореневища з коренями дягелю лікарського	15,0

Кореневища з коренями синюхи блакитної	10,0
Кора калини звичайної	15,0
Слань ісландського моху	30,0

2 ст. л. суміші заливають 200 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1 - 2 ст. л. 3 рази на день за 30 хв. до їжі.

<b>Збір №62</b> Корені валеріани лікарської	10,0
Кореневища з коренями синюхи блакитної	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	25,0
Трава меліси лікарської	15,0
Листки м'яти перцевої	10,0
Супліддя хмелю звичайного	10,0
Плоди калини звичайної	15,0

2 ст. л. суміші заливають склянкою окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1 ст. л. 3 рази на день за 30 хв. до їжі протягом 1,5 місяців.

- 15,0 подрібнених облістяних пагонів *омели* заливають 200 мл води, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, охолоджують 45 хв, проціджують, вживають по 1 ст. л. 2-3 рази на день.

- 1 ст. л. листя *омели* заливають 250 мл холодної води, настоюють протягом ночі, проціджують, вживають протягом дня за декілька прийомів при гіпертонічній хворобі.

- 1 ст. л. облістяних пагонів *омели* заливають 500 мл окропу, настоюють протягом ночі, проціджують, вживають по 1/3 - 1/2 склянки 3 рази на день при атеросклерозі, гіпертонічній хворобі, запамороченні, головному болю, судоммах.

- Порошок листя *омели* вживають по 0,5-2,0 3 рази на день при атеросклерозі, гіпертонічній хворобі, запамороченні, головному болю, судоммах.

- 30% спиртову настоянку з свіжого листя *омели* в народній медицині вживають по 1 ч. л. 3 рази на день при гіпертонічній хворобі.

- Суміш з подрібнених молодих пагонів *омели* і коренів валеріани (по 1 ст. л.) заливають 1 склянкою кип'яченої води, кип'ятять 5 хв, охолоджують, проціджують і вживають по 1 ст. л. декілька разів на день при гіпертонічній хворобі (Б.Л. Воробйов, 1997).

При гіпертензії показані лікувальні ванни, для приготування яких використовують фітокомпозиції №63-68.

<b>Збір №63</b> Корені валеріани лікарської	50,0
Трава вероніки лікарської	50,0
Трава буркуну лікарського	50,0

Трава меліси лікарської	50,0
Трава м'яти перцевої	50,0
Трава кульбаби лікарської	50,0
Трава сухоцвіту багнового	50,0
Листки подорожника великого	50,0
Квітки ромашки лікарської	50,0

80,0 суміші заливають 2 л окропу, настоюють 45 хв, проціджують, використовують на одну ванну.

<b>Збір №64</b> Корені валеріани лікарської	25,0
Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	50,0
Трава сухоцвіту багнового	50,0
Трава чистотілу великого	25,0
Трава буркуну лікарського	25,0
Трава чебрецю повзучого	25,0
Зелена солома вівса посівного	50,0
Листки берези повислої	25,0
Листки ожини сизої	25,0
Квітки нагідок лікарських	50,0

80,0 суміші заливають 2 л окропу, настоюють 45 хв, проціджують, використовують на одну ванну.

<b>Збір №65</b> Корені валеріани лікарської	20,0
Трава барвінку малого	10,0
Трава вересу звичайного	10,0
Трава буркуну лікарського	20,0
Трава сухоцвіту багнового	20,0
Трава деревію майже звичайного	10,0
Трава чебрецю повзучого	10,0
Листки барвінку малого	10,0
Листки бобівника трилистого	10,0
Супліддя хмелю звичайного	10,0

80,0 суміші заливають 2 л окропу, настоюють 45 хв, проціджують, використовують на одну ванну.

<b>Збір №66</b> Корені валеріани лікарської	20,0
Трава вересу звичайного	20,0
Трава буркуну лікарського	20,0

Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	40,0
Трава сухоцвіту багнового	20,0
Трава деревію майже звичайного	20,0
Зелена солома вівса посівного	40,0
Хвоя сосни звичайної	20,0
Листки подорожника великого	20,0
Квітки арніки гірської	20,0

80,0 суміші заливають 2 л окропу, настоюють 45 хв, проціджують, використовують на одну ванну.

<b>Збір №67</b> Корені валеріани лікарської	30,0
Трава білозіру звичайного	15,0
Трава буркуну лікарського	15,0
Трава нагідок лікарських	30,0
Трава меліси лікарської	30,0
Трава сухоцвіту багнового	60,0
Трава полину гіркого	15,0
Листки ліщини звичайної	30,0
Листки мати-й-мачухи	15,0
Квітки бузини чорної	15,0

80,0 суміші заливають 2 л окропу, настоюють 45 хв, проціджують, використовують на одну ванну.

<b>Збір №68</b> Корені валеріани лікарської	30,0
Трава вересу звичайного	30,0
Трава буркуну лікарського	30,0
Трава материнки звичайної	30,0
Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	30,0
Трава сухоцвіту багнового	30,0
Трава деревію майже звичайного	30,0
Трава кропу пахучого	30,0
Листки берези повислої	60,0
Листки смородини чорної	30,0
Квітки липи серцелистої	30,0
Квітки ромашки лікарської	30,0
Супліддя хмелю звичайного	30,0

100,0 суміші заливають 2 л води, кип'ятять на повільному вогні 30 хв, проціджують, додають до ванни.

Можливе використання менш складних фітокомпозицій.

- 10% настій трави астрагалу вживають по 30-45 мл 3-4 рази на день до вживання їжі, або вводять у мікроклізмах по 50- 70 мл 1-2 рази на день при гіпертензії і стенокардії.

- 10,0 трави астрагалу заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють до охолодження, проціджують, вживають по 2-3 ст. л. 2-3 рази на день при серцево-судинній недостатності, що супроводжується незначними набряками (Б.Л. Воробйов 2000).

<b>Збір №69</b>	Корені валеріани лікарської	75,0
	Квітки нагідок лікарських	75,0
	Квітки ромашки лікарської	75,0
	Листки шавлії лікарської	75,0
	Трава чебрецю повзучого	75,0

100,0 суміші заливають 2 л води, кип'ятять на повільному вогні 30 хв, проціджують, додають до ванни.

Для приготування заспокійливої ванни використовують не тільки фітокомпозиції, але і настій 500,0 мл із коренів валеріани, а також настоянку або рідкий екстракт валеріани. До ванни з температурою 34- 37°C додають приблизно по 50 мл того або іншого препарату або 1 - 2 літри настою. Тривалість ванни складає 10-15 хв, 2 - 3 рази на тиждень. Валеріанові ванни заспокоюють серце і нервову систему, знімають збудження спинного мозку і рекомендуються при слабкості серця, нервів, безсонні, зменшують і регулюють число серцевих ударів і знижують артеріальний тиск.

Для дорослого використовують на повну ванну 200 - 250 л води, на сидячу - 20 - 30 л, на ножну - 10 л, для дитини - до 40 л (залежно від віку). У ванні слід лежати спокійно, розслабивши м'язи і поклавши під голову рушник. При цьому занурюються настільки, щоб ванна покривала все тіло, а верхня частина грудей залишалася відкритою. Повна ванна впливає на кровоносні судини якісно також, як і місцева, але більш виражені судинні реакції, оскільки до дії схильна велика частина тіла. Після ванни необхідно полежати або посидіти в кріслі протягом 30 - 60 хв.

Лікувальні ванни - сильна процедура. Перш ніж приступати до їх прийому важливо ретельно обстежитися і отримати дозвіл лікаря. Їх не слід застосовувати при підвищеному або зниженому артеріальному тиску, порушенні ритму серця, після обіду або вживання спиртних напоїв. Неправильний або частий прийом

ванн може привести до значного погіршення загального стану хворого, що проявляється тахікардією, головним болем, роздратуванням.

## 5.2 Фітотерапія атеросклерозу

Лікарські рослини використовуються для профілактики та комплексної терапії атеросклерозу. Їх перевага перед синтетичними препаратами полягає в добрій переносимості, можливості тривалого застосування, що виключає ефект звикання організму. Широкий вибір рослин з різною фармакологічною дією дозволяє змінювати склад фітозборів через певні проміжки часу. Лікарські рослини впливають на продукцію холестерину в печінці, перешкоджаючи застою жовчі, поліпшують обмін речовин, що важливо при надмірній масі тіла, допомагають легше переносити стресові ситуації за допомогою седативної дії, розширюють судини, покращують роботу серцевого м'яза. При проведенні курсів фітотерапії враховують індивідуальну реакцію хворих на ті чи інші лікарські рослини, лабораторні показники стану ліпідного обміну і клінічний прояв хвороби.

Виходячи з етіопатогенезу атеросклерозу для його лікування використовуються лікарські рослини, що володіють: противосклеротичною (поліпшують ліпідний обмін), судинорозширювальною, спазмолітичною, антигіпоксантиною дією. При необхідності використовують рослини з антикоагулянтною, кардіотонічною, седативною дією. Вживають овочі та фрукти багаті вітамінами, особливо С, групи В, Е, РР.

Лікарські рослин, що застосовуються для лікування атеросклерозу класифікують на основні та допоміжні умовно. До числа основних відносять: *корені діоскореї ніпонської, часник, черемшу, цибулю ріпчасту, корені і листя кульбаби лікарської; плоди, пелюстки і листя шипшини коричневої, квітки і плоди глоду криваво-червоного, слань ламінарії цукрової, цистозири бородастої і фукуса пухирчастого, коренеплоди редьки чорної, пагони омели білої, траву деревію майже звичайного, кореневище оману високого, корені лопуха великого, траву якірців сланких, плоди і квітки гіркокаштана звичайного, квітки цмину піскового, м'якоть плодів кавуна, плоди абрикоса, горобини чорноплодої, плоди та квітки горобини звичайної, траву рути запавної, олію з насіння кукурудзи, плоди апельсина, грейпфрута, баклажана, квітки і плоди гречки посівної, всю рослину суниці лісової, плоди суниці садової, плоди і листя ожини, пелюстки квіток білої і червоної троянди, плоди гарбуза, надземну частину кропу пахучого, листя зеленого чаю, плоди (шкірка) яблуні.*

Група рослин, що умовно відноситься до допоміжних, входить до складу фітозборів для профілактики і лікування атеросклерозу: *трава кропиви дводомної, листя капусти білокачанної, капусти інших видів (кольорова,*



кольрабі, брокколі, брюссельська, червонокачанна), листя кислиці звичайної (тільки в свіжому вигляді), плоди, корені, пагони з листям малини лісової, листя приворотня звичайного; плоди, олія маслини європейської, листя мати-й-мачухи, трава м'яги перцевої, меліси лікарської, насіння і зелена солома вівса посівного, пагони і плоди пасльону чорного, трава грициків, пагони ниркового чаю, квітки арніки гірської, листя, бруньки, сік берези білої, надземна частина з плодами брусниці, трава буквиці лікарської, трава материнки звичайної, квітки і листя нагідок лікарських, квітки конюшини лучної, трава росички круглолисної, бутони квіток софори японської, кореневище спаржі звичайної і пирію повзучого, трава хвоща польового, корені цикорію звичайного, плоди і корені щавлю кінського.

Основу фітозбору складають рослини з першої групи, до яких у різних співвідношеннях додаються допоміжні.

На ранній стадії атеросклерозу, коли порушення ліпідного обміну виявляються тільки за допомогою лабораторних аналізів і немає ніяких клінічних уражень судин і порушень кровообігу, рекомендуються фітозбори невеликого складу.

Ознакою атеросклерозу периферичних судин є сухість шкіри, постійно холодні кінцівки, біль у спині, попереку, руках і ногах, швидка стомлюваність (типові для старечого віку). Атеросклероз периферичних судин призводить до інвалідності.

Фактори що сприяють виникненню атеросклерозу:

- постійна наявність у раціоні продуктів з високим вмістом холестерину;
- ожиріння;
- підвищений кров'яний тиск;
- куріння;
- зловживання алкоголем;
- гіподинамія;
- стреси;
- спадковість.

Лікарські рослини, які використовуються для лікування і профілактики атеросклерозу:

*діоскорія кавказька* зменшує відкладання ліпідів на стінках судин. Рекомендується вживати порошок з коренів у дозі 1-2,0, але робити це потрібно дуже обережно: при передозуванні можуть виникати досить неприємні побічні ефекти: сухість у роті, шкірне свербіння, втрата апетиту;

*якірці сланкі*: 1 ст. л. подрібненої сировини заливають склянкою води, кип'ячать на водяному огрівнику 30 хв, охолоджують, проціджують, вживають по 1/3 склянки тричі на день. Курс лікування при склерозі і гіпертензії - 3-4 місяці;

*барбарис і цмин пісковий*, які регулюють і нормалізують обмін речовин, перш за все ліпідний;

*настурція*, що містить сірковмісні сполуки, які сприяють зниженню рівня холестерину і очищають стінки судин. Листя настурції містить велику кількість вітаміну С, який також позитивно впливає на стан стінок судин: 1 ст. л. сухого листя настурції заливають склянкою окропу, настоюють 20-30 хв у закритому емальованому посуді, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день;

препарати на основі *гінкго дволопатевого* покращують мозковий кровообіг і підвищують стійкість клітин головного мозку до гіпоксії. У домашніх умовах зручніше виготовити настоянку з листя;

*корені кульбаби, корені цикорію* нормалізують ліпідний обмін. Порошок з кореня вживають на кінчику ножа 3-4 рази на день.

Для боротьби із склерозом необхідно зміцнювати стінки судин, для цього вживають продукти, що містять вітамін С і рутин (смородина, цитрусові). З лікарських рослин незамінна *арніка*, її називають рослиною для літніх людей; настоянка арніки не тільки зміцнює судини, але і покращує кровообіг: квітки арніки заливають спиртом (1:10), настоюють декілька тижнів у темному місці, проціджують, вживають по 20-30 крапель 3 рази на день.

Рослина, яка покращує пам'ять, увагу і швидкість розумових процесів - *звіробій*. Використовують у вигляді настоянки на горілці (1:10) один раз на день по 30 мл за 30 хв до обіду.

Загальновизнаний антисклеротичний засіб - *вітамін F*. Він міститься у плодах, соці, олії обліпихи, олії з насіння енотери або маренки дворічної.

Якщо захворювання супроводжується підвищеним тиском до протисклеротичних зборів включають гіпотензивні рослини (*глід, сухоцвіт багновий*), а також сечогінні (*листя суніці, хвоц*). При надмірній вазі для зниження апетиту додають до збору *кукурудзяні стовпчики з приймочками*. Використовують *шипшину і горобину*. Суміш плодів у рівних частинах, у вигляді чаю, використовують як вітамінний засіб.

До 250,0 очищеного і подрібненого на тертці *часнику* додають 350,0 рідкого меду, перемішують, настоюють у темному місці протягом тижня. Вживають по 1 ст. л. 3 рази на день за 30-40 хв до їжі.

300,0 очищених зубчиків *часнику* подрібнюють на дрібній тертці, додають сік із 3 лимонів. Вживають по 1 ч. л. суміші (перед вживанням збовтують) з склянкою кип'яченої води. Через 10-15 днів від початку прийому часниково-

лимонної суміші поліпшуються загальне самопочуття, пам'ять, підвищується працездатність.

<b>Збір №70</b>	Трава омели білої	20,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Цистозира бородата	50,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою холодної води, настоюють 3 години, кип'ятять 5 хв, настоюють 10 хв, проціджують. Вживають ковтками протягом доби.

<b>Збір №71</b>	Трава хвоща польового	30,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Трава омели білої	10,0
	Листки рути запашної	10,0
	Трава перстачу гусячого	10,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою холодної води, настоюють 3 години, кип'ятять 5 хв, настоюють 10 хв, проціджують. Вживають ковтками протягом доби.

<b>Збір №72</b>	Трава звіробою звичайного	20,0
	Трава деревію майже звичайного	25,0
	Квітки арніки гірської	5,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою холодної води, настоюють 3 години, кип'ятять 5 хв, настоюють 10 хв, проціджують. Вживають ковтками протягом доби.

<b>Збір №73</b>	Квітки глоду колючого	20,0
	Трава омели білої	10,0
	Листки кропиви дводомної	20,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Плоди шипшини коричної	20,0
	Трава грициків звичайних	10,0
	Трава саротамнусу віникового	10,0
	Корені мильнянки лікарської	10,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл води, кип'ятять 10 хв, проціджують, вживають 3 склянки на добу.

У похилому віці при кардіосклерозі з явищами гіпоксії серцевого м'яза, холестеринемією використовують збір.

<b>Збір №74</b>	Корені валеріани лікарської	15,0
	Квітки глоду колючого	20,0
	Трава омели білої	10,0
	Листки рути запашної	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Плоди кмину звичайного	5,0

1 ч. л. суміші заливають 250 мл води, кип'ятять 10 хв, проціджують, вживають 3 склянки на добу

Народна медицина рекомендує при атеросклерозі:

- *листя меліси, м'яти, трави буркуну лікарського і буквиці лікарської* використовують у співвідношенні 2: 1: 1: 1. 1 ст. л. суміші заливають 500 мл окропу, настоюють 3 години, проціджують. Вживають по півсклянки 4 рази на день незалежно від їжі приблизно через рівні проміжки часу протягом 2 місяців при атеросклерозі, тромбозі, кардіосклерозі на тлі підвищеного артеріального тиску. Через місяць-два курс повторюють; виявляють протизапальну, протимікробну, судинорозширювальну, гіпотензивну, седативну дію;

- *меліса* - 1 ст. л. листя заливають 250 мл окропу, настоюють 1,5 години, проціджують, вживають ковтками в другій половині дня і перед сном при атеросклерозі, депресії, мігрені, запамороченні, шумі у вухах, безсонні, стенокардії:

- *буркун лікарський* - 1 ч. л. трави заливають 250 мл кип'яченої води кімнатної температури, настоюють 2 години, проціджують, вживають по півсклянки 2 рази на день у другій половині дня незалежно від їжі при гіпертонічній і ішемічній хворобі, атеросклерозі, тромбофлебіті, підвищеному згортанні крові; до рослин, що нормалізують згортаючу активність крові відноситься *буркун лікарський*. 1 ч. л. подрібненої трави заливають 1 склянкою окропу, настоюють 1 годину в термосі, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день після їжі. Для приготування настоянки буркуну заливають траву 40% етиловим спиртом у співвідношенні 1:10, настоюють 10 днів, проціджують, вживають по 5-10 крапель 3 рази на день після їжі. Курс лікування - до 2 місяців, потім застосовують листя липи 2 місяці, потім квітки *гадючника звичайного* 2 місяці (настій та настоянку *липи і гадючника* готують аналогічно буркуну) і знову буркун - і так протягом року.

При заготівлі трави *буркуну* слід дотримуватись певних правил. Буркун треба збирати в легкий букетик, ніжно нести, а вдома обрізати і викинути ту частину стебла, за яку ви трималися. Сировина правильно висушеного буркуну має рівномірно зеленуватий колір, відтінок може бути будь-який, але колір обов'язково зелений. Не допускається домішок жовтого кольору (єдиний виняток - яскраво-жовтими повинні зберегтися квітки), коричневий колір повинен бути відсутній;

- *буквиця лікарська* - 1 ч. л. трави заливають 250 мл окропу, настоюють 10 хв, проціджують вживають гарячим протягом дня. Впливає на нервову систему, зміцнює імунітет, використовують при варикозному розширенні вен, нервовому виснаженні, головному болю;

- *м'ята перцева* позитивно впливає на роботу серця, заспокійливо діє на нервову систему, знімає стреси, напади болю при мігрені;

- *оман високий* - 50,0 подрібненого сухого кореневища оману заливають 0,5 л горілки, настоюють 3 тижні, проціджують. При старечому склерозі вживають по 1 ч. л. 3-4 рази на день до їжі протягом 3 місяців, роблять перерву на 2-3 тижні і курс повторюють;

- *конюшина лучна*. Літрову банку наповнюють квітками конюшини, заливають горілкою, настоюють у темному місці 2 тижні, проціджують. Вживають по 1 ст. л. на день перед обідом або на ніч при атеросклерозі, підвищеному внутрішньочерепному тиску протягом 3 місяців. Після двотижневої перерви проводять повторний курс. Конюшину лучну використовують у вигляді настою або настоянки і для лікування атеросклерозу з нормальним артеріальним тиском.

- *береза* 1 ч. л. подрібненого сухого листя берези заливають 1 склянкою окропу, настоюють 1 годину в термосі, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день після їжі.

- *гадючник звичайний* позитивно діє на судини, рекомендується літнім людям (не тільки кардіологічним хворим) як профілактичний засіб.

- *липа* володіє протиішемічними властивостями, квітки володіють потогінними та жарознижуючими властивостями, а листки розріджують кров та зміцнюють серце.

<b>Збір №75</b>	Корені кульбаби лікарської	10,0
	Вся рослина суниці лісової	10,0
	Трава кропиви дводомної	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0

2 ст. л. суміші заливають 300 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють протягом години, проціджують, вживають по ½ склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №76</b>	Плоди шипшини травневої	20,0
	Листки суниці лісової	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Зелена солома вівса посівного	10,0

1 ст. л. суміші заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють 2 години, проціджують, вживають по ½ склянки 3 рази на день за 15 хв до їжі.

<b>Збір №77</b>	Квітки глоду криваво-червоного	20,0
	Трава деревію майже звичайного	20,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0
	Листки берези повислої	10,0

2 ст. л. суміші заливають 400 мл окропу, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають по ½ склянки уранці, вдень і увечорі по 1склянці через 30 хв після їжі.

<b>Збір №78</b>	Плоди глоду криваво-червоного	20,0
	Квітки цмину	10,0
	Пагони малини лісової	10,0
	Листки брусниці	10,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 склянки 3 рази на день через 15 хв після їжі.

<b>Збір №79</b>	Кореневища оману високого	10,0
	Листки ожини звичайної	10,0
	Трава грициків звичайних	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0

1 ст. л. суміші заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють 2 години, проціджують, вживають по ½ склянки 3 рази на день за 15 хв до їжі.

<b>Збір №80</b>	Плоди горобини звичайної	10,0
	Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0

Квітки конюшини червоної 10,0

2 ст. л. суміші заливають 400 мл окропу, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають по ½ склянки протягом дня через 30 хв після їжі.

**Збір №81** Плоди глоду криваво-червоного 10,0

Корені кульбаби лікарської 10,0

Листки берези повислої 20,0

Листки брусниці 20,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 склянки 3 рази на день через 15 хв після їжі.

**Збір №82** Корені лопуха справжнього 10,0

Трава кропу запашного 10,0

Трава буквиці лікарської 10,0

Трава хвоща польового 10,0

2 ст. л. суміші заливають 300 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють протягом години, проціджують, вживають по ½ склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

Перераховані комбінації рослин рекомендується вживати у вигляді курсів тривалістю 1,5- 2 місяці. Після кожного курсу слід застосовувати фітозбори іншого складу. Інтервали між ними не повинні перевищувати 2-3 тижнів. Доцільно в перший рік проводити безперервну фітотерапію атеросклерозу, змінюючи фітозбори кожні 1,5 місяці і переходячи в подальшому на курсове лікування.

Крім фітозборів № 70-82 на ранніх стадіях атеросклерозу 2-3 рази протягом 1-1,5 місяців показані складні фітозбори.

**Збір №83** Плоди шипшини травневої 20,0

Квітки горобини звичайної 10,0

Листки суниці лісової 10,0

Листки приворотня сизуватого 10,0

Листки м'яти перцевої 10,0

Зелена солома вівса посівного 10,0

2 ст. л. суміші заливають 400 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв (не кип'ятять!), настоюють 1 годину, проціджують, вживають протягом дня 3-4 рази в теплом виді через 20 хв після їжі.

<b>Збір №84</b>	Квітки глоду криваво-червоного	20,0
	Плоди гіркокаштана звичайного	20,0
	Трава рути звичайної	10,0
	Пагони малини лісової	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Листки берези повислої	30,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №85</b>	Плоди глоду криваво-червоного	20,0
	Кореневища оману високого	20,0
	Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної	20,0
	Листки м'яти перцевої	20,0
	Листки брусниці	20,0
	Квітки конюшини червоної	20,0

2 ст. л. суміші заливають 400 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв ( не кип'ятять!), настоюють 1 годину, проціджують, вживають протягом дня 3-4 рази в теплом виді через 20 хв після їжі.

<b>Збір №86</b>	Плоди шипшини собачої	10,0
	Трава якірців сланких	10,0
	Листки ожини звичайної	10,0
	Трава кропиви дводомної	10,0
	Пагони ниркового чаю	10,0
	Корені цикорію справжнього	10,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №87</b>	Пагони омели білої	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0
	Квітки цмину піскового	10,0
	Плоди кропу запашного	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Корені щавлю кінського	10,0



1 ст. л. суміші заливають 400 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють 1 годину, проціджують, вживають у теплому стані по 1/2 склянки 3-4 рази на день після їжі

<b>Збір №88</b>	Кореневища оману високого	10,0
	Квітки горобини звичайної	10,0
	Квітки гречки посівної	10,0
	Трава кропу пахучого	10,0
	Трава грициків звичайних	10,0
	Квітки арніки гірської	10,0
	Пагони нагідок лікарських	10,0
	Трава росички круглолистої	10,0

2 ст. л. суміші заливають 400 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв ( не кип'ятять!), настоюють 1 годину, проціджують, вживають протягом дня 3-4 рази в теплому виді через 20 хв після їжі.

<b>Збір №89</b>	Плоди горобини звичайної	10,0
	Вся рослина суниці лісової	10,0
	Пелюстки квіток троянди білої	10,0
	Шкірки плодів яблук	10,0
	Насіння вівса посівного	10,0
	Листки берези повислої	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Трава хвоща польового	10,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №90</b>	Корені кульбаби лікарської	10,0
	Корені лопуха справжнього	10,0
	Листки суниці лісової	10,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Пагони пасльону чорного	10,0
	Кореневища пирію повзучого	10,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

При помірних та значних порушеннях ліпідного обміну, прогресування антисклеротичного процесу можна розраховувати на позитивний результат тільки при застосуванні фітозборів складної композиції.

<b>Збір №91</b>	Корені діоскорей ніпонської	10,0
	Корені кульбаби лікарської	10,0
	Плоди шипшини травневої	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Квітки цмину піскового	10,0
	Пелюстки квіток троянди білої	10,0
	Трава кропиви дводомної	10,0
	Зелена солома вівса посівного	10,0

2 ст. л. суміші заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/2 склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №92</b>	Корені кульбаби лікарської	10,0
	Пагони омели білої	10,0
	Кореневища оману високого	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0
	Трава кропу пахучого	10,0
	Шкірки плодів яблук	10,0
	Трава грициків звичайних	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0

2 ст. л. суміші заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/2 склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №93</b>	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Трава якірців сланких	10,0
	Плоди гіркокаштана звичайного	10,0
	Листки суниці лісової	10,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0

Пагони ниркового чаю	10,0
Листки берези повислої	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють 2 години у термосі, вживають по 1/2 склянки 3 рази на день у теплому вигляді через 20 хв після їжі.

<b>Збір №94</b> Плоди шипшини травневої	10,0
Корені лопуха справжнього	10,0
Квітки цмину піскового	10,0
Трава рути звичайної	10,0
Листки ожини звичайної	10,0
Плоди кропу пахучого	10,0
Листки приворотня сизуватого	10,0
Трава кропиви дводомної	10,0
Зелена солома вівса посівного	10,0
Листки брусниці	10,0

2 ст. л. суміші заливають увечері 400 мл холодної води, настоюють протягом ночі, уранці доводять до кипіння, настоюють 1 годину, проціджують, вживають по ½ склянки 4 рази на день у теплому вигляді за 1 годину до їжі.

<b>Збір № 95</b> Кореневища оману високого	10,0
Плоди гіркокаштана звичайного	10,0
Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної	20,0
Пелюстки квіток троянди білої	10,0
Пагони малини лісової	10,0
Листки берези повислої	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0
Трава хвоща польового	10,0
Плоди горобини чорноплодої	10,0

2 ст. л. суміші заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють 2 години, проціджують, вживають у теплому вигляді по ½ склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір № 96</b> Корені діоскореї ніпонської	10,0
Плоди шипшини травневої	10,0
Пагони омели білої	10,0
Трава рути звичайної	10,0

Листки ожини звичайної	10,0
Плоди кропу пахучого	10,0
Трава буквиці лікарської	10,0
Трава материнки звичайної	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Корені цикорію справжнього	10,0

2 ст. л. суміші заливають 400 мл холодної води, настоюють протягом ночі, уранці доводять до кипіння, настоюють 1 годину, проціджують, вживають по ½ склянки 4 рази на день у теплом вигляді за 1 годину до їжі.

Вказані збори складають основу фітотерапії атеросклерозу і застосовуються по 2 - 2,5 місяці.

При виражених порушеннях ліпідного обміну у хворих з ожирінням можна досягти результату, застосовуючи фітозбори більш складних композицій.

<b>Збір № 97</b> Корені діоскореї ніпонської	10,0
Плоди шипшини собачої	10,0
Трава якірців сланких	10,0
Квітки глоду криваво-червоного	10,0
Квітки цмину пісового	10,0
Трава рути звичайної	10,0
Листки ожини звичайної	10,0
Трава буквиці лікарської	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Корені цикорію справжнього	10,0
Шкірки плодів яблук	10,0
Листки берези повислої	10,0
Листки м'яти перцевої	10,0
Зелена солома вівса посівного	10,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір № 98</b> Плоди шипшини собачої	10,0
Плоди горобини звичайної	10,0
Вся рослина суниці лісової	10,0
Плоди горобини чорноплодої	10,0
Трава деревію майже звичайного	10,0
Трава кропу пахучого	10,0

Листки м'яти перцевої	10,0
Листки приворотня сизуватого	10,0
Трава грициків звичайних	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0
Пуп'янки софори японської	10,0
Трава буквиці лікарської	10,0
Кореневища оману високого	10,0

2 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють 1 годину, проціджують, вживають у теплом вигляді по ½ склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір № 99</b> Плоди шипшини собачої	10,0
Корені лопуха справжнього	10,0
Квітки горобини звичайної	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0
Листки суниці лісової	10,0
Листки мати-й-мачухи	10,0
Листки меліси лікарської	10,0
Листки брусниці	10,0
Плоди кропу пахучого	10,0
Трава материнки звичайної	10,0
Трава хвоща польового	10,0
Трава кропиви дводомної	10,0
Пагони ниркового чаю	10,0

2 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють 1 годину, проціджують, вживають у теплом вигляді по ½ склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

При переважному ураженні атеросклерозом судин головного мозку і хронічній недостатності мозкового кровообігу слід застосовувати збори.

<b>Збір № 100</b> Плоди шипшини собачої	10,0
Квітки цмину піскового	10,0
Вся рослина суниці лісової	10,0
Пелюстки квіток троянди	10,0
Шкірки плодів яблук	10,0
Пагони малини	10,0
Зелена солома вівса посівного	10,0

Трава собачої кропиви звичайної 10,0

Листки яглиці звичайної 10,0

2 ст. л. суміші заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по ½ склянки 3 рази на день за 20 хв після їжі.

**Збір № 101** Корені кульбаби лікарської 10,0

Плоди глоду криваво-червоного 10,0

Трава якірців сланких 10,0

Квітки горобини звичайної 10,0

Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної 10,0

Плоди кропу пахучого 10,0

Листки м'яти перцевої 10,0

Листки мати-й-мачухи 10,0

Кора верби білої 10,0

Пагони багна звичайного 10,0

2 ст. л. суміші заливають 350 мл окропу, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають ½ склянки 4 рази на день за 1 годину до їжі.

**Збір № 102** Плоди глоду криваво-червоного 10,0

Трава буркуну лікарського 10,0

Пагони омели білої 10,0

Квітки гречки їстівної 10,0

Листки ожини звичайної 10,0

Трава кропу пахучого 10,0

Листки меліси лікарської 10,0

Пагони ниркового чаю 10,0

Квітки конюшини лучної 10,0

Трава сухоцвіту багнового 10,0

1 ст. л. суміші заливають 300 мл окропу, кип'ятять 2 хв, настоюють у теплом місці 2 години, проціджують, вживають по ½ склянки 3 рази на день у теплом вигляді через 20 хв після їжі, останній раз за 1-2 години до сну.

**Збір № 103** Квітки горобини звичайної 10,0

Квітки гречки їстівної 10,0

Пелюстки квіток троянди 10,0

Пагони малини лісової 10,0

Листки яглиці звичайної 10,0

Трава грициків звичайних	10,0
Листки берези повислої	10,0
Трава материнки звичайної	10,0
Трава чистотілу великого	10,0
Кора верби білої	10,0
Кореневища пирію повзучого	10,0
Листки суниці лісової	10,0

2 ст. л. суміші заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по ½ склянки 3 рази на день за 20 хв після їжі.

При наявності факторів ризику розвитку атеросклерозу в осіб молодого віку і в проміжках між зазначеними вище курсами фітотерапії доцільно вживати лікарські рослини у вигляді чаїв.

<b>Збір № 104</b> Корені кульбаби лікарської	10,0
Кореневища оману високого	10,0
Кореневища цикорію справжнього	10,0

Збір подрібнюють до порошку, додають до натуральної кави або чаю по 2,0 - 3,0 на 1 прийом.

<b>Збір № 105</b> Плоди шипшини собачої	10,0
Листки суниці лісової	10,0
Пагони малини лісової	10,0

1 ст. л. суміші заливають 300 мл окропу, настоюють 15 хв, проціджують, вживають по ½ склянки 3 рази на день у теплом вигляді через 20 хв після їжі.

<b>Збір № 106</b> Плоди горобини звичайної	10,0
Вся рослина суниці лісової	10,0
Пелюстки квіток троянди	10,0
Листки меліси лікарської	10,0

Додають по 2,0-3,0 до чаю. Добова доза 4,0-6,0.

<b>Збір № 107</b> Плоди шипшини собачої	10,0
Листки м'яти перцевої	10,0
Зелена солома вівса посівного	10,0
Листки берези повислої	10,0
Трава кропиви дводомної	10,0

1 ст. л. суміші заливають 300 мл окропу, настоюють 15 хв, проціджують, вживають ½ склянки 3 рази на день у теплом вигляді через 20 хв після їжі

<b>Збір № 108</b>	Корені кульбаби лікарської	10,0
	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Кореневища оману високого	10,0
	Кореневища цикорію справжнього	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0
	Вся рослина суниці лісової	10,0
	Трава кропу пахучого	10,0
	Шкірки плодів яблук	10,0
	Листки малини лісової	10,0
	Плоди малини лісової	10,0
	Листки кропиви дводомної	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0

Збір подрібнюють до порошку, 3,0 - 4,0 збору заливають окропом, настоюють 15 хв, проціджують, вживають як чай.

<b>Збір № 109</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Листки суниці лісової	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0
	Листки кропиви дводомної	10,0
	Пагони малини лісової	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Зелена солома вівса посівного	10,0
	Листки берези повислої	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0

Збір подрібнюють до порошку, 3,0 - 4,0 збору заливають окропом, настоюють 15 хв, проціджують, вживають як чай.



<b>Збір №110</b>	Квітки глоду колючого	20,0
	Трава барвінку малого	10,0
	Листки горіха волоського	10,0
	Зелені стебла вівса польового	20,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл води, кип'ятять 1 хв, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 0,25-0,5 склянки 3-4 рази на день до їжі як судинорозширювальний, антисклеротичний засіб.

<b>Збір №111</b>	Листки ожини сизої	20,0
	Плоди анісу звичайного	20,0
	Трава конвалії травневої	10,0
	Листки мати-й-мачухи	20,0
	Квітки цмину піскового	10,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл води, кип'ятять 1 хв, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 0,25-0,5 склянки 3-4 рази на день до їжі як судинорозширювальний, антисклеротичний засіб.

<b>Збір №112</b>	Трава париля звичайного	20,0
	Листки ожини сизої	20,0
	Трава сухоцвіту багнового	30,0
	Листки берези повислої	20,0
	Трава дягелю лікарського	10,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл води, кип'ятять 1 хв, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 0,25-0,5 склянки 3-4 рази на день до їжі при атеросклерозі периферичних судин (кінцівок).

<b>Збір №113</b>	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Плоди анісу звичайного	20,0
	Квітки глоду колючого	20,0
	Трава м'яти перцевої	10,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл води, кип'ятять 1 хв, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 0,25-0,5 склянки 3-4 рази на день до їжі при склерозі судин головного мозку.

<b>Збір №114</b>	Трава деревію майже звичайного	20,0
	Корені кульбаби лікарської	10,0
	Трава меліси лікарської	20,0
	Трава конвалії травневої	10,0

Листки берези повислої 10,0

Стовпчики з приймочками кукурудзи 30,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл води, кип'ячать 1 хв, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 0,25-0,5 склянки 3 рази на день до їжі при склерозі судин головного мозку.

**Збір №115** Квітки глоду колючого 10,0

Трава собачої кропиви звичайної 10,0

Трава сухоцвіту багнового 10,0

Трава материнки звичайної 10,0

Листки горіха волоського 10,0

Трава вересу звичайного 10,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл води, кип'ячать 1 хв, настоюють 1 годину, проціджують, вживають по 0,25 склянки 3 рази на день до їжі для зміцнення судин.

**Збір №116** Трава суниці лісової 10,0

Трава конюшини лучної 10,0

Квітучі верхівки гречки посівної 10,0

Листки берези повислої 10,0

Трава анісу звичайного 10,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл води, кип'ячать 1 хв, настоюють 1 годину, проціджують, вживають по 0,25 склянки 3 рази на день до їжі для зміцнення судин.

Використовуються лікарські рослини, які покращують скорочуючу здатність серцевого м'язу, мають діуретичну дію.

**Збір №117** Плоди анісу звичайного 10,0

Кореневища оману високого 20,0

Плоди коріандру посівного 10,0

Листки огірочника лікарського 10,0

Трава собачої кропиви звичайної 10,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл води, кип'ячать 1 хв, настоюють 1 годину, проціджують, вживають по 0,25 склянки 4 рази на день до їжі

**Збір №118** Трава горицвіту весняного 10,0

Листки барбарису звичайного 10,0

Листки кропиви дводомної 20,0

Квітки ромашки лікарської 20,0

Квітки глоду колючого 10,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл води, кип'ятять 1 хв, настоюють 1 годину, проціджують, вживають по 0,25-0,5 склянки 3 рази на день до їжі.

**Збір №119** Листки суниці лісової 20,0

Насіння вівса посівного 20,0

Квітки цмину піскового 10,0

Хвоя ялівцю звичайного 10,0

Трава горицвіту весняного 10,0

Квітки глоду колючого 20,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл води, кип'ятять 1 хв, настоюють 1 годину, проціджують, вживають по 0,25-0,5 склянки 3-4 рази на день до їжі при набряках серцевого походження.

**Збір №120** Трава сухоцвіту багнового 20,0

Бруньки сосни звичайної 10,0

Трави споришу звичайного 20,0

Зелені стебла вівса посівного 20,0

Листки бобівника трилистоного 10,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 0,25- 0,5 склянки 3-4 рази на день до їжі при набряках серцевого походження.

**Збір №121** Трава горицвіту весняного 10,0

Корені вовчуга колючого 20,0

Листки берези білої 25,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, настоюють 1 годину, проціджують. Вживають ковтками протягом доби при водянці, зумовленій недостатністю функції серця.

**Збір №122** Квітки бузини чорної 10,0

Кора бузини чорної 20,0

Суміш заливають 300 мл окропу, настоюють 1 годину, проціджують. Вживають через кожні 3 години по 100 мл при водянці, зумовленій недостатністю функції серця.

**Збір №123** Трава звіробою звичайного 20,0

Трава деревію майже звичайного	10,0
Квітки глоду колючого	20,0
Трава меліси лікарської	20,0

1 дес. л. суміші заливають 250 мл окропу, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 0,25- 0,5 склянки 3-4 рази на день до їжі як засіб, що стимулює серцеву діяльність.

<b>Збір №124</b> Трава звіробою звичайного	10,0
Трава конвалії травневої	10,0
Квітки глоду колючого	20,0
Листки берези повислої	10,0
Листки барбарису звичайного	20,0

1 дес. л. суміші заливають 250 мл окропу, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 0,25 склянки 3 рази на день до їжі як засіб, що стимулює серцеву діяльність.

<b>Збір №125</b> Трава бобівника трилистого	20,0
Трава первоцвіту весняного	10,0
Трава любистку лікарського	20,0
Трава конвалії травневої	10,0
Трава горицвіту весняного	10,0
Квітки коріандру посівного	20,0

5 ст. л. сировини заливають 500 мл 40 % спирту, настоюють 2 тижні, проціджують, вживають по 20-30 крапель на 0,25 склянки води 2 рази на день після їжі як засіб, що стимулює серцеву діяльність.

При хронічних запальних змінах серцевого м'яза, перикарда, ендокарда використовуються лікарські рослини з протизапальною дією, адаптогени, імунокоректори, рослини з протизапальною дією: *арніка, бузина чорна, солодка, ромашка, малина, верба, шавлія, звіробій, липа, гадючник, череда, бобівник, береза.*

<b>Збір №126</b> Листки розмарину лікарського	30,0
Квітки арніки гірської	20,0
Квітки бузини чорної	5,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, настоюють 30 хв, проціджують. Вживають ковтками протягом доби.

<b>Збір №127</b> Листки меліси лікарської	40,0
---	------

Трава перстачу гусячого 30,0

Трава собачої кропиви серцевої 20,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, настоюють 30 хв, проціджують. Вживають ковтками холодним протягом доби при дистрофії міокарда, кардіосклерозі.

**Збір №128** Корені валеріани лікарської 20,0

Трава собачої кропиви серцевої 20,0

Кора калини звичайної 10,0

Трава золотушника звичайного 5,0

2-3 ч. л. суміші заливають 250 мл води, настоюють 1 годину, проціджують. Вживають ковтками протягом доби при аритмії (під контролем лікаря!).

**Збір №129** Листки рути запашної 5,0

Трава горицвіту весняного 5,0

Листки розмарину лікарського 20,0

Квітки лаванди колоскової 20,0

1 ч. л. суміші заливають 250 мл окропу, настоюють 1 годину, проціджують. Вживають 2 рази на добу (уранці й увечері) по 1 склянці.

**Збір №130** Квітки глоду колючого 20,0

Трава собачої кропиви серцевої 20,0

Трава деревію майже звичайного 10,0

Квітки вересу звичайного 20,0

Квітки терену колючого 10,0

Корені любистку лікарського 15,0

2 ч. л. суміші заливають 250 мл окропу, настоюють 30 хв, проціджують. Вживають ковтками протягом доби.

**Збір №131** Листки і квітки вересу звичайного 100,0

3 ст. л. суміші заливають 250 мл води, кип'ятять до зменшення об'єму до 1/3, настоюють до охолодження, проціджують. Вживають по 1 ст. л. 3 рази на добу.

**Збір №132** Корені валеріани лікарської 20,0

Трава собачої кропиви серцевої 20,0

Трава золотушника звичайного 5,0

Кора калини звичайної 10,0

2 ч. л. суміші заливають 250 мл окропу, настоюють 30 хв, проціджують. Вживають ковтками протягом доби.

<b>Збір №133</b>	Корені валеріани лікарської	40,0
	Квітки конвалії травневої	10,0
	Листки м'яги перцевої	30,0
	Плоди фенхелю звичайного	20,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, настоюють 30 хв, проціджують. Вживають ковтками при міокардиті.

<b>Збір №134</b>	Листки наперстянки великоквіткової	1,0
	Листки м'яги перцевої	10,0

Суміші заливають 250 мл окропу, настоюють 30 хв, проціджують. Вживають по 1 ст. л. 2-3 рази на добу протягом 2 тижнів, роблять на 2 тижні перерву, так як серцеві глікозиди наперстянки здатні поступово накопичуватися у серцевому м'язі.

### ***5.3. Ішемічна хвороба серця***

Атеросклероз і пов'язана з ним ішемічна хвороба серця - одна з найбільш актуальних проблем сучасної теоретичної і практичної медицини.

Атеросклероз зустрічається у людей у віці старше 20 років, але особливо часто - 40-60 років, у жінок приблизно на 10 років пізніше. Розвиток атеросклерозу пов'язують з вродженою чи набутою слабкістю систем, що регулюють ліпідний обмін. За сучасними уявленнями, біохімічна основа атеросклерозу формується з порушень метаболізму, транспорту жирів і жиробілкових (ліпопротеїдних) комплексів із накопиченням у крові ліпопротеїдів низької щільності (бета- і пребеталіпопротеїдів). Встановлено, що при атеросклерозі знижується активність ряду ферментів у судинній стінці. Так, у здорових людей в останній час відзначається висока активність ліпопротеїналіпази, що відноситься до «просвітлюючих» факторів плазми крові. Зниження активності ферментів у судинній стінці сприяє фіксації ліпідів, утворення атероматозних бляшок. При цьому у внутрішній оболонці судин (інтимі) формуються поодинокі або множинні відкладення холестерину (атероматозні бляшки). Інтима судин ущільнюється за рахунок розростання в ній сполучної тканини і розвитку кальцинозу. Це призводить до деформації, зменшення просвіту судини, наростання недостатності кровотоку того органу, судини якого вражені атеросклеротичним процесом.

Клініка атеросклерозу залежить від переважної локалізації атеросклеротичного процесу: судини мозку, серця, нирок, черевної порожнини.

Розрізняють такі клінічні форми проявів ІХС:

- 1) раптову коронарну смерть (первинна зупинка серця);
- 2) стенокардію напруження: а) стенокардію, що вперше виникла, б) стабільну стенокардію - із зазначенням функціонального класу, в) прогресуючу, г) спонтанну (особливу);
- 3) інфаркт міокарда: а) великовогнищевий, б) дрібновогнищевий;
- 4) постінфарктний кардіосклероз;
- 5) безбольова форма.

Рекомендації з профілактики і лікування атеросклерозу розроблені більш-менш задовільно. Безумовну роль відіграє правильний спосіб життя, боротьба з гіпокінезією і шкідливими звичками, лікування артеріальної гіпертонії, діабету, ожиріння. Гіпохолестеринові дієти, на жаль, не завжди досягають мети. В останні роки особлива увага приділяється гальмуванню синтезу ендogenous холестерину (статины).

Фітотерапія може бути використана для профілактики атеросклерозу, поліпшення обмінних процесів тканин.

Ішемічна хвороба серця (ІХС), як правило, розвивається внаслідок атеросклерозу коронарних артерій, що забезпечують кров'ю серцевий м'яз, у результаті чого прилив крові зменшується або припиняється зовсім. Тому проблема профілактики ішемічної хвороби серця практично є проблемою профілактики атеросклерозу.

Лікарські рослини можуть бути доповненням до медикаментозної терапії хворих з II-III функціональними класами стенокардії, хворих, які перенесли гострий інфаркт міокарда, в періоді реабілітації, при більш вираженій серцевій недостатності; коригують ліпідний обмін, покращують живлення серцевого м'яза, його постачання кров'ю і киснем, перешкоджають утворенню внутрішньосудинних тромбів; володіють спазмолітичною, антигіпоксантиною, антикоагулянтною дією. При атеросклерозі виникають дегенеративно-дистрофічні процеси, для їх усунення використовують рослини, які мають протизапальну дію.

Для лікування ІХС і стабільної стенокардії напруги використовують рослини, які поєднують антиагрегантну і протизапальну дію. До них відносяться: *буркун лікарський, конюшина лучна, кора верби*; а також лікарські рослини, що володіють антигіпоксантиною дією: *береза біла, глід криваво-червоний, синюха блакитна, яглиця звичайна, хвоц польовий, кропива дводомна, нагідки лікарські, меліса лікарська*.

Недоцільно проводити фітотерапію зборами малого складу. Як правило, результативні фітозбори, які складаються з 8-10 і більше рослин. У

запропонованих зборах вказані середні добові дози. При позитивному клінічному ефекті їх можна дещо зменшити (на 1,0 -3,0 на добу), при недостатньому - збільшити в 1,5-2 рази. Рекомендується не припиняти вживання зборів протягом першого року лікування, незважаючи на досягнення позитивного клінічного ефекту. Зникнення болю не є показанням до припинення терапії, а тільки підтверджує правильний вибір фітозбору. Необхідно підібрати 3-4 ефективних збори і змінювати їх кожні 2-2,5 місяці повністю або замінювати деякі компоненти збору на інші, але з однонаправленою дією (*валеріану на глід або собачу кропиву звичайну, буркун на гіркокаштан звичайний або конюшину лучну*).

Лікарські рослини, що володіють здатністю знижувати згортання крові, при використанні у фітозборах не викликають симптомів передозування, але контроль протромбіну і згортання крові обов'язковий.

При I функціональному класі стенокардії, а також при деяких формах стенокардії, що виникла вперше рекомендуються фітозбори.

<b>Збір № 135</b>	Квітки глоду криваво-червоного	15,0
	Трава буркуну лікарського	15,0
	Вся рослина суниці лісової	10,0
	Трава гадючника звичайного	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Зелена солома вівса посівного	10,0
	Квітки цмину піскового	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0

6,0 збору заливають 300 мл води, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3 склянки 3 рази на день за 30 хвилин до їжі

<b>Збір № 136</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Листки кропиви дводомної	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Листки берези повислої	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0
	Листки ожини звичайної	10,0

5,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 15 хв, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/4-1/3 склянки 4-5 разів на день



через 20 хв після їжі, останній прийом за 1 годину до сну. Під час нападу стенокардії вживають по 100-150 мл гарячого настою.

<b>Збір № 137</b>	Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Листки суниці лісової	10,0
	Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
	Плоди кропу пахучого	5,0
	Плоди шипшини собачої	5,0
	Квітки гречки їстівної	5,0
	Трава грициків звичайних	5,0
	Корені цикорію справжнього	5,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять 3 хвилини, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3 склянки 4-5 разів на день через 30 хв після їжі.

<b>Збір № 138</b>	Квітки огірочника лікарського	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Листки конвалії звичайної	10,0
	Плоди фенхелю звичайного	10,0
	Квітки цмину піскового	10,0
	Пагони ниркового чаю	10,0
	Шкірки плодів яблук	10,0
	Кореневища шавлю кінського	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі 3 години, вживають у теплом вигляді по ¼ склянки 4 рази на день за 1 годину до їжі.

<b>Збір №139</b>	Суцвіття арніки гірської	5,0
	Листки приворотня сизуватого	5,0
	Трави собачої кропиви звичайної	15,0
	Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної	5,0
	Пагони малини лісової	5,0
	Листки брусниці	10,0
	Кореневища пирію повзучого	10,0
	Корені кульбаби лікарської	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають у теплому вигляді по 1/3 склянки 4-5 разів на день через 30 хв після їжі.

<b>Збір №140</b>	Трава горицвіту весняного	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0
	Пагони омели білої	10,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0
	Листи яглиці звичайної	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Пагони багна звичайного	10,0
	Кора верби білої	10,0

6,0 збору заливають 300 мл води, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають у теплому вигляді по 1/3 склянки 3 рази на день за 30 хвилин до їжі.

Перераховані фітозбори протягом першого року лікування чергують кожні 2-2,5 місяці. Надалі їх можна періодично (2-3 рази на рік) замінювати одним із зборів, призначених для лікування атеросклерозу. При стійкому позитивному результаті лікування замість зборів № 135-140 протягом 2-3 тижнів 3-4 рази на рік можна вживати збори зменшеного складу.

<b>Збір №141</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Трава гадючника звичайного	10,0

5,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі 4 години, вживають у теплому вигляді по 1/3 склянки 3 рази на день через 20 хв після їжі, останній раз за 1 годину до сну.

<b>Збір №142</b>	Плоди глоду криваво-червоного	5,0
	Квітки конюшини лучної	5,0
	Листки меліси лікарської	5,0
	Суцвіття цмину піскового	5,0

5,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі 4 години, вживають у теплому вигляді по 1/3 склянки 3 рази на день через 20 хв після їжі, останній раз за 1 годину до сну.

<b>Збір №143</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної	10,0

5,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі 4 години, вживають у теплом вигляді по 1/3 склянки 3 рази на день через 20 хв після їжі, останній раз за 1 годину до сну.

<b>Збір №144</b>	Квітки конюшини червонуватої	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Листки яглиці звичайної	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0

5,0 збору заливають 300 мл окропу, настоюють теплі 1 годину, проціджують, вживають по ¼ склянки 4 рази на день у теплом вигляді після їжі.

При II і III функціональних класах стенокардії використовують наступні збори.

<b>Збір №145</b>	Трава горицвіту весняного	10,0
	Суцвіття арніки гірської	10,0
	Трава буркуну лікарського	5,0
	Листки кропиви дводомної	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Кореневища оману високого	10,0
	Пагони малини	10,0
	Суцвіття цмину піскового	10,0
	Квітки глоду криваво-червоного	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику без кип'ятіння 15 хв, настоюють теплі 2 години, проціджують, вживають по 50 мл 6 разів на день у теплом вигляді за 1 годину до їжі, останній раз за 1 годину до сну. При нічних нападах вживають по 1/2 склянки в гарячому вигляді.

<b>Збір №146</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
	Листки конвалії травневої	10,0
	Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної	10,0

Листки яглиці звичайної	10,0
Корені лопуха справжнього	10,0
Трава деревію майже звичайного	10,0

10,0 збору заливають 350 мл води, настоюють протягом 8 годин при кімнатній температурі, нагрівають до кипіння (не кип'ятити!), проціджують, вживають по 50 мл 6 разів на день у теплом вигляді за 1 годину до їжі, останній раз за 1 годину до сну. При нічних нападах вживають по 1/2 склянки в гарячому вигляді.

<b>Збір №147</b> Квітки огірочника лікарського	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Квітки конвалії травневої	5,0
Квітки нагідок лікарських	10,0
Листки ожини звичайної	10,0
Зелена солома вівса посівного	10,0
Трава материнки звичайної	10,0
Кореневища цикорію справжнього	10,0
Плоди шипшини собачої	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1,5 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/2 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі. При нічних нападах стенокардії вживають у гарячому вигляді склянку настою.

<b>Збір №148</b> Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0
Листки мати-й-мачухи	10,0
Квітки горобини звичайної	10,0
Плоди горобини звичайної	10,0
Плоди глоду криваво-червоного	10,0
Пагони багна звичайного	10,0
Кора верби білої	10,0
Корені кульбаби лікарської	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/2 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі. При нічних нападах стенокардії вживають у гарячому вигляді склянку настою.

<b>Збір №149</b> Плоди глоду криваво-червоного	10,0
--	------

Трава буркуну лікарського	5,0
Вся рослина суниці лісової	10,0
Квітки нагідок лікарських	5,0
Суцвіття цмину піскового	5,0
Трава деревію майже звичайного	5,0
Трава рути пахучої	5,0
Плоди кропу пахучого	5,0
Листки меліси лікарської	5,0
Трава гадючника звичайного	5,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику без кип'ятіння 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 50 мл 6 разів на день у теплом вигляді за 1 годину до їжі, останній раз за 1 годину до сну. При нічних нападах вживають по 1/2 склянки в гарячому вигляді.

<b>Збір №150</b> Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
Трава буркуну лікарського	5,0
Листки м'яти перцевої	10,0
Листки кропиви дводомної	10,0
Листки суниці лісової	10,0
Листки яглиці звичайної	10,0
Пелюстки квіток троянди	10,0
Плоди фенхелю звичайного	10,0
Корені валеріани лікарської	10,0
Квітки глоду криваво-червоного	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику без кип'ятіння 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 50 мл 6 разів на день у теплом вигляді за 1 годину до їжі, останній раз за 1 годину до сну. При нічних нападах вживають по 1/2 склянки в гарячому вигляді.

<b>Збір №151</b> Квітки нагідок лікарських	10,0
Квітки конвалії травневої	5,0
Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
Листки м'яти перцевої	10,0
Листки кропиви дводомної	10,0
Трава гадючника звичайного	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0
Плоди фенхелю звичайного	10,0
Корені кульбаби лікарської	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1,5 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/2 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі. При нічних нападах стенокардії вживають у гарячому вигляді 1 склянку настою.

<b>Збір №152</b>	Квітки огірочника лікарського	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0
	Листки приворотня сизуватого	10,0
	Листки кропиви дводомної	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 50 мл 6 разів на день у теплом вигляді за 1 годину до їжі, останній раз за 1 годину до сну. При нічних нападах вживають по 1/2 склянки в гарячому вигляді.

<b>Збір №153</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Трава буркуну лікарського	5,0
	Вся рослина суниці лісової	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Трава рути пахучої	5,0
	Трава деревію майже звичайного	5,0
	Листки берези повислої	5,0
	Листки копитняка європейського	5,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, настоюють у теплі (термосі) 3 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3- 1/2 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №154</b>	Трава горицвіту весняного	5,0
	Трава буркуну лікарського	5,0
	Суцвіття цмину піскового	10,0
	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава гадючника звичайного	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0

Плоди кропу пахучого	10,0
Листки брусниці	10,0
Листки м'яти перцевої	10,0
Трава деревію майже звичайного	10,0
Листки суниці лісової	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику без кип'ятіння 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 50 мл 6 разів на день у теплом вигляді за 1 годину до їжі, останній раз за 1 годину до сну. При нічних нападах вживають по 1/2 склянки в гарячому вигляді.

<b>Збір №155</b> Корені валеріани лікарської	10,0
Корені кульбаби лікарської	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Пелюстки квіток троянди	10,0
Листки приворотня сизуватого	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0
Зелена солома вівса посівного	10,0
Пагони багна звичайного	10,0
Плоди шипшини собачої	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 1/4 склянки 4-5 разів на день, останній раз за 1 годину до сну.

<b>Збір №156</b> Трава буркуну лікарського	5,0
Листки конвалії звичайної	10,0
Листки меліси лікарської	10,0
Трава гадючника звичайного	10,0
Трава рути пахучої	10,0
Листки берези білої	10,0
Пагони багна звичайного	10,0
Плоди шипшини собачої	10,0
Квітки горобини звичайної	10,0
Корені кульбаби лікарської	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл води, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 1/4 склянки 4-5 разів на день, останній раз за 1 годину до сну.

Після завершення першого року фітотерапії і сприятливого перебігу хвороби слід чергувати фітозбори, призначені для лікування ішемічної хвороби серця, з фітозборами, які застосовуються при атеросклерозі, а також з наступними.

<b>Збір №157</b>	Трава горицвіту весняного	10,0
	Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
	Трава кропу пахучого	10,0
	Листки бобівника трилистого	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0

4,0 збору заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають по 50 мл 5 разів на день у теплом вигляді через 30 хв після їжі.

<b>Збір №158</b>	Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
	Корені валеріани лікарської	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Плоди кропу пахучого	10,0

5,0 збору заливають 250 мл води, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 30 хв, проціджують, вживають по 50 мл 5 разів на день у теплом вигляді через 20-30 хв після їжі.

<b>Збір №159</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Трава буркуну лікарського	5,0
	Вся рослина суниці лісової	10,0
	Трава рути пахучої	10,0
	Плоди фенхелю звичайного	10,0

5,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3-4 рази на день після їжі.

<b>Збір №160</b>	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Суцвіття цмину піскового	10,0
	Кора верби білої	10,0

4,0 збору заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають по 50 мл 5 разів на день у теплом вигляді через 30 хв після їжі.



<b>Збір №161</b>	Листки суниці лісової	10,0
	Листки яглиці звичайної	10,0
	Листки ожини звичайної	10,0
	Зелена солома вівса посівного	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0

5,0 збору заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають по 50 мл 5 разів на день у теплом вигляді за 1 годину до їжі.

<b>Збір № 162</b>	Пелюстки квіток троянди	5,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0
	Кора верби білої	10,0
	Трава материнки звичайної	15,0

4,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/2 склянки у теплом вигляді після їжі 3 рази на день.

<b>Збір №163</b>	Трава меліси лікарської	10,0
	Квітки горобини звичайної	10,0
	Пагони малини	10,0
	Пагони багна звичайного	10,0

5,0 збору заливають 250 мл води, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 30 хв, проціджують, вживають по 50 мл 5 разів на день у теплом вигляді через 20-30 хв після їжі.

<b>Збір №164</b>	Трава буркуну лікарського	5,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Листки яглиці звичайної	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0

4,0 збору заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають по 50 мл 5 разів на день у теплом вигляді через 30 хв після їжі.

При ішемічній хворобі серця, атеросклерозі судин головного мозку, гіпертонічній хворобі I-III ступеня, нейроциркуляторних дистоніях, після інфарктного і після інсультного станів показане вживання за 20 хвилин до їжі по 3-10 мл настоянки (1:5), виготовленої настоюванням у темному місці 21 день при кімнатній температурі на 70% спирті вказаного збору:

<b>Збір№165</b>	Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0
	Трава первоцвіту весняного	10,0
	Трава споришу звичайного	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Трава підмаренника чіпкого	5,0
	Трава собачої кропиви звичайної	5,0
	Трава пастернаку посівного	5,0
	Трава рути розлогої	5,0
	Трава чебрецю повзучого	5,0
	Супліддя хмелю звичайного	5,0
	Пагони омели білої	5,0
	Листки м'яти перцевої	5,0
	Плоди калини звичайної	5,0
	Корені валеріани лікарської	5,0
	Корені омани високого	5,0
	Корені жовтозілля звичайного	5,0
	Корені лопуха справжнього	10,0
	Корені півонії незвичайної	10,0
	Корені шоломниці байкальської	20,0
	Квітки конюшини рожевої	20,0
	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Квітки арніки гірської	5,0
	Квітки волошки синьої	5,0
	Квітки бузку звичайного	5,0
	Квітки пижма звичайного	5,0

#### ***5.4 Гострий інфаркт міокарда***

Хворі з гострим інфарктом міокарда (ГІМ) вимагають термінової госпіталізації та стаціонарного лікування, причому в перші дні краще в палаті інтенсивної терапії. Природно, що в гострому періоді головне місце в комплексі лікувальних заходів відводиться медикаментозним засобам. Під час перебування в стаціонарі можливе призначення лікарських рослин, які проявляють судинорозширювальний, антиагрегантний і антикоагулянтний ефекти,

підвищують тонус серцевого м'яза, мають заспокійливу дію і стимулюють роботу кишківника (при запорах). Особливо зростає роль лікарських рослин у процесі реабілітації хворих, які перенесли ГІМ. Обсяг і характер фітотерапії залежить від стану хворих і симптоматики, яка діагностується в постінфарктному періоді. При відсутності будь-яких серйозних ускладнень (складних порушень серцевого ритму, хронічної недостатності кровообігу та інших) методика застосування лікарських рослин принципово така ж, як при лікуванні стабільної стенокардії напруги, оскільки вона в тій чи іншій мірі зберігається. Тому необхідно враховувати її функціональний клас.

У гострому періоді інфаркту міокарда, практично відразу після переведення хворого з відділення інтенсивної терапії, можна застосовувати фітозбори.

<b>Збір №166</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Листки бобівника трилистого	10,0
	Вся рослина суниці лісової	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Квітки нагідок лікарських	5,0
	Листки м'яти перцевої	5,0
	Листки яглиці звичайної	5,0
	Плоди кропу пахучого	5,0

6,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають у теплом вигляді по ½ склянки 3 рази на день за 20 хв до їжі.

<b>Збір №167</b>	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0
	Трава гадючника звичайного	10,0
	Листки зніту болотного	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0

7,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл води, нагрівають на водяному огрівнику у закритому посуді (не кип'ятити!) 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують. вживають по 1/2 склянки 4 рази на день у проміжках між прийомами їжі.

<b>Збір №168</b>	Трава буркуну лікарського	10,0
------------------	---------------------------	------

Вся рослина суниці лісової	10,0
Кореневища оману високого	10,0
Пагони багна звичайного	10,0
Суцвіття цмину піскового	10,0
Трава кропу пахучого	10,0
Трава чистотілу великого	10,0
Трава материнки звичайної	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ячать 2 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 1/3 -1 / 4 склянки у теплому вигляді після їжі.

<b>Збір №169</b> Суцвіття арніки гірської	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0
Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної	10,0
Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
Листки приворотня сизуватого	10,0
Листки яглиці звичайної	10,0
Листки мати-й-мачухи	10,0
Трава лаванди вузьколистої	10,0
Плоди фенхелю звичайного	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають по 1/3 – 1/ 4 склянки 3-4 рази на день за 1 годину до їжі.

<b>Збір №170</b> Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
Корені валеріани лікарської	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0
Трава сухоцвіту багнового	10,0
Пелюстки квіток троянди	10,0
Суцвіття цмину піскового	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Плоди фенхелю звичайного	10,0
Кора верби білої	10,0
Пагони багна звичайного	10,0

7,0 збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі протягом 6 годин, проціджують, вживають у теплому вигляді по 1/4 склянки 4-5 разів на день.

<b>Збір №171</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Суцвіття липи серцелистої	10,0
	Зелена солома вівса посівного	10,0
	Плоди кропу пахучого	10,0

5,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 50 мл 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №172</b>	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Плоди фенхелю звичайного	10,0
	Кора верби білої	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0

5,0 збору заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають настій за 3 рази в теплом вигляді, останній прийом за 1 годину до сну.

<b>Збір №173</b>	Листки бобівника трилистого	10,0
	Листки яглиці звичайної	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0

4,0 збору заливають 250 мл окропу, кип'ятять 2 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають настій за 3 рази в теплом вигляді.

<b>Збір №174</b>	Трава буркуну лікарського	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Квітки калини звичайної	10,0

5,0 збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3 склянки 3-4 рази на день за 1 годину до їжі.

<b>Збір №175</b>	Вся рослина суниці лісової	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0
	Шкірка плодів яблук	10,0

5,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають у теплому вигляді по 50 мл 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №176</b>	Пагони багна звичайного	5,0
	Пелюстки квіток троянди	5,0
	Листки зніту болотного	5,0
	Кореневища дягелю лікарського	10,0
	Пагони малини	10,0

5,0 збору заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають настій за 3 рази в теплому вигляді, останній прийом за 1 годину до сну.

<b>Збір №177</b>	Трава гадючника звичайного	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Листки конвалії звичайної	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Корені кульбаби лікарської	10,0

5,0 збору заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають настій за 3 рази в теплому вигляді, останній прийом за 1 годину до сну.

<b>Збір №178</b>	Корені валеріани лікарської	5,0
	Трава буркуну лікарського	5,0
	Кореневища оману високого	5,0
	Листки яглиці звичайної	10,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0

5,0 збору заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають настій за 3 рази в теплому вигляді, останній прийом за 1 годину до сну.

<b>Збір №179</b>	Квітки глоду криваво-червоного	15,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Листки бобівника трилистого	15,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Корені кульбаби лікарської	10,0

Трава чистотілу великого	5,0
Листки зніту болотного	5,0
Суцвіття липи серцелистої	5,0

6,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/3 склянки в теплом вигляді 3 рази на день за 20 хв до їжі.

<b>Збір №180</b> Квітки конюшини лучної	10,0
Квітки калини звичайної	10,0
Листки меліси лікарської	10,0
Трава сухоцвіту болотного	10,0
Трава полину звичайного	10,0
Трава рути пахучої	10,0
Зелена солома вівса посівного	10,0
Плоди шипшини собачої	10,0
Плоди горобини звичайної	10,0
Плоди кропу пахучого	10,0
Кореневища дягелю лікарського	10,0

7,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл води, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді (не кип'ятити!) 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 1/4 склянки 4 рази на день у перервах між прийомами їжі.

<b>Збір №181</b> Листки приворотня сизуватого	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0
Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної	10,0
Листки яглиці звичайної	10,0
Листки шавлії лікарської	10,0
Трава лаванди вузьколистої	10,0
Трава кропу пахучого	10,0
Корені лопуха справжнього	10,0
Кореневища цикорію справжнього	10,0
Кореневища шоломниці байкальської	10,0
Кора верби білої	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять 2 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 1/3 – 1/4 склянки в теплом вигляді після їжі.

<b>Збір №182</b>	Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0
	Трава полину звичайного	10,0
	Трава лаванди вузьколистої	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0
	Суцвіття липи серцелистої	10,0
	Кореневища шоломниці байкальської	10,0
	Квітки калини звичайної	10,0
	Пагони малини лісової	10,0

6,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/3 склянки в теплому вигляді 3 рази на день за 20 хв до їжі.

<b>Збір №183</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Листки бобівника трилистого	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Листки шавлії лікарської	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0
	Трава гадючника звичайного	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Трава сухоцвіту болотного	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Кореневища оману високого	10,0
	Корені кульбаби лікарської	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають по 1/3 - 1/4 склянки 3-4 рази на день за 1 годину до їжі.

Тривалість застосування зазначених фітозборів до 6 місяців після перенесеного гострого інфаркту міокарда з періодичної їх заміною кожні 2 місяці, при позитивній динаміці відновлення можна переходити на збори іншого складу, які слід чергувати зі зборами № 184-188.

<b>Збір №184</b>	Суцвіття арніки гірської	10,0
	Листки бобівника трилистого	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Трава полину звичайного	10,0



Листки м'яти перцевої	10,0
Плоди кропу пахучого	10,0
Плоди шипшини собачої	10,0
Квітки конвалії звичайної	10,0

6,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/3 склянки в теплому вигляді 3 рази на день за 20 хв до їжі.

<b>Збір №185</b> Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
Листки приворотня сизуватого	10,0
Листки конвалії звичайної	10,0
Зелена солома вівса посівного	10,0
Трава кропу пахучого	10,0
Корені цикорію справжнього	10,0
Кореневища оману високого	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають по 1/3 - 1/4 склянки 3-4 рази на день за 1 годину до їжі.

<b>Збір №186</b> Квітки глоду криваво-червоного	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Плоди фенхелю звичайного	10,0
Плоди горобини звичайної	10,0
Корені лопуха справжнього	10,0
Кореневища шоломниці байкальської	10,0
Корені кульбаби лікарської	10,0

7,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл води, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді (не кип'ятити!) 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 1/4 склянки 4 рази на день у перервах між прийомами їжі.

<b>Збір №187</b> Плоди глоду криваво-червоного	10,0
Трава гадючника звичайного	10,0
Вся рослина суниці лісової	10,0
Листки яглиці звичайної	10,0
Трава чистотілу великого	10,0
Квітки калини звичайної	10,0

Листки зніту болотного	10,0
Трава рути пахучої	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ячать 2 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 1/3 – 1/4 склянки у теплому вигляді після їжі.

<b>Збір №188</b> Корені валеріани лікарської	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0
Суцвіття цмину піскового	10,0
Кора верби білої	10,0
Листки мати-й-мачухи	10,0
Кореневища дягелю лікарського	10,0
Трава лаванди вузьколистої	10,0
Трава шавлії лікарської	10,0

7,0 збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі протягом 6 годин, проціджують, вживають у теплому вигляді по 1/4 склянки 4-5 разів на день.

Фітозбори застосовують протягом 2 місячних курсів без перерв між ними. Тільки через 1,5 року після перенесеного ГІМ можна робити невеликі перерви в фітотерапії (на 6-8 днів), змінюючи при цьому склад зборів.

У періоді відновлення після ГІМ у зоні колишньої ішемії розвивається постінфарктний кардіосклероз. Його вираженість залежить від поширеності інфаркту (або інфарктів). Якщо площа ураження міокарда кардіосклерозом значна, серцевий м'яз втрачає свою скорочувальну активність і перестає активно працювати як насос, унаслідок чого розвивається недостатність кровообігу.

### ***5.5 Порушення ритму серця***

Порушення ритму серця (аритмії серця) зустрічаються при різних захворюваннях системи кровообігу. Розвитку порушень ритму при ІХС, як правило, сприяють дві основні причини. Перша з них полягає в змінах серцевого м'яза і тих його елементів, які відповідальні за вироблення імпульсів: до скорочення і їх проведення від передсердь до шлуночків. При ІХС цьому сприяють хронічна коронарна недостатність і інфаркти міокарда, що призводять відповідно до атеросклеротичного і постінфарктного кардіосклерозу.

Друга причина - нестійкість нервової системи, внаслідок чого порушується регуляція роботи серця, підвищується його збудження і втрачається ритмічність скорочень. Аритмії серця можуть також розвиватися внаслідок впливу на міокард інфекційних і токсичних агентів, при електролітних і гормональних порушеннях.

Відомі аритмії, що мають чисто «нервовий» характер, тобто виникають при відсутності змін у серці.

Людина відчуває себе комфортно, коли частота серцевих скорочень становить від 60 до 80 (іноді до 90) ударів на 1 хвилину. Збільшення частоти понад 90 ударів - синусова тахікардія - відчувається хворими як серцебиття. Частота менше 60 ударів розцінюється як брадикардія. Зміна числа серцевих скорочень сприймається хворими суто індивідуально і не завжди супроводжується якими-небудь неприємними відчуттями.

Різка нападopodobна зміна серцевого ритму (від 160 до 200 і більше ударів на 1 хвилину), або так звана пароксизмальна тахікардія, вимагає екстреного втручання лікаря.

У результаті різкої зміни серцевих скорочень порушується кровопостачання органів і тканин, найбільш чутливе для головного мозку. Наслідком цього можуть бути запаморочення, втрата свідомості і судоми. Досить часто у хворих на атеросклероз та ІХС спостерігається такий вид аритмії, як екстрасистолія, яка ідентифікується за допомогою ЕКГ.

Одним із видів порушень ритму серця, що виникають при атеросклерозі і ІХС, є миготлива аритмія. Характерна особливість миготливої аритмії - «безлад» у роботі серця і «різnobій» у кількості скорочень, що визначаються при прослуховуванні серця і підрахунку пульсу. Найчастіше число серцевих ударів перевищує число пульсових. Чим більше ця різниця (дефіцит пульсу), тим істотніше це відбивається на кровообігу. У той же час існують варіанти «аритмії старих», що протікають приховано, без будь-яких неприємних для хворого відчуттів.

Консервативні методи лікування аритмій серця вирішують два головних завдання. Перше з них полягає в створенні найбільш сприятливих умов для роботи серця: поліпшення його постачання кров'ю, киснем, іонами К, Са, розвантаження за рахунок зниження артеріального тиску.

Друге завдання - вплив на центральну нервову систему, тобто на механізми, які регулюють серцевий ритм (частота і ритмічність скорочень).

Для лікування серцевих аритмій застосовуються лікарські рослини, які мають антиаритмічну, кардіотонічну, седативну, судинорозширювальну дію.

Деякі види порушень ритму серця можна лікувати виключно лікарськими рослинами. До них відносяться помірна синусова тахікардія, рідкісна шлуночкова екстрасистолія, миготлива аритмія, що протікає без істотних ознак недостатності кровообігу. Лікування зборами проводять тільки після спеціального обстеження хворих, перш за все електрокардіографічного.

З цією метою використовують наступні фітозбори.

<b>Збір №189</b>	Трава горицвіту весняного	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Корені лопуха справжнього	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0
	Листки ожини	10,0
	Шкірка плодів яблук	10,0
	Листки яглиці звичайної	10,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Корені левзеї сафлоровидної	10,0
	Листки татарника звичайного	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 10 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 50 мл у теплом вигляді кожні 4 години.

<b>Збір №190</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Квітки горобини звичайної	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Кореневища оману високого	10,0
	Пагони малини лісової	10,0
	Зелена солома вівса посівного	10,0
	Корені левзеї сафлоровидної	10,0
	Пагони багна звичайного	10,0
	Трава гадючника звичайного	10,0

6,0 збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 50 мл кожні 4 години.

<b>Збір №191</b>	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Листки суниці лісової	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Листки наперстянки пурпурової	5,0
	Корені холодка лікарського	10,0
	Корені цикорію справжнього	10,0

Квітки нагідок лікарських 10,0

Плоди шипшини собачої 10,0

7,0 збору заливають 250 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 3 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 30 мл 4-5 разів на день.

**Збір №192** Корені валеріани лікарської 10,0

Вся рослина суниці лісової 10,0

Листки кропиви дводомної 10,0

Листки меліси лікарської 10,0

Трава материнки звичайної 10,0

Трава волчецю кудрявого 10,0

Корені лопуха справжнього 10,0

Плоди горобини звичайної 10,0

Корені кульбаби лікарської 10,0

Кореневища чемерника червонуватого 10,0

6,0 збору, подрібненого до порошку, заливають 250 мл води, настоюють у закритому посуді 4 години, доводять до кипіння, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 30-40 мл 5 разів на день.

**Збір №193** Листки бобівника трилистого 10,0

Листки суниці лісової 10,0

Листки м'яти перцевої 10,0

Листки яглиці звичайної 10,0

Плоди фенхелю звичайного 10,0

Листки наперстянки пурпурової 5,0

Пагони багна звичайного 10,0

Пагони татарника звичайного 10,0

Плоди шипшини собачої 10,0

Трава гадючника звичайного 10,0

7,0 збору заливають 250 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 3 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 30 мл 4-5 разів на день.

**Збір №194** Квітки глоду криваво-червоного 10,0

Плоди глоду криваво-червоного 10,0

Трава буркуну лікарського 10,0

Квітки конвалії звичайної 10,0

Листки меліси лікарської 10,0

Листки ожини звичайної 10,0

Зелена солома вівса посівного	10,0
Листки берези дніпровської	10,0
Трава буквиці лікарської	10,0
Плоди коріандру посівного	10,0
Плоди кропу пахучого	10,0
Кореневища оману британського	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 10 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 50 мл у теплом вигляді кожні 4 години.

<b>Збір №195</b> Корені валеріани лікарської	10,0
Вся рослина суниці лісової	10,0
Листки кропиви дводомної	10,0
Листки бобівника трилистого	10,0
Трава деревію звичайного	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Трава рути пахучої	10,0
Трава сухоцвіту багнового	10,0
Плоди фенхелю звичайного	10,0
Шкірка плодів яблук	10,0
Корені холодка лікарського	10,0

7,0 збору заливають 250 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 3 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 30 мл 4-5 разів на день.

<b>Збір №196</b> Плоди глоду криваво-червоного	10,0
Корені валеріани лікарської	10,0
Листки конвалії звичайної	10,0
Пелюстки квіток троянди	10,0
Листки яглиці звичайної	10,0
Листки мати-й-мачухи	10,0
Трава материнки звичайної	10,0
Пагони малини лісової	10,0
Плоди горобини звичайної	10,0
Плоди шипшини собачої	10,0
Корені кульбаби лікарської	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 10 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 50 мл у теплом вигляді кожні 4 години.

Вказані збори можна застосовувати при аритміях серця, які характеризуються відсутністю порушень провідності. Необхідний постійний суворий контроль за частотою пульсу, особливо якщо до складу зборів входять листя наперстянки, кореневище чемерника, трава горицвіту, листя або квітки конвалії травневої. При частоті пульсу менше 60 ударів на 1 хвилину слід зменшити добову дозу в 1,5-2 рази, а при частоті менше 50 ударів на 1 хвилину припинити вживання на декілька днів.

Фітотерапія порушень ритму повинна бути практично безперервною, так як вона спрямована і на лікування ІХС. Для виключення ефекту звикання фітосбори чергують кожні 1,5-2 місяці. Постійна форма миготливої аритмії, незважаючи на лікування зберігається. Мета застосування лікарських рослин - зменшення числа серцевих скорочень і дефіциту пульсу.

#### *Татарник звичайний*

- 20,0 листя і квітучих кошиків заливають 200 мл окропу, настоюють 4 години, проціджують, вживають по 50 мл 2-3 рази на день при зниженні кров'яного тиску, прискореному серцебитті, пригніченому самопочутті, запальних захворюваннях нирок, сечового міхура, бронхіальній астмі, кашлі.

- 20,0 листя або квіткових кошиків заливають 250 мл води, кип'ятять слабкому вогні в закритому посуді 20 хв, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 1 ст. л. 3-4 рази на день при ревматизмі, геморої, прискореному серцебитті, запаленні сечового міхура, кашлі, застуді.

- 3 ст. л. подрібненої трави заливають 500 мл окропу, настоюють у термосі 12 годин, проціджують, вживають за 3 прийоми за 30 хв до їжі (Е.А. Ладиніна, Р.С. Морозова, 1990).

- 1 ст. л. ложку квіток і листя заливають 1 склянкою гарячої води, кип'ятять 15 хв, проціджують і вживають по 1/2 склянки 3-4 рази на день при змінах функцій серця на тлі неврозу, аритміях (Т.А. Горбунова, 1994).

- 4 ст. л. листя заливають 4 склянками окропу, настоюють 2 години, проціджують і вживають по 1/2 склянки 6 разів на день при гіпотонії (Б.Л. Воробйов, 1997).

- Молоде свіже листя татарника промивають холодною водою, пропускають через м'ясорубку, віджимають сік (консервують 40% спиртом або цукром) і вживають по 5-10 мл 3 рази на день.

### **5.6 Поєднання гіпертензії з атеросклерозом та ішемічною хворобою серця**

Підвищений артеріальний тиск сприяє розвитку атеросклерозу і ІХС, найчастіше у людей середнього та похилого віку. Одночасно проводять

лікування цих захворювань. Гіпотензивна терапія - суттєвий елемент вторинної профілактики атеросклерозу і ІХС, спрямована на протидію їх прогресування та ускладнення. Відомо, що ймовірність розвитку гострого інфаркту міокарда у хворих на ІХС, що поєднується з артеріальною гіпертензією, істотно вище, ніж при відсутності останньої. В осіб, які перенесли гострий інфаркт міокарда на тлі ГХ, важче протікають процеси відновлення і менш сприятливий клінічний прогноз.

Диференційована фітотерапія поєднання ГХ з атеросклерозом і ІХС ґрунтується на правильній оцінці ступеня їх вираженості.

Фітотерапія хворих ГХІ стадії в поєднанні з помірним атеросклерозом або ІХС зі стабільною стенокардією напруги I функціонального класу проводиться фітозборами.

<b>Збір №197</b>	Листки брусниці	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Квітки глоду криваво-червоного	15,0
	Трава буркуну лікарського	15,0
	Вся рослина суниці лісової	10,0
	Трава гадючника звичайного	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Зелена солома вівса посівного	10,0
	Суцвіття цмину піскового	10,0

8,0 збору заливають 300 мл води, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3 склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №198</b>	Листки барвінку малого	10,0
	Пагони ниркового чаю	10,0
	Суцвіття липи серцелистої	10,0
	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Листки кропиви дводомної	10,0
	Листки берези білої	10,0
	Листки ожини	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0



Плоди шипшини собачої 10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 15 хв, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/4-1 / 3 склянки 4-5 разів на день через 20 хв після їжі. Під час нападу стенокардії вживають 100-150 мл гарячого настою.

<b>Збір №199</b>	Листки брусниці	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Листки зніту болотного	10,0
	Листки конвалії звичайної	10,0
	Квітки огірочника лікарського	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Суцвіття цмину піскового	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Пагони ниркового чаю	10,0
	Кореневища щавлю кінського	10,0
	Шкірка плодів яблук	10,0
	Плоди фенхелю звичайного	10,0

9,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/4 склянки 4 рази на день за 1 годину до їжі.

<b>Збір №200</b>	Листки меліси лікарської	10,0
	Плоди кмину звичайного	5,0
	Трава вересу звичайного	5,0
	Суцвіття арніки гірської	5,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Листки приворотня сизуватого	5,0
	Трава собачої кропиви звичайної	15,0
	Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної	5,0
	Корені кульбаби лікарської	10,0
	Пагони малини	10,0
	Кореневища пирію повзучого	5,0
	Листки брусниці	10,0

9,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/4 склянки 4 рази на день за 1 годину до їжі.

<b>Збір №201</b>	Листки барвінку малого	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Корені валеріани лікарської	10,0
	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Плоди кропу пахучого	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 1/4 -1/3 склянки 4 - 5 разів на день у теплом вигляді за 1 годину до їжі.

<b>Збір №202</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Листки берези дніпровської	10,0
	Пагони омели білої	10,0
	Пагони ниркового чаю	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0
	Плоди кмину звичайного	10,0
	Плоди глоду криваво-червоного	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл води, кип'ятять на водяному огрівнику в закритому посуді 10 хв, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/4 - 1/3 склянки 4-5 разів на день за 1 годину до їжі.

<b>Збір №203</b>	Листки брусниці	10,0
	Листки суниці лісової	10,0
	Листки зніту болотного	10,0
	Трава грициків звичайних	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Плоди фенхелю звичайного	10,0
	Трава буквиці лікарської	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ячать 3 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплому вигляді по 50 мл 4-5 разів на день через 1 годину після їжі.

<b>Збір №204</b>	Трава буркуну лікарського	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Квітки горобини звичайної	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Суцвіття липи серцелистої	10,0
	Плоди горобини чорноплодої	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають по 1/3 склянки 4-5 разів на день у теплому вигляді за 1 годину до їжі.

Хворим з помірним атеросклерозом, ІХС зі стабільною стенокардією напруги І функціонального класу в поєднанні з ГХ ІІ стадії, рекомендуються фітозбори з більш вираженої гіпотензивною дією.

<b>Збір №205</b>	Квітки астрагалу шерстистоквіткового	10,0
	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Суцвіття липи серцелистої	10,0
	Листки суниці лісової	10,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0
	Трава буквиці лікарської	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Пуп'янки софори японської	10,0
	Пагони пасльону чорного	10,0
	Кореневища пирію повзучого	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплому вигляді по 50-70 мл 4-5 разів на день за 1 годину до їжі.

<b>Збір №206</b>	Листки барвінку малого	10,0
	Листки брусниці	10,0

Трава материнки звичайної	10,0
Листки м'яги перцевої	10,0
Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
Пагони ниркового чаю	10,0
Плоди горобини звичайної	10,0
Плоди кмину звичайного	10,0
Кореневища щавлю кінського	10,0
Трава чебрецю повзучого	10,0
Кореневища холодку лікарського	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 15 хв, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/4-1/3 склянки 4-5 разів на день через 20 хв після їжі. Під час нападу стенокардії вживають 100-150 мл гарячого настою.

<b>Збір №207</b> Листки кремени білої	10,0
Корені валеріани лікарської	10,0
Трава звіробою звичайного	10,0
Пагони малини лісової	10,0
Пагони омели білої	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0
Трава сухоцвіту багнового	10,0
Плоди фенхелю звичайного	10,0
Квітки горобини звичайної	10,0
Листки берези повислої	10,0
Трава рути пахучої	10,0

8,0 збору заливають 300 мл води, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3 склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

Фітотерапія атеросклерозу і ІХС, що супроводжується стенокардією І функціонального класу в поєднанні з ГХ І або ІІ стадії, проводиться безперервно. Фітозбори слід замінювати кожні 1,5-2 місяці. Перерви на 7-10 днів роблять тільки при значному клінічному поліпшенні і стабілізації перебігу захворювання. При поєднанні ГХ ІІ стадії з вираженим атеросклерозом (мозкових судин, судин нижніх кінцівок) або ІХС, що супроводжується стенокардією ІІ і ІІІ функціональних класів, рекомендується використовувати універсальні фітозбори.

<b>Збір №208</b> Квітки нагідок лікарських	10,0
Квітки глоду криваво-червоного	10,0

Суцвіття цмину піскового	10,0
Суцвіття арніки гірської	10,0
Трава сухоцвіту багнового	10,0
Трава чистотілу великого	10,0
Трава горицвіту весняного	10,0
Листки кропиви дводомної	10,0
Листки меліси лікарської	10,0
Листки брусниці	10,0
Пагони омели білої	10,0
Пагони малини лісової	10,0
Кореневища омани високого	10,0
Трава буркуну лікарського	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику без кип'ятіння 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають настій у теплом вигляді за 4-5 разів за 1 годину до їжі. При нападах стенокардії вживають по 1/2 склянки гарячого настою.

<b>Збір №209</b> Листки барвінку малого	10,0
Пагони ниркового чаю	10,0
Корені валеріани лікарської	10,0
Листки м'яти перцевої	10,0
Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної	10,0
Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
Плоди горобини чорноплодої	10,0
Листки яглиці звичайної	10,0
Листки конвалії травневої	10,0
Корені лопуха справжнього	10,0
Трава деревію майже звичайного	10,0
Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0

10,0 збору заливають 300 мл окропу, настоюють 8 годин при кімнатній температурі, нагрівають до кипіння (не кип'ятити!), проціджують після охолодження, вживають настій у теплом вигляді за 4-5 разів за 1 годину до їжі. При нападах стенокардії вживають по 1/2 склянки гарячого настою.

<b>Збір №210</b> Листки меліси лікарської	10,0
Квітки огірочника лікарського	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0

Квітки конвалії звичайної	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0
Листки ожини звичайної	10,0
Зелена солома вівса посівного	10,0
Трава материнки звичайної	10,0
Кореневища цикорію справжнього	10,0
Плоди шипшини собачої	10,0
Квітки хамоміли лікарської	10,0
Трава споришу звичайного	10,0
Плоди кропу пахучого	10,0
Пагони омели білої	10,0

10,0 збору заливають 300 мл води, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 1 / 4 склянки у теплом вигляді 4 рази на день за 30 хвилин до їжі.

<b>Збір №211</b> Пагони багна звичайного	10,0
Плоди глоду криваво-червоного	10,0
Трава буркуну лікарського	10,0
Трава грициків звичайних	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0
Листки меліси лікарської	10,0
Пелюстки квіток троянди	10,0
Кореневища шоломниці байкальської	10,0
Плоди горобини чорноплодої	10,0
Плоди кропу пахучого	10,0
Супліддя хмелю звичайного	10,0

7,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 50-60 мл 4-5 разів на день у теплом вигляді за 1 годину до їжі.

<b>Збір №212</b> Кореневища шоломниці байкальської	10,0
Листки берези повислої	10,0
Листки кропиви дводомної	10,0
Листки м'яти перцевої	10,0
Квітки хамоміли лікарської	10,0
Насіння льону звичайного	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0

Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
Квітки конвалії звичайної	10,0
Трава гадючника звичайного	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0
Корені солодки голої	10,0
Корені кульбаби лікарської	10,0
Плоди фенхелю звичайного	10,0

10,0 збору заливають 300 мл води, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 3 години, проціджують, вживають по 60-70 мл у теплом вигляді 4-5 разів на день через 1 годину після їжі.

<b>Збір №213</b> Листки кремени білої	10,0
Трава буркуну лікарського	10,0
Листки м'яти перцевої	10,0
Трава сухоцвіту багнового	10,0
Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0
Листки мати-й-мачухи	10,0
Пагони багна звичайного	10,0
Плоди глоду криваво-червоного	10,0
Плоди горобини звичайної	10,0
Кора верби білої	10,0
Корені кульбаби лікарської	10,0

10,0 збору заливають 300 мл води, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 3 години, проціджують, вживають по 60-70 мл у теплом вигляді 4-5 разів на день через 1 годину після їжі.

<b>Збір №214</b> Листки барвінку малого	10,0
Листки брусниці	10,0
Трава грициків звичайних	10,0
Кореневища холодку лікарського	10,0
Квітки огірочника лікарського	10,0
Корені валеріани лікарської	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Листки приворотня сизуватого	10,0
Пелюстки квіток троянди	10,0
Плоди шипшини собачої	10,0
Плоди горобини звичайної	10,0

Трава материнки звичайної 10,0

Листки кропиви дводомної 10,0

10,0 збору заливають 350 мл води, настоюють при кімнатній температурі протягом 8 годин, доводять до кипіння, проціджують після охолодження, вживають у теплом вигляді по 50-60 мл 5-6 разів на день.

**Збір №215** Трава звіробою звичайного 10,0

Пагони омели білої 10,0

Трава споришу звичайного 10,0

Квітки глоду криваво-червоного 10,0

Трава буркуну лікарського 10,0

Вся рослина суниці лісової 10,0

Квітки нагідок лікарських 10,0

Квітки конюшини лучної 10,0

Трава собачої кропиви звичайної 10,0

Трава рути пахучої 5,0

Трава деревію звичайного 5,0

Листки яглиці звичайної 5,0

Листки берези дніпровської 5,0

10,0 збору заливають 300 мл води, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 1/4 склянки у теплом вигляді 4 рази на день за 30 хвилин до їжі.

**Збір №216** Пагони багна звичайного 10,0

Плоди горобини чорноплодої 10,0

Трава хвоща польового 10,0

Корені валеріани лікарської 10,0

Корені цикорію справжнього 10,0

Трава горицвіту весняного 10,0

Листки м'яти перцевої 10,0

Трава буркуну лікарського 10,0

Листки суниці лісової 10,0

Листки брусниці 10,0

Трава материнки звичайної 10,0

Трава гадючника звичайного 10,0

Трава деревію майже звичайного 10,0

Суцвіття цмину піскового 10,0

Плоди кропу пахучого 10,0



10,0 збору заливають 300 мл води, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 3 години, проціджують, вживають по 60-70 мл у теплом вигляді 4-5 разів на день через 1 годину після їжі.

<b>Збір №217</b>	Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Пагони багна звичайного	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Трава грициків звичайних	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0
	Листки брусниці	10,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді (не кип'ятити!) 10 хв, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 70 мл 4-5 разів на день через 1 годину після їжі.

<b>Збір №218</b>	Листки барвінку малого	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Листки суниці лісової	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Трава споришу звичайного	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0
	Корені цикорію справжнього	10,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді (не кип'ятити!) 10 хв, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 70 мл 4-5 разів на день через 1 годину після їжі.

<b>Збір №219</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0

Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
Пагони малини лісової	10,0
Листки мати-й-мачухи	10,0
Пелюстки квіток троянди	10,0
Трава сухоцвіту багнового	10,0
Пагони чорниці	10,0
Квітки калини звичайної	10,0
Листки берези дніпровської	10,0
Листки меліси лікарської	10,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді (не кип'ятити!) 10 хв, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 70 мл 4-5 разів на день через 1 годину після їжі.

<b>Збір №220</b> Листки суниці лісової	10,0
Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
Пагони омели білої	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0
Кореневища холодку лікарського	10,0
Плоди кропу пахучого	10,0
Плоди шипшини собачої	10,0
Насіння льону звичайного	10,0
Листки зніту болотного	10,0
Трава хвоща польового	10,0
Трава вересу звичайного	10,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді (не кип'ятити!) 10 хв, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 70 мл 4-5 разів на день через 1 годину після їжі.

Тривалість застосування одного збору не повинна перевищувати 2-2,5 місяців, у подальшому його необхідно замінити на збір іншого складу. Як правило, протягом першого року лікування використовують 5-6 фітозборів, вживання яких чергують. Під час фітотерапії не роблять перерви.

У подальшому при сприятливому перебігу патології можливі інтервали між курсами на 7-10 днів, а також періодичне використання малокомпонентних фітозборів. Тривалість застосування зборів - по 3-4 тижні 2-3 разів на рік.

## 5.7 Ревматизм

Ревматизм - інфекційно-алергічне захворювання, що характеризується системним запальним ураженням сполучної тканини з переважною локалізацією в серцево-судинній системі. Особливістю ревматизму є те, що він нерідко починається в дитячому віці. Два фактори, які виправдовують необхідність застосування лікарських рослин: наявність інфекції (перш за все стрептококової) і її роль в якості «пускового механізму»; зміна імунологічної реактивності хворого. Так як стрептококова інфекція часто вражає ЛОР-органи, завданням фітотерапії є профілактика запалення і санація його вогнищ. Клінічна картина ревматизму визначається особливостями його перебігу, фазою хвороби, характером ураження різних органів і систем (серцево-судинна, дихальна, сечовидільна, нервова).

Ревматизм є причиною майже 80% всіх набутих вад серця і подальшої серцевої недостатності. Для вирішення питання фітотерапії хворих на ревматизм і прогнозування результатів необхідно враховувати фазу хвороби, ступінь активності запального процесу і стадію недостатності кровообігу. Фаза хвороби може бути активною і неактивною. Активна має три ступеня активності. Мінімальна (I ступеня) важка для діагностики, так як клінічні прояви ревматизму мізерні, а лабораторні показники нерідко в межах норми. Активність I ступеня зберігається роками, а лікарські рослини тривалий час залишаються основними лікарськими засобами. При наявності активності II і III ступенів хворі підлягають стаціонарному лікуванню. У цих випадках фітотерапії відводиться допоміжна роль.

Відомо, що ревматизм насамперед вражає серце, тобто серцевий м'яз і клапани. Це призводить до формування кардіосклерозу і пороків серця, найчастіше мітрального. У результаті поступово розвивається серцева недостатність і недостатність кровообігу. На максимальний ефект фітотерапії можна розраховувати тільки при початковій стадії.

Лікування ревматизму лікарськими рослинами не є альтернативою медикаментозних препаратів, хоча в ряді випадків дозволяє зменшувати їх дози, а в перервах між медикаментозними курсами підтримувати досягнуті результати. Лікарські рослини використовують відразу при встановленні діагнозу в поєднанні з медикаментозними препаратами. Їх застосування обов'язкове з метою профілактики хворих на хронічний тонзиліт, тонзиліт-кардіальний синдром, з рецидивуючим бешиховим запаленням.

У всіх випадках фітозбори повинні мати широкий спектр дії; використовують рослини, які мають протизапальну, протимікробну, кардіотонічну,

десенсибілізуючу, імуномодулюючу, сечогінну дію, та ті, що містять достатню кількість вітамінів. Вживають у свіжому і консервованому вигляді *ягоди журавлини, брусниці, лохини, чорниці, червоної і чорної смородини, а також цибулю, часник і хрін.*

Фітотерапія проводиться протягом усього періоду активності ревматичного процесу без перерв, при цьому кожні 1,5-2 місяці фітозбори або їх окремі компоненти замінюють. Протягом першого року лікування проводять 2-2,5-місяці з перервами не більше 2 тижнів. Декілька років (навіть при стійкій ремісії) практикують 4-6-тижневі курси 1 раз на квартал, при цьому обов'язково навесні і восени, а також при загостреннях хронічного тонзиліту та інших вогнищ інфекції, при високій ймовірності респіраторно-вірусних захворювань. Не виключається і безперервна фітотерапія протягом декількох років зборами невеликого складу (з 4-5 рослин), які 3-4 рази на рік замінюються на більш складні (з 8-10 рослин). Частота заміни і тривалість курсів індивідуальна. Для більшості хворих оптимальна наступна схема: багатоконпонентні збори - протягом 1 місяця щоквартально, протягом року - малокомпонентні збори. В активну фазу хвороби використовують наступні фітозбори.

<b>Збір №221</b>	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0
	Бруньки сосни європейської	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0
	Трава фіалки триколірної	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Трава череди трироздільної	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №222</b>	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Листки приворотня сизуватого	10,0
	Трава гадючника звичайного	10,0
	Пагони багна звичайного	10,0
	Вся рослина осоки піщаної	10,0
	Квітки горобини звичайної	10,0
	Листки брусниці	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл холодної води, настоюють 4 години, доводять до кипіння, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 - 1/3 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №223</b>	Листки конвалії звичайної	10,0
	Пелюстки троянди білої	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Трава огірочника лікарського	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0
	Листки берези дніпровської	10,0
	Трава буквиці лікарської	10,0
	Кора верби білої	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають по 1/4 склянки 4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №224</b>	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Листки бобівника трилистого	10,0
	Пагони смородини чорної	10,0
	Трава гісопу лікарського	10,0
	Кореневища дягелю лікарського	10,0
	Пагони вересу звичайного	10,0
	Суцвіття липи серцелистої	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 1/4– 1/2 склянки 4 рази на день до їжі.

<b>Збір №225</b>	Трава горицвіту весняного	10,0
	Корені лопуха справжнього	10,0
	Квітки сну чорніючого	10,0
	Плоди анісу звичайного	10,0
	Трава споришу звичайного	10,0
	Листки кропиви дводомної	10,0
	Бруньки тополі чорної	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0
	Трава череди трироздільної	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №226</b>	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Листки берези дніпровської	10,0
	Трава герані лучної	10,0
	Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Кора верби білої	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0
	Корені солодки голої	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл холодної води, настоюють 4 години, доводять до кипіння, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 - 1/3 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №227</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Насіння лимонника китайського	10,0
	Трава любистку лікарського	10,0
	Трава рути пахучої	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Корені вовчуга польового	10,0
	Лушпиння квасолі звичайної	10,0
	Листки бобівника трилистого	10,0
	Трава череди трироздільної	10,0
	Трава фіалки триколірної	10,0
	Плоди анісу звичайного	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл холодної води, настоюють 4 години, доводять до кипіння, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 - 1/3 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №228</b>	Трава жовтушника розлогого	10,0
	Листки кропиви дводомної	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0
	Бруньки тополі чорної	10,0
	Корені солодки голої	10,0

Пелюстки квіток троянди	10,0
Трава осоки піщаної	10,0
Корені лопуха справжнього	10,0
Трава грициків звичайних	10,0
Плоди шипшини собачої	10,0
Кореневища шоломниці байкальської	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл холодної води, настоюють 4 години, доводять до кипіння, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 -1/3 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №229</b> Квітки конвалії звичайної	10,0
Листки кропиви дводомної	10,0
Суцвіття липи серцелистої	10,0
Трава вересу звичайного	10,0
Кореневища лепехи звичайної	10,0
Бруньки сосни європейської	10,0
Трава звіробою звичайного	10,0
Квітки татарника звичайного	10,0
Трава череди трироздільної	10,0
Пелюстки квіток троянди	10,0
Трава хвоща польового	10,0
Листки брусниці	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають по 1/4 склянки 4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №230</b> Плоди глоду криваво-червоного	10,0
Листки берези повислої	10,0
Квітки хамоміли лікарської	10,0
Трава деревію майже звичайного	10,0
Кореневища шоломниці байкальської	10,0
Листки бобівника трилистого	10,0
Листки кропиви дводомної	10,0
Трава чистотілу великого	10,0
Трава золотушника звичайного	10,0
Корені лопуха справжнього	10,0
Плоди шипшини собачої	10,0
Корені елеутерокока колючого	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл холодної води, настоюють 4 години, доводять до кипіння, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 - 1/3 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

При досягненні стійкої ремісії переходять на застосування зборів меншого складу.

<b>Збір №231</b>	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Листки кропиви дводомної	10,0
	Трава череди трироздільної	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл холодної води, настоюють 4 години, доводять до кипіння, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 - 1/3 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №232</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Трава гадючника звичайного	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають по 1/4 склянки 4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №233</b>	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Листки берези дніпровської	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають по 1/4 склянки 4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №234</b>	Листки кропиви дводомної	10,0
	Листки бобівника трилистого	10,0
	Кореневища дягелю лікарського	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл холодної води, настоюють 4 години, доводять до кипіння, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 - 1/3 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.



<b>Збір №235</b>	Листки бобівника трилистого	10,0
	Трава череди трироздільної	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0
	Трава фіалки триколірної	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл холодної води, настоюють 4 години, доводять до кипіння, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 -1/3 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №236</b>	Пагони смородини чорної	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Листки берези дніпровської	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Плоди анісу звичайного	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл холодної води, настоюють 4 години, доводять до кипіння, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 -1/3 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №237</b>	Трава гадючника звичайного	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Кора верби білої	10,0
	Трава череди трироздільної	10,0
	Трава фіалки триколірної	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 1/4– 1/2 склянки 4 рази на день до їжі.

<b>Збір №238</b>	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Плоди анісу звичайного	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0
	Кореневища дягелю лікарського	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають по 1/4 склянки 4 рази на день за 30 хв до їжі.

Хворим на ревматизм можна додавати до зборів в якості лікувальних, вітамінних та смакових компонентів: *листя суниці лісової, малини, чорної смородини, плоди шипшини, квітки і плоди калини*. Загальна їх кількість у зборі не повинна перевищувати одну його частину; ці рослини мають також протизапальну і десенсибілізуючу дію.

Особам молодого віку без артеріальної гіпертензії і вираженої недостатності кровообігу доцільно включати до фітозборів рослини-імуномодулятори: *елеутерокок, китайський лимонник, женьшень, аралію, заманиху, родіолу розжеву та інші*. Їх дозування і час вживання такі ж, як при лікуванні нейроциркуляторної дистонії за гіпотонічним типом. Можна використовувати аптечні настоянки вказаних рослин.

При наявності хронічного тонзиліту обов'язково щоденне полоскання горла, причому не тільки при загостреннях, але і в стадії повної ремісії.

### **5.8 Хронічна серцева недостатність**

Причинами серцевої недостатності є перевантаження серця і його відділів, а також метаболічні порушення міокарда. Розрізняють ліво- і правошлуночкової варіанти серцевої декомпенсації, її тотальний варіант і три стадії.

При лікуванні хворих з серцевою недостатністю велике значення має дотримання адекватного режиму, дієти з обмеженням кухонної солі та рідини, лікування основного захворювання. Засобами, що надають вибіркочу кардіотонічну дію, є препарати з рослин, що містять серцеві глікозиди (*види наперстянки, горицвіт, конвалія, види жовтушника, строфант*).

Використання серцевих глікозидів більш ефективно, якщо недостатність серця поєднується з тахістолічною формою миготливої аритмії. При активному міокардиті, аортальних вадах, стенозі лівого передсердно-шлуночкового отвору, перикардитах, тиреотоксикозі глікозиди проявляють більш слабку дію.

Хронічна серцева недостатність (ХСН) розвивається в результаті багатьох причин. Її наслідком є нездатність серцево-судинної системи забезпечувати органи і тканини речовинами, необхідними для їх нормальної життєдіяльності (в першу чергу киснем), і видаляти з організму вуглекислоту і продукти клітинного обміну. Основні патогенетичні механізми ХСН:

- недостатність міокарда (від пошкодження або від перенапруги);
- механічні перешкоди у вигляді перикардіальних зрощень і тампонада серця;
- аритмії і блокади серця;
- поєднання цих механізмів.

Виділяють три стадії ХСН:

I стадія (компенсована) характеризується тахікардією і ядухою, які виникають при помірному фізичному навантаженні;

II A стадія (декомпенсована, зворотня) - крім посилення тахікардії і ядухи у хворих відзначаються також акроціаноз, застійні вологі хрипи в нижніх відділах обох легень, збільшення печінки і набряки на стопах і щиколотках обох ніг. Ці явища нарастають до кінця дня і зникають до ранку після відпочинку;

II Б стадія (декомпенсована, малозворотня) - ядуха з'являється у хворих навіть при невеликому фізичному або емоційному напруженні, вологі хрипи набувають стійкого і поширеного характеру, яремні вени розширені, печінка чітко збільшена, ущільнена, набряки поширюються на гомілки і стегна, визначається рідина в правій плевральній порожнині. Ці ознаки до ранку зберігаються хоча і можуть трохи зменшуватися;

III стадія (декомпенсована, незворотня).

Основну роль у лікуванні відіграють медикаментозні препарати. Лікарські рослини мають суто допоміжне значення, при початкових проявах ХСН можуть бути засобами вибору. Фітотерапія здатна вирішувати (частіше в комбінаціях з медикаментами, рідше самотійно) такі завдання:

- впливати на причину ХСН (АГ, атеросклероз, ревматизм );
- зменшувати навантаження на серце;
- посилювати скорочення міокарда;
- зменшувати гіпергідратацію;
- здійснювати профілактику і лікування тромбоемболічних ускладнень;
- боротися з порушеннями серцевого ритму.

Лікарські рослини, які володіють вказаними властивостями: *лепеха, астрагал, багно, буркун, звіробій, меліса, м'ята та інші*.

Серед лікарських препаратів, здатних, з одного боку, посилювати скорочення міокарда, а з іншого - зменшувати явища гіпергідратації організму, перше місце, належить рослинам, що містять серцеві глікозидам (*наперстянка, горицвіт, конвалія, строфант, жовтушник*).

Кардіотонічну дію, яка відрізняється за механізмом дії від серцевих глікозидів, мають глід, собача кропива, звіробій, цикорій, хамоміла, а також рослини - адаптогени (*женьшень, левзея, лимонник, елеутерокок, родіола рожева, аралія маньчжурська*), які здатні потенціювати властивості глікозидів і в той же час знижувати їх токсичність.

Для зменшення гіпергідратації, яка виникає внаслідок затримки в організмі іонів Na і води, використовують лікарські рослини: *хвоц, брусниця, верес, береза, материнка, гадючник*.

Для профілактики та лікування тромбоемболічних ускладнень використовуються лікарські рослини, що володіють антикоагулянтною і антиагрегантною дією: *буркун, кора верби білої, конюшина, суниця лісова, плоди і квітки гіркокаштана звичайного*. При складанні фітозборів для лікування хворих із ХСН в першу чергу необхідний індивідуальний підхід.

Вказані фітозбори для лікування ХСН не є універсальними проте до їх складу включені рослини, які здатні впливати на різні ланки патогенезу ХСН.

<b>Збір №239</b>	Трава горицвіту весняного	10,0
	Листки бобівника трилистого	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Листки яглиці звичайної	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Листки берези дніпровської	10,0
	Пагони омели білої	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 60-70 мл 4 рази на день через 1 годину після їжі.

<b>Збір № 240</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0
	Листки суниці лісової	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0
	Плоди кропу пахучого	10,0
	Корені валеріани лікарської	10,0
	Кореневища оману високого	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять у закритому посуді 2 хв, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають по 50 мл 4-5 разів на день через 1 годину після їжі.

<b>Збір № 241</b>	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Вся рослина суниці лісової	10,0

Трава гадючника звичайного	10,0
Трава рути пахучої	10,0
Трава якірців сланких	10,0
Трава рутки лікарської	10,0
Кора верби білої	10,0
Кореневища пирію повзучого	10,0
Корені цикорію справжнього	10,0
Квітки горобини звичайної	10,0
Плоди фенхелю звичайного	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, кип'ячать 3 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 50 мл 4-5 разів на день за 1 годину до їжі.

<b>Збір №242</b> Листки суниці лісової	10,0
Листки конвалії звичайної	10,0
Листки меліси лікарської	10,0
Трава кропу пахучого	10,0
Трава вересу звичайного	10,0
Пагони омели білої	10,0
Пагони багна звичайного	10,0
Корені лопуха справжнього	10,0
Кореневища мильнянки лікарської	10,0
Квітки цмину піскового	10,0
Шкірки плодів яблук	10,0

8,0 збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 4 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 50 мл 5-6 разів на день.

<b>Збір №243</b> Трава буркуну лікарського	10,0
Квітки конвалії звичайної	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0
Листки м'яти перцевої	10,0
Листки яглиці звичайної	10,0
Листки берези дніпровської	10,0
Лушпиння квасолі звичайної	10,0
Плоди шипшини собачої	10,0
Пагони малини лісової	10,0
Корені вовчуга польового	10,0

Плоди кропу пахучого 10,0

8,0 збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 4 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 50 мл 5-6 разів на день.

<b>Збір №244</b>	Трава буркуну лікарського	10,0
	Листки кропиви дводомної	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0
	Зелена солома вівса посівного	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Трава грициків звичайних	10,0
	Пагони ниркового чаю	10,0
	Трава маренки пахучої	10,0
	Трава споришу звичайного	10,0
	Кореневища чемерника червонуватого	10,0
	Плоди фенхелю звичайного	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 50 мл 4-5 разів на день за 1 годину до їжі.

<b>Збір №245</b>	Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної	10,0
	Трава рути пахучої	10,0
	Трава рутки лікарської	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0
	Кореневища щавлю кінського	10,0
	Трава гадючника звичайного	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Листки берези повислої	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 60-70 мл 4 рази на день через 1 годину після їжі.

<b>Збір №246</b>	Квітки огірочника лікарського	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0
	Пагони ниркового чаю	10,0
	Пагони багна звичайного	10,0

Листки приворотня сизуватого	10,0
Листки ожини звичайної	10,0
Листки брусниці	10,0
Трава хвоща польового	10,0
Трава сухоцвіту багнового	10,0
Корені кульбаби лікарської	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять у закритому посуді 2 хв, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають по 50 мл 4-5 разів на день через 1 годину після їжі.

<b>Збір № 247</b> Квітки нагідок лікарських	10,0
Листки меліси лікарської	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0
Трава маренки пахучої	10,0
Трава вересу звичайного	10,0
Листки морошки приземистої	10,0
Листки яглиці звичайної	10,0
Пагони багна звичайного	10,0
Корені лопуха справжнього	10,0
Кореневища мильнянки лікарської	10,0
Корені петрушки городньої	10,0
Бруньки тополі чорної	10,0

8,0 збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 4 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 50 мл 5-6 разів на день.

<b>Збір №248</b> Листки суниці лісової	10,0
Листки м'яти перцевої	10,0
Зелена солома вівса посівного	10,0
Листки наперстянки пурпурової	10,0
Пагони малини лісової	10,0
Трава материнки звичайної	10,0
Пагони дроку красильного	10,0
Трава жовтушника розлогого	10,0
Лушпиння квасолі звичайної	10,0
Трава золотушника звичайного	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять у закритому посуді 2 хв, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають по 50 мл 4-5 разів на день через 1 годину після їжі.

<b>Збір № 249</b>	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Плоди фенхелю звичайного	10,0
	Кора верби білої	10,0
	Кореневища омани високого	10,0
	Кореневища пирію повзучого	10,0
	Трава рутки лікарської	10,0
	Трава споришу звичайного	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Листки берези повислої	10,0
	Трава любистку лікарського	10,0
	Кореневища холодку лікарського	10,0
	Листки яглиці звичайної	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 50 мл 4-5 разів на день за 1 годину до їжі.

<b>Збір №250</b>	Листки бобівника трилистого	10,0
	Трава гадючника звичайного	10,0
	Листки ожини звичайної	10,0
	Зелена солома вівса посівного	10,0
	Кореневища мильнянки лікарської	10,0
	Корені вовчуга польового	10,0
	Трава маренки пахучої	10,0
	Трава золотушника звичайного	10,0
	Бруньки тополі чорної	10,0
	Оплідень морошки приземистої	10,0
	Шкірка плодів яблук	10,0
	Листки брусниці	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 50 мл 4-5 разів на день за 1 годину до їжі.

У процесі лікування підбирають найбільш ефективні фітозбори і користуються ними в подальшому практично без перерв, чергуючи між собою



кожні 2-2,5 місяці. При недостатній ефективності на 5-7-й день вживання добову дозу збільшують в 1,5 рази.

#### *Любисток лікарський*

- 30-40,0 подрібнених коренів заливають 1 л води, настоюють ніч у термосі, уранці кип'ятять 5-7 хв, настоюють 20 хв, проціджують, вживають протягом дня за 5 прийомів при захворюваннях серця (Б.Л. Воробйов, 1997).

- 1 ч. л. подрібнених коренів заливають 1 склянкою кип'яченої води, кип'ятять 30 хв, проціджують, вживають по 1-2 ст. л. 3 рази на день за 30 хв до їжі при набряках серцевого походження (Т.А. Горбунова, 1994).

- 5,0 сухих коренів заливають 1 склянкою окропу, кип'ятять 10-15 х на слабкому вогні, настоюють 2-3 години, проціджують і вживають по 1 ст. л. 3-4 рази на день за 30 хв до їжі при ревматизмі, суглобовому артриті, подагрі.

- 1 ст. л. коренів заливають 400 мл окропу, настоюють 1 годину, проціджують і вживають по 1/2 склянки 4 рази на день при захворюваннях серця.

- Порошок плодів по 0,4-0,8 вживають 3 рази на день як сечогінний, відхаркувальний засіб.

- А. Б. Николаєв пропонує 3-6,0 сухого кореня *любистка* жувати натщесерце при неврозах (цит. А.Я. Губергриц, Н.І. Соломченко, 1990).

### **5.9 Нейроциркуляторна дистонія (НЦД) і пригранична артеріальна гіпертензія (ПАГ)**

Нейроциркуляторні дистонії є досить поширеними захворюваннями серцево-судинної системи. В основі їх розвитку лежить розлад регуляції системи кровообігу, в першу чергу з боку нервової системи. Етіологічні фактори цієї групи захворювань різноманітні: психогенні реакції, негативні емоції, перевтома, порушення сну, інтоксикації, хронічні інфекції, професійні шкідливості, ендокринні дисфункції.

У хворих спостерігаються підвищена стомлюваність, нездатність до фізичного і психічного напруження, порушення нічного сну, афективна лабільність, головний біль після емоційної напруги. Стан таких хворих часто пов'язано зі зміною погодних умов. Іноді основними ознаками астенічного стану є різні відчуття в області серця (завмирання, перебої, поколювання в області серця або тривалий ниючий біль).

Нейроциркуляторні дистонії (НЦД) класифікують на чотири основні типи: *гіпертонічний; гіпотонічний; кардіальний і змішаний*. Такий поділ умовний, і з накопиченням знань про механізми розвитку цих станів вони відносяться до різних нозологічних форм.

При лікуванні хворих НЦД провідне значення мають усунення того чи іншого етіологічного фактора, нормалізація режиму праці та відпочинку, фізичні вправи, санаторно-курортне лікування, фізіотерапевтичне лікування, аутогенне тренування, психотерапія. Хворі НЦД відрізняються вираженою емоційною і вегетативною лабільністю, тому для їх лікування використовують транквілізатори (хлорзепід, нозепам, сибазон, мепротан, феназепам, триоксазин і ін.).

При лікуванні хворих НЦД використовують лікарські рослини: корені *аралії маньчжурської*, *женьшеня*, *валеріани*, *заманихи*, *левзеї*, *півонії*, *родіоли рожевої (золотий корінь)*, *елеутерокок*; листки *бобівника трилистого*, *м'яти*, *подорожника*; трава *деревію*, *материнки*, *звіробою*, *сухоцвіту багнового*, *шавлії*, плоди та квітки *глоду*; квітки *нагідки лікарські*, плоди *лимонника китайського*, *кмину*, *фенхелю*.

Рослини, що рекомендуються сучасною фітотерапією для лікування астеничних станів, проявляють різноманітну дію. Частина з них відноситься до адаптогенів: *аралія маньчжурська*, *женьшень*, *заманиха*, *левзея (маралів корінь)*, *лимонник китайський*, *родіола рожева*, *елеутерокок*. Їх настої та спиртові екстракти дають тонізуючий ефект, підсилюють процеси збудження, активують обмінні процеси (Турова А. Д., Сапожникова Е. Н., 1983). Японські дослідники, які вивчали властивості женьшеня, приписують цю дію панаксовій кислоті, яка стимулює ендокринну систему і підвищує рівень гормонів у крові. Ймовірно, цим можна пояснити появу бадьорості, зняття втоми при фізичній втомі після прийому настоїв рослин групи адаптогенів.

У хворих з явищами астенії і гіпотензії під впливом настоянок *коренів женьшеня*, *заманихи*, *левзеї* зменшується роздратування, головний біль і біль в області серця, поліпшується сон, підвищується рівень артеріального тиску (Соколов С. Я., Замотаєв І. П., 1988). При вторинних астено-невротичних синдромах (посттравматична енцефалопатія, постгрипозна астения) дія адаптогенів проявляється слабше або відсутня. Настоянки адаптогенів, зокрема *лимонника китайського*, мають широкий спектр дії. У олії насіння *китайського лимонника* містяться безазотисті речовини - лігнани. Вони є активними інгібіторами ферменту катехол-О-метилтрансферази, який руйнує катехоламіни (адреналін і норадреналін). Інгібуючи дію ферменту, лігнани адаптогенів тим самим посилюють медитацію симпатичної частини вегетативної нервової системи. С. В. Кірсанов, В. А. Іванченко (1987) вважають, що тонізуючі властивості адаптогенів пов'язані з активацією гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, в зв'язку з чим тривалий прийом їх небажаний. При тривалому і надмірному вживанні настоїв адаптогенів з'являються симптоми

передозування кортикостероїдних гормонів: підвищення рівня артеріального тиску, безсоння, припинення менструації у жінок, поява проносу. З огляду на механізм дії адаптогенів, препарати не слід призначати при нервовому збудженні, підвищеному рівні артеріального тиску, при порушенні серцевої діяльності, не рекомендується вживати на ніч.

Застосовуються адаптогени зазвичай у вигляді настоянок і екстрактів. У Китаї женьшень застосовують у вигляді порошків, таблеток, настоянок, мазей, відварів і чаю. Останній готують з порошку кореня: 1 чайну ложку подрібненого кореня женьшеня заливають 200 мл окропу, настоюють 15 хв, проціджують (Ібрагімов Ф. І., Ібрагімова В. С., 1960). Використовують офіційні препарати адаптогенів.

*Препарати женьшеня (Panax Ginseng)*

Rp .: T-rae Ginsengi 30ml

D. S. По 20 крапель 3 рази на день за 30 хв до їжі.

#

Rp .: Extr. rad. Ginsengi 20 ml /

D. S. По 5-15 крапель 2 рази на день за 30 хв до їжі.

#

*Препарати аралії маньчжурської (Aralia mandshurica)*

Rp .: T-rae Araliae 50 ml

D. S. По 30 крапель 2 рази на день.

#

*Настоянка заманихи високої (Echinopanax elatum)*

Rp .: T-rae Echinopanax 30ml

D. S. По 30-40 крапель 2 рази на день.

#

*Екстракт елеутерококу колючого (Eleutherococcus senticosus)*

Rp: Extr. Eleutherococci 50ml

D. S. По 25 крапель 2 рази на день.

#

*Препарати лимонника китайського (Schisandra chinensis)*

Rp .: T-гаю Schizandrae 30 ml

D. S. По 20 крапель 2 рази на день.

#

Rp: Inf. Schizandrae 10,0: 200 ml

D. S. По 1 десертній ложці 2 рази на день.

#

*Екстракт левзеї сафлоровидної (Rhaponticum carthamoides)*

Rp .: Extr. Leuzeae 20 ml  
D. S. По 20 крапель 2 рази на день.

#

Екстракт золотого кореня (*Rhodiola rosea*)

Rp .: Extr. Rhodiolae fluidi 15 ml

D. S. По 10 крапель 2-3 рази на день.

#

Інші рослини, які можуть бути використані при астенії, мають седативні властивості: *валеріана, півонія, материнка, хміль, собача кропива звичайна, бобівник трилистий*.

При НЦД гіпертензивного типу можуть бути рекомендовані різні варіанти зборів наведених; вище рослин. Призначення адаптогенів при НЦД гіпертензивного типу недоцільно. Слід пояснити хворому, що процес лікування тривалий, ефект можна очікувати не раніше ніж через 2-3 тижні.

<b>Збір № 251</b>	Корені валеріани лікарської	5,0
	Супліддя хімелю звичайного	5,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Листки бобівника трилистого	10,0

5,0 суміші заливають 400 мл окропу, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 100 мл 2 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір № 252</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
-------------------	-----------------------------	------

10,0 сухого подрібненого кореня заливають 200 мл окропу, настоюють 5 год, проціджують, вживають по 1 ст. л. 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір № 253</b>	Корені валеріани лікарської	5,0
	Трава собачої кропиви звичайної	5,0
	Плоди кмину звичайного	5,0
	Плоди фенхелю звичайного	5,0

5,0 суміші заливають 200 мл окропу, настоюють до охолодження,, проціджують, вживають по 75 мл 3 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір № 254</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
-------------------	--------------------------------	------

10,0 квіток заливають 200 мл води, кип'ятять 10 хв, охолоджують, проціджують, вживають по 1 ст. л. 3 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір № 255</b>	Квітки глоду криваво-червоного	15,0
-------------------	--------------------------------	------

15,0 плодів заливають 200 мл води, кип'ячать 10 хв, охолоджують, проціджують, вживають по 50 мл 3 рази на день за 30 хв до їжі.

**Збір № 256** Квітки глоду криваво-червоного 10,0

10,0 квіток заливають 100 мл 40% етилового спирту, настоюють протягом 20 днів, проціджують, вживають по 20-25 крапель 3 рази на день до їжі, розбавляючи водою.

**Збір № 257** Корені валеріани лікарської 15,0

Трава деревію майже звичайного 15,0

Трава звіробою звичайного 5,0

10,0 суміші заливають 200 мл окропу, настоюють 20 хв, проціджують, вживають по 50 мл 3 рази на день за 30 хв до їжі.

**Збір № 258** Корені валеріани лікарської 20,0

Трава деревію майже звичайного 15,0

Трава звіробою звичайного 5,0

10,0 суміші заливають 200 мл окропу, настоюють 20 хв, проціджують, вживають по 50 мл 3 рази на день за 30 хв до їжі.

**Збір № 259** Корені валеріани лікарської 20,0

Листки м'яти перцевої 15,0

Трава материнки звичайної 15,0

Плоди фенхелю звичайного 10,0

10,0 суміші заливають 200 мл окропу, настоюють 20 хв, проціджують, вживають по 50 мл 3 рази на день за 30 хв до їжі.

**Збір № 260** Корені валеріани лікарської 10,0

Квітки хамоміли лікарської 15,0

Плоди кмину звичайного 25,0

10,0 суміші заливають 200 мл окропу, настоюють 20 хв, проціджують, вживають по 50 мл 3 рази на день за 30 хв до їжі.

**Збір № 261** Корені валеріани лікарської 5,0

Квітки хамоміли лікарської 5,0

Плоди кмину звичайного 5,0

Плоди фенхелю звичайного 5,0

Листки м'яти перцевої 5,0

10,0 суміші заливають 200 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 30 хв, охолоджують 10 хв, настоюють 20 хв, проціджують, вживають по 200 мл на ніч при безсонні.

<b>Збір № 262</b>	Трава собачої кропиви звичайної	15,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Листки шавлії лікарської	5,0
	Квітки глоду криваво-червоного	5,0

5,0 суміші заливають 200 мл окропу, кип'ятять 5 хв, настоюють 20 хв, проціджують, вживають по 100 мл 2 рази на день за 30 хв до їжі.

При НЦД гіпертензивного типу рекомендуються *женьшень*, *родіола рожева* і інші адаптогени. При загальному занепокоєнні, безсонні можна призначити один з вищенаведених зборів, що містять корені валеріани.

При гіпотензивну типі НЦД показані рослини загальнозміцнюючої дії: *солодка*, *шипшина*, *алое*, *лопух великий*. Ці рослини входять до складу седативних зборів.

<b>Збір № 263</b>	Корені валеріани лікарської	20,0
	Листки м'яти перцевої	15,0
	Трава материнки звичайної	15,0
	Плоди фенхелю звичайного	10,0
	Листки бобівника трилистого	15,0
	Супліддя хмелю звичайного	10,0

5,0 суміші заливають 400 мл окропу, настоюють 3 години, кип'ятять 5 хв, настоюють 20 хв, проціджують, вживають по 100 мл 4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір № 264</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Корені солодки голої	5,0
	Корені лопуха великого	5,0
	Плоди кмину звичайного	25,0
	Плоди шипшини собачої	15,0
	Квітки хамоміли лікарської	15,0

5,0 суміші заливають 200 мл окропу, настоюють 8 годин, проціджують, вживають по 100 мл 2 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір № 265</b>	Трави кропиви дводомної	10,0
	Плоди глоду криваво-червоного	15,0

Плоди шипшини собачої 20,0

Трава звіробою звичайного 5,0

10,0 суміші заливають 200 мл окропу, настоюють в термосі 2 години, проціджують, вживають по 100 мл 2 рази на день за 30 хв до їжі.

**Збір № 266** Квітки нагідок лікарських 10,0

Плоди глоду криваво-червоного 15,0

Плоди шипшини собачої 15,0

Трава череди трироздільної 10,0

Плоди аронії чорноплодої 10,0

Листки подорожника великого 10,0

10,0 суміші заливають 200 мл окропу, настоюють в термосі 2 години, проціджують, вживають по 50 мл 3 рази на день за 30 хв до їжі.

Нейроциркуляторна дистонія - поліетіологічне захворювання, що розвивається внаслідок порушень регуляторних взаємодій між центральною нервовою, ендокринною та імунною системами організму.

Результатом цих порушень є ураження різних функціональних систем: кровообігу, дихання, травлення та інших. Хворі зі скаргами на болі в області серця, порушенням серцевого ритму, підвищенням або зниженням артеріального тиску зустрічаються найбільш часто.

Фактори, які сприяють виникненню захворювання: хронічна інфекція (хронічний тонзиліт), професійні захворювання, викликані внаслідок шуму, вібрації, струмів високих і надвисоких частот, стресові ситуації і несприятливі кліматично-географічні умови середовища.

Лікарські рослини часто є основним і єдиним видом лікувального впливу, доцільно поєднання їх з дієтою, фізичними вправами і аутотренінгом.

Основним завданням фітотерапії нейроциркуляторної дистонії є нормалізація нейро-вегетативних порушень. Склад фітозборів залежить від типу захворювання.

Фітотерапія гіпертонічного типу НЦД і ПАГ вирішує наступні завдання:

- нормалізація маси тіла;
- зниження артеріального тиску;
- надання седативного ефекту;
- вплив на вогнища хронічної інфекції;
- профілактика прогресування хвороби.

Дієта передбачає помірне обмеження кухонної солі, а для осіб з надлишковою масою тіла - обмеження калорійності їжі. При наявності ожиріння схуднення є необхідною умовою, зниження артеріального тиску.

Комбінації лікарських рослин, які входять до складу зборів, повинні проявляти одномоментно гіпотензивну, спазмолітичну, седативну дію. Фітотерапія індивідуальна для кожного хворого. Тривалість фітотерапії обумовлена швидкістю досягнення гіпотензивного ефекту, його стійкістю, виразністю невротичних та інших проявів НЦД. Як правило, перший курс триває не менше 3-4 місяців, а наступні - 2-3 місяці з перервами на 7-10 днів. У перервах проводять монотерапію. Не рекомендується повністю припиняти прийом протягом першого року лікування. Надалі при відсутності клінічних симптомів роблять перерву на 2-4 тижні.

Фітозбори для лікування гіпертонічної типу НЦД і ПАГ.

<b>Збір №267</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Пагони омели білої	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0

6,0 збору заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають 1/2 склянки 4 рази на день у теплому вигляді, останній раз перед сном.

<b>Збір №268</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0

8,0 збору заливають 350 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 50-60 мл 4-6 разів на день у теплому вигляді, останній раз перед сном.

<b>Збір №269</b>	Трава барвінку малого	5,0
	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0
	Плоди горобини чорноплодої	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять на повільному вогні 3 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/2 склянки 4 рази на день за 30 хв до їжі, останній раз перед сном.

<b>Збір №270</b>	Суцвіття липи серцелистої	10,0
	Трава грициків звичайних	10,0



Трава собачої кропиви звичайної	10,0
Листки зніту болотного	10,0
Трава рути пахучої	10,0

8,0 збору заливають 350 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 50-60 мл 4-6 разів на день у теплом вигляді, останній раз перед сном.

<b>Збір №271</b> Корені валеріани лікарської	10,0
Пагони калини звичайної	10,0
Трава деревію майже звичайного	10,0
Супліддя хмелю звичайного	10,0

8,0 збору заливають 300 мл холодної води, настоюють 3 години, доводять до кипіння, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 30 хв, проціджують, вживають протягом дня невеликими порціями.

<b>Збір №272</b> Плоди глоду криваво-червоного	10,0
Листки мати-й-мачухи	10,0
Листки меліси лікарської	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0
Пуп'янки софори японської	10,0

6,0 збору заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 50-60 мл 4-5 разів на день.

<b>Збір №273</b> Пагони багна звичайного	10,0
Трава буркуну лікарського	10,0
Трава реп'яшка серповидного	10,0
Трава кропу пахучого	10,0
Трава вербени лікарської	10,0

6,0 збору заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають 1/2 склянки 4 рази на день у теплом вигляді, останній раз перед сном.

<b>Збір №274</b> Квітки глоду криваво-червоного	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0
Плоди горобини звичайної	10,0
Трава буквиці лікарської	10,0

6,0 збору заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 50-60 мл 4-5 разів на день.

<b>Збір №275</b>	Трава барвінку малого	5,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Супліддя хмелю звичайного	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0

8,0 збору заливають 350 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 50-60 мл 4-6 разів на день у теплом вигляді, останній раз перед сном.

<b>Збір №276</b>	Листки кремени білої	10,0
	Трава буквиці лікарської	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0
	Пагони ниркового чаю	10,0
	Листки брусниці	10,0

6,0 збору заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/2 склянки 4 рази на день у теплом вигляді, останній раз перед сном.

<b>Збір №277</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Пагони омели білої	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Листки суниці лісової	10,0
	Пагони малини лісової	10,0
	Трава рути пахучої	10,0
	Супліддя хмелю звичайного	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 3 години, проціджують, вживають по 1/4 -1/3 склянки 4-5 разів через день у теплом вигляді за 30 хв до їжі, останній раз за 1 годину до сну.

<b>Збір №278</b>	Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
	Трава барвінку малого	5,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Плоди горобини чорноплодої	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Суцвіття липи серцелистої	10,0
	Корені валеріани лікарської	10,0
	Листки зніту болотного	10,0
	Листки кремени білої	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять на повільному вогні 3 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/2 склянки 4 рази на день за 30 хв до їжі, останній раз перед сном.

<b>Збір №279</b>	Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Пагони калини звичайної	10,0
	Трава грициків звичайних	10,0
	Трава рути пахучої	10,0
	Листки зніту болотного	10,0
	Пуп'янки софори японської	10,0
	Кореневища шоломниці байкальської	10,0
	Плоди глоду криваво-червоного	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають у теплом вигляді за 5 - 6 разів протягом дня, останній раз за 1 годину до сну.

<b>Збір №280</b>	Пагони багна звичайного	10,0
	Вся рослина суниці лісової	10,0
	Листки кремени білої	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0
	Плоди горобини чорноплодої	10,0
	Трава кропу пахучого	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0

8,0 збору заливають 300 мл холодної води, настоюють 3 години, доводять до кипіння, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 30 хв, проціджують, вживають протягом дня невеликими порціями.

<b>Збір №281</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Пелюстки квіток магнолії великоквіткової	10,0
	Квітки калини звичайної	10,0
	Трава вербени лікарської	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0
	Пагони малини	10,0
	Пагони омели білої	10,0
	Пагони ниркового чаю	10,0
	Кореневища щавлю кінського	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають у теплому вигляді за 5 - 6 разів протягом дня, останній раз за 1 годину до сну.

<b>Збір №282</b>	Трава барвінку малого	5,0
	Трава буквиці лікарської	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Трава реп'яшка серповидного	10,0
	Супліддя хмелю звичайного	10,0
	Кореневища жовтозілля плосколистого	10,0
	Кореневища холодка лікарського	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Суцвіття липи серцелистої	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають у теплому вигляді за 5 - 6 разів протягом дня, останній раз за 1 годину до сну.

Тривалість фітотерапії залежить від швидкості досягнення гіпотензивного ефекту, його стійкості, виразності невротичних та інших клінічних проявів. Фітотерапію проводять до нормалізації АТ, у подальшому вживають збори для профілактики.

Для профілактики захворювання застосовують фітозбори при значних нервово-психічних або фізичних навантаженнях, стресових ситуаціях, після перенесених інфекційних хвороб.

Звертають увагу хворого на наступне: якщо в перші 2-3 дні не вдається отримати виражений позитивний результат, то не варто припиняти лікування, так як зниження артеріального тиску відбувається протягом першого тижня лікування.

Офіційні фармакологічні препарати використовують для монофітотерапії, як додатковий засіб на тлі використання фітозборів або в перервах між їх курсами:

- *рідкий екстракт глоду або настоянку плодів глоду* (по 20-30 крапель 3-4 рази на день);
- *настоянка валеріани* (по 20-30 крапель 3-4 рази на день);
- *екстракт валеріани густий в таблетках, вкритих оболонкою* (по 1-2 таблетки 3-4 рази на день);
- *краплі камфорно-валеріанові* (по 15-20 крапель 3 рази на день);
- *настоянка собачої кропиви звичайної* (по 30-50 крапель 3-4 рази на день);
- *настоянка нагідок лікарських* (по 15-30 крапель 3 рази на день; її можна застосовувати в поєднанні з настоянками валеріани, глоду або собачої кропиви звичайної);
- *екстракт калини рідкий* (по 20-40 крапель 2-3 рази на день);
- *настоянка м'яти перцевої* (по 20-40 крапель 2-3 рази на день).

Для монофітотерапії вживають водні витяжки лікарських рослин:

- *настій трави багна звичайного* (2,0 трави заливають 250 мл холодної води, доводять до кипіння в закритому посуді, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 50 мл 4 рази на день через 15 хв після їжі, останній раз за 1 годину до сну);
- *настій плодів глоду криваво-червоного* (3,0 подрібнених до порошку плодів заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 50-70 мл 3-4 рази на день);
- *настій квіток глоду криваво-червоного* (1,0 квіток заливають 200 мл окропу, настоюють у теплі 15 хв, проціджують, вживають у теплом вигляді за 3 рази через 15 хв після їжі);
- *настій листя брусниці* (3,0 листя заливають 250 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають у теплом вигляді по 50 мл 4 рази на день за 20 хв до їжі);
- *настій коренів валеріани* (2,0 коренів заливають 200 мл окропу, доводять до кипіння в закритому посуді, настоюють у термосі 2 години, проціджують,

вживають у теплому вигляді по 50 мл 4 рази на день через 15 хв після їжі, останній раз за 1 годину до сну);

- *настій квіток нагідок лікарських* (15,0 квіток заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають за 3-4 рази в теплому вигляді за 20 хв до їжі);

- *настій листя зніту вузьколистого* ( 1,0 листя заливають 200 мл окропу, настоюють у теплі 15 хв, проціджують, вживають у теплому вигляді за 3 рази через 15 хв після їжі);

- *настій листя м'яти перцевої або меліси лікарської* (1,0 листя заливають 200 мл окропу, настоюють у теплі 15 хв, проціджують, вживають у теплому вигляді за 3 рази через 15 хв після їжі);

- *настій трави собачої кропиви звичайної* (2 ,0 трави заливають 250 мл холодної води, доводять до кипіння в закритому посуді, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають у теплому вигляді по 50 мл 4 рази на день через 15 хв після їжі, останній раз за 1 годину до сну);

- *настій трави сухоцвіту багнового* (1,5 квіток заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають за 3-4 рази в теплому вигляді за 20 хв до їжі);

При стабілізації артеріального тиску для підтримуючої терапії використовують фітозбори.

<b>Збір №283</b>	Трава барвінку малого	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Листки зніту вузьколистого	10,0

5,0 збору заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 1 / 4-1 / 3 склянки 3-4 рази на день у теплому вигляді через 20 хв після їжі.

<b>Збір №284</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 1/2 склянки 3 рази на день у теплому вигляді після їжі.

<b>Збір №285</b>	Листки брусниці	10,0
	Листки суниці лісової	10,0
	Квітки калини звичайної	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять 2 хв, настоюють у теплі 30 хвилин, проціджують, вживають у теплому вигляді по 1/4-1/3склянки 3 рази на день після їжі.

<b>Збір №286</b>	Трава буквиці лікарської	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Суцвіття липи серцелистої	10,0

5,0 збору заливають 250 мл окропу, настоюють у теплі 20 хв, проціджують, вживають у теплому вигляді по 1 /3 склянки 3 рази на день разом з чаєм або замість нього.

<b>Збір №287</b>	Пагони ниркового чаю	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять 2 хв, настоюють у теплі 30 хв, проціджують, вживають у теплому вигляді по 1/4-1/3склянки 3 рази на день після їжі.

<b>Збір №288</b>	Пагони малини лісової	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Трава кропу пахучого	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять 2 хв, настоюють у теплі 30 хв, проціджують, вживають у теплому вигляді по 1/4-1/3склянки 3 рази на день після їжі.

<b>Збір №289</b>	Трава буркуну лікарського	10,0
	Трава реп'яшка серповидного	10,0
	Трава хвоща польового	10,0

5,0 збору заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, вживають по 1 / 4-1 / 3 склянки 3-4 рази на день у теплому вигляді через 20 хв після їжі.

<b>Збір №290</b>	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 1/2 склянки 3 рази на день у теплому вигляді після їжі.

Хворим на НЦД за гіпертонічним типом і ПАГ рекомендують включати до харчового раціону: *плоди суніці лісової, ожини, брусниці, калини, горобини звичайної і чорноплодої, смородини чорної, яблук (з шкіркою), абрикоси (свіжі та сушені), апельсини, грейпфрути, банани, ананаси, авокадо, плоди шовковиці білої, квітки і траву кропу городнього, коренеплоди буряка, моркви, свіжий сік картоплі, плоди гречки (гречану крупу).*

Соки буряка, моркви і картоплі вживають по 1/4 - 1/2 склянки 2-3 рази на день за 30 хвилин до їжі; вживають свіжому вигляді цибулю ріпчасту, цибулю-порей і часник.

Одночасно з вживанням фітозборів приймають ванни з відварами:

- *молодих пагонів сосни;*
- *листя, молодих пагонів з листям або з бруньками берези;*
- *трави шавлії, материнки, сухоцвіту багнового, чебрецю, буркуну, меліси, м'яти перцевої;*
- *квіток нагідок, хапоміли;*
- *плодів хмелю.*

Для ванн також використовують складні фітозбори.

<b>Збір №291</b>	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Листки берези повислої	10,0
	Супліддя хмелю звичайного	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Суцвіття липи серцелистої	10,0
	Квітки хапоміли лікарської	10,0
<b>Збір №292</b>	Пагони з листям берези повислої	10,0
	Пагони сосни звичайної	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Листки шавлії лікарської	10,0
	Трава чебрецю повзучого	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
<b>Збір №293</b>	Пагони сосни звичайної	10,0
	Супліддя хмелю звичайного	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Квітки хапоміли лікарської	10,0



<b>Збір №294</b>	Пагони з листям берези повислої	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Трава гадючника звичайного	10,0
<b>Збір №295</b>	Трава буркуну лікарського	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Листки шавлії лікарської	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
<b>Збір №296</b>	Пагони сосни звичайної	15,0
	Пагони берези повислої	10,0
	Трава буркуну лікарського	5,0
<b>Збір №297</b>	Трава материнки звичайної	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0
	Трава гадючника звичайного	10,0

### ***5.10. Нейроциркуляторна дистонія за гіпотонічним типом***

НЦД за гіпотонічним типом проявляється зниженням артеріального тиску, загальною слабкістю, зниженою працездатністю, підвищеною втомою, запамороченням.

Терапія хворих повинна бути комплексною, включаючи оптимальний режим праці та відпочинку, заняття фізичною культурою, санаторно-курортне лікування.

Фітозбори містять лікарські рослини, що мають тонізуючу дію на центральну нервову і серцево-судинну системи: *левзея сафлороподібна, лимонник китайський, аралія маньчжурська, женьшень, заманиха висока, родіола рожева, елеутерокок, а також стеркулія платаноліста, копитняк європейський, головатень звичайний, дрік фарбувальний, дягель лікарський, ефедра двоколоскова, пижмо звичайне, татарник колючий, гісон лікарський.*

Переважають рослини, які володіють седативною дією: *глід криваво-червоний, валеріана лікарська, м'яти перцева, меліса лікарська, бобівник трилистий, собача кропива звичайна та п'ятилопатева.*

Для лікування НЦД за гіпотонічним типом використовують фітозбори.

<b>Збір №298</b>	Корені елеутерокока колючого	10,0
<b>Алефірова.М</b>	Листки бобівника трилистого	5,0
	Насіння лимонника китайського	10,0
	Бульби зозуленця обпаленого	5,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Плоди калини звичайної	5,0
	Трава суниці лісової	5,0

10,0 збору заливають 400 мл холодної води, настоюють 1 годину, кип'ятять до випарювання половини початкового об'єму, проціджують. Вживають уранці та в обід по 100 мл за 30 хв до їжі. Курс- 2 тижні.

<b>Збір №299</b>	Корені заманихи високої	5,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0
	Плоди глоду криваво-червоного	5,0
	Плоди шипшини собачої	5,0
	Трава звіробою звичайного	10,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл холодної води, настоюють 4 години, нагрівають на водяному нагрівнику 15 хв (не кип'ятити!), настоюють 1 годину, проціджують, вживають за 2-3 рази перед їжею.

<b>Збір №300</b>	Насіння лимонника китайського	5,0
	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава чистотілу великого	5,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Кореневища дягелю лікарського	10,0
	Квітки цмину піскового	10,0

10,0 збору заливають 300 мл холодної води, настоюють 6 годин, кип'ятять у закритому посуді 5 хв, проціджують, вживають по 1/2 склянки 2 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №301</b>	Трава полину гіркого	10,0
	Кореневища дягелю лікарського	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0
	Квітки татарника звичайного	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл холодної води, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають за 2-3 рази перед їжею.

<b>Збір №302</b>	Корені левзеї сафлороподібної	10,0
	Листки дроку фарбувального	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0
	Трава рути запашної	10,0
	Трава гісопу лікарського	10,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл холодної води, настоюють 4 години, нагрівають на водяному нагрівнику 15 хв (не кип'ятити!), настоюють 1 годину, проціджують, вживають за 2-3 рази перед їжею.

<b>Збір №303</b>	Кореневища копитняка європейського	10,0
	Квітки цмину піскового	10,0
	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Квітки пижма звичайного	10,0
	Зелена солома вівса посівного	10,0
	Плоди головатня звичайного	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл холодної води нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають за 2-3 рази перед їжею.

<b>Збір №304</b>	Кореневища родіоли розової	10,0
	Корені валеріани лікарської	10,0
	Кореневища дягелю лікарського	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0
	Квітки калини звичайної	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0

10,0 збору заливають 300 мл холодної води, настоюють 6 годин, кип'ятять у закритому посуді 5 хв, проціджують, вживають по 1/2 склянки 2 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №305</b>	Кореневища дягелю лікарського	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	5,0

Листки меліси лікарської	5,0
Пагони ефедри двоколосої	5,0
Корені елеутерокока колючого	10,0
Плоди шипшини собачої	10,0

10,0 збору заливають 300 мл холодної води, настоюють 6 годин, кип'ятять у закритому посуді 5 хв, проціджують, вживають по 1/2 склянки 2 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №306</b> Корені аралії маньчжурської	10,0
Корені валеріани лікарської	10,0
Пагони з листям лимонника китайського	10,0
Листки калини звичайної	10,0
Трава полину звичайного	10,0
Квітки цмину піскового	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл холодної води, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають за 2-3 рази перед їжею.

<b>Збір №307</b> Трава полину звичайного	10,0
Квітки хамоміли лікарської	10,0
Трава чистотілу великого	10,0
Кореневища дягелю лікарського	10,0
Квітки пижма звичайного	10,0
Трава звіробою звичайного	10,0
Корені валеріани лікарської	10,0

8,0 збору заливають 250 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають за 2 рази у теплому вигляді за 30 хв до їжі.

<b>Збір №308</b> Плоди глоду криваво-червоного	10,0
Квітки цмину піскового	10,0
Квітки калини звичайної	10,0
Квітки татарника звичайного	10,0
Трава чистотілу великого	10,0
Листки меліси лікарської	10,0
Листки бобівника трилистоного	10,0

8,0 збору заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають за 2 рази у теплому вигляді за 30 хв до їжі.

<b>Збір №309</b>	Трава чистотілу великого	10,0
	Корені валеріани лікарської	10,0
	Листки бобівника трилистого	10,0
	Квітки пижма звичайного	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Кореневища лепехи звичайної	10,0

8,0 збору заливають 250 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають за 2 рази у теплому вигляді за 30 хв до їжі.

<b>Збір №310</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Насіння пижма звичайного	10,0
	Зелена солома вівса посівного	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0
	Кореневища гравілата міського	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Пагони калини звичайної	10,0

8,0 збору заливають 250 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають за 2 рази у теплому вигляді за 30 хв до їжі.

Також вживають:

- *настоянку заманихи* по 30-40 крапель 2-3 рази на день перед їжею;
- *настоянку аралії* по 30-40 крапель 2-3 рази на день перед їжею;
- *екстракт елеутерокока* по 20-30 крапель 2 рази на день за 30 хв до їжі;
- *настоянку женьшеня* по 5-20 крапель 2 рази на день перед їжею;
- *рідкий екстракт родіоли рожевої (золотий корінь)* по 5-10 і до 40 крапель 2 рази на день за 30 хв до їжі;
- *рідкий екстракт або спиртову настоянку левзеї* по 20-30 крапель екстракту або по 30-40 крапель настоянки 2 рази на день;
- *настоянку стеркулії* по 10-40 крапель 2-3 рази на день перед їжею;
- *настоянку лимонника китайського* по 25-30 крапель 2-3 рази на день або насіння у вигляді порошку в дозі 0,5 уранці та 0,25 вдень. Лимонник підвищує гостроту зору і увагу.

Для монофітотерапії використовують фітозбори:

- *настій плодів лимонника китайського* (2,0 подрібнених до порошку плодів заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день за 15 хв до їжі);

- *настій листя лимонника китайського* (3,0 листя заливають 250 мл окропу, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день за 15 хв до їжі);;
- *відвар кореневищ родіоли рожевої* (1,5 сировини заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/2 склянки 2 рази на день за 30 хв до їжі);
- *відвар кореневища дягеля лікарського* (3,0 кореневища заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/2 склянки 2 рази на день за 30 хв до їжі);
- *настій пагонів ефедри двоколосої* (1,5 подрібненої до порошку сировини заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день за 15 хв до їжі);
- *настій квіток татарника колючого* (2,0 квіток заливають 250 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день за 15 хв до їжі);
- *відвар кореня левзеї сафлоровидної* (1,5 сировини заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/2 склянки 2 рази на день за 30 хв до їжі);
- *відвар кореня аралії маньчжурської* (1,5 сировини заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/2 склянки 2 рази на день за 30 хв до їжі);

Вказані збори і препарати слід вживати в денний час (до 17 годин) курсами по 15-20 днів.

Залежно від загального стану і рівня артеріального тиску проводять 2 - 3 курси лікування з перервами на 7-15 днів або чергують курси фітотерапії з монофітотерапією без перерви протягом 5-6 місяців. Доцільно проводити фітотерапію в періоди значних фізичних і нервово-психічних навантажень, при несприятливих метеорологічних умовах, а також під час епідемій грипу.

### **5.11. Нейроциркуляторна дистонія за кардіальним типом**

Для лікування хворих з нейроциркуляторною дистонією за кардіальним типом використовують збори, що містять лікарські рослини з седативною, спазмолітичною, знеболювальною, протизапальною та протимікробною дією. Лікування проводять протягом 6-8 місяців, у подальшому 4-5 разів на рік по 1 місяцю. Курс лікування фітозборами складає 4-5 тижнів, перерви між курсами - 2-3 тижні. Для деяких хворих результативна безперервна фітотерапія, при її проведенні рекомендується змінювати склад фітозборів кожні 2-2,5 місяці.

Фітозбори для лікування хворих з нейроциркуляторною дистонією за кардіальним типом.

При кардіальному типу НЦД призначають настоянку валеріани, собачої кропиви, корвалол, седативні засоби (хлозепид, триоксазин, нозепам). Кардіальні прояви при НЦД зазвичай виражені у вигляді кардіалгії, перебоїв у роботі серця, завмиранні, які виникають з тією або іншою частотою протягом дня. Іноді ці відчуття зникають на декілька днів, поновлюються після хвилювань або спонтанно. Нерідко больові відчуття в серці супроводжуються ядухою, незадоволеністю вдихом. На тлі цих ознак відзначаються безсоння, тривога за своє серце (кардіофобія), швидка стомлюваність.

При сильних болях в області серця рекомендується - нітрогліцерин, рідше - валідол і ще рідше корвалол.

При кардіальному типі НЦД призначають седативні збори, які за складом мало відрізняються від наведених вище. Застосування фітотерапії не виключає прийому валідолу і навіть нітрогліцерину (включаючи його пролонгованої форми), якщо в цьому виникає необхідність. Д. Йорданов і співавтори (1970) рекомендують при НЦД кардіального типу такі суміші.

<b>Збір №311</b>	Корені валеріани лікарської	20,0
	Листки м'яти перцевої	15,0
	Плоди фенхелю звичайного	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	5,0

5,0 суміші заливають холодною водою 200 мл, настоюють при кімнатній температурі не менше 3 годин, кип'ятять 10 хв, проціджують, вживають по 200 мл на день в 5-6 прийомів.

<b>Збір №312</b>	Корені валеріани лікарської	20,0
	Трава деревію майже звичайного	15,0

5,0 суміші заливають холодною водою 200 мл, настоюють при кімнатній температурі не менше 3 годин, кип'ятять 10 хв, проціджують, вживають по 200 мл на день в 5-6 прийомів.

При екстрасистолії (перебої в серці, «завмирання» серця) можна рекомендувати заспокійливий чай з включенням собачої кропиви звичайної, глуду. Ефективні трава звіробою, листки берези і материнки, корінь солодки.

<b>Збір №313</b>	Корені валеріани лікарської	5,0
	Трава звіробою звичайного	5,0
	Трава материнки звичайної	5,0

Листки берези повислої	5,0
Трава деревію майже звичайного	15,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0

5,0 суміші заливають холодною водою 200 мл, настоюють при кімнатній температурі не менше 3 годин, кип'ятять 10 хв, проціджують, вживають по 200 мл на день в 5-6 прийомів.

<b>Збір №314</b> Листки м'яти перцевої	15,0
Трава звіробою звичайного	5,0
Трава материнки звичайної	5,0
Листки бобівника трилистого	5,0
Корені солодки голої	5,0

5,0 суміші заливають холодною водою 200 мл, настоюють 1 годину, кип'ятять 5 хв, проціджують, вживають по 100 мл 2 рази на день за 30 хв до їжі.

**I. Б. Тайс і П. Тайс** рекомендують «чай для серця» наступного складу:

<b>Збір №315</b> Листки і квітки глоду криваво-червоного	44,0
Трава звіробою звичайного	16,0
Трава омели білої	13,0
Трава собачої кропиви звичайної	13,0
Листки меліси лікарської	8,0
Квітки троянди	3,0

5,0 суміші заливають 200 мл окропу, настоюють 1 годину, кип'ятять 5 хв, проціджують, вживають по 100 мл 2 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №316</b> Корені валеріани лікарської	10,0
Листки меліси лікарської	5,0
Листки бобівника трилистого	10,0
Трава буркуну лікарського	5,0
Плоди фенхелю звичайного	5,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 15 хв, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день після їжі.

<b>Збір №317</b> Квітки глоду криваво-червоного	10,0
Листки м'яти перцевої	10,0
Листки зніту ланцетелистого	10,0
Трава материнки звичайної	10,0



Квітки хамоміли лікарської 10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у термосі 1 годину, проціджують, вживають по ¼ склянки 3-4 рази на день, за бажанням додають за смаком цукор або мед.

**Збір №318** Плоди глоду криваво-червоного 10,0  
Пелюстки квіток троянди 5,0  
Суцвіття липи серцелистої 5,0  
Трава собачої кропиви звичайної 5,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у термосі 1 годину, проціджують, вживають по ¼ склянки 3-4 рази на день, за бажанням додають за смаком цукор або мед.

**Збір №319** Трава собачої кропиви звичайної 15,0  
Вся рослина суниці лісової 10,0  
Трава чистотілу великого 5,0  
Трава звіробою звичайного 10,0  
Трава лаванди вузьколистої 5,0  
Квітки нагідок лікарських 5,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 15 хв, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день після їжі.

**Збір №320** Трава собачої кропиви звичайної 10,0  
Квітки конюшини лучної 10,0  
Трава фіалки триколірної 10,0  
Листки меліси лікарської 10,0  
Трава рути пахучої 10,0  
Супліддя хмелю звичайного 10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у термосі 1 годину, проціджують, вживають по ¼ склянки 3-4 рази на день, за бажанням додають за смаком цукор або мед.

**Збір №321** Трава горицвіту весняного 10,0  
Листки малини лісової 10,0  
Листки м'яти перцевої 10,0  
Корені валеріани лікарської 10,0  
Квітки калини звичайної 10,0

Трава деревію майже звичайного 10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 15 хв, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день після їжі.

**Збір №322** Корені валеріани лікарської 10,0

Квітки татарника звичайного 10,0

Трава реп'яшка серповидного 10,0

Трава звіробою звичайного 10,0

Трава материнки звичайної 10,0

Трава огірочника лікарського 10,0

Плоди шипшини собачої 10,0

Суцвіття липи серцелистої 10,0

10,0 збору заливають 0,5 л окропу, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають по 1/2 склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

**Збір №323** Трава собачої кропиви звичайної 10,0

Корені валеріани лікарської 10,0

Трава астрагалу шерстистоквіткового 10,0

Трава сухоцвіту багнового 10,0

Трава буркуну лікарського 10,0

Листки м'яти перцевої 10,0

Трава чебрецю повзучого 10,0

Квітки первоцвіту весняного 10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 15 хв, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день після їжі.

**Збір №324** Корені валеріани лікарської 10,0

Плоди глоду криваво-червоного 10,0

Листки м'яти перцевої 10,0

Трава материнки звичайної 10,0

Трава вероніки лікарської 10,0

Трава шавлії лікарської 10,0

Трава кропиви дводомної 10,0

Корені солодки голої 10,0

Квітки хамоміли лікарської 10,0

10,0 збору заливають 0,5 л окропу, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають по 1/2 склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №325</b>	Кореневища шоломниці байкальської	10,0
	Корені солодки голої	10,0
	Трава синюхи голубої	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0
	Листки бобівника трилистого	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Плоди фенхелю звичайного	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 15 хв, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день після їжі.

<b>Збір №326</b>	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Трава кропиви дводомної	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0
	Трава фіалки триколірної	10,0
	Листки зніту ланцетлистого	10,0
	Трава чебрецю повзучого	10,0
	Супліддя хмелю звичайного	10,0

10,0 збору заливають 500 мл окропу, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають по 1/2 склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №327</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Трава м'яти перцевої	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0
	Листки бобівника трилистого	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0

10,0 збору заливають 500 мл окропу, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають по 1/2 склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

### 5.12 Нейроциркуляторна дистонія за змішаним типом

Фітотерапія хворих із вказаним типом дистонії проводиться в залежності від переважаючих клінічних проявів. Для неї підбираються комбінації з рослин, раніше зазначених у зборах. Зокрема, при поєднанні кардіальних симптомів з артеріальною гіпертензією використовують збори.

<b>Збір №328</b>	Трава горицвіту весняного	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0
	Пагони багна звичайного	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Трава грициків звичайних	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3 склянки 4 рази на день за 20 хв до їжі.

<b>Збір №329</b>	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Трава вероніки лікарської	10,0
	Листки зніту ланцетолистого	10,0
	Трава вербени лікарської	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Плоди кропу пахучого	10,0

7,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3 - 1/2 склянки 3-4 рази на день за 20 хв до їжі.

<b>Збір №330</b>	Листки бобівника трилистого	10,0
	Пагони ниркового чаю	10,0
	Пагони омели білої	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Трава барвінку малого	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ячать 2 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3 склянки 4 рази на день за 15 хв до їжі.

<b>Збір №331</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава грициків звичайних	10,0
	Плоди фенхелю звичайного	10,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0
	Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
	Трава кропиви дводомної	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Листки суниці лісової	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику (без кип'ятіння) в закритому посуді 20 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/3 -1/2 склянки 3-4 рази на день після їжі.

<b>Збір №332</b>	Трава буркуну лікарського	10,0
	Плоди кропу пахучого	10,0
	Пагони багна звичайного	10,0
	Плоди горобини чорноплодої	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Квітки калини звичайної	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0
	Суцвіття липи серцелистої	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3 склянки 4 рази на день за 20 хв до їжі.

<b>Збір №333</b>	Трава звіробою звичайного	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Трава фіалки триколірної	10,0
	Трава барвінку малого	10,0
	Пагони омели білої	10,0
	Листки первоцвіту весняного	10,0
	Листки конвалії звичайної	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Листки кремени білої	10,0

7,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають у теплому вигляді по 1/3 - 1/2 склянки 3-4 рази на день за 20 хв до їжі.

<b>Збір №334</b>	Трава буркуну лікарського	10,0
	Пагони ниркового чаю	10,0
	Вся рослина суниці лісової	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0
	Листки зніту вузьколистого	10,0
	Трава вербени лікарської	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Плоди фенхелю звичайного	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Трава чебрецю повзучого	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять 2 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплому вигляді по 1/3 склянки 4 рази на день за 15 хв до їжі.

<b>Збір №335</b>	Трава материнки звичайної	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Трава лаванди вузьколистої	10,0
	Трава полину звичайного	10,0
	Трава буквиці лікарської	10,0
	Листки малини лісової	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Плоди кропу пахучого	10,0
	Пагони багна звичайного	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику (без кип'ятіння) в закритому посуді 20 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/3 - 1 / 2 склянки 3-4 рази на день після їжі.

<b>Збір №336</b>	Трава париля звичайного	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0
	Пагони омели білої	10,0
	Листки брусниці	10,0

Листки шавлії лікарської	10,0
Листки мати-й-мачухи	10,0
Пуп'янки софори японської	10,0
Корені солодки голої	10,0

8,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику (без кип'ятіння) в закритому посуді 20 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/3 - 1 / 2 склянки 3-4 рази на день після їжі.

<b>Збір №337</b> Квітки глоду криваво-червоного	10,0
Квітки хамоміли лікарської	10,0
Супліддя хмелю звичайного	10,0
Трава рути пахучої	10,0
Трава фіалки триколірної	10,0
Трава грициків звичайних	10,0
Листки брусниці	10,0
Листки бобівника трилистого	10,0
Плоди кропу пахучого	10,0
Плоди горобини чорноплодої	10,0

7,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3 - 1/2 склянки 3-4 рази на день за 20 хв до їжі.

Вживають фітозбори курсами по 1,5-2 місяці протягом 6-8 місяців з перервами в на 3-7 днів. Далі в залежності від збереження симптоматики (рівня АТ, наявності кардіалгій або порушень ритму серця) продовжують вживання фітозборів для змішаного типу НЦД, або переходять на вживання зборів, рекомендованих для інших типів у залежності від переважаючих клінічних симптомів, чергуючи їх з монофітотерапією.

Для лікування змішаного типу НЦД, що супроводжується артеріальною гіпотонією і кардіальною симптоматикою застосовують фітозбори.

<b>Збір №338</b> Трава буркуну лікарського	10,0
Трава кропиви дводомної	10,0
Трава полину звичайного	10,0
Трава звіробою звичайного	10,0
Трава чистотілу великого	10,0
Трава деревію майже звичайного	10,0
Квітки пижма звичайного	10,0
Кореневища дягелю лікарського	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають у теплому вигляді по 1 /3склянки 3 рази на день після їжі.

<b>Збір №339</b>	Листки суниці лісової	10,0
	Листки зніту ланцетелистого	10,0
	Квітки татарника звичайного	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Суцвіття липи серцелистої	10,0
	Зеленої соломи вівса посівного	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Плоди лимонника китайського	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 1,5 години, проціджують, вживають у теплому вигляді по 1/4 - 1/3 склянки 3-4 рази на день через 15 хв після їжі.

<b>Збір №340</b>	Листки бобівника трилистого	10,0
	Трава фіалки триколірної	10,0
	Пагони ефедри двоколосої	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0
	Листки шавлії лікарської	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Квітки цмину піскового	10,0
	Кореневища дягелю лікарського	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають, по 1/3 склянки 3 рази на день через 20 хв після їжі.

<b>Збір №341</b>	Трава вероніки лікарської	10,0
	Листки лимонника китайського	10,0
	Листки конвалії звичайної	10,0
	Квітки цмину піскового	10,0
	Квітки калини звичайної	10,0
	Супліддя хмелю звичайного	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день через 20 хв після їжі.



<b>Збір №342</b>	Трава звіробою звичайного	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Трава гісопу лікарського	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Трава реп'яшка серповидного	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0
	Плоди фенхелю звичайного	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3 склянки 3 рази на день після їжі.

<b>Збір №343</b>	Трава буркуну лікарського	10,0
	Трава первоцвіту звичайного	10,0
	Трава фіалки триколірної	10,0
	Зеленої соломи вівса посівного	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Квітки пижма звичайного	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Кореневища дягелю лікарського	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день через 20 хв після їжі.

Фітотерапію змішаного типу НЦД проводять, поєднуючи фітозбори, рекомендовані для хворих, які страждають кардіальним типом НЦД, із вживанням у денний час водних витяжок рослин, які підвищують артеріальний тиск і рекомендованих для лікування гіпотонічного типу НЦД. Тривалість курсів індивідуальна. Для більшості хворих оптимальними є курси по 2-2,5 місяці з перервами на 7-10 днів. У деяких хворих позитивний результат досягається при проведенні більш коротких курсів (по 1,5 місяці) з перервами на 3-5 днів і з обов'язковою зміною фітозборів після кожного проведеного курсу.

### ***5.13 Гіпертонічна хвороба і симптоматична артеріальна гіпертензія***

За даними епідеміологічних досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів, артеріальна гіпертензія (АГ) відзначається у 15-25% дорослого населення. У 90-

95% випадків підвищення артеріального тиску - симптом гіпертонічної хвороби (ГБ). В інших випадках в основі АГ лежать інші захворювання: нирок, ендокринних органів, судин, центральної нервової системи. Ці види АГ позначаються як симптоматичні (САГ) або вторинні. Підвищення артеріального тиску є одним з головних факторів ризику розвитку атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, порушень мозкового і периферичного кровообігу, а також серцевої недостатності, які можуть бути причинами важкої інвалідизації хворих.

Для лікування використовують сучасні гіпотензивні засоби за індивідуальними схемами, а після досягнення необхідного ефекту синтетичні препарати поступово замінюють лікарськими рослинами, не відмовляючись від препаратів або залишаючи їх мінімальні дози.

Рекомендуються наступні фітозбори.

<b>Збір №344</b>	Плоди глоду криваво-червоного	5,0
	Трава буркуну лікарського	5,0
	Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
	Пагони омели білої	10,0
	Трава материнки звичайної	5,0
	Трава звіробою звичайного	5,0
	Листки брусниці	10,0
	Листки меліси лікарської	5,0
	Листки берези повислої	10,0

6,0 збору заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику без кип'ятіння 10 хв, настоюють теплі 30 хв, проціджують, вживають у теплом вигляді по 50-70 мл 4-5 разів на день, останній раз за 1 годину до сну.

<b>Збір №345</b>	Трава барвінку малого	10,0
	Плоди горобини чорноплодої	10,0
	Кореневища щавлю кінського	10,0
	Кореневища пирію повзучого	10,0
	Трава чебрецю повзучого	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 70 мл 4 рази на день за 1 годину до їжі, останній раз за 1 годину до сну.

<b>Збір №346</b>	Пагони багна звичайного	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Листки берези повислої	10,0
	Трава кропу пахучого	10,0

6,0 збору заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по ¼ склянки 4 рази на день у теплому вигляді, останній раз перед сном.

<b>Збір №347</b>	Листки зніту ланцетolistого	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Трава грициків звичайних	10,0
	Трава споришу звичайного	10,0
	Пагони омели білої	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0
	Пелюстки квіток магнолії	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Супліддя хмелю звичайного	10,0
	Квітки пасльону чорного	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять на повільному вогні 3 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 1/4 склянки 4 рази на день за 30 хв до їжі, останній раз перед сном.

<b>Збір №348</b>	Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
	Трава буркуну лікарського	5,0
	Листки кропиви дводомної	5,0
	Трава м'яти перцевої	10,0
	Плоди глоду криваво-червоного	15,0
	Квітки калини звичайної	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	5,0
	Корені солодки голої	5,0
	Насіння льону звичайного	5,0

8,0 збору заливають 300 мл холодної води, настоюють при кімнатній температурі 3 години, доводять до кипіння, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 30 хв, проціджують, вживають по 50 мл 6 разів на день.

<b>Збір №349</b>	Листки кремени білої	5,0
	Листки берези повислої	10,0
	Листки подорожника великого	5,0
	Корені валеріани лікарської	10,0
	Пуп'янки софори японської	5,0
	Кореневища шоломниці байкальської	10,0
	Трава рути пахучої	5,0
	Пагони ниркового чаю	10,0
	Трава чистотілу великого	5,0
	Плоди кмину звичайного	5,0
	Квітки конюшини лучної	5,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, нагрівають водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 50 мл 5 разів на день.

<b>Збір №350</b>	Пагони багна звичайного	10,0
	Пагони малини лісової	10,0
	Пагони омели білої	10,0
	Пагони калини звичайної	10,0
	Трава буквиці лікарської	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Суцвіття липи серцелистої	10,0
	Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
	Квітки дивини фіолетової	10,0
	Листки горіха волоського	10,0
	Трава вересу звичайного	10,0
	Листки суниці лісової	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 70 мл 4 рази на день за 1 годину до їжі, останній раз за 1 годину до сну.

<b>Збір №351</b>	Трава барвінку малого	10,0
	Кореневища шоломниці байкальської	10,0

Трава хвоща польового	10,0
Кореневища лепехи звичайної	10,0
Плоди фенхелю звичайного	10,0
Листки м'яти перцевої	10,0
Трава сухоцвіту багнового	10,0
Квітки глоду криваво-червоного	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0
Листки берези повислої	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять на повільному вогні 3 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 1/4 склянки 4 рази на день за 30 хв до їжі, останній раз перед сном.

<b>Збір №352</b> Трава буркуну лікарського	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0
Листки берези повислої	10,0
Листки брусниці	10,0
Пагони калини звичайної	10,0
Пагони малини лісової	10,0
Плоди горобини звичайної	10,0
Листки меліси лікарської	10,0
Насіння кропу пахучого	10,0
Суцвіття липи серцелистої	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають невеликими порціями в теплом вигляді.

<b>Збір №353</b> Корені валеріани лікарської	10,0
Кореневища цикорію справжнього	10,0
Листки суниці лісової	10,0
Листки зніту ланцетолистого	10,0
Листки м'яти перцевої	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0
Плоди кмину звичайного	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Пелюстки квіток троянди	10,0
Трава деревію майже звичайного	10,0
Трава хвоща польового	10,0
Трава грициків звичайних	10,0

8,0 збору заливають 300 мл холодної води, настоюють при кімнатній температурі 3 години, доводять до кипіння, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 30 хв, проціджують, вживають протягом дня в теплом вигляді порціями по 30-40 мл.

<b>Збір №354</b>	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Суцвіття липи серцелистої	5,0
	Трава вересу звичайного	5,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	5,0
	Трава звіробою звичайного	5,0
	Трава споришу звичайного	5,0
	Листки берези повислої	5,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять на повільному вогні 2 хв, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають у теплом вигляді за 4- 6 разів за 1 годину до їжі, останній раз за 1 годину до сну.

<b>Збір №355</b>	Пагони багна звичайного	10,0
	Плоди горобини чорноплодої	10,0
	Плоди фенхелю звичайного	10,0
	Корені валеріани лікарської	10,0
	Кореневища пирію повзучого	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Листки зніту ланцетолистого	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять на повільному вогні 2 хв, настоюють у термосі 4 години, проціджують, вживають у теплом вигляді за 4- 6 разів за 1 годину до їжі, останній раз за 1 годину до сну.

Вказані збори застосовують до стійкого зниження артеріального тиску, через 1,5-2 місяці склад фітозбору змінюють. Через 4-6 місяців після застосування зборів, якщо не спостерігається погіршення в перебігу хвороби, переходять на вживання менш складних зборів.

<b>Збір №356</b>	Плоди глоду криваво-червоного	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Пагони ниркового чаю	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0

5,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають у закритому посуді на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають у теплом вигляді за 30 хв до їжі.

<b>Збір №357</b>	Листки брусниці	10,0
	Корені валеріани лікарської	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0

6,0 збору заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику без кип'ятіння 15 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 склянки 3 рази на день у теплом вигляді після їжі.

<b>Збір №358</b>	Пагони малини лісової	10,0
	Плоди горобини чорноплодої	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Плоди кмину звичайного	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0

5,0 збору подрібненого до порошку, заливають у термосі 300 мл окропу, настоюють 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/4 склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №359</b>	Листки зніту ланцетолистого	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Листки берези повислої	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0
	Трава кропу пахучого	10,0

5,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі 1 годину, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день у теплом вигляді після їжі.

<b>Збір №360</b>	Пагони багна звичайного	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0

Пагони малини лісової 10,0

Листки суниці лісової 10,0

5,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять у закритому посуді 3 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 склянки 3-4 рази на день у теплому вигляді.

**Збір №361** Листки брусниці 10,0

Трава сухоцвіту багнового 10,0

Листки меліси лікарської 10,0

Квітки нагідок лікарських 10,0

5,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають у закритому посуді на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають у теплому вигляді за 30 хв до їжі.

**Збір №362** Листки зніту ланцетолістого 10,0

Трава кропиви дводомної 10,0

Трава м'яти перцевої 10,0

Листки берези повислої 10,0

5,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі 1 годину, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день у теплому вигляді після їжі.

**Збір №363** Плоди горобини звичайної 10,0

Трава споришу звичайного 10,0

Плоди шипшини собачої 10,0

Квітки хамоміли лікарської 10,0

6,0 збору заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику без кип'ятіння 15 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1 / 4 склянки 3 рази на день у теплому вигляді після їжі.

При проведенні фітотерапії, у разі сприятливого перебігу захворювання, доцільно 3-4 рази на рік користуватися багатокomпонентними зборами. Протягом першого року не рекомендується робити перерви у фітотерапії. При продовженні лікування перерви допустимі на 3-5 днів кожні 2-3 місяці, можливе використання монотерапії. Застосування фітотерапії для лікування хворих ГХ зі стабільно високим артеріальним тиском (II і III стадії) має принципові відмінності, так як захворювання супроводжується важкими ускладненнями.



До складу фітозборів входить ЛРС з більш вираженою гіпотензивною, судинорозширювальною, сечогінною, седативною дією.

<b>Збір №364</b>	Трава барвінку малого	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Кореневища шоломниці байкальської	10,0
	Кореневища пирію повзучого	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0
	Плоди фенхелю звичайного	10,0
	Пагони омели білої	10,0
	Листки берези повислої	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 1/4 - 1/3 склянки 3-4 рази на день у теплом вигляді.

<b>Збір №365</b>	Пагони багна звичайного	10,0
	Пагони ниркового чаю	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Кореневища жовтозілля звичайного	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Листки зніту ланцетолистого	10,0
	Трава грициків звичайних	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Трава споришу звичайного	10,0
	Корені солодки голої	10,0
	Плоди шипшини собачої	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, настоюють у теплі 3 години, доводять до кипіння, кип'ятять 3 хв, настоюють до охолодження, проціджують, вживають 1/3 склянки 3-4 рази на день у теплом вигляді за 1 годину до їжі.

<b>Збір №366</b>	Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
	Листки зніту ланцетолистого	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0

Трава барвінку малого	10,0
Трава сухоцвіту багнового	10,0
Трава буркуну лікарського	10,0
Трава хвоща польового	10,0
Кореневища шоломниці байкальської	10,0
Пагони омели білої	10,0
Пагони багна звичайного	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику (без кип'ятіння) 20 хв, настоюють у теплі 3 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/4- 1/3 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №367</b> Листки кремени білої	10,0
Трава буркуну лікарського	10,0
Трава буквиці лікарської	10,0
Пелюстки квіток троянди	10,0
Пелюстки магнолії великоквіткової	10,0
Трава сухоцвіту багнового	10,0
Кореневища шоломниці байкальської	10,0
Кореневища пирію повзучого	10,0
Трава кропиви дводомної	10,0
Кореневища щавлю кінського	10,0
Кореневища холодку лікарського	10,0
Трава материнки звичайної	10,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл холодної води, настоюють при кімнатній температурі 8 годин, доводять до кипіння, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/4 -1/3 склянки 3-4 рази на день.

<b>Збір №368</b> Листки брусниці	10,0
Трава кропу пахучого	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Корені валеріани лікарської	10,0
Листки мати-й-мачухи	10,0
Трава грициків звичайних	10,0
Трава сухоцвіту багнового	10,0
Трава хвоща польового	10,0

Кореневища пирію повзучого	10,0
Кореневища щавлю кінського	10,0
Трава материнки звичайної	10,0
Листки берези повислої	10,0
Супліддя хмелю звичайного	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 1/4 - 1/3 склянки 3-4 рази на день у теплому вигляді.

<b>Збір №369</b> Пагони багна звичайного	10,0
Пагони калини звичайної	10,0
Пагони малини лісової	10,0
Плоди горобини звичайної	10,0
Плоди горобини чорноплодої	10,0
Плоди шипшини собачої	10,0
Плоди глоду криваво-червоного	10,0
Трава грициків звичайних	10,0
Трава сухоцвіту багнового	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0
Трава рути пахучої	10,0
Листки зніту ланцетолистого	10,0
Трава барвінку малого	10,0
Пелюстки квіток троянди	10,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику (без кип'ятіння) 20 хв, настоюють у теплі 3 години, проціджують, вживають у теплому вигляді по 1/4- 1/3 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №370</b> Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
Трава буквиці лікарської	10,0
Квітки глоду криваво-червоного	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0
Квітки дивини лікарської	10,0
Листки суниці лісової	10,0
Листки м'яти перцевої	10,0
Листки берези повислої	10,0
Листки горіха волоського	10,0

Пуп'янки софори японської 10,0

Корені солодки голої 10,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл холодної води, настоюють при кімнатній температурі 8 годин, доводять до кипіння, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/4 -1/3 склянки 3-4 рази на день.

**Збір №371** Листки зніту ланцетолистого 10,0

Листки меліси лікарської 10,0

Трава собачої кропиви звичайної 10,0

Трава материнки звичайної 10,0

Трава споришу звичайного 10,0

Трава чебрецю повзучого 10,0

Трава кропиви дводомної 10,0

Пелюстки магнолії великоквіткової 10,0

Квітки конюшини лучної 10,0

Квітки гіркокаштана звичайного 10,0

Кореневища щавлю кінського 10,0

Кореневища лепехи звичайної 10,0

Кореневища латаття білого 10,0

Кореневища хвилівника звичайного 10,0

Плоди пасльону чорного 10,0

Плоди кмину звичайного 10,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику (без кип'ятіння) 20 хв, настоюють у теплі 3 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/4- 1/3 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

**Збір №372** Листки брусниці 10,0

Пагони омели білої 10,0

Пагони ниркового чаю 10,0

Квітки конюшини лучної 10,0

Квітки хамоміли лікарської 10,0

Квітки калини звичайної 10,0

Супліддя хмелю звичайного 10,0

Трава деревію майже звичайного 10,0

Трава чистотілу великого 10,0

Слань цистозири бороdatoї 10,0

Плоди фенхелю звичайного 10,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл холодної води, настоюють при кімнатній температурі 8 годин, доводять до кипіння, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/4 -1/3 склянки 3-4 рази на день.

<b>Збір №373</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Кореневища шоломниці байкальської	10,0
	Кореневища жовтозілля звичайного	10,0
	Кореневища холодку лікарського	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Трава кропу пахучого	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Листки горіха волоського	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Суцвіття липи серцелистої	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0
	Пагони пасльону чорного	10,0
	Слань фукусу пухирчастого	10,0
	Кора евкомії в'язолистої	10,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл холодної води, настоюють при кімнатній температурі 8 годин, доводять до кипіння, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/4 -1/3 склянки 3-4 рази на день.

<b>Збір №374</b>	Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Кореневища шоломниці байкальської	10,0
	Пагони омели білої	10,0
	Пагони малини лісової	10,0
	Трава споришу звичайного	10,0
	Листки кремени білої	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Трава рути пахучої	10,0
	Пелюстки магнолії великоквіткової	10,0

Кореневища латаття білого	10,0
Корені солодки голої	10,0
Кореневища хвилівника звичайного	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 1/4 - 1/3 склянки 3-4 рази на день у теплом вигляді.

<b>Збір №375</b> Трава барвінку малого	10,0
Трава буквиці лікарської	10,0
Квітки глоду криваво-червоного	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Листки мати-й-мачухи	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0
Трава хвоща польового	10,0
Листки м'яти перцевої	10,0
Листки горіха волоського	10,0
Пелюстки квіток троянди	10,0
Слань цистозири бородатої	10,0
Листки берези повислої	10,0
Кореневища щавлю кінського	10,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику (без кип'ятіння) 20 хв, настоюють у теплі 3 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/4- 1/3 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі.

<b>Збір №376</b> Пагони багна звичайного	10,0
Пагони малини лісової	10,0
Плоди горобини звичайної	10,0
Плоди глоду криваво-червоного	10,0
Плоди кмину звичайного	10,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0
Трава буркуну лікарського	10,0
Трава буквиці лікарської	10,0
Квітки калини звичайної	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0
Суцвіття липи серцелистої	10,0
Трава грициків звичайних	10,0
Листки зніту ланцетолистого	10,0

Листки меліси лікарської 10,0

Листки брусниці 10,0

10,0 збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3 склянки 3-4 рази на день через 20 хв після їжі. Останній прийом - за 1 годину до сну.

**Збір №377** Квітки глоду криваво-червоного 10,0

Квітки конюшини лучної 10,0

Квітки калини звичайної 10,0

Квітки нагідок лікарських 10,0

Корені валеріани лікарської 10,0

Вся рослина суниці лісової 10,0

Листки мати-й-мачухи 10,0

Листки м'яти перцевої 10,0

Супліддя хмелю звичайного 10,0

Трава сухоцвіту багнового 10,0

Трава кропу пахучого 10,0

Трава хвоща польового 10,0

8,0 збору заливають 250 мл окропу, кип'ятять у закритому посуді 3 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3-1/2 склянки 4-5 разів на день за 30 хв до їжі. Останній прийом - за 1 годину до сну.

**Збір №378** Трава буркуну лікарського 10,0

Листки берези повислої 10,0

Пагони калини звичайної 10,0

Плоди горобини чорноплодої 10,0

Трава грициків звичайних 10,0

Листки зніту ланцетолистого 10,0

Листки меліси лікарської 10,0

Трава деревію майже звичайного 10,0

Трава кропиви дводомної 10,0

Трава споришу звичайного 10,0

Плоди фенхелю звичайного 10,0

Плоди шипшини собачої 10,0

Кореневища щавлю кінського 10,0

Кореневища пирію повзучого 10,0

10,0 збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3 склянки 3-4 рази на день через 20 хв після їжі. Останній прийом - за 1 годину до сну.

<b>Збір №379</b>	Пагони багна звичайного	10,0
	Пагони малини лісової	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0
	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Плоди кмину звичайного	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Трава споришу звичайного	10,0
	Трава вересу звичайного	10,0
	Кореневища лепехи звичайної	10,0
	Супліддя хмелю звичайного	10,0

10,0 збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3 склянки 3-4 рази на день через 20 хв після їжі. Останній прийом - за 1 годину до сну.

<b>Збір №380</b>	Листки брусниці	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Листки зніту ланцетолистого	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0
	Плоди горобини чорноплодої	10,0
	Плоди кропу пахучого	10,0
	Кореневища пирію повзучого	10,0
	Кореневища цикорію справжнього	10,0
	Листки берези повислої	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Трава буквиці лікарської	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Насіння льону звичайного	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0



Плоди шипшини собачої 10,0

8,0 збору заливають 250 мл окропу, кип'ятять у закритому посуді 3 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплому вигляді по 1/3-1/2 склянки 4-5 разів на день за 30 хв до їжі. Останній прийом - за 1 годину до сну.

<b>Збір №381</b>	Листки суниці лісової	10,0
	Пагони малини лісової	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Листки зніту ланцетолістого	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Суцвіття липи серцелистої	10,0
	Трава грициків звичайних	10,0
	Кореневища щавлю кінського	10,0
	Кореневища лепехи звичайної	10,0
	Плоди кмину звичайного	10,0
	Листки берези повислої	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0

8,0 збору заливають 250 мл окропу, кип'ятять у закритому посуді 3 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплому вигляді по 1/3-1/2 склянки 4—5 разів на день за 30 хв до їжі. Останній прийом - за 1 годину до сну.

При відсутності гіпотензивного ефекту в перші 5-7 днів прийому рекомендується збільшувати добову дозу сировини на 3,0-4,0. При досягненні позитивного результату дозу сировини зменшують. Курс лікування не повинний перевищувати двох місяців, після цього проводять заміну зборів.

Протягом першого року фітотерапію проводять тільки зборами складного складу, при досягненні гіпотензивного ефекту складні збори поєднують зі зборами зменшеного складу.

<b>Збір №382</b>	Пагони багна звичайного	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Плоди кмину звичайного	10,0

Плоди шипшини собачої 10,0

Листки зніту ланцетolistого 10,0

6,0 збору заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають за 3-4 рази в теплому вигляді за 30 хв до їжі.

**Збір №383** Плоди глоду криваво-червоного 10,0

Листки берези повислої 10,0

Плоди фенхелю звичайного 10,0

Квітки конюшини лучної 10,0

Трава чебрецю повзучого 10,0

6,0 збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають 3-4 рази в теплому вигляді за 30 хв до їжі.

**Збір №384** Корені валеріани лікарської 10,0

Трава собачої кропиви звичайної 10,0

Трава м'яти перцевої 10,0

Трава хвоща польового 10,0

Квітки хамоміли лікарської 10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл холодної води, настоюють при кімнатній температурі 2 години в закритому посуді, доводять до кипіння (не кип'ятити!), настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплому вигляді по 1/3 - 1/4 склянки 3 рази на день після їжі.

**Збір №385** Квітки глоду криваво-червоного 10,0

Пагони ниркового чаю 10,0

Листки меліси лікарської 10,0

Трава вересу звичайного 10,0

Супліддя хмелю звичайного 10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі 2 години, проціджують, вживають у теплому вигляді по 1/3-1/4 склянки 3 рази на день після їжі.

**Збір №386** Листки брусниці 10,0

Трава собачої кропиви звичайної 10,0

Листки суниці лісової 10,0

Листки берези повислої 10,0

Плоди кмину звичайного 10,0

Насіння льону звичайного 10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл холодної води, настоюють при кімнатній температурі 2 години в закритому посуді, доводять до кипіння (не кип'ятити!), настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3 - 1/4 склянки 3 рази на день після їжі.

<b>Збір №387</b>	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Плоди горобини звичайної	10,0
	Плоди фенхелю звичайного	10,0
	Трава грициків звичайних	10,0
	Квітки дивини лікарської	10,0
	Кореневища пирію повзучого	10,0

6,0 збору заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають за 3-4 рази в теплом вигляді за 30 хв до їжі.

<b>Збір №388</b>	Квітки калини звичайної	10,0
	Пагони ниркового чаю	10,0
	Листки зніту ланцетolistого	10,0
	Плоди пасльону чорного	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Трава споришу звичайного	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, кип'ятять у закритому посуді 2 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 склянки 4 рази на день у теплом вигляді, останній раз за 1 годину до сну.

<b>Збір №389</b>	Листки брусниці	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Пагони малини лісової	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Трава вербени лікарської	10,0
	Корені солодки голої	10,0

6,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 30 хв, проціджують, вживають за 3-5 разів у теплом вигляді, останній раз за 1 годину до сну.

<b>Збір №390</b>	Пагони багна звичайного	10,0
	Корені валеріани лікарської	10,0

Трава буркуну лікарського	10,0
Плоди глоду криваво-червоного	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0

6,0 збору заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають за 3-4 рази в теплом вигляді за 30 хв до їжі.

<b>Збір №391</b> Пагони багна звичайного	10,0
Пагони малини лісової	10,0
Корені валеріани лікарської	10,0
Трава буркуну лікарського	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Суцвіття липи серцелистої	10,0

6,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 30 хв, проціджують, вживають за 3-5 разів у теплом вигляді, останній раз за 1 годину до сну.

<b>Збір №392</b> Квітки глоду криваво-червоного	10,0
Пагони малини лісової	10,0
Листки мати-й-мачухи	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Листки меліси лікарської	10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл холодної води, настоюють при кімнатній температурі 2 години в закритому посуді, доводять до кипіння (не кип'ятити!), настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають за 3-4 рази у теплом вигляді за 30 хв до їжі.

<b>Збір №393</b> Трава буркуну лікарського	15,0
Трава собачої кропиви звичайної	10,0
Трава сухоцвіту багнового	10,0
Листки м'яти перцевої	10,0
Листки берези повислої	5,0

6,0 збору заливають 300 мл окропу, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають за 3-4 рази у теплом вигляді за 30 хв до їжі.

<b>Збір №394</b> Корені валеріани лікарської	10,0
Трава материнки звичайної	10,0
Листки м'яти перцевої	10,0

Плоди кмину звичайного 10,0

Квітки гіркокаштана звичайного 10,0

6,0 збору заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 30 хв, проціджують, вживають за 3-5 разів у теплом вигляді, останній раз за 1 годину до сну.

**Збір №395** Плоди глоду криваво-червоного 10,0

Трава чебрецю повзучого 10,0

Квітки конюшини лучної 10,0

Пагони омели білої 10,0

Трава вересу звичайного 10,0

6,0 подрібненого до порошку збору заливають 250 мл окропу, кип'ятять у закритому посуді 2 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають по 1/4 склянки 4 рази на день у теплом вигляді, останній раз за 1 годину до сну.

- *Аронія чорноплода* 100,0 свіжих плодів вживають 3 рази на день за 30 хв до їжі при гіпертонічній хворобі, ендокардиті. Курс лікування 10-30 днів.

- По 50 мл свіжого соку вживають 3 рази на день за 30 хв до їжі протягом 2 тижнів при гіпертонічній хворобі і атеросклерозі. При необхідності курс лікування продовжують до 4-6 тижнів (А.Я. Губергриц, Н.І. Соломченко, 1980).

- 20,0 сушених плодів, заливають 500 мл окропу, настоюють у термосі 12 годин, проціджують вживають за декілька прийомів за 40 хв до їжі при гіпертонічній хворобі.

- *Астрагал шерстистоквітковий* 10% настій трави астрагалу вживають по 30-45 мл 3-4 рази на день до їжі, або вводять у мікроклізмах по 50- 70 мл 1-2 рази на день при гіпертензії і стенокардії.

#### **5.14 Функціональні хвороби серцево-судинної системи**

Вегето-судинна дистонія потребує нормалізації стану центральної та вегетативної нервової систем, усунення таких проявів як кардіалгія, тахікардія, підвищення АТ або гіпотонія, розладів сну, симптомів диспепсії.

При наявності гіпотонії використовують лікарські рослини, які мають тонізуючу, вазопресорну дію: *лепеху, березу, будру, бобівник, вербену, вероніку, дрік, звіробій, суницю, кропиву, любисток, малину, м'яту, кульбабу, смородину, спориш, татарник, хвоц польовий, цикорій, шавлію, шипшину.*

При ВСД за кардіальним типом використовуються рослини із седативною дією та ті, що покращують метаболізм міокарда: *валеріана, глід, м'ята, кропива, бобівник трилистий, меліса, фенхель, рута, хміль.*

**Збір №396** Корені валеріани лікарської 50,0

1 ч.л. сировини заливають 1 склянкою кип'яченої води кімнатної температури, настоюють 3 години, проціджують. Вживають по 0,5- 1 склянці перед сном.

**Збір №397** Квітки соняшнику звичайного 5,0

Квітки глоду колючого 5,0

Суміш заливають 1 склянкою окропу, настоюють до охолодження, проціджують. Вживають по 1 ст. л. через 2 години.

**Збір №398** Квітки ромашки лікарської 10,0

Квітки конвалії травневої 10,0

Плоди фенхелю звичайного 2,0

Корені валеріани лікарської 40,0

Листки м'яти перцевої 30,0

1 ч. л. суміші заливають 1 склянкою холодної води, настоюють 3 години, доводять до кипіння, проціджують. Вживають ковтками за декілька разів протягом доби при кардіоневрозі з явищами диспепсії і безсонні.

**Збір №399** Корені валеріани лікарської 20,0

Листки деревію звичайного 10,0

Листки меліси лікарської 10,0

Корені бедринцю звичайного 20,0

2 ч. л. суміші заливають 1 склянкою холодної води, настоюють 3 години, доводять до кипіння, проціджують. Вживають за декілька разів ковтками протягом доби.

**Збір №400** Корені валеріани лікарської 20,0

Листки мучниці звичайної 10,0

Листки бобівника трилистого 10,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою холодної води, настоюють 3 години, доводять до кипіння, проціджують. Вживають за 3 рази ковтками протягом доби.

**Збір №401** Квітки глоду колючого 50,0

Трава споришу звичайного 30,0

Трава хвоща польового 20,0

2 ст. л. суміші заливають 1 склянкою окропу, настоюють 30 хв, проціджують. Вживають за 3 рази ковтками протягом доби.

<b>Збір №402</b>	Корені валеріани лікарської	20,0
	Листки рути запашної	2,0
	Трава горицвіту весняного	20,0
	Листки м'яти перцевої	10,0

1 ч. л. суміші заливають 1 склянкою холодної води, настоюють 3 години, доводять до кипіння, проціджують. Вживають за декілька разів протягом доби при кардіоневрозі з явищами диспепсії і безсоння.

<b>Збір №403</b>	Трава собачої кропиви серцевої	20,0
	Квітки глоду колючого	20,0
	Трава шандри звичайної	15,0
	Шишки хмелю звичайного	10,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою води, кип'ятять 1хв , настоюють 30 хв, проціджують. Вживають по 3-4 склянки на добу.

<b>Збір №404</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава собачої кропиви серцевої	20,0
	Квітки лаванди колоскової	10,0
	Плоди кмину звичайного	5,0
	Плоди фенхелю звичайного	10,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою окропу, настоюють 2 години, проціджують. Вживають за 3 рази протягом доби. Проявляє заспокійливу і протисудомну дію.

<b>Збір №405</b>	Корені валеріани лікарської	40,0
	Квітки ромашки лікарської	10,0
	Листки м'яти перцевої	20,0
	Плоди фенхелю звичайного	20,0
	Трава конвалії травневої	5,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою води, кип'ятять 1хв , настоюють 2 години, проціджують. Вживають по 3 рази протягом доби.

<b>Збір №406</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Листки рути запашної	10,0
	Листки розмарину лікарського	20,0
	Трава горицвіту весняного	20,0

1 ч. л. суміші заливають 1 склянкою води, кип'ятять 1 хв, настоюють 2 години, проціджують. Вживають по 3 рази протягом доби

<b>Збір №407</b>	Корені валеріани лікарської	20,0
	Квітки ромашки лікарської	10,0
	Листки м'яти перцевої	20,0
	Корені дягелю лікарського	15,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою води, кип'ятять 1 хв, настоюють 2 години, проціджують. Вживають по 2 рази (уранці й увечері).

<b>Збір №408</b>	Квітки цмину піскового	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0
	Квітки глоду колючого	10,0

1 ст.л. суміші заливають 1 склянкою води, кип'ятять 1 хв, настоюють 1 годину, проціджують. Вживають по 0,25-0,5 склянки 3 рази на день до їжі.

<b>Збір №409</b>	Корені валеріани лікарської	20,0
	Трава звіробою звичайного	20,0
	Трава суниці лісової	20,0
	Трава грициків звичайних	10,0
	Трава м'яти перцевої	20,0

1 ст. л. суміші заливають 1 склянкою води, кип'ятять 1 хв, настоюють 1 годину, проціджують, вживають теплим по 0,5 склянки 3 рази на день після їжі.

<b>Збір №410</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Плоди анісу звичайного	20,0
	Квітки глоду колючого	20,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл води, кип'ятять 1 хв, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 0,25-0,5 склянки 3 рази на день до їжі при стенокардії.

<b>Збір №411</b>	Трава суниці лісової	20,0
	Трава вересу звичайного	10,0
	Квітки глоду колючого	10,0
	Трава перстачу прямостоячого	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	20,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл води, кип'ятять 1 хв, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 0,25-0,5 склянки 3 рази на день до їжі при стенокардії.



### *Материнка звичайна*

- Суміш 1 ч. л. порошку трави материнки, трьох яблук, 1 ст. л. родзинок заливають 1 л води, кип'ячать 5 хв, настоюють до охолодження, проціджують, використовують як загальнозміцнюючий напій (Л.В. Ніколайчук, М.П. Жигарев, 1991).

- 10,0 трави заливають 1 склянкою окропу, настоюють до охолодження, проціджують і вживають по 0,5 склянки 2 рази на день теплим за 15 хв до їжі як седативний засіб при гіпертонічній хворобі, нервовому збудженні і безсонні.

- 15,0 трави заливають 1 склянкою окропу, настоюють 30 хв, проціджують і вживають по 2 ст. л. 3-4 рази на день за 15-20 хвилин до їжі при головному болю (Т.А. Горбунова, 1994).

- Настоянку трави *материнки* на горіліці (1: 5), витриманій протягом 15 днів, вживають по 20 крапель 3 рази на день до їжі (А.П. Єфремов, А.І. Шретер, 1996).

### *Горицвіт весняний*

- 10,0 трави горицвіту заливають 250 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 50 мл 4 разів на день при серцево-судинній недостатності (С. Я. Соколов, 2000);

- 5,0 трави горицвіту заливають 500 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1 ст. л. через кожну 1 годину при хворобах серця (Б.Л. Воробйов, 1997).

- 7,0 трави горицвіту заливають 250 мл окропу, настоюють 1 годину, проціджують, вживають по 1 ст. л. при ревматизмі і поліартриті.

### *Барвінок малий*

- 5,0 подрібненої трави барвінка, заливають 1 склянкою окропу, настоюють на водяному огрівнику 15 хв, охолоджують 45 хв, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день для зниження артеріального тиску (Б.Л. Воробйов, 1997).

- 5% настій трави барвінка вживають по 15 мл 3-4 рази на день при гіпертензії, тахікардії, вегетоневрозах (А.Я. Губергриць, Н.І. Соломченко, 1990).

- 10% настоянку трави барвінка на 40% спирті вживають по 30- 40 крапель 3 рази на день при гіпертензії.

### *Береза повисла*

- 1 ст.л. подрібненого листа берези заливають 1 склянкою окропу, настоюють 30 хв, проціджують, додають на кінчику ножа питної соди і вживають 3-4 рази на день через 3-4 години для зменшення ядухи при серцево-судинній недостатності.

- 10,0 брунок заливають 250 мл окропу, кип'ятять 15 хв, проціджують і вживають по 1 ст. л. 3- 4 рази на день при атеросклерозі, ішемічній хворобі серця і набряках серцевого походження.

- 15,0 подрібненого свіжого листа заливають 1 склянкою окропу настоюють 4-5 годин, проціджують і вживають по 1 ст. л. 4-5 разів на день при атеросклерозі, ішемічній хворобі серця і набряках серцевого походження (Т.А. Горбунова, 1994).

- 5,0 брунок, заливають 250 мл окропу, кип'ятять 15 хв, настоюють 1 годину, проціджують, вживають по 0,25 склянки 3 рази на день через 1 годину після вживання їжі при набряках серцевого походження, ревматизмі, гепатитах, холециститах, бронхітах, застуді, подагрі (Н.І. Алексейчик, В.А. Санько, 1994).

- 20-30,0 листків, заливають 400 мл води, кип'ятять 15-20 хв на повільному вогні, настоюють до охолодження, проціджують, нейтралізують бетулоретинову кислоту, додаючи 0,25 ч. л. питної соди, вживають по 0,5 склянки 3 рази на день при хворобах серця, нирок, печінки, гіповітамінозах (Н.І. Алексейчик, В.А. Санько, 1994).

- 50-100,0 листа заливають 4 л води, кип'ятять 10 хв і додають до ванни при ревматизмі, серцевих набряках.

- Березовий сік рекомендують дорослим по 1 склянці 3 рази на день, протягом 3-4 тижнів при анемії, загальної слабкості, ревматизмі, подагрі, атеросклерозі.

#### *Бобівник трилистий*

- 0,5 ст. л. листа заливають 500 мл окропу, настоюють 8 годин, проціджують, вживають по 0,5 склянки 4 рази на день за 30 хв до вживання їжі для стимуляції кровотворних органів і поліпшення загального стану організму (А. В. Решетнікова, Е.І. Семчинський, 1993).

- 10,0 листа, заливають 250 мл води, кип'ятять 10 хв, настоюють 2 години, проціджують вживають по 1 ст. л. 3 рази на день за 10-15 хв до їжі як тонізуючий засіб; значно поліпшує загальний стан хворих.

- 5,0 листа заливають 250 мл окропу, настоюють 20 хв, проціджують, вживають по 1/4 склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі при атеросклерозі.

- 5,0 листа заливають 250 мл окропу, настоюють 20 хв, проціджують, вживають по 1/4 склянки 2-3 рази на день за 20 хв до їжі при аритміях.

#### *Брусниця*

- 20,0 листа заливають 600 мл окропу, настоюють 1 годину, проціджують, вживають по 200 мл 3 рази на день перед їжею при гіпертензії, циститах, захворюваннях нирок, печінки, гастритах, колітах, застуді, кашлі (Н.І. Алексейчик, В.А. Санько, 1998).

- 50,0 зібраних під час цвітіння пагонів, кип'ятять 20 хв і настоюють 4-6 годин, проціджують, вживають по 50 мл 3 рази на день після їжі при гіпертензії, захворюваннях нирок, гострих респіраторних захворюваннях, гастритах, ревматизмі, подагрі (Н.І. Алексейчик, В.А. Санько, 1998).

- 10,0 листя заливають 100 мл окропу, настоюють 2 години, проціджують і вживають по 1-2 ст. л. 3 - 4 рази на день перед їжею при ревматизмі, подагрі, захворюваннях нирок, печінки, проносах, нічному нетриманні сечі.

- Свіжі плоди вживають по 0,5-1 склянці 1 раз на день при лікуванні артритів ревматоїдного інфекційного і неспецифічного походження в початкових стадіях.

- Брусничний сік вживають при легких формах гіпертензії (Б.Л. Воробйов, 1997).

- Напій, приготовлений розведенням 50 мл брусничного соку 150 мл охолодженої кип'яченої води з додаванням цукру або меду за смаком, вживають по 100 мл 3-4 рази на день після їжі при гіпертензії, загальній слабкості, застуді, закрепках, головному болю, грипі (Н.І. Алексейчик, В.А. Санько, 1998).

#### *Буквиця лікарська*

- 20,0 трави заливають 400 мл окропу, настоюють 6 годин у термосі, проціджують, вживають по 50-100 мл 3-4 рази на день при гіпертензії, підвищеному нервовому збудженні, запамороченні, гастритах з підвищеною кислотністю шлункового соку, запаленні легенів, бронхітах, астмі, трахеїтах.

- 5,0 трави заливають 250 мл окропу, настоюють 2 години у термосі, проціджують, вживають по 1 ст. л. 3 рази на день як заспокійливий, протисудомний і сечогінний засіб, а також при ревматизмі, подагрі, суглобовому артриті.

- 4,0 коренів заливають 400 мл окропу, кип'ятять 20 хв, проціджують, вживають по 15-20 мл 4 рази на день до їжі при гіпертензії.

#### *Глід криваво-червоний*

- 15,0 сухих плодів *глоду* заливають 600 мл окропу, кип'ятять на повільному вогні 10 хв, настоюють 2 години, проціджують, вживають по 150 мл перед їжею 4 рази на день (останній прийом – перед сном). Курс лікування – місяць, потім роблять перерву 10-14 днів, лікування повторюють. Протягом року проводять 5-7 курсів.

- 10,0 сухих подрібнених квіток *глоду* заливають 500 мл окропу, настоюють у термосі 1 годину, проціджують, вживають у теплому вигляді по 2/3 склянки за 15-20 хв до їжі. Курс лікування – місяць, потім роблять перерву 10-14 днів, лікування повторюють. Протягом року проводять 5-7 курсів.

- 10,0 сухих подрібнених квіток глоду заливають 100 мл 70% спирту, настоюють у темному місці при кімнатній температурі протягом 10 днів, періодично струшуючи, проціджують, вживають по 1 ч. л, додаючи до невеликої кількості води, за 15-20 хв до їжі. Курс лікування - 1 місяць, після 2 тижневої перерви, лікування повторюють. Протягом року проводять 5-7 курсів.

- 0,5 склянки свіжих подрібнених плодів глоду заливають 100 мл 70% спирту, настоюють у темному місці 3 тижні (періодично струшуючи!), проціджують, вживають по 1 ч. л, додаючи до невеликої кількості води, 3 рази на день за 15-20 хв до їжі. Курс лікування - місяць, після перерви 10-14 днів, лікування повторюють. Протягом року проводять 5-7 курсів.

- Настоянку квіток або рідкий екстракт плодів вживають по 30-40 крапель 3 рази на день перед їжею при гіпертензії, захворюваннях серця, неврозі, аритміях, для поліпшення коронарного кровообігу.

- 50,0 квіток заливають 600 мл окропу, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 200 мл 3 рази на день при гіпертензії, запамороченні, прискореному серцебитті.

- 25,0 плодів заливають 200 мл окропу, настоюють 4 години у термосі, проціджують, вживають по 50 мл 3-4 рази на день перед їжею при безсонні, загальної слабкості, гіпертензії.

- 5,0 квіток або квітки з листям заливають 250 мл окропу, настоюють 20 хв, вживають по 1 склянці 2-3 рази на день при захворюваннях серця. Терапевтичний ефект підсилюють мед або сік обліпихи з цукром (М.Палов, 1998).

- 7,0 квіток заливають 300 мл окропу, настоюють 2 години, проціджують, вживають по 100 мл 3 рази на день до їжі при гіпертензії.

- 10,0 плодів заливають 400 мл води, кип'ятять 10 хв, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 100 мл 3 рази на день перед їжею при захворюваннях серця.

- 5,0 квіток або 10,0 плодів заливають 500 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають за 3 прийоми за 30 хв до їжі при захворюваннях серця.

- 15,0 подрібнених плодів заливають 300 мл окропу, настоюють 45 хв, проціджують, вживають за 3 прийоми за 30 хв до їжі при вегето-неврозах.

- 5,0 квіток або 15,0 плодів заливають 200 мл води, закривають кришкою, нагрівають на киплячому водяному огрівнику 15 хв, настоюють 45 хв, проціджують, вживають по 1/4 - 1/2 склянки 3-4 рази на день за 30 хв до їжі при серцево-судинних захворюваннях, миготливій аритмії.

- Порошок з висушених квіток вживають по 1,0, плодів - по 2,0-4,0 на день.

- 20% настоянку з свіжих квіток вживають по 1/2-1 ч. л. 3 рази на день при гіпертензії, ревматизмі, атеросклерозі (А.Я. Губергриц, Н.І.Соломченко, 1990).

- Сік зі свіжих квіток змішують з подвійною кількістю 90% спирту, настоюють 15 днів і вживають по 40 крапель з невеликою кількістю води 3 рази на день при серцевих захворюваннях, головних болях, неврозах серця (Н.А . Носаль, І. М. Носаль, 1958).

- 100,0 плодів подрібнюють, заливають 500 мл 40-70% спирту, настоюють 8 днів, проціджують, вживають по 50-60 крапель на прийом; з м'якоті плодів отримують сік, консервують 40% спиртом у співвідношенні (1:1) і вживають по 1 ч. л. 3 рази на день (В.І. Завражнов, Р.І. Китаєва, К.Ф. Хмельов, 1994).

- 10,0 свіжих квіток або 10,0 подрібнених плодів заливають 100 мл горілки, настоюють 14 днів, проціджують і вживають у першому випадку по 15-30, а в другому - 30-40 крапель з невеликою кількістю води 3-4 рази на день за 30-40 хв до їжі.

- 150,0 свіжих плодів подрібнюють, заливають 250 мл 70% спирту, настоюють 3 тижні, проціджують, вживають по 1 ч. л. з невеликою кількістю води на ніч при склерозі судин головного мозку і атеросклерозі.

- 20,0 сушених плодів заливають 1 склянкою окропу, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 100 мл 2 рази на день - перед їжею і на ніч при гіпертонічній хворобі, ревматизмі, атеросклерозі.

Найпростіше в домашніх умовах приготувати настій. 1 ч. л. подрібнених плодів, квіток і листя глоду висипають у термос, заливають склянкою окропу, настоюють 1 годину, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день підчас їжі.

Для приготування настоянки 1 частину подрібнених квіток, листя і плодів глоду заливають 10 частинами 40% етилового спирту або горілки, закривають щільно кришкою, поміщають на 10 днів у темне місце, уникаючи попадання прямих сонячних променів, проціджують, вживають з 1 краплі 3 рази на день, додаючи щодня по 1 краплі. Максимальна доза - 80 крапель на день, тобто по 20 крапель 4 рази на день. Зберігати настойку можна протягом 5 років у темному місці.

Якщо хворим за певними причинами протипоказано вживати спиртові витяжки можна звільнитися від спирту, що міститься в настоянках. Для цього до необхідної добової дози настоянки глоду додають 3 ст. л. окропу, після охолодження спирт випаровується.

#### *Астрагал шерстистоквітковий*

- 10,0 трави заливають 250 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють до охолодження, проціджують, вживають по 2-3 ст. л. 2-3 рази на день при серцево-судинній недостатності, що супроводжується незначними набряками (Б.Л. Воробйов 2000).

### 5.15 Хвороби вен

Застійне розширення вен нижніх кінцівок з варикозом (вузлами) поверхневих підшкірних вен обумовлено їх слабкістю і атонією, склерозуванням стінок і венозних клапанів. Причинами захворювання є спадковість і порушення ліпідного обміну. Сприяють застою утруднення венозного відтоку в результаті вагітності або ряду професійних факторів, зокрема роботи, що вимагає тривалого стояння при малій руховій активності. Найбільш небезпечне ускладнення захворювання - приєднання запального процесу і утворення у варикозних вузлах тромбів (тромбофлебіт).

Фітотерапія варикозного розширення вен повинна бути спрямована на поліпшення кровотоку в судинах нижніх кінцівок, зменшення застійних явищ, профілактику тромбофлебіту і порушень трофіки. Включає в себе як загальне, так і місцеве лікування лікарськими рослинами.

Для досягнення результатів при використанні лікарської рослинної сировини необхідне поєднання загального і місцевого впливу, в разі необхідності - використання медикаментозних засобів, лікувальної гімнастики і усунення причин механічного застою крові.

Фітотерапія неускладненого варикозного розширення вен для більшості хворих є основним методом лікування.

Фітотерапія тромбофлебіту з вираженими трофічними змінами шкіри, трофічними виразками відіграє допоміжну роль.

Для загальної фітотерапії використовуються складні фітозбори з антикоагулянтною, антиагрегантною, протизапальною, сечогінною дією. Збори, які використовуються для місцевого лікування повинні включати до свого складу рослини, які володіють реперативною, обволікаючою та в'язучою дією. Контроль показників згортання крові обов'язковий, особливо на початку лікування.

Фітотерапія варикозного розширення вен нижніх кінцівок.

<b>Збір №412</b>	Листя берези повислої	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Листки суниці лісової	10,0
	Трава гадючника звичайного	10,0
	Листки приворотня сизуватого	10,0
	Зелена солома вівса посівного	10,0
	Корені кульбаби лікарської	10,0

8,0 збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 30 хв, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/2 склянки 3 рази на день через 20 хв після їжі.

<b>Збір №413</b>	Листки бобівника трилистого	10,0
	Трава гірчака почечуйного	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Кора верби білої	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Плоди ялівцю звичайного	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3-1/2 склянки 3 рази на день після їжі.

<b>Збір №414</b>	Листки брусниці	10,0
	Трава вересу звичайного	10,0
	Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
	Квітки дивини лікарської	10,0
	Листки первоцвіту звичайного	10,0
	Листки смородини чорної	10,0
	Трава фіалки триколірної	10,0
	Трава хвоща польового	10,0

7,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/2 склянки 3 рази на день через 15 хв після їжі.

<b>Збір №415</b>	Трава буквиці лікарської	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Кореневища лепехи звичайної	10,0
	Квіти калини звичайної	10,0
	Кореневища оману високого	10,0
	Кора верби білої	10,0
	Трава споришу звичайного	10,0

8,0 збору заливають 350 мл холодної води, настоюють протягом 6-8 годин, доводять до кипіння (не кип'ятити), проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/2 склянки 3 рази на день через 20 хв після їжі.

<b>Збір №416</b>	Листки берези повислої	10,0
	Квітки волошки синьої	10,0

Трава гірчака перцевого	10,0
Трава буркуну лікарського	10,0
Листки горіха лісового	10,0
Трава грициків звичайних	10,0
Корені цикорію справжнього	10,0

8,0 збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 30 хв, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/2 склянки 3 рази на день через 20 хв після їжі.

<b>Збір №417</b> Листки брусниці	10,0
Квітки бузини чорної	10,0
Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
Трава вересу звичайного	10,0
Трава гадючника звичайного	10,0
Трава любистку лікарського	10,0
Трава хвоща польового	10,0

7,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/2 склянки 3 рази на день через 15 хв після їжі.

<b>Збір №418</b> Листки берези повислої	10,0
Листки брусниці	10,0
Трава гірчака почечуйного	10,0
Трава буркуну лікарського	10,0
Трава гісопу лікарського	10,0
Трава грициків звичайних	10,0
Листки суниці лісової	10,0
Листки горіха лісового	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Квітки татарника звичайного	10,0
Корені кульбаби лікарської	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл окропу, кип'ятять 3 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/3-1/2 склянки 3 рази на день після їжі.

<b>Збір №419</b> Трава буквиці лікарської	10,0
Трава гірчака перцевого	10,0
Трава материнки звичайної	10,0



Трава фіалки триколірної	10,0
Трава маренки пахучої	10,0
Корені цикорію справжнього	10,0
Листки первоцвіту звичайного	10,0
Зелена солома вівса посівного	10,0
Кореневища оману високого	10,0
Кора гіркокаштана звичайного	10,0
Плоди ялівцю звичайного	10,0

8,0 збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, настоюють у теплі 30 хв, проціджують, вживають у теплом вигляді по 1/2склянки 3 рази на день через 20 хв після їжі.

У рецептурі наведені середні добові дози, найбільш ефективні для осіб з масою тіла 60-70 кг. При більшій масі тіла добову дозу слід збільшувати на 0,5 на кожні 10 кг маси. Рекомендовані фітозбори мають універсальну дію, їх вибір в основному визначається наявністю лікарської сировини.

Фітозбори вживають курсами по 2-2,5 місяці з перервами на 10-14 днів, чергуючи їх між собою при кожному новому курсі.

Для монофітотерапії рекомендуються лікарські рослини, водні витяжки готують за загальними правилами:

- *вербена лікарська* - настій трави (6,0 на 100 мл води) вживають по 1 ст. л. 5-6 разів на день;
- *ліщина звичайна*- відвар листків (10,0 на 300 мл води) вживають по 1/3 склянки 3-4 рази на день перед їжею;
- *хміль звичайний* - настій суплідь (6,0 на 250 мл води) вживають по 1/4 склянки 3 рази на день перед їжею і на ніч;
- *буркун лікарський* – (6,0 на 300 мл окропу), настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 1/4 склянки 3 рази на день через 15 хв після їжі;
- *гірчак почечуйний* – (5,0 на 300 мл окропу), кип'ятять 2 хв, настоюють у теплі 1,5 години, проціджують, вживають по 1/4 склянки 3 рази на день за 30 хв до їжі;
- *конюшина лучна* – (6,0 на 300 мл окропу), настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають по 1/4 склянки 3 рази на день через 15 хв після їжі;
- *гірчак перцевий* - настій трави (8,0 на 250 мл води) вживають по 1/4 склянки 4 рази на день перед їжею.

Для профілактики трофічних порушень шкіри рекомендується періодично (3-4 рази на рік по 1,5-2 місяці) використовувати місцево лікарські рослини у вигляді ванн або мазей для лікування тромбофлебиту.

Ножні ванни призначають 2-3 рази на тиждень. Для ванн застосовують такі комбінації рослин:

- *трава сухоцвіту багнового, листки берези повислої, квітки хамоміли лікарської;*
- *кора верби білої, кора дуба, листки берези повислої;*
- *кора верби білої, трава (з квітками) конюшини лучної або повзучої;*
- *супліддя хмелю звичайного, квітки хамоміли лікарської, молоді пагони сосни;*
- *супліддя хмелю, листки ліщини звичайної, листки берези повислої;*
- *трава сухоцвіту багнового, кора верби білої, квітки конюшини лучної.*

Для приготування настою 150-200,0 сировини заливають 2 л окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 1 годину, проціджують. Настій розбавляють 1 л теплої води, додають до ванни з температурою 38-39 °С. Тривалість ножної ванни - 25-30 хв. Після ванни роблять легкий масаж ніг рухами від стопи до стегна і на 30-40 хв піднімають кінцівки для поліпшення відтоку крові. Ванни протипоказані при активному тромбофлебіті, виражених трофічних змінах шкіри і трофічних виразках.

Загальна фітотерапія варикозної хвороби, ускладненої тромбофлебітом, проводиться тільки під наглядом судинного хірурга на тлі медикаментозного лікування.

Внутрішньо вживають фітозбори такого складу.

<b>Збір №420</b>	Кореневища лепехи звичайної	10,0
	Листки берези повислої	10,0
	Листки суниці лісової	10,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0
	Трава вербени лікарської	10,0
	Трава гірчака перцевого	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Трава череди трироздільної	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
	Квітки дивини лікарської	10,0
	Квітки татарника звичайного	10,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають 1/3 по 1/2 склянки 3-4 рази на день через 20 хв після їжі.

<b>Збір №421</b>	Листки брусниці	10,0
	Листки бобівника трилистого	10,0
	Квітки бузини чорної	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Трава гірчака почечуйного	10,0
	Трава гадючника звичайного	10,0
	Трава реп'яшка серповидного	10,0
	Трава шандри звичайної	10,0
	Трава чебрецю повзучого	10,0
	Зелена солома вівса посівного	10,0
	Кореневища омани високого	10,0
	Кора верби білої	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, кип'ятять 2 хв, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають - 1/3 по 1/2 склянки 3-4 рази на день через 20 хв після їжі.

<b>Збір №422</b>	Трава буквиці лікарської	10,0
	Трава споришу звичайного	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0
	Листки горіха лісового	10,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0
	Корені кульбаби лікарської	10,0
	Лушпиння квасолі звичайної	10,0
	Корені цикорію справжнього	10,0
	Трава вербени лікарської	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають 1/3 по 1/2 склянки 3-4 рази на день через 20 хв після їжі.

<b>Збір №423</b>	Кореневища лепехи звичайної	10,0
	Кореневища омани високого	10,0
	Квіти бузини чорної	10,0
	Квітки гіркокаштана кінського	10,0
	Квітки волошки лучної	10,0

Листки суниці лісової	10,0
Листки калини звичайної	10,0
Листки любистку лікарського	10,0
Листки горіха волоського	10,0
Листки подорожника великого	10,0
Листки бузку звичайного	10,0
Трава буркуну лікарського	10,0
Трава хвоща польового	10,0

10,0 збору заливають 350 мл холодної води, настоюють протягом 6 годин, доводять до кипіння (не кип'ятити!), настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають - 1/3 по 1/2 склянки 3-4 рази на день через 20 хв після їжі.

<b>Збір №424</b> Листки берези повислої	10,0
Листки малини лісової	10,0
Трава буркуну лікарського	10,0
Трава гірчака почечуйного	10,0
Трава гісопу лікарського	10,0
Трава первоцвіту лікарського	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Лушпиння квасолі звичайної	10,0
Корені кульбаби лікарської	10,0
Корені вовчуга польового	10,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають 1/3 по 1/2 склянки 3-4 рази на день через 20 хв після їжі.

<b>Збір №425</b> Листки брусниці	10,0
Листки приворотня сизуватого	10,0
Листки подорожника великого	10,0
Листки бузку звичайного	10,0
Зелена солома вівса посівного	10,0
Трава хвоща польового	10,0
Трава сухоцвіту багнового	10,0
Трава споришу звичайного	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0
Кора верби білої	10,0
Кора гіркокаштана звичайного	10,0
Пагони вересу звичайного	10,0

8,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, кип'ятять 2 хв, настоюють у термосі 3 години, проціджують, вживають - 1/3 по 1/2 склянки 3-4 рази на день через 20 хв після їжі.

Протягом першого року лікування тромбофлебіту фітозбори застосовують безперервно з їх зміною кожні 2-2,5 місяці, а потім проводять фітотерапію курсами по 1,5-2 місяці з перервами між ними на 7-10 днів.

Для лікування тромбофлебіту вживають аптечну настоянку гіркокаштана звичайного - ескузан або домашню настоянку квіток або плодів гіркокаштана звичайного (50,0 квіток або плодів на 0,5 л горілки). Дозування - по 30-40 крапель 3-4 рази на день перед їжею. Можна користуватися аптечним препаратом, що містять екстракт гіркокаштана звичайного.

Місцеву фітотерапію тромбофлебіту мазями або примочками розпочинають з обережністю з перших днів хвороби і активізують у підгострому періоді та в фазі ремісії.

Для мазей і примочок рекомендуються фітозбори.

<b>Збір №426</b>	Кореневища гірчака зміїного	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0
	Листки бузку звичайного	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Листки евкаліпта кулястого	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0
	Корені кульбаби лікарської	10,0
	Насіння льону звичайного	10,0
	Хвоя ялиці білої	10,0
<b>Збір №427</b>	Листки бобівника трилистого	10,0
	Листки приворотня сизуватого	10,0
	Листки первоцвіту лікарського	10,0
	Листки шавлії лікарської	10,0
	Трава звіробою звичайного	10,0
	Трава гадючника звичайного	10,0
	Трава полину гіркого	10,0
	Трава череди трироздільної	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0

	Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
	Кора верби білої	10,0
	Ісландський мох	10,0
<b>Збір №428</b>	Трава буркуну лікарського	10,0
	Трава гісопу лікарського	10,0
	Трава шандри звичайної	10,0
	Трава чебрецю повзучого	10,0
	Листки суниці лісової	10,0
	Листки горіха волоського	10,0
	Листки малини лісової	10,0
	Листки татарника звичайного	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Трава реп'яшка серповидного	10,0
	Корені лопуха справжнього	10,0
	Зелена солома вівса посівного	10,0
<b>Збір №430</b>	Кора верби білої	10,0
	Квітки дивини лікарської	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Листки подорожника великого	10,0
	Листки бузку звичайного	10,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0
	Трава маренки пахучої	10,0
	Трава череди трироздільної	10,0
	Супліддя вільхи сірої	10,0
	Хвоя ялиці білої	10,0
<b>Збір №431</b>	Листки бобівника трилистого	10,0
	Листки евкаліпта кулястого	10,0
	Трава полину звичайного	10,0
	Трава шандри звичайної	10,0
	Насіння льону звичайного	10,0
	Плоди гіркокаштана звичайного	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0
	Корені вовчуга польового	10,0
	Кореневища гірчака зміїного	10,0

<b>Збір №432</b> Трава звіробою звичайного	10,0
Листки приворотня сизуватого	10,0
Ісландський мох	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0
Трава гадючника звичайного	10,0
Листки мати-й-мачухи	10,0
Пагони пасльону чорного	10,0
Квітки хамоміли лікарської	10,0
Корені цикорію справжнього	10,0

Із запропонованих зборів готують мазі такою технологією:

- 20,0 подрібненого до порошку збору заливають 100 мл окропу, кип'ятять на повільному вогні при постійному помішуванні 5 хв, проціджують, додають розтоплений внутрішній свинячий жир (смалець) і рослинну олію по 75,0, змішують до однорідної консистенції, зберігають у холодильнику;

- 30,0 подрібненого до порошку збору змішують з 100,0 свинячого смальцю і 100,0 рослинної олії, нагрівають на водяному огрівнику 10 хв, постійно помішуючи, додають 30 мл слизу насіння льону (1,0 насіння льону швидко промивають холодною водою, поміщають у склянку з 30 мл гарячої води ( 95° С), щільно закривають, збовтують протягом 15 хв, проціджують). Всі інгредієнти змішують, зберігають у холодильнику;

- 20,0 збору і 5,0 насіння льону подрібнюють до порошку, змішують з 50 мл води, 150,0 рослинної олії, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, змішують до однорідної консистенції, зберігають у холодильнику.

Мазь наносять товстим шаром на уражену область, вкривають двома шарами бинта, одним шаром компресного паперу і бинтують. Змінюють пов'язки 3 рази на день. Мазі з лікарських рослин поєднують з офіційними мазями (троксевазінова, гепаринова).

Для виготовлення примочок 10,0 подрібненого до порошку збору заливають 300 мл води, кип'ятять на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують. Настоем змочують складену в 4-6 шарів марлю, злегка її віджимають і накладають на уражену поверхню, вкривають компресним папером, фіксують бинтом. Примочки змінюють 2-3 рази на день.

Для місцевого лікування тромбофлебіту використовують :

- листки *ожини* або *бузку* розпарюють у гарячій воді протягом 5 хв і наносять на уражені ділянки шкіри;

- 3,0 насіння *льону* швидко промивають холодною водою, поміщають у склянку з 90 мл гарячої води ( 95°С), щільно закривають, збовтують протягом 15

хв, охолоджують до температури 38-39 °С , загортають у 3-4 шари марлі, наносять на уражені ділянки шкіри, фіксують бинтом;

- свіжозібрані листки *гірчака зміїного* наносять на уражені ділянки шкіри.

Для загального лікування хворих з трофічними виразками застосовують внутрішньо фітозбори.

<b>Збір №433</b>	Кореневища лепехи звичайної	10,0
	Кореневища пирію повзучого	10,0
	Корені щавлю кінського	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Трава грициків звичайних	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Трава кропу пахучого	10,0
	Трава хвоща польового	10,0
	Листки берези повислої	10,0
	Листки брусниці	10,0
	Листки мати-й мачухи	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Супліддя хмелю звичайного	10,0

1 ст. л. суміші заливають 300 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику в закритому посуді 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають - 1/3 по ½ склянки 3-4 рази на день через 20 хв після їжі.

<b>Збір №434</b>	Кореневища лепехи звичайної	10,0
	Листки бобівника трилистого	10,0
	Листки горіха лісового	10,0
	Листки малини лісової	10,0
	Листки шавлії лікарської	10,0
	Трава гірчака почечуйного	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Трава череди трироздільної	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0
	Кора верби білої	10,0
	Кореневища родовика лікарського	10,0
	Кореневища пирію повзучого	10,0
	Пагони багна звичайного	10,0
	Кореневища гравілату міського	10,0



10,0 збору заливають 350 мл холодної води, настоюють протягом 6 годин, доводять до кипіння (не кип'ятити!), настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають - 1/3 по 1/2 склянки 3-4 рази на день через 20 хв після їжі.

<b>Збір №435</b>	Листки берези повислої	10,0
	Трава буркуну лікарського	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Трава гадючника звичайного	10,0
	Трава споришу звичайного	10,0
	Трава собачої кропиви звичайної	10,0
	Квітки дивини лікарської	10,0
	Трава реп'яшка серповидного	10,0
	Листки горіха волоського	10,0
	Листки бузку звичайного	10,0
	Листки первоцвіту лікарського	10,0
	Корені лопуха справжнього	10,0

10,0 збору заливають 350 мл холодної води, настоюють протягом 6 годин, доводять до кипіння (не кип'ятити!), настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають - 1/3 по 1/2 склянки 3-4 рази на день через 20 хв після їжі.

<b>Збір №436</b>	Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
	Листки зніту болотного	10,0
	Зелена солома вівса посівного	10,0
	Квітки хамоміли лікарської	10,0
	Суцвіття липи серцелистої	10,0
	Листки подорожника великого	10,0
	Лушпиння квасолі звичайної	10,0
	Корені кульбаби лікарської	10,0
	Корені цикорію справжнього	10,0
	Трава чебрецю повзучого	10,0
	Пагони чорниці	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0

10,0 подрібненого до порошку збору заливають 350 мл окропу, нагрівають на водяному огрівнику 15 хв, настоюють у теплі 2 години, проціджують, вживають - 1/3 по 1/2 склянки 3-4 рази на день через 20 хв після їжі.

<b>Збір №437</b>	Листки берези повислої	10,0
	Листки приворотня сизуватого	10,0

Листки калини звичайної	10,0
Листки брусниці	10,0
Трава шандри звичайної	10,0
Трава хвоща польового	10,0
Трава буркуну лікарського	10,0
Трава льонка звичайного	10,0
Трава сухоцвіту багнового	10,0
Трава фіалки триколірної	10,0
Квітки татарника звичайного	10,0
Квітки волошки синьої	10,0
Пагони вересу звичайного	10,0

10,0 збору заливають 350 мл холодної води, настоюють протягом 6 годин, доводять до кипіння (не кип'ятити!), настоюють у теплі 1 годину, проціджують, вживають - 1/3 по 1/2 склянки 3-4 рази на день через 20 хв після їжі.

Місцева фітотерапія інфікованих трофічних виразок (за наявності гною) проводиться тільки водними настоями або порошками лікарських рослин. На шкіру навколо виразкової поверхні наносять мазі та емульсії на жировій основі. Для примочок застосовуються фітозбори.

<b>Збір №438</b>	Кореневища гірчака зміїного	10,0
	Кореневища омани високого	10,0
	Корені кульбаби лікарської	10,0
	Квітки нагідок лікарських	10,0
	Квітки гіркокаштана звичайного	10,0
	Квітки татарника звичайного	10,0
	Квітки калини звичайної	10,0
	Трава гадючника звичайного	10,0
	Трава герані лучної	10,0
	Листки приворотня сизуватого	10,0
	Листки подорожника великого	10,0
	Листки шавлії лікарської	10,0
	Пагони ялівцю звичайного	10,0
<b>Збір №439</b>	Листки бобівника трилистого	10,0
	Листки мати-й-мачухи	10,0
	Листки кропиви дводомної	10,0
	Трава чебрецю повзучого	10,0

	Трава гірчака перцевого	10,0
	Трава полину звичайного	10,0
	Листки евкаліпта кулясиого	10,0
	Кора дуба звичайного	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	10,0
	Насіння льону звичайного	10,0
	Квітки конюшини лучної	10,0
	Супліддя вільхи сірої	10,0
	Кора верби білої	10,0
<b>Збір №440</b>	Трава звіробою звичайного	10,0
	Трава реп'яшка серповидного	10,0
	Трава первоцвіту лікарського	10,0
	Трава гірчака печечуйного	10,0
	Трава череди трироздільної	10,0
	Трава родовика лікарського	10,0
	Трава самосилу гайового	10,0
	Бруньки тополі чорної	10,0
	Листки берези повислої	10,0
	Листки горіха волоського	10,0
	Ісландський мох	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Корінь лопуха справжнього	10,0
<b>Збір №441</b>	Листки суниці лісової	10,0
	Листки кропиви дводомної	10,0
	Листки малини лісової	10,0
	Зелена солома вівса посівного	10,0
	Хвоя ялиці білої	10,0
	Пелюстки квіток троянди	10,0
	Квітки дивини лікарської	10,0
	Квітки бузку звичайного	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Трава споришу звичайного	10,0
	Трава чистотілу великого	10,0
	Трава вересу звичайного	10,0
<b>Збір №442</b>	Листки бобівника трилистого	10,0

Трава гірчака почечуйного	10,0
Трава лаванди вузьколистої	10,0
Трава вероніки польової	10,0
Трава герані лучної	10,0
Трава льонка звичайного	10,0
Трава сухоцвіту багнового	10,0
Трава хвоща польового	10,0
Квіти бузини чорної	10,0
Насіння льону звичайного	10,0
Корені кульбаби лікарської	10,0
Кореневища лепехи звичайної	10,0
<b>Збір №443</b> Ісландський мох	10,0
Квітки конюшини лучної	10,0
Суцвіття липи серцелистої	10,0
Листки мати-й-мачухи	10,0
Трава шандри звичайної	10,0
Трава розхідника звичайного	10,0
Трава вербени лікарської	10,0
Трава гравілату міського	10,0
Кореневища півників німецьких	10,0
Кореневища пирію повзучого	10,0
Супліддя хмелю звичайного	10,0

Настої готують за правилами, використовують для промивання виразок і примочок. Використовують рослини:

- *грушанку круглолисту* - кашка із свіжого подрібненого листя;
- *льонок звичайний* - кашка з свіжозібраної подрібненої трави ;
- *скумпію звичайну* - відвар листя (1:10) для примочок;
- *остудник голий* - свіжа трава розтерта з водою до утворення піни - для промивання виразки;
- *гірчак зміїний або бузок звичайний* - свіже листя або порошок з висушених листків наносять на поверхню виразок;
- *півники німецькі* - порошок кореневища наносять на поверхню виразок;
- *нагідки лікарські* - настій або розведена аптечна спиртова настоянка для обробки поверхні виразок.

Після очищення поверхні виразок від гною і некротизованих тканин для поліпшення епітелізації наносять мазі з обережністю.

<b>Збір №444</b> Кора дуба звичайного	10,0
Кора верби білої	10,0

20,0 збору заливають 5л холодної води, кип'ячать 20 хв, настоюють 1 годину, проціджують, вживають для щоденних ніжних ванн (доза вказана на 3 процедури).

**5.16 Збори при порушенні сну у поєднанні з серцевосудинними захворюваннями, які супроводжуються прискоренням серцевих скорочень і підвищенням артеріального тиску**

Можливе застосування слідуючих фітокомпозицій:

Заспокійливий чай (Е. А. Шасс)

<b>Збір №445</b> Корені валеріани лікарської	10,0
Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	10,0
Плоди кропу пахучого	10,0
Плоди кмину звичайного	10,0

1 ст. л. суміші заливають склянкою окропу, настоюють до охолодження в щільно закритому посуді, проціджують і в теплом вигляді повільно вживають по півсклянки 3 рази на день за 30 хв до їжі. Останній прийом за годину перед сном.

<b>Збір №446</b> Корені валеріани лікарської	20,0
Кореневища синюхи блакитної	20,0
Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	20,0
Квітки ромашки лікарської	30,0
Квітки глоду криваво-червоного	30,0

2 ч. л. суміші заливають 250 мл окропу, настоюють протягом години, проціджують, вживають по 1-2 ст. л. 2-3 рази на день до їжі та 3-4 ст. л. на ніч.

<b>Збір №447</b> Корені валеріани лікарської	20,0
Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	20,0
Трава деревію майже звичайного	10,0
Квітки нагідок лікарських	10,0
Плоди анісу звичайного	10,0

1 ст. л. суміші заливають склянкою окропу, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 1/2 склянки уранці та увечері перед сном.

<b>Збір №448</b> Корені валеріани лікарської	6,0
Шишки хмелю звичайного	3,0

Суміш заливають 250 мл окропу, настоюють протягом години, проціджують і вживають за 15 хв до їжі уранці та увечері протягом дня.

Із цієї суміші готують холодний настій. Суміш настоюють протягом 12 годин, проціджують, вживають по 1-2 склянки до їжі уранці та увечері.

<b>Збір №449</b>	Корені валеріани лікарської	20,0
	Трава меліси лікарської	20,0
	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	40,0
	Трава сухоцвіту багнового	50,0
	Квітки глоду криваво-червоного	30,0
	Квітки нагідок лікарських	20,0
	Плоди шипшини травневої	10,0

1 ст.л. суміші заливають склянкою окропу, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по 1/3-1/2 склянки в теплому вигляді 3-4 рази на день при безсонні, аритмії, серцебитті, нервовому роздратуванні.

<b>Збір №450</b>	Корені валеріани лікарської	15,0
	Трава деревію майже звичайного	45,0
	Листки меліси лікарської	15,0
	Листки м'яти перцевої	15,0

1 ст.л. суміші заливають склянкою окропу, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по півсклянки при безсонні і прискореному серцебитті.

<b>Збір №451</b>	Корені валеріани лікарської	40,0
	Трава горицвіту весняного	10,0
	Трава материнки звичайної	10,0
	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	40,0
	Трава меліси лікарської	40,0
	Трава чебрецю повзучого	10,0
	Листки конвалії травневої	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Квітки глоду криваво-червоного	40,0
	Квітки лаванди колоскової	10,0
	Супліддя хмелю звичайного	10,0

3 ст. л. суміші заливають 300 мл окропу, настоюють 30 хв, проціджують, вживають по півсклянки 3 рази на день при кардіоневрозах і безсонні.

<b>Збір №452</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0

Суміш заливають 750 мл окропу, настоюють протягом години, проціджують, вживають по 250 мл за 15 хв до їжі 3 рази на день.

<b>Збір №453</b>	Корені валеріани лікарської	20,0
	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	30,0
	Трава вересу звичайного	20,0
	Трава чебрецю повзучого	10,0
	Трава сухоцвіту багнового	20,0
	Листки меліси лікарської	30,0
	Квітки глоду колючого	20,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл окропу, настоюють протягом 12 годин, проціджують, вживають впродовж доби 4 рази по 2 ст. л. за 30 хв до їжі. Цей збір ефективний також при алергічних станах.

<b>Збір №454</b>	Корені валеріани лікарської	25,0
	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	25,0
	Плоди кмину звичайного	25,0
	Плоди фенхелю звичайного	25,0

10,0 суміші заливають 200 мл окропу, настоюють 30 хв, проціджують, додають 1ст. л. меду, вживають по 1/2 склянки 2 рази на день при посиленому серцебитті, підвищеному артеріальному тиску і роздратуванні.

<b>Збір №455</b>	Листки м'яти перцевої	20,0
	Листки бобівника трилистого	20,0
	Корені валеріани лікарської	10,0
	Шишки хмелю звичайного	10,0

2 ст. л. суміші заливають 2 склянками окропу, настоюють 2 години, проціджують. Вживають по 1/2 склянки 2 рази на день, уранці і на ніч.

<b>Збір №456</b>	Корені валеріани лікарської	20,0
	Квітки ромашки лікарської	30,0
	Плоди кмину звичайного	50,0

2 ст. л. суміші заливають 2 склянками окропу, настоюють 2 години, проціджують. Вживають по 1/2 склянки 2 рази на день, уранці і на ніч.

<b>Збір №457</b>	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	30,0
	Трава сухоцвіту багнового	30,0
	Квітки глоду колючого	30,0
	Квітки ромашки лікарської	10,0

2 ст. л. суміші заливають 2 склянками окропу, настоюють 8 годин, проціджують. Вживають по 1/2 склянки 3 рази на день, за годину після їжі.

<b>Збір №458</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Листки бобівника трилистого	10,0

2 ст. л. суміші заливають 2 склянками окропу, настоюють 2 години. Вживають по 1/2 склянки настою 3-4 рази на день за 30-40 хв до їжі.

<b>Збір №459</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Квітки глоду криваво-червоного	10,0
	Листки м'яти перцевої	10,0
	Пагони омели білої	10,0
	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	10,0

1 ст. л. збору заливають 1 склянкою окропу, настоюють 2 години, проціджують, вживають по 1/2 склянки уранці і увечері.

<b>Збір №460</b>	Корені валеріани лікарської	20,0
	Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	10,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0
	Квітки глоду криваво-червоного	20,0

1 ст. л. збору заливають 1 склянкою окропу, настоюють 2 години, проціджують, вживають по 1/2 склянки уранці і увечері.

<b>Збір №461</b>	Квітки і листки материнки звичайної	50,0
	Листки ожини сизої	30,0
	Листки буркуну лікарського	30,0
	Листки м'яти перцевої	20,0
	Плоди шипшини травневої	40,0

2 ч. л. збору заливають 2 склянками окропу, настоюють 2 години, проціджують. Вживають по 1 склянці настою уранці і увечері.

<b>Збір №462</b>	Листки смородини чорної	20,0
	Трава ромашки лікарської	20,0



Трава чебрецю повзучого 20,0

Плоди шипшини травневої 30,0

2 ч. л. збору заливають 2 склянками окропу, настоюють 2 години, проціджують. Вживають по 1 склянці настою уранці і увечері.

**Збір №463** Листки м'яти перцевої 10,0

Трава собачої кропиви п'ятилопатевої 20,0

Корені валеріани лікарської 10,0

Шишки хмелю звичайного 10,0

2 ч. л. збору заливають 2 склянками окропу, настоюють 2 години, проціджують. Вживають по 1 склянці настою уранці і увечері.

**Збір №464** Корені валеріани лікарської 30,0

Листки м'яти перцевої 10,0

Листки бобівника трилистного 10,0

Квітки ромашки лікарської 10,0

1 ст. л. збору заливають 1 склянкою окропу, настоюють 2 години, проціджують. Вживають по 1/2 склянки настою уранці і увечері.

**Збір №465** Плоди фенхелю звичайного 10,0

Квітки ромашки лікарської 10,0

Корені алтеї лікарської 20,0

Корені солодки голої 10,0

Кореневища пирію повзучого 20,0

1 ст. л. збору заливають 1 склянкою окропу, настоюють 2 години, проціджують, вживають по 1 ст. л. 2-3 рази на день до їжі.

**Збір №466** Корені валеріани лікарської 20,0

Листки собачої кропиви п'ятилопатевої 20,0

Трава деревію майже звичайного 10,0

Плоди анісу звичайного 10,0

Квітки нагідок лікарських 10,0

1 ст. л. збору заливають 1 склянкою окропу, 2 години настоюють, проціджують, вживають по 1/2 склянки настою уранці і увечері.

**Збір №467** Трава зніту вузьколистого 20,0

Плоди глоду криваво-червоного 20,0

Листки м'яти перцевої 10,0

Листки собачої кропиви п'ятилопатевої 10,0  
1 ст. л. збору заливають 1 склянкою окропу, 2 години настоюють, проціджують, вживають по 1/2 склянки уранці і увечері.

**Збір №468** Трава собачої кропиви п'ятилопатевої 20,0  
Корені валеріани лікарської 20,0  
Трава полину гіркого 10,0  
Квітки липи серцелистої 10,0  
Кореневища з коренями синюхи блакитної 10,0  
Трава сухоцвіту багнового 20,0

1 ст. л. збору заливають 1 склянкою окропу, 2 години настоюють, проціджують, вживають по 1/2 склянки уранці і увечері.

**Збір №469** Квітки омели білої 10,0  
Квітки нагідок лікарських 10,0  
Корені валеріани лікарської 20,0  
Трава звіробою звичайного 20,0  
Квітки пижма звичайного 10,0  
Плоди кмину звичайного 10,0  
Трава чебрецю повзучого 20,0

1 ст. л. збору заливають 1 склянкою окропу, настоюють 2 години, проціджують, вживають по 1 ст. л. 2-3 рази на день до їжі.

**Збір №470** Квітки пижма звичайного 10,0  
Трава полину гіркого 10,0  
Листки меліси лікарської 10,0  
Трава материнки звичайної 10,0  
Плоди кропу пахучого 10,0  
Квітки ромашки лікарської 10,0  
Трава панцерії шерстистої 10,0

1 ст. л. збору заливають 1 склянкою окропу, настоюють 2 години, проціджують, вживають по 1 ст. л. 2-3 рази на день до їжі.

### *5.17 Загальнозміцнюючі збори після інфаркту*

**Збір №471** Квітки глоду колючого 10,0  
Трава перстачу прямостоячого 10,0  
Трава деревію звичайного 10,0  
Трава собачої кропиви звичайної 10,0

Трава вересу звичайного 10,0

Трава м'яти перцевої 10,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл води, кип'ятять 1 хв, настоюють 2 години, проціджують, вживають по 0,25-0,5 склянки 3 рази на день до їжі.

**Збір №472** Трава бобівника трилистого 10,0

Трава горицвіту весняного 10,0

Кореневища оману високого 10,0

Трава золототисячника звичайного 10,0

Суцвіття коріандру посівного 10,0

Трава конвалії травневої 10,0

Трава любистку лікарського 10,0

Трава первоцвіту весняного 10,0

Пагони та пилок сосни звичайної 10,0

1 ст. л. суміші заливають 250 мл води, кип'ятять 1 хв, настоюють 2 години, проціджують, вживають по 0,25-0,5 склянки 3 рази на день до їжі.

**Збір №473** Корені валеріани лікарської 50,0

1 ст. л. подрібнених коренів заливають у термосі 1 склянкою кип'яченої води кімнатної температури, настоюють 6-8 годин; проціджують, додають за смаком цукор. Вживають по 0,5 склянки натщесерце і увечері перед сном.

**Збір №474** Квітки глоду колючого 50,0

1 ст. л. квіток заливають склянкою окропу, настоюють 30 хв, проціджують. Вживають протягом доби.

**Збір №475** Шишки хмелю звичайного 10,0

Листки меліси лікарської 10,0

Листків розмарину лікарського 10,0

Квітки глоду колючого 20,0

Квітки липи серцелистої 20,0

Трава фіалки триколірної 10,0

2 ч. л. суміші заливають 1 склянкою окропу, настоюють до охолодження, проціджують. Вживають по 0,5 склянки 2 -3 рази протягом доби.

**Збір №476** Корені валеріани лікарської 20,0

Квітки глоду колючого 20,0

Листки меліси лікарської 40,0

1 ст. ложки суміші заливають 250 мл окропу, настоюють до охолодження, проціджують. Вживають ковтками протягом доби.

<b>Збір №477</b>	Листки меліси лікарської	20,0
	Трава перстачу гусячого	15,0
	Трава собачої кропиви серцевої	20,0

1 ч. л. суміші заливають 250 мл холодної води, настоюють 8 годин, доводять до кипіння, охолоджують, проціджують. Вживають ковтками протягом доби.

<b>Збір №478</b>	Корені валеріани лікарської	10,0
	Трава собачої кропиви серцевої	20,0
	Плоди фенхелю звичайного	20,0
	Плоди кмину звичайного	2,0

1 ст. л. суміші заливають склянкою окропу, настоюють 45 хв, проціджують. Вживають теплим по 0,3 склянки 3 рази на добу при неврозі.

<b>Збір №479</b>	Корені валеріани лікарської	20,0
	Трава перстачу гусячого	20,0
	Листки меліси лікарської	50,0

1 ст. л. суміші заливають склянкою окропу, настоюють 10 хв, проціджують. Вживають за 3 рази при стенокардії.

<b>Збір №480</b>	Трава чебрецю звичайного	20,0
	Листки рути запашної	5,0
	Квітки арніки гірської	10,0
	Квітки глоду колючого	20,0
	Трава деревію майже звичайного	10,0

1 ст. л. суміші заливають склянкою окропу, настоюють 10 хв, проціджують. Вживають за 3 рази при стенокардії.

<b>Збір №481</b>	Квітки арніки гірської	100,0
------------------	------------------------	-------

1 ст. л. сировини заливають склянкою окропу, настоюють 10 хв, проціджують. Вживають по 1 ст. л. 3-4 рази на добу при ішемічній хворобі серця.

<b>Збір №482</b>	Квітки глоду колючого	20,0
	Листки меліси лікарської	10,0
	Листки рути запашної	5,0
	Трава перстачу гусячого	20,0

Трава чебрецю звичайного	20,0
Трава чистотілу звичайного	5,0
Листки копитняка європейського	10,0

1 ст. л. суміші заливають склянкою окропу, настоюють 10 хв, проціджують. Вживають ковтками протягом доби при ангіоспазмі.

<b>Збір №483</b> Супліддя хмелю звичайного	40,0
Трава шандри звичайної	10,0
Листки бобівника трилистого	30,0
Листки меліси лікарської	20,0
Трава золототисячника звичайного	5,0

1 ст. л. суміші заливають склянкою окропу, настоюють 10 хв, проціджують. Вживають по 2-4 ст. л. перед їжею при тахікардії, миготливій аритмії.

### 5.18 Апітерапія

*Мед і його продукти* — справжня комора вітамінів і мікроелементів.

Завдяки своєму мікроелементному складу мед проявляє позитивний вплив на серцево-судинну систему: зменшує в'язкість крові, покращує живлення серцевого м'яза, сприяє розширенню коронарних судин, має м'який гіпотензивний ефект у комбінації з соками моркви, хрону і лимона. При серцевих захворюваннях рекомендують вживати глюкозний, липовий і соняшниковий мед.

При атеросклерозі та ішемічній хворобі серця рекомендують вживати трав'яні настої з додаванням меду.

<b>Збір №484</b> Трава сухоцвіту болотного	20,0
Плоди глоду криваво-червоного	15,0
Плоди шипшини травневої	15,0
Трава материнки звичайної	10,0
Трава з насінням кропу пахучого	10,0
Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	10,0
Листки малини	5,0
Трава м'яти перцевої	5,0
Листки берези білої	5,0

1 ст. л. суміші заливають 200 мл окропу, настоюють до охолодження, проціджують, розчиняють в ньому мед (1ст. л. ), вживають по 100 мл 3-4 рази на день за 20-30 хв до їжі.

<b>Збір №485</b> Плоди шипшини травневої	30,0
Трава собачої кропиви п'ятилопатевої	20,0

Листки малини	15,0
Насіння кропу пахучого	15,0
Трава звіробою звичайного	5,0
Квітки хамоміли лікарської	5,0
Трава м'яти перцевої	5,0

1 ст. л. суміші заливають 200 мл окропу, настоюють до охолодження, проціджують, розчиняють в ньому мед (1ст. л. ), вживають настій по 1/2 склянки 3 рази на день при атеросклерозі, що супроводжується нормальним артеріальним тиском.

Корисно при серцевих захворюваннях вживати мед внутрішньо по 1 ст. л. 3 рази на день після їжі.

Для лікування і профілактики атеросклерозу: сік цибулі, змішують навпіл з медом і вживають по 1 ст. л. 3-4 рази на день до їжі; змішують 1 склянку соку буряка, 1 склянку соку моркви, додають 2 ст.л. соку лимона, мед за смаком, вживають протягом дня.

<b>Збір №486</b> Плоди калини звичайної	100,0
Плоди горобини звичайної	100,0
Трава споришу звичайного	30,0
Мед	50,0

Ягоди калини й горобини поміщають до морозильної камери на ніч. Траву спориша заливають 200 мл окропу і настоюють 2 години, проціджують. Ягоди розтирають, додають настій та 50,0 меду. Вживають протягом дня за 2 рази через 1- 1,5 години після їжі.

Квітковий пилок або пергу використовують у вигляді суміші з медом у співвідношенні(1:2). Вживають по 1 ст. л. (тримати в роті до розчинення) 2-3 рази на день.

- Пилок містить значну кількість мінеральних речовин, хімічних елементів (К, Na, Ca, Mg, F, Si, Fe, S, Cl, у меншій кількості Mn, Zn, Co, Ag, W, Mo, Cr).

- Завдяки збалансованому мінеральному складу перга і бджолине обніжжя мають такі фармакологічні ефекти:

- антисклеротичний;
- кардіотонічний;
- мембраностабілізуючий.

Пилок не викликає алергічних станів у людини, так як ферменти слини бджіл руйнують пилкові алергени; пилок, і пергу необхідно вживати в першій половині дня, так як перга дає більш швидкий і сильний терапевтичний ефект, ніж бджолине обніжжя.

При ішемічній хворобі серця вживають квітковий пилок по 1/2-1 ч.л.(попередньо

настоюють з 50 мл кип'яченої води кімнатної температури, періодично перемішуючи) 2-3 рази на день. Курс лікування 1 місяць, після двотижневої перерви повторюють.

Для посилення лікувальної дії вживають трав'яні настої.

<b>Збір №487</b>	Трава горицвіту весняного	20,0
	Корені валеріани лікарської	30,0
	Листки м'яти перцевої	20,0

2 ст. л. суміші заливають 500 мл окропу, настоюють 2 години, проціджують, вживають по 1/3 склянки 3 рази на день при серцево-судинному неврозі (болях в області серця, прискореному серцебитті, роздратуванні, безсонні, слабкості.); одночасно вживають пилок-обніжжя по 1/2-1 ч. л. із 1/3 склянки кип'яченої води.

Перга відіграє значну роль у відновленні функцій організму на клітинному рівні. Хворим, які перенесли інсульт, рекомендують суміш перги з медом (1:2). Залежно від стану вживають по 0,5 -1 ч. л. суміші 4 - 5 разів на день; таке поєднання перги з медом значно поліпшує мозковий кровообіг за будь-яких форм інсульту, спричинених закупоренням судин, їх розривами тощо.

Пилок і перга зміцнюють судини серця і головного мозку, тому для лікування і профілактики атеросклерозу ці продукти вживають регулярно.

*Квітковий пилок* змішують з гречаним медом у співвідношенні 1:1. Вживають по 1 ч. л. тричі на день, запиваючи настоем квіток глоду.

У разі склерозу судин головного мозку, погіршення пам'яті, для поліпшення мозкової діяльності використовують збір.

<b>Збір №488</b>	Корені родіоли рожевої	50,0
	Корені дягеля лікарського	50,0
	Насіння льону звичайного	100,0
	Пилок квіток	100,0

Рослинні компоненти подрібнюють, додають 100,0 квіткового пилку. Вживають по 1 ст.л. двічі на день у першій половині дня.

При захворюваннях серцево-судинної системи, гіпертензії, хворим після інсульту рекомендують вживати гречаний (темно-коричневий) мед. Він містить велику кількість вітамінів і мікроелементів, білків і більшу кількість активних ферментів, ніж світлі сорти меду; також корисно вживати липовий (світло-бурштиновий) та з різнотрав'я (золотисто-жовтий) мед.

Загальнозміцнювальним засобом є *бджолині обніжки* (квітковий пилок, зібраний бджолами та принесений у вулик на ніжках). Суміш пилку з медом (1:1) застосовують під час лікування ішемічної хвороби серця, в разі виснаження нервової

системи. Вживають по 1 чайній — 1 десертній ложці 3 рази на день протягом 3 тижнів. За гіпертензії вживають натщесерце, а в разі гіпотонії — після їжі.

Поліпшує функцію серцево-судинної системи *забрус* (його отримують, зрізуючи верх сотів із медом під час викачування меду). Це унікальне поєднання біологічно активних речовин: прополісу, меду, воску. Він приємний на смак, його жують 3 - 10 хв із оздоровчою метою тричі на день по 1 ч. л.

Хворим на стенокардію, ішемічну хворобу, гіпертонію та гіпотонію рекомендують вживати *маточне молочко*, яке посилює роботу серцевого м'яза, підтримує організм людей похилого віку.

Нативне молочко вживають уранці: поміщають під язик невелику кількість (як горошинка чорного перцю) та тримають до повного розсмоктування. Удруге — за 30 - 60 хв до обіду. На ніч маточне молочко вживати не рекомендують, може спричинити безсоння. Вживають 10 - 20 днів, потім роблять перерву такої ж тривалості. Рекомендований сумарний курс прийому маточного молочка — не більш як 120 днів на рік.

*Маточне молочко* може застосовуватись у різних формах (крім натурального): в таблетках, свічках, у ліофілізованому вигляді внутрішньом'язово, в складі кремів і мазей для втирання. Сприяє відновленню мікроциркуляції, розширенню судин, зниженню рівня холестерину та тригліцеридів, відновленню обміну білків і нуклеотидів у серцевому м'язі, зменшенню процесів старіння.

При ішемічній хворобі серця вживають суміш маточного молочка з медом у співвідношенні (1: 100). 1 ч. л. (5,0) суміші тримають у роті до повного розчинення. Вживають 2 рази на день протягом 3-4 тижнів.

Для зменшення і профілактики болу в серці до кожної порції суміші додають 1-2 краплі олії м'яти або меліси.

При серцевій недостатності вживають трав'яні настої з одночасним прийомом маточного молочка або препарату маточного молочка «Апілак» по 1-2 таблетки під язик (тримати до повного розчинення) 2-3 рази на день.

<b>Збір №489</b>	Листки журавлини звичайної	15,0
	Корені шипшини травневої	10,0
	Листки кропиви дводомної	10,0
	Трава астрагалу шерстистоквіткового	10,0
	Квіток бобівника трилистого	5,0
	Листки барбарису звичайного	5,0

2 ст. л. подрібненої суміші заливають 500 мл окропу, настоюють у термосі 40-50 хв, проціджують, вживають по 1/2 склянки на день при серцевій недостатності.

Для стабілізації кров'яного тиску, в разі серцево-судинних хвороб,



захворювань судин головного мозку застосовують *спиртовий розчин бджолиного підмору*. Вживають по 15 - 20 крапель з 1 ст. л. теплої води або чаю тричі на день після їжі. Курс 1 - 2 місяці.

*Прополіс* - натуральна смолиста речовина тваринно-рослинного походження, зібрана бджолами з рослин. Біологічно активні речовини прополісу сприяють зміцненню судин мозку, серця і в цілому кровоносної системи.

Прополіс зменшує больовий синдром як при прийомі внутрішньо, так і шляхом накладання пластинок, на область серця, втирання мазі в точки меридіанів серця і перикарда.

Використовується у вигляді:

- спиртових настоянок 10-20-30% внутрішньо, за наростаючою схемою: розпочинаючи з 5 крапель 3 рази на день за 20 хв до їжі, розчинених в 1/4 склянки молока або іншої рідини. Щодня кількість крапель додається за схемою 5-7-9 - до 15 крапель 3 рази на день, а потім по 15 крапель протягом 1 місяця;

- водних настоїв прополісу 10-20% внутрішньо по 1 ч. л. 3 рази на день до їжі протягом 1-1,5 місяця.

У період реабілітації хворих після інфаркту міокарда рекомендують змішати спиртовий екстракт прополісу з настоянкою глоду у співвідношенні 1:1. Вживають по 20 - 30 крапель на 50 - 70 мл води 3 рази на день за 30 хв до їжі протягом 1 -1,5 місяців.

Воскова міль — це єдина комаха у світі, яка живиться продуктами бджільництва. Завдяки ферменту циразі вона перетравлює навіть віск (цього не може зробити ніхто інший).

Наукова гіпотеза про властивості *личинок воскової молі* виникла у вченого І.І. Мечникова понад 100 років тому, багато вірусів, найпростіших, бактерії мають захисну оболонку, за своїми властивостями нагадує віск, тобто стійку до хімічних впливів. І лише травні ферменти личинок воскової молі - *ліпаза і цераза* - можуть розщеплювати віск на прості складові. Мікроорганізми позбавляються свого захисту і стають нешкідливими. Серед таких пошкоджених вірусів виявився, в тому числі і найлютіший ворог людини - паличка Коха - збудник туберкульозу. Ця теорія була підтверджена І.І. Мечниковим і С.А. Мухінін на практиці.

Біологічною активністю обладують кон'юговані сполуки, які надходять в екстракт з продуктами бджіл. Є припущення, що ендогенні стероїдні гормони комах, що регулюють процеси розвитку і метаморфозу, надають анаболічну, адаптогенну і гіпохолестеринемічну дію у ссавців. Подібні біологічно активні речовини, виявлені в личинках воскової молі (екдистерон, екдизон, 3-епіекдизон, 3- епігідроксіекдизон).

В Японії, Китаї, Румунії, Кенії, в ресторанах багатьох великих європейських міст продають екзотичні делікатеси: салати зі скорпіоном, печеня з сарани,

приправи з подрібнених личинок бджіл і воскової молі, в магазинах Японії продають законсервовані личинки воскової молі, личинки трутнів, їх смажать в соєвому соусі і вживають як приправу. Сьогодні ці страви - дивина, найсильніші біостимулятори, джерело біологічно активних речовин - призначених для заможних гурманів.

*Настоянка воскової молі захистить від інфарктів, інсультів, вірусних та бактеріальних захворювань* ( О.Плещенко, лікар-апітерапевт) : личинки воскової молі заливаються 40% спиртом у пропорції 20:100. Суміш настоюють у прохолодному темному місці протягом 1 - 2 місяців.

Із профілактично-оздоровчою метою настоянку воскової молі вживають у такому дозуванні: з 3 до 12 років - по 1 краплі на рік життя (це разова доза) тричі на день; розводять у 1 ч. л. — 1 ст. л. води. Для дорослих профілактичну дозу вираховують так: 1 крапля на 1 кг маси тіла, й ця кількість ділиться на 2—3 прийоми. Тобто якщо маса тіла людини 60 кг — денна доза настоянки воскової молі становить 60 крапель, але її вживають за 2 - 3 рази протягом дня, розводячи невеликою кількістю води.

Із лікувальною метою дозування для дорослих збільшують: 2- 3 краплі на 1 кг маси тіла. Тобто для людини з масою тіла 60 кг денна доза становитиме 120—180 крапель, які також розподіляють на 2—3 прийоми.

Як і всі продукти бджільництва настоянку воскової молі вживають курсами по 21 день з 10-денними перервами протягом 3 місяців.

Настоянка воскової молі допомагає позбутися різних запальних процесів в організмі, які часто лежать в основі багатьох хвороб, зокрема, серцево-судинних. Відомо, що атеросклеротичні холестеринові бляшки утворюються в місцях ушкодження й запалення стінок судин. Препарати воскової молі — один із найдієвіших способів профілактики та лікування запальних процесів.

Властивістю воскової молі є її антихолестеринова активність, так як холестеринові бляшки, які закупорюють судини й перешкоджають плину крові (внаслідок чого виникає серцева недостатність, інфаркти, інсульти), за своєю консистенцією схожі на віск. Завдяки ферменту циразі настоянка ефективно розчиняє та виводить їх з організму, є чудовою профілактикою інфарктів та інсультів.

Препарати воскової молі мають розсмоктувальні властивості, запобігають утворенню післяопераційних спайок і рубців. Тому їх призначають на п'ятий-сьомий день після інфаркту, щоб на серцевому м'язі не виникало шрамів і серце відновило свої функції.

Воскова міль проявляє імунокорегувальну дію, її застосовують із метою підвищення сил, профілактики сезонних вірусних та застудних хвороб.

## Розділ VI

### ЛІКУВАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

Хронічна серцево-судинна недостатність є наслідками таких захворювань як пороки серця, склероз серцевих м'язів, загальний атеросклероз судин, гіпертонічна хвороба та інші. Основні скарги хворих: серцебиття, порушення серцевого ритму, набряки, зниження працездатності, підвищення втомлюваності.

Основним і найбільш стійким проявом хвороби є наявність набряків, які зумовлені не тільки порушенням пристосувальних механізмів у самій судинній системі і серці, але суттєвими порушеннями обмінних процесів в органах, тканинах і клітинах організму. Відповідно, всі види лікування і перш за все дієтичне лікування, повинні бути направлені на усунення або зменшення ступеня порушення обміну речовин, на відновлення функцій кровообігу.

Лікувальне харчування - один з обов'язкових методів комплексної терапії, що попереджає ускладнення і прогресування при серцево-судинних хворобах.

Дієтотерапія — лікувальне харчування, яке має на меті не тільки підтримання сил хворого, а й поліпшення стану за певної хвороби. У всіх лікувально-профілактичних установах користуються номерною системою дієт, розробленою відомим лікарем-дієтологом М.І. Певзнером.

Дієту № 10 С розроблено для хворих на атеросклероз з ураженням судин серця, головного мозку або інших органів, людям з ішемічною хворобою серця та гіпертензією на тлі атеросклерозу.

У дієті максимально обмежено тваринні жири й легкозасвоювані вуглеводи (цукор, солодощі, вироби з білого борошна, білий рис, макаронні вироби ), кухонну сіль.

Натомість збільшено вживання вуглеводів, багатих на клітковину (овочі, фрукти, ягоди, каші). Крім того, до раціону вводять страви, збагачені оліями й продуктами, що містять вітамін С (шипшина, лимони, солодкий перець, капуста) та вітаміни групи В (висівки, страви з цільнозернового борошна, крупи), харчові волокна (рослинна їжа), калій (печена картопля, банани, сухофрукти), магній (горіхи, крупи, зелені листові овочі, буряки, фрукти зі шкірками (яблука, сливи).

Дієта рекомендує хлібні вироби з пшеничного борошна 1 - 2-го сорту, із житнього, сухе галетне несолоне печиво.

Допускають вживання молока й кисломолочних продуктів зниженої жирності, сиру нежирного й страв із нього, несолоного твердого сиру, сметани (у стравах). Корисні морські продукти: морська капуста, мідії, вимочений оселедець.

Також можна вводити до меню вироби із сої. Щодо перших страв, то їх слід

готувати у вигляді нежирного борщу, вегетаріанських супів із картоплею, овочами, крупами.

Із жирів допускається вершкове масло та нерафіновані олії (соняшникова, конопляна, кукурудзяна, соєва): 30 мл на день для приготування їжі та додавання до страви.

З овочів можна вживати капусту всіх видів, моркву, кабачки, гарбузи, баклажани, картоплю, зелений горошок, зелень.

Корисні солодкі фрукти та ягоди, сухофрукти, компоти, желе, муси напівсолодкі; варення, цукор і мед вживають в обмеженій кількості. Із напоїв дієта передбачає соки, чай німецький із лимоном чи молоком, німецьку каву, відвар шипшини.

Важливим є й спосіб приготування. Зокрема, м'ясо та рибу відварюють або запікають, овочі й плоди з грубою клітковиною подрібнюють і розварюють. Крупи (гречану, вівсяну, пшоно) вживають у вигляді розсипчастих і в'язких каш, запіканки. Яйця бажано вживати у вигляді білкових омлетів або некруто зварені— 2-3 штуки на тиждень.

Для кращого засвоєння овочів та фруктів їх вживають у вигляді вінегретів, рагу, протушкованими, запеченими, вареними чи в сирому вигляді, але подрібненими до пюре чи потертими на дрібній тертці. Ще один нюанс: страви готують без солі, а трішки підсолюють їжу під час її споживання .

Дієта забороняє вироби зі здобного та листкового тіста, м'ясні, рибні та грибні бульйони, жирні сорти м'яса, риби та птиці, нирки, копчення, консерви, жирний сир, редиску, редьку, щавель, шпинат, гриби, шоколад, кремові вироби, морозиво, перець, гірчицю, міцні чай і каву, какао, тваринні й кулінарні жири, алкогольні напої.

Однією з особливостей дієти для серцевих хворих є режим харчування: їжу вживають 5-7 разів на добу невеликими порціями (разова кількість їжі має вміщатися в пригорщу). Це обов'язкова умова для того, щоб їжа добре перетравлювалася, організм засвоював максимально корисні речовини, а також щоб кров не ставала густою, а серце й судини не перевантажувалися, перекачуючи її в організмі.

Дієта при серцево-судинних захворюваннях враховує:

- надходження енергії з їжею повинно відповідати її витраті. Як правило, для жінок це 1500-1800 кілокалорій на добу (ккал / добу), для чоловіків - 2000-2300 ккал / добу;
- харчування необхідно збалансувати за набором основних поживних елементів;

- слід дотримуватися регулярності вживання їжі. Дієтологи рекомендують три основні прийоми їжі і два додаткових (фрукти або овочі). Вечеряти потрібно не пізніше за 3-4 години до сну. Розподіл добової калорійності між прийомами їжі: сніданок - 25%, другий сніданок - 10%, обід - 35%, полуденок - 10% і вечеря- 20%.

#### *Лікувальне харчування при атеросклерозі*

Мета призначення лікувальної дієти - уповільнити розвиток атеросклерозу, зменшити порушення обміну речовин, поліпшити кровообіг, знизити надлишкову масу тіла, забезпечити харчування без перевантаження серцево-судинної і центральної нервової системи, печінки, нирок. Це дієта відрізняється зменшеним вмістом тваринного жиру і легкозасвоюваних вуглеводів. Білки відповідають фізіологічній нормі.

Важливою особливістю дієти є обмеження кухонної солі і вільної рідини, екстрактивних речовин, продуктів, що підвищують рівень холестерину.

Приділяється особлива увага продуктам, що містять вітаміни: С і групи В; лінолеву кислоту, ліпотропні речовини, харчові волокна, К, Mg, мікроелементи (рослинні олії, овочі і фрукти, морепродукти, сир). Страви готують без солі, їжу підсолюють (дуже небагато) за столом. М'ясо і рибу відварюють, овочі та плоди з грубою клітковиною подрібнюють і розварюють. Температура їжі звичайна.

У залежності від варіантів використовується дієта:

- перший варіант дієти: білки – 80,0 (50-55% тваринні); жири - 70-80,0 (35% рослинні), вуглеводи – 350- 400,0 (50,0 цукру); енергоцінність дієти 2400-2500 ккал;

- другий варіант дієти - при супутньому ожирінні: білки – 80,0; жири – 70,0, вуглеводи - 250-300,0 (цукор виключають); енергоцінність дієти 1900-2100 ккал; вільна рідина - 1,2 л. Кухонна сіль - 8-10,0 , холестерин - 300 мг.

Режим харчування - п'ять разів на день невеликими порціями.

*Для включення до меню рекомендуються:*

- вінегрети і салати з рослинною олією, морська капуста, салати з продуктами моря, відварні риба і м'ясо, вимочений оселедець, нежирний малосолоний сир, дієтична ковбаса, нежирна шинка;

- фрукти і ягоди в сирому вигляді, сухофрукти, компоти, желе, муси, самбуки;

- пшеничний хліб з борошна 1-2-го сорту, житній з борошна сіяного, обдирного; зерновий хліб;

- сухе печиво;

- овочеві (борщ), вегетаріанські з картоплею і крупою, фруктові, молочні супи;

- різні види м'яса і птиці тільки нежирних сортів, у відвареному і запеченому вигляді;
- нежирні види риби, відварена, запечена, заливна;
- страви з морепродуктів (морський гребінець, мідії, кальмари );
- молоко і кисломолочні напої зниженої жирності, сир 9% жирності та нежирний, страви з нього, малосолоний сир; сметана - в складі страв;
- білкові омлети, яйця - до трьох штук на тиждень;
- гречана, вівсяна, пшоно, ячна та інші крупи. Розсипчасті каші, а також у вигляді запіканок ;
- овочі: капуста всіх видів, буряк, морква, кабачки, гарбузи, баклажани, картопля, зелений горошок у вигляді пюре; свіжі огірки, томати, салат, зелень;
- напої: німецький чай з лимоном, молоком; слабка кава натуральна, кавові напої, соки овочеві, фруктові, ягідні, відвар шипшини і пшеничних висівок;
- вершкове масло і рослинна олія.

*Не рекомендуються:*

- жирні, гострі і солоні продукти, ікра, консерви закусочні, вироби із здобного і листкового тіста;
- м'ясні, рибні, грибні бульйони, супи з бобових;
- жирні сорти м'яса, печінка, нирки, мізки, ковбаси, копченості, консерви;
- жирні види риби, солоня, копчена риба, консерви, ікра;
- солоний і жирний сир, жирні вершки, сметана і сир;
- редька, редиска, гриби;
- шоколад, кремові вироби,
- міцний чай, кава, какао;
- алкогольні напої;
- морозиво.

*Продукти, які обмежують:*

- кухонна сіль - до 3-7,0, а в період загострення тимчасово виключають її (тільки сіль, що міститься в природних продуктах);
- цукор, варення, мед, цукерки, вершкове масло, сметана (не менше 1/3 кількості жирів повинні становити рослинні олії);
- кількість вільної рідини обмежують до 1000-1200 мл (німецький чай, кава, відвар шипшини).

*Лікувальне харчування при гіпертонії*

Особливе значення при гіпертонії має харчування. Гіпертонія зустрічається в декілька разів частіше у тих людей, які зловживають жирною і солоною їжею. Важливою є вага тіла: близько 50% гіпертоніків мають надлишок ваги.

*Рекомендуються:*

- продукти, що містять К: молочні продукти, какао, томати, бобові, картопля, петрушка, абрикоси, родзинки, чорнослив, банани, диня, чорний чай, цитрусові, всі зелені овочі з листям, м'ята, насіння соняшнику. Недолік К в раціоні може привести до підвищення кров'яного тиску;

- продукти з високим вмістом Mg: волоські горіхи, морква, буряк, крупи;
- нежирні сорти м'яса, риби (переважно у відвареному вигляді) до 200,0 на день;

- знежирене молоко і молочні продукти;
- жири переважно рослинні;
- обмеження в раціоні кухонної солі до 4-5,0 ;
- загальний об'єм рідини не повинен перевищувати 1,3 л на добу;
- продукти, що містять лужні сполуки: овочі, хліб грубого помолу, рис; з тваринних продуктів рекомендуються яйця;

- продукти, багаті вітамінами;
- салати, фрукти, каші на молоці і нежирні супи;
- двічі на тиждень рекомендується влаштовувати розвантажувальні вегетаріанські дні ( за винятком знежиреного кефіру);
- на добу рекомендується вживати не більше 2000 кілокалорій.

*Не рекомендуються:*

- міцний чай і кава;
- алкогольні напої (вони можуть викликати спазм судин);
- легкозасвоювані вуглеводи;
- тваринні жири (особливо що містяться в м'ясній їжі), їх замінюють по можливості рослинними;

- кисла їжа в раціоні обмежується (цитрусові створюють лужне середовище).

*Лікувальне харчування при гіпотонії*

Харчування в розвитку гіпотонії грає величезну (а часом і ключову) роль. Необхідно скорегувати свій раціон харчування і дотримуватися простих правил. Важливо, щоб харчування було регулярним. Тривалі перерви, вимушене (або навмисне) голодування, відсутність повноцінного харчування здатне викликати загострення хвороби. Їжа повинна бути різноманітною і повноцінною, містити вітаміни, мікроелементи. Строгих обмежень у харчуванні при гіпотонії немає. Забороняється голодування і вживання одноманітної їжі.

*Рекомендується:*

- для підняття тиску - кава , міцний чай ( чорний, зелений), найкраще - з цукром і скибочкою лимона або лайма;

- при слабкості або запамороченні - бутерброди з вершковим маслом і сиром;

- кориця;
- страви з зернобобових;
- продукти, багаті вітаміном С;
- продукти, що містять Кальцій: сир, молоко, кисломолочні продукти;
- морепродукти, багаті на вміст Іоду;
- продукти, що містять Ферум.

*Лікувальне харчування при варикозному розширенні вен*

Дієта при варикозі допомагає у вирішенні важливих завдань:

- очищення судин;
- підтримання еластичності і міцності вен;
- зміцнення стінок судин;
- виведення з організму зайвої рідини.

Вибрати відповідну дієту допоможе лікар-флеболог.

*Рекомендується:*

- скорочення вживання кухонної солі. Сіль затримує рідину в організмі, навантажуючи кровоносну систему, створюючи набряки. Кількість рідини на день має бути не менше 1,5 л;

- мед сприяє зміцненню стінок кровоносних судин і перешкоджає утворенню тромбів;

- зелений чай, натуральний морс з ягід, напій із шипшини, свіжовичавлені соки (цитрусові, яблучний, вишневий), мінеральна вода;

- м'ясо курки або індички, кролятина, телятина, нежирна яловичина.

*Не рекомендуються:*

- здоба ;

- жирне м'ясо, міцні бульйони, копченості, консерви і маринади, все гостре й солоне - ці продукти побічно сприяють руйнуванню венозних стінок і клапанів;

- міцний чай і кава;

- алкогольні напої, і особливо пиво, так як воно викликає затримку рідини в організмі і збільшує навантаження на вени;

- вживання концентрованих і рафінованих продуктів;

- газовані напої і концентрати.

Для нормалізації роботи серця використовують засоби народної медицини.

Один з найкращих засобів для профілактики і лікування серцево-судинних захворювань - *березовий сік*. Він звільняє організм від надлишкової рідини, комфортний для нирок і при цьому забезпечує організм великою кількістю



макро- і мікроелементів, які корисні для серцево-судинної системи. Березовий сік збирають протягом декількох днів навесні.

О.Є.Лесіовська протягом літа рекомендує готувати «сік» з листя берези. Для цього 1 ст. л. подрібненого березового листя заливають 5 ст. л. питної води кімнатної температури, перемішують, настоюють протягом 1 години, проціджують. Для хорошого лікувального ефекту цілком достатньо від 1 ст. л. до склянки березового соку або 3-5 ст. л. «соку» з листя берези 3 рази на день, обов'язково разом з їжею, для повноцінного засвоєння вітамінів і мікроелементів.

Добавкою до раціону харчування є і сік з *листя липи*. Готують його аналогічно соку з листя берези. За даними О.Є. Лесіовської у дієті серцево-судинних хворих обов'язково повинні бути присутніми огірки, кабачки, гарбуз і баклажани, які мають природний запас речовин, що створюють лужне середовище крові.

При всіх вихідних хронічних захворюваннях мають місце дефіцит кисню, гіпоксія і ацидоз, тобто в організмі переважає кисле середовище.

Вказані овочі низькокалорійні, підтримують нормальну функцію кишківника.

Рослинні олії містять цінні ненасичені жирні кислоти, які є антагоністами неправильного холестерину. Вони покращують обмін речовин в організмі і відповідно ситуацію з ліпідами в судинах, що дуже важливо при серцево-судинних захворюваннях. Однак не слід забувати, що рослинні олії дуже калорійні, тому вживання їх у великих кількостях загрожує збільшенням маси тіла.

Якісне вершкове масло обов'язково має бути присутнім у раціоні людей похилого віку від 5,0 до 15,0 в залежності від маси тіла і фізичних навантажень.

*Диня (Cucumis melo L.)* в м'якоті дині містяться легкозасвоюючі білки, вітаміни, клітковина, пектини, органічні кислоти, мікроелементи. Дієтологи рекомендують вживати диню при серцево-судинних хворобах, так як вона полегшує роботу серця завдяки тому, що видаляє з організму надлишкову рідину. Вживання дині обмежують хворим на цукровий діабет.

#### *Кедровий бальзам.*

У 3 л банку насипають 1 кг кедрових горіхів зі шкарлупою, 1 кг цукру, заливають двома пляшками горілки, настоюють у темряві 3 тижні. Час від часу струшують. Через 3 тижні зливають рідину до іншої банки, а горіхи знову заливають 1 л горілки, але вже не додають цукру. Через 3 тижні рідину зливають. Те саме роблять утретє. Отриману після третього разу рідину змішують з попередніми і розливають по пляшках. Вживають кедровий бальзам по 30 мл перед їжею 3 рази на день. Зберігають у холодильнику.

*Суміш із ядрами абрикоса чи мигдалю.*

500,0 лимонів зі шкіркою подрібнюють, додають 500,0 меду та 20 товчених ядер абрикосів чи мигдалю, перемішують. Вживають по 1 ст. л. перед їжею 2 рази на день.

*Напій із м'ятними краплями.*

До 100 мл теплої води додають 1 ч. л. меду та 1 ч. л. соку лимона чи лимонної кислоти та 3 краплі аптечної м'ятної настоянки. Вживають перед сном без будь-яких обмежень у часі.

При серцевих захворюваннях рекомендують вживати вітаміни, що сприятливо впливають на серце. До лікарських рослин, що містять вітаміни, належать: *шипшина, калина, волоські горіхи, курага, родзинки, сухофрукти*. Вживають також при аритмії серця.

Овочі і фрукти в лікувальному харчуванні.

*Капуста (Brassica oleracea)*

У творах давньоримського письменника і вченого Плінія Старшого ( I ст. н. е.) згадується принаймні вісім видів капусти. Із савойської та цвітної капусти виділено спирт маніт, солодкий на смак і здатний замінити цукор хворим на діабет. Містить капуста спирт інозит, що має протисклеротичні властивості. Квашену капусту споживають для профілактики атеросклерозу, вона активізує виведення з організму холестерину.

*Баклажан (Solanum melongena)*

Харчова цінність баклажанів загальноновизнана. Баклажани сприяють значному зниженню вмісту холестерину в крові (до 55%) і застосовуються для лікування і профілактики атеросклерозу. Систематичне вживання баклажанів в їжу зменшує патологічні явища у хворих на атеросклероз, виводить холестерин з організму.

Антихолестеринова дія баклажанів ґрунтується на тому, що вони заважають тканинам всмоктувати холестеринові сполуки, ефект тим сильніший, чим більше споживають разом із баклажанами жирної холестериновмісної їжі. Особливу роль відіграють К і Mn. Сполуки К звільняють організм від надлишку води та кухонної солі, поліпшують кровообіг у серцевому м'язі.

*Буряк (Beta vulgaris)* рекомендують вживати в будь-якому вигляді.

Буряк містить бетаїн та активний холін. Барвні речовини столового буряка знижують кров'яний тиск, знімають спазми та зміцнюють капіляри. Ці властивості притаманні лише червоним пігментам, за жовтими барвниками такого впливу не простежувалось. Сполуки К та Mg дають змогу вживати буряк для профілактики та лікування гіпертонії, атеросклерозу та інших захворювань серцево-судинної системи. Сік із сирого буряка, білого або червоного,

витримують у холодильнику не менше 2 годин, вживають по 1/3 склянки за 30 хв до їжі протягом 2-4 тижнів.

*Буряковий квас.* Солодкий столовий буряк ретельно миють, очищають, нарізають у довжину на 1,5 см кубики, поміщають у склянку тару, заливають водою, залишають на 3-4 дні. Готовий квас зберігають у холодильнику, використовують як напій, основу для сиріодних борщів.

*Петрушка (Petroselinum sativum Hoffm)*

Петрушку з часів Діоскрида, Плінія, Парацельса застосовували як сечо-вітро-й потогінний засіб. Аніол, міристицин мають депуративну(кровоочисну) дію, розширюють коронарні судини серця і знижують кров'яний тиск, посилюють сечовиділення. Сік петрушки поліпшує серцеву діяльність.

*Селера* - цінний продукт харчування, у коренеплодах і стеблах якої містяться амінокислоти, ефірна олія, вітаміни, пектини, мінеральні солі і мікроелементи; здатна сповільнювати деструктивні процеси, позитивно впливає на серце і судини, сприяє покращенню кровообігу. Рекомендується при тяжких захворюваннях і людям похилого віку; покращує загальний тонус, посилює фізичну і розумову працездатність. Селера діє як м'який сечогінний засіб – посилює діурез, у результаті промиваються нирки і усуваються набряки . При цьому із організму виводяться шлаки, нормалізується нижній (діастолічний) артеріальний тиск, знижується ризик інсульту у гіпертоніків. При гіпертонії і серцевій недостатності, які викликають набряки, необхідно вживати селеру. Регулярне вживання соку селери (для більшої ефективності змішаного у рівних співвідношеннях з соком кропиви і кульбаби) покращує водно-сольовий обмін, очищає кров. Сік селери можна поєднувати з соком капусти, моркви, яблука.

ВЛАСТИВОСТІ	ВИКОРИСТАННЯ
Джерело полівітамінів і мікроелементів	Свіжа подрібнена, протерта, в салатах, відварена, пропарена.
Сечогінні, антисептичні	Свіжовиготовлений сік з водою у співвідношенні 1:3, 1:4 Свіжий сік селери вживають по 1-2 ч. л. 3 р. на день за 30 хв. до їжі. 3,0-4,0 подрібненого коренеплоду селери заливають 1 л води, настоюють 8 год., проціджують, вживають по 1 ч. л. 3 р. на день 1 ст. л. насіння заливають 2 склянкам холодної кип'яченої води, настоюють 2 години, проціджують. Вживають по 1ст. 3 р. на день. 2 ч. л. висушених листків заливають 250 мл холодної води, доводять до кипіння, проціджують. Вживають по 2 склянки на день. 2 ст. л. подрібнених і висушених коренеплодів настоюють 2 години з 250 мл холодної води, проціджують. Вживають по 50 мл 3 р. на день до їжі.

Жовчогінні	Склянка свіжовиготовленого соку на 1/4 або 1/3 розведена водою. Свіжу селеру натирають на тертці, додають рослинну олію. 2 ч. л. висушених листків заливають 250 мл холодної води, швидко доводять до кипіння, проціджують. Вживають до 2 склянок на день.
Покращує травлення	1 склянку свіжовиготовленого соку на 1/3 або 1/4 розведеного водою. Коренеплоди натирають на тертці, додають стебла, листя, рослинну олію. Сік селери вживають із 1ст. л. меду за 30 хв. до їжі.
Заспокійливі	Сік з медом вживають по 1/2 склянки 3 р. на день до їжі. 35,0 коренеплодів селери заливають 1 л кип'яченої холодної води, настоюють 8 годин, проціджують. Вживають по 1 ч. л. 3 р. на день.

*Пастернак* багатий на мінеральні солі, особливо К, вуглеводні; містить вітаміни, ефірну олію, білок, клітковину, крохмаль, пектини. Є судинорозширювальним засобом, володіє тонізуючими властивостями, покращує травлення, проявляє знеболювальну дію при спазматичних кольках. Завдяки діуретичному ефекту пастернак використовують як сечогінний засіб при набряках різного генезу.

ВЛАСТИВОСТІ	ВИКОРИСТАННЯ
Джерело полівітамінів і мікроелементів	Свіжий, подрібнений, в салатах, відварений, пропарений. 2 ст. л. подрібнених коренеплодів заливають 1 склянкою окропу в термосі, настоюють ніч, проціджують, додають 1 ст. л. меду. Вживають по 1 ст. л. 4 рази на день за 20 хв. до їжі.
Спазмолітичні, коронаророзширюючі	1 дес. л. подрібнених коренеплодів заливають 2 склянками води, доводять до кипіння, кип'ятять на повільному вогні 15 хв., проціджують. Вживають по 1/4 склянки 3-4 рази на день.
Сечогінні	1 ст. л. подрібненого сухого листя заливають 1 склянкою окропу, кип'ятять 15 хв., проціджують, вживають по 1 ст. л 3 рази на день.
Заспокійливі	1 ч. л. подрібнених коренеплодів заливають 250 мл окропу, кип'ятять на водяному огрівнику 20 хв. Настоюють до охолодження, проціджують, доводять до об'єму 250 мл водою. Вживають по 1 ст. л. 4 рази на день за 30 хв до їжі.

*Pina (Brassica rapa L.)*

Коренеплоди ріпи містять стерини, серед них – сітостерол, який діє як профілактичний і лікувальний засіб проти атеросклерозу.

*Квасоля (Phaseolus vulgaris L.)*

Квасоля – це справжнє джерело мінеральних сполук. Серед них – К, Р, Zn, Fe, Cu інші. За вмістом Cu, Zn квасоля переважає більшість овочів (Zn, як відомо, бере участь у синтезі деяких ферментів, інсуліну та гормонів). Солі К впливають на виведення рідини з організму й розвантажують серцево-судинну систему. Тому відвар з насіння квасолі (навіть із лушпиння) рекомендують як сечогінний засіб під час набряків ниркового походження або серцево-судинної недостатності. *Бобові* - маш, нут, горох замочують у воді кімнатної температури, пророщують, вживають на 3 день, додають до салатів, паст. Смакові якості регулюють додаванням приправ.

*Салат (Lactuca sativa L.)*

Гіркуватий смак салату зумовлений наявністю в ньому специфічної речовини – мактуцину, а також вмістом глікозиду глюкотропеоліну, який має органічно зв'язану S. Корисний при атеросклерозі, гіпертонічній хворобі. Завдяки вдалому співвідношенню солей К і Na рослина регулює водно-сольовий баланс в організмі, має сечогінні властивості. Виводить з організму холестерин, попереджає розвиток атеросклерозу.

*Кукурудза (Zea mays L.)*

У кукурудзяній олії близько 80% ненасичених жирних кислот (лінолева та арахідонова), що належать до речовин, які регулюють обмін холестерину. Вони утворюють разом з ним розчинні сполуки й у такий спосіб запобігають відкладанню на стінках судин. У людей, хворих на коронарний атеросклероз, які вживають їжу, насичену лінолевою кислотою, менше утворюються тромби. Фосфатиди – біологічно активні речовини, які входять до складу клітинних мембран, - відіграють важливу роль у діяльності мозкової тканини. Вони регулюють вміст холестерину в організмі і сприяють депонуванню білків. Нерафінована кукурудзяна олія може бути одним із джерел фосфатидів. Її рекомендують як допоміжний дієтичний засіб для профілактики й лікування атеросклерозу, ожиріння, хвороб печінки, облітерувальних захворювань артерій, при цукровому діабеті.

*Шипшина (Rosa canina L.)* Плоди містять до 1 мг вітаміну К<sub>1</sub>, вітамін В<sub>2</sub> (0,1–0,3 мг), вітамін Е (6 - 10 мг), у значних кількостях Mn, Mo, Cu, Co і навіть Cr, дефіцит якого відчувається при деяких серцево-судинних захворюваннях. Природна аскорбінова кислота у 3-5 разів активніша від свого синтетичного аналога. Людський організм не утворює аскорбінової кислоти й не депонує її, тому

для нормальної життєдіяльності людини краще вживати рослинні екстракти, які мають вітамін С ніж синтетичний препарат.

### *Калина (Viburnum opulus L.)*

У народній медицині плоди калини застосовують як засіб, що підсилює скорочення серця та слабкий сечогінний засіб. Плоди з медом – використовують при гіпертонії, недугах серця; кора калини входить до складу фітозборів у поєднанні з коренями валеріани, листям м'яти, плодами кмину, пагонами омели, квітками лаванди, супліддями хмелю у кількісних співвідношеннях, за рекомендаціями лікаря.

Поліненасичені жирні кислоти, якими багаті рослинні олії (соняшникова, кукурудзяна, конопляна, оливкова, льняна), знижують рівень холестерину в крові і корисні для здоров'я. Для виведення надлишку холестерину корисно вживати морську, білокачанну, червону і цвітну капусту, горох, очищені від шкірки баклажани в свіжому, смаженому і тушкованому вигляді, волоські горіхи, цибулю, часник, малину, кавуни:

- *цибуля ріпчаста* - кашку змішують з медом у співвідношенні 1:1. Вживають по 1 ст. л. уранці і увечері протягом 2 місяців при склерозі судин головного мозку, особливо у літніх людей;

- кашку з *часнику і меду* змішують у рівних частинах, настоюють у темному місці тиждень, щільно заклавши кришкою, періодично помішуючи. Вживають по 1 ст. л. 3 рази на день за 45 хв до їжі протягом 1-2 місяців при ішемії серця, атеросклерозі, облітеруючому ендартеріїті, варикозному розширенні вен;

- до склянки теплого соку *городньої капусти* додають 2 ч. л. цукру. Вживають по 1/4 склянки на день за 20 хв до їжі протягом 10 днів. Через 20 днів курс повторюють при атеросклерозі з підвищеним тиском. Антисклеротичний засіб з багатим вмістом вітамінів і мінеральних солей (К, Mg, I);

- *кавуни* вживають протягом сезону хворі, які страждають на атеросклероз, гіпертонію, подагру, захворювані печінки, нирок;

- сік із сирого *гарбуза* по 1/3 склянки 3 рази на день вживають при атеросклерозі і хворобах печінки;

- паста із *морської капусти (ламінарія)*. Суху морську капусту ретельно промивають під проточною водою, замочують на 6-8 годин, кип'ятять 20-30 хв на повільному вогні. Воду зливають, капусту подрібнюють блендером, додають за смаком сіль, сік лимона, пряності. Вживають при атеросклерозі.

Щоб протидіяти процесу склерозуванню судин і в якійсь мірі призупинити його, треба в першу чергу вилучити з раціону харчування продукти, що сприяють утворенню зайвої кількості холестерину - жири, маргарин, м'ясо (особливо нирки і печінка), яйця, сардини, шпроти, шоколад, какао, чорний чай, борошняні вироби, торти.

## ВИСНОВКИ

Екологічні проблеми в Україні, а також в усьому світі, потребують нового підходу до традиційних методів лікування, використання фітотерапії. Фармацевтична промисловість виробляє ефективні лікарські засоби, дія яких спрямована на ліквідацію певних хвороб і симптомів, але першопричина хвороби залишається поза увагою. Багато з людей думають, що таблетка може повернути здоров'я і сили, не замислюючись про причини хвороби, шукають простих шляхів одужання. Такий підхід небезпечний, бо людина перестає нести відповідальність за свій спосіб життя, своє здоров'я і здоров'я своїх близьких. Цілком сподіваючись на допомогу лікарів і медичні препарати, люди не прагнуть мобілізувати величезні внутрішні резерви організму, не намагаються зблизитися з Природою і спробувати природним шляхом прийти до зцілення. Як правило, використовуючи тільки досягнення медицини останніх десятиліть, ми забуваємо про багатовіковий досвід лікування наших предків, а саме він необхідний нам зараз.

Автори глибоко переконані, що зібрані і оброблені відомості практично втраченого для більшості з нас величезного надбання - багатовікової народної мудрості - поступово отримують нове життя і починають успішно служити людям. На щастя, багато з цих знань дійшли до наших днів і успішно використовуються. Таким чином, медицина, перш ніж стати науковою, пройшла великий і складний шлях, але основою її спочатку була медицина народна - джерело мудрості і багатовікових спостережень. Незважаючи на те, що наукові знання про Природу і Всесвіт, невід'ємною частиною якої ми є, стають все більш повними, багато ще залишається загадковим і не підвладним людському розуму. Сучасна цивілізація призвела до досить штучного способу життя: ми часто неправильно харчуємося, дихаємо, відпочиваємо. Крім дисгармонії з навколишньою природою причинами багатьох хвороб можуть бути стресові стани, а також поведінка і характер людини (агресивність, злість, ревності, заздрість). Можна не сумніватися в тому, що повноцінне здоров'я - це природний стан людини, і воно немислимо без гармонійного зв'язку з навколишнім світом і без душевної чистоти, які безумовно ведуть до досконалості фізичного тіла. Хвороби - одвічні вороги людини, і лікування було постійною потребою в боротьбі за виживання. З давніх часів люди шукали найбільш ефективні засоби лікування. У цьому їм допомагала сама природа, земля, вода, повітря, тваринний і рослинний світ, мінеральні речовини. Саме життя вчило пізнавати цілющі властивості всього, що нас оточує. Поступово накопичувалася практика народного цілительства, багато в чому заснована на лікуванні хвороб рослинами, використанні внутрішніх резервів організму. Лікування рослинами, особливо

якщо ставитися до нього серйозно, проводити його правильно і вірити в силу природи, безумовно допоможе. Навіть просте щире спілкування з рослинами позитивно впливає на людину, а неспішний і з любов'ю виготовлений збір - вже початок процесу лікування. З рослинами слід спілкуватися як з живими істотами і щиро просити їх про допомогу. У японців є правило, яке вони застосовують при зрізуванні квітів для букета: «перш ніж зрізати квітку - поговори з нею», якщо вже так чуйно ставитись до квітів для букету, то так же ласкаво потрібно просити рослину про зцілення. Ефективність лікарських засобів не однакова для різних людей і різних захворювань і залежить від багатьох обставин. Лікування лікарською рослинною сировиною несумісне з обмеженнями, які диктує вузька спеціалізація. Фітотерапія потребує впливу на організм у цілому, диктує необхідність певних знань різних органів і систем. Аналіз літературних джерел свідчить, що фітотерапія найефективніша на стадії функціональних розладів, на початкових стадіях захворювання. Фітотерапія сумісна з традиційними і науковими методами лікування, при цьому спостерігається синергізм дії та взаємне потенціювання впливу на організм людини. При належному ставленні до здоров'я фітотерапія, як засіб профілактики та протирецидивного лікування, повина посісти одне з провідних місць у системі охорони здоров'я.

Навчальний посібник «Фітотерапія в кардіології» / *Ю.І.Корнієвський, О.В.Крайдашенко, М.П.Красько, Н.Ю.Богуславська, В.Г.Корнієвська* /рекомендовано для використання студентами 5-6 курсів, лікарями-інтернами та лікарями (спеціалізація – лікар загальної практики – сімейної медицини факультету післядипломної освіти) вищих медичних навчальних закладів III-IV рівня акредитації та викладачами, бакалаврами, провізорами, фармацевтами, фітотерапевтами.

Автори сподіваються, що матеріал навчального посібника сприятиме засвоєнню основних медичних знань, пов'язаних з фітотерапією та медициною, формуванню у лікаря наукового світогляду та допоможе практичному втіленню медичних і фармакологічних досягнень світової медичної науки та практики.

Ми свідомі того, що не все вдалося, що навчальний посібник не позбавлений недоліків і суперечливих моментів, особливо щодо термінології. Будь-яка доброзичлива критика та пропозиції будуть сприйняті з вдячністю.

Пропозиції, побажання та зауваження, що стосуються навчального посібника, просимо надсилати за адресою:

*69035 м. Запоріжжя, пр. Маяковського 26,  
Запорізький державний медичний університет, кафедра фармакогнозії,  
фармакології та ботаніки тел.224-63-85 доц. Корнієвському Ю.І.*



## ЛІТЕРАТУРА

1. Браун Д. Исцеляющие травы / Д. Браун; [пер. с англ. Ю. Усачевой]. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 416 с.
2. Валерианотерапия / Н. С. Фурса, Е. А. Григорьева, В. Г. Корниевская, С. Н. Соленникова, И.Н. Каграманян, Ю.И. Корниевский. - Запорожье, 2000. - 287с.
3. Валеріана лікарська : монографія / Ю. І. Корнієвський, В. Г. Корнієвська, С. В. Панченко, Н. Ю. Богуславська. - Запоріжжя : Вид-во ЗДМУ, 2014. - 501 с.
4. Головкин В. В. Растительный мир и фитосредства для детей и подростков / В.В. Головкин; под ред. В.С. Доли, Л.Н. Боярской. - Запоріжжя : Просвіта, 2005. - 428 с.
5. Гродзінський А. М. Лікарські рослини : енциклопедичний словник. - Київ, 1990. - 538 с.
6. Гулько Р. М. Словник лікарських рослин світової медицини. - Львів: Ліга-Прес, 2005. - 506 с.
7. Державна Фармакопея України / ДП «Науково-експертний фармакопейний центр». 1-е вид. - Х. : РІРЕГ, 2001. - 556 с. - Доповнення 1.- Х.: РІРЕГ, 2004. - 520 с. - Доповнення 2. - Х.: РІРЕГ, 2008. - 608 с.
8. Гарбарець М. О. Довідник з фітотерапії / М. О. Гарбарець, В. Г. Западнюк. - К.: Вища школа, 1981. - 200 с.
9. Определитель высших растений Украины / Д. Н. Доброчаева, М. И. Котов, Ю. Н. Прокудин и др. - 2-е изд. - К. : Фитосоцицентр, 1999. - 548с.
10. Зелена аптека : навч. посібник / Ю. І. Корнієвський, О. І. Панасенко, В. Г. Корнієвська та ін. - Запоріжжя : Вид-во ЗДМУ, 2012. - 642 с.
11. Иванов Г. А. 500 золотых советов. - Донецк : ЧП «Магия», 2005. - 320 с.
12. Кархут В. В. Жива аптека. - К. : Здоров'я, 1992. - 309 с.
13. Кархут В. В. Фітотерапія при хворобах органів травлення та порушенні обміну речовин / В.В. Кархут. - К. : Здоров'я, 1992. - 48 с.
14. Кархут В. В. Фітотерапія при хворобах серцево-судинної та дихальної систем / В. В. Кархут. - К. : Здоров'я, 1992. 101 с.
15. Колесник Ю. М., Корнієвський Ю. І., Панасенко О. І. Ліки Хортиці : навч.-метод. посіб. - Запоріжжя: Вид-во ЗДМУ, 2013. 556 с.
16. Корнієвський Ю. І., Корнієвська В. Г. Фітотоксикологія : навч. посіб. - Запоріжжя : Вид-во ЗДМУ, 2013. - 178 с.
17. Кобзар А. Я. Фармакогнозія в медицині. - К. : Медицина, 2007. - 543 с.
18. Ковальов В. М., Павлій О. І., Ісакова Т. І. Фармакогнозія з основами біохімії рослин. - Х. : Прапор, 2000. - 703 с.

19. Коновалова О. Ю., Мітченко Ф. А., Шураєва Т. К. Біологічно активні речовини лікарських рослин : навч. посіб. фармакогнозії для студентів заочної форми навчання фармац. ф-тів. – К., 2008. – 352 с.
20. Корсун В. Энциклопедия фитотерапии : Травы жизни профессора Корсуна : энциклопедия / В. Корсун, Е. Корсун. - М. : Центрполиграф, 2007. - 443 с.
21. Лекарственные растения: вековой опыт изучения и возделывания / А. Т. Горбань, С.С. Горлачева, В.П. Кривуненко. – Полтава : Верстка, 2004. – 232 с.
22. Лекарственные растения в реабилитации онкологических больных : монография / Е. П. Куликов, В. Н. Дармограй. – Рязань, 2008. – 251 с.
23. Лекарственные растения. Полная энциклопедия / А. Ф. Лебеда, Н. И. Джуренко, А. П. Исайкина и др. – М.: АСТ ПРЕСС книга, 2004. – 907 с.
24. Лесиовская Е. Е. Доказательная фитотерапия : [учебник] / Е. Е. Лесиовская. - Москва : [б. и.], 2014. - Т. 2. - 688 с.
25. Лесиовская Е. Е. Фармакотерапия с основами фитотерапии : учеб. пособие / Е.Е. Лесиовская, Л.В. Пастушенков. - 2-е изд. - М. : ГЭОТАР, 2003. - 592 с.
26. Лікарські рослини і способи їх застосування в народі / М.А. Носаль, І.М. Носаль ; за ред. Дроботька. - К. : Здоров'я, 1965. - 350 с.
27. Лизогуб В. Г. Фітотерапевтичні засоби та фітопрепарати для загальної лікарської практики : навч. посібник / В. Г. Лизогуб, В. П. Лисенюк, М. І. Наумова. – К., 2007. – 98 с.
28. Лікарські рослини і фітотерапія. Фітотерапевтична рецептура: навч. посіб. / Л. В. Бензель [та ін.]. - К. : ВСВ "Медицина", 2010. - 400 с.
29. Малахов Г. П. Современное траволечение. - Д. : Изд-во Сталкер, Генеша, 2003. - 304 с.
30. Мальшиева И. С. Болезни сосудов. Лучшие методы лечения и профилактики. – СПб.: Вектор, 2012. - 352 с.
31. Маннфрид Палов. Энциклопедия лекарственных растений. – М. : МИР, 1998. – 467 с.
32. Мамчур Ф. И. Фитотерапия в комплексном лечении половых расстройств у мужчин / Ф.И. Мамчур, Ю.И. Кушмирук. - К. : Здоров'я, 1992. - 144 с.
33. Мамчур Ф. І. Фітотерапія в урології / Ф. І. Мамчур. - 3-е вид., переробл. і доп. - К. : Здоров'я, 1991. - 144 с.
34. Марчишин С.М. Лікарські рослини Тернопільщини / С.М. Марчишин, Н.О. Сушко.- Т. : Навчальна книга - Богдан, 2007. - 312 с.
35. Махлаюк В.П. Лекарственные растения в народной медицине. - М. : Нива России, 1992. – 505 с.

36. *Маишковский М. Д.* Лекарственные средства : пособие для врачей / *М. Д. Маишковский*. - 16-е изд., перераб., испр. и доп. - М. : Новая волна : Изд. Умеренков, 2010. - 1216 с.
37. *Носаль І.М.* Від рослини – до людини : Розповіді про лікувальні та лікарські рослини України. - К.: Веселка, 1992. - 606 с.
38. *Носов А. М.* Лекарственные растения. – М. :ЭКСМО. – 2007. – 349 с.
39. *Осетров В. Д.* Альтернативная фитотерапия. Киев. Наукова думка, 1993. – 224 с.
40. Особливості фітотерапії хворих на хронічний пієлонефрит з коморбідною патологією гастродуоденальної і гепатобіліарної систем : метод. рек. / уклад. *Т.М. Бойчук [та ін.]*. - Чернівці : [б. в.], 2015. - 24 с.
41. *Останчук И. Ф.* Фитотерапия сердечно-сосудистых заболеваний / *И.Ф. Останчук*. - К. : Укр. сов. энцикл., 1991.
42. *Попова Н. В.* Лекарственные растения мировой флоры / *Н. В. Попова, В.И. Литвиненко*. - Харьков : СПДФЛ Мосякин В.Н., 2008. - 510с.
43. Практическая фитотерапия / *Т.А. Виноградова, Б.Н. Гажев, В.М. Виноградов, В.К. Мартынов*. - М.: ОЛМА-ПРЕСС; СПб. : Изд-во Дом «Нева», «Валери СПД», 1998.-640 с.
44. *Сафонов Н. Н.* Полный атлас лекарственных растений. – М. Изд-во «Эксмо». – 2007. – 310 с.
45. *Сербін А. Г.* Фармацевтична ботаніка : підручник / *А. Г. Сербін, Л. М. Сіра, Т. О. Слободянюк*. – Вінниця : Нова Книга, 2015. – 486 с.
46. Серєда П. І. Фармакогнозія : Лікарська рослинна сировина та фітозасоби : навч. посіб. / П.І. Серєда, Н.П. Максютіна, Л.Л. Давтян; за ред. П. І. Серєди. - Вінниця : Нова книга, 2006. - 352 с.
47. Системная фитотерапия : учеб. пособие для студентов вузов / *под ред. В.С. Кисличенко, А.В. Зайченко, И.А. Журавель*. – Х. : Изд-во НфаУ: Золотые страницы, 2008.-256с.
48. Сімейна медицина: у 3 кн. Кн. 1. Загальні питання сімейної медицини / *О.М. Гиріна, Л.М. Пасієшвілі, Г.С. Попік та ін.*; за ред. *О.М. Гиріної, Л.М. Пасієшвілі, Г.С. Попік*. - К.: ВСВ Медицина, 2013. - 672 с.
49. Сімейна медицина: енциклопедія : у 5 т. Т. 1 : Внутрішні хвороби / *Є.Х. Заремба, Ю.Г. Кияк, О.О. Сергієнко та ін.* - К., 2005. - 765 с.
50. Сімейна медицина: енциклопедія: у 5 т. Т. 2 : Дитячі хвороби. Інфекційні хвороби. Основні принципи лікування хворих / *О.Ю. Барнет, Л.В. Беш, Р.Г. Голик та ін.* - К. : Здоров'я, 2008. - 729 с.

51.Сімейна медицина: енциклопедія : у 5 т. Т. 3 :Хірургічні хвороби. Ортопедія і травматологія. Неврологія і нейрохірургія. Нетрадиційні методи лікування / *О.О. Біляєва, Є.Х. Заремба, А.Б. Зіменковський та ін.* - К. : Здоров'я, 2009. -655 с.

52.Сімейна медицина: енциклопедія : у 5 т. Т. 4 : Онкологія. Акушерство та гінекологія. Сексопатологія. Проктологія. Туберкульоз / *О.О. Біляєва, Є.Х. Заремба, А.Б. Зіменковський та ін.* - К. : Здоров'я, 2011. - 527 с.

53.Сімейна медицина: енциклопедія : у 5 т. Т. 5 : Державне управління сімейною медициною. Офтальмологія. Шкірні ознаки внутрішніх та інфекційних хвороб / *Є.Х. Заремба, С.О. Риков, М.К. Хобзей та ін.* - К. : Здоров'я, 2012. - 673 с.

54.Современные комплексные фитопрепараты и растительные БАД : справ. пособие для студ. III-IV уровня аккредитации / *А. В. Мазулин [и др.] ; рец.: А. Г. Сербин, Л. А. Омелянчик* ; МЗ Украины, Запорож. гос. мед. ун-т, Запорож. гос. мед. акад. - Запорожье : ЗГМУ, 2015. - 392 с.

55.Современная фитотерапия : монография / *под ред. В. Петрикова.* - София : Медицина и физкультура, 1988. - 503 с.

56.*Соколов С. Я.* Фитотерапия и фитотерапевтика : рук. для врачей / *С.Я. Соколов.* - М. : МИА, 2000. - 976 с.

57.*Солдатченко С. С.* Полная книга по ароматерапии : Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами / *С.С. Солдатченко, Г.Ф. Кащенко, В.А. Головкин.* - Симферополь : Таврида, 2005. - 480 с.

58.Сучасна фітотерапія : навч. посіб. / [*С. В. Гарна та ін.*] ; Нац. фармацевт. ун-т. - Харків : Друкарня Мадрид, 2016. - 579 с.

59.Травник : золотые рецепты народной медицины / *А. Марков* – М. : Эксмо; Форум, 2007. – 926 с.

60.*Товстуха Є. С.* Фітотерапія / *Є. С. Товстуха.* – К. : Здоров'я, 1993. – 368с

61.Фітотерапія в акушерстві та гінекології : навч. посіб. / *Ю.І. Корнієвський, Н.Ю. Богуславська, Ю.Я. Круть, В.Г. Корнієвська.* - Запоріжжя: Вид-во ЗДМУ, 2014. – 337 с.

62.Фітотерапія в урології : навч. посіб. / *Ю. М. Колесник, Г. В. Бачурін, А.Г. Сербін, Ю. І. Корнієвський.* - Запоріжжя : ЗДМУ, 2014. - 343 с.

63.Фитотерапия / *Е.А. Ладынина, Р.С. Морозова.* - Л.: Медицина, 1987.-208 с.

64.Фитотерапия в комплексном лечении заболеваний внутренних органов / *А. А. Крылов, В.А. Марченко, Н.П. Максютин, Ф. И. Мамчур.* - К. : Здоровья, 1991. - 240 с.

65.Фитотерапия в клинике внутренних болезней : учеб. пособие / под ред. *В.В. Трусова, В.В. Туганаева.* - Ижевск : б. и., 2001. - 292 с.

66.Фитотерапия с основами клинической фармакологии : справочник / под ред. *В.Г. Кукеса.* - М. : Медицина, 1999. - 192 с.

67. Фитотерапія в клініці внутрішніх захворювань : учеб. посібник для студентів вузів / *Б.А. Самура, В.Ф. Черных, И.П. Банний и др.; под ред. Б.А. Самуры.* – Х. : Изд-во НФаУ: Золотые страницы, 2003. - 416 с.

68. Фитотерапія в вашому домі. Лікування лікарськими рослинами / сост. *В.Н. Ковалев, А.Г. Сербин.* – К. : РПО «Поліграфкнига», 1991. - 96с.

69. Фітотоксикологія : навч. посіб. з фармац. ботаніки для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності «Фармація» та «Технологія парфумерно-косметичних засобів»/ *Ю.І. Корнієвський, В. Г.Корнієвська.* – Запоріжжя : ЗДМУ, 2013. – 178 с.

70. Фармакогнозія : підручник / *І. А. Бобкова, Л. В. Варлахова, М. М. Маньковська.* – К.: Медицина, 2006. – 440 с.

71. Фармакогнозія : баз. підруч. для фармац. ВНЗ (фармац. ф-тів) IV рівня акредитації / *В. С. Кисличенко [та ін.] ; за ред. В. С. Кисличенко ;* НФаУ. - Х. : НФаУ : Золоті сторінки, 2015. - 736 с.

72. Фитотерапія інсомнії / *Н.С. Фурса, С.Н. Соленникова, Ю.И. Корниевский, А.А. Рыжов, В.Г. Корниевская, П.Ю. Шкроботько, А.А. Парфенов, Т.А. Демянчук, Н.Ю. Богуславская.* – Запорожье : Изд-во ЗГМУ, 2006. – 187 с.

73. Фітотерапія в практиці сімейного лікаря: навч. посібник/ *В.І.Кривенко, Ю.І.Корнієвський, М.Ю.Колесник та ін.-* Запоріжжя: Вид-во ЗДМУ, 2015. – 756 с.

74. Фітотерапія в онкології / *Ю.І.Корнієвський, Н.Ю.Богуславська, В.Г.Корнієвська, Л.Г. Бібік, С.В. Панченко/* Навчальний посібник. Запоріжжя: Вид-во ЗДМУ, 2016. – 418 с.

75. Фітокосметологія / *Ю.І.Корнієвський, В.Г.Корнієвська, С.В. Панченко, Н.Ю.Богуславська /* Навчальний посібник. Запоріжжя: Вид-во ЗДМУ, 2016. – 397 с.

76. Фітопаротерапія в комплексному, реабілітаційному та профілактичному оздоровленні : (метод. рек.) / уклад. *В.Ф. Бадмаєв [та ін.].* - К. : б. в., 2007. - 35 с.

77. Фітотерапія хвороб дитячого віку / *М.О. Гарбарець, В.Г. Западнюк, А.В. Захарія, Н. М. Гарбарець.* - Т. : Укрмедкнига, 2008. - 408 с.

78. Французов Б. Л. Фитотерапія неспецифических воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, трахеи и бронхов / *Б.Л. Французов, С.Б. Французова, И.М. Фрегер.* - К. : Здоров'я, 1995. - 120 с.

79. *Фурса Н.С.* Валериана в лікуванні захворювань артерій/ *Н.С.Фурса, С.Н.Соленникова, Н.В.Шкроботько.-* Ярославль: Из-во «ДИА-пресе»,2001.-236 с.

80. Цілюща Хортиця : монографія / *Ю. І. Корнієвський, М. С. Фурса, В. Г. Корнієвська та ін. /* Запоріжжя: Вид-во ЗДМУ, 2009. – 552 с.

81. *Чекман І.* Клінічна фітотерапія : навч. посібник для студ. вищ. мед. закл. / *І. Чекман.* - К. : Рада, 2006. - 656 с.

82. Чекман І. С. Історія лікознавства : навч. посіб. / І. С. Чекман. - К. : Задруга, 2014. - 256 с.
83. Червона книга України. Рослинний світ / За заг. ред. Ю. Р. Шеляг-Сосонко. - К.: Українська енциклопедія, 1996. - 608 с.
84. Шульц Я., Убергубер Э. Лекарства из Божьей аптеки. - Киев : МЧП «Анфас», 1994. - 204 с.
85. Энциклопедия лекарственных растений - «ЗАО Издательский дом Ридерз Дайджест», 2004. - 351 с.
86. Энциклопедия практической фитотерапии / В.К. Лавренов, Г.В. Лавренова, В. Д. Онупко, Ю. В. Лавренов. - Д. : Сталкер, 2001. - 592 с.
87. American Herbal Pharmacopoeia Botanical Pharmacognosy. - 2011 p.
88. *Aviva Romm*. Botanical Medicine for Women's Health. 2010.-705 p.
89. DeSmetPAGM. Herbal remedies // New Engl. J. Med. - 2002. - Vol. 347. - P. 2046-2056.
90. European Pharmacopoea - Strasbourg : Councel of Europe, 1995. - 587 p.
91. Handbook of Medicinal Herbs, 2002. - 893 p.
92. *Barues J., Anderson L., Phillipson D.* Herbal Medicinal. - 2007. Pharmaceutical Press. - 721 p.
93. *Ehevallier A.* Herbal Remedies. Firstt American Edition. - New York, 2007. - 290 p.
94. *Weiss R. F.* Lehrbuch der Phytotherapie. - 7. Uberarb. u. erw. Auflage. - Stuttgart: Hippokrates, 1990. - 457 p.

## Алфавітний покажчик українських наукових назв лікарських рослин

### А

Абрикос звичайний	с.64
Авран лікарський	с.65
Агрус звичайний	с.66
Аір тростиновий	с.67
Алое деревовидне	с.69
Аморфа кушова	с.70
Арніка гірська	с.71
Аронія чорноплода	с.72
Астрагал	

шерстистоквітковий	с.73
--------------------	------

### Б

Багно звичайне	с.75
Бадан товстолистий	с.76
Баклажан синій	с.77
Барбарис звичайний	с.77
Барвінок малий	с.78
Барвінок трав'янистий	с.79
Береза бородавчаста	с.80
Білозір болотний	с.82
Бобівник трилистий	с.82
Брусниця звичайна	с.84
Буквиця лікарська	с.85
Буркун білий	с.86
Буркун лікарський	с.87
Буряк звичайний	с.88

### В

Валеріана лікарська	с.90
Верба біла	с.94
Виноград культурний	с.95
Вовчуг польовий	с.99
В'язіль барвистий	с.100

### Г

Гадючник звичайний	с.100
Гінкго дволопатеве	с.101
Гіркокаштан звичайний	с.104

Гледичія колюча	с.105
Глід криваво-червоний	с.106
Глуха кропива біла	с.109
Головатень звичайний	с.110
Горицвіт весняний	с.111
Горобина звичайна	с.112
Гречка звичайна	с.113
Грицики звичайні	с.114

### Д

Деревій звичайний	с.115
Дивина фіолетова	с.118
Диня посівна	с.118
Дрік красильний	с.119
Дягель лікарський	с.120

### Е

Енотера дворічна	с.122
Ехінацея пурпурова	с.123
Ефедра двоколоса	с.126

### Ж

Женьшень	с.126
Жовтозілля звичайне	с.129
Жовтушник лакфіолевидний	с.130
Жовтушник сіруватий	с.131

### З

Звіробій звичайний	с.132
--------------------	-------

### І

Іберійка гірка	с.134
----------------	-------

### К

Кавун звичайний	с.135
Калина звичайна	с.136
Капуста городня	с.138
Карагана дерев'яниста	с.139
Картопля	с.140
Квасниця звичайна	с.141
Конвалія звичайна	с.142

Конюшина лучна	с.143	П	
Котяча м'ята справжня	с.144	Панцерія шерстиста	с.188
Кріп запашний	с.145	Парило звичайне	с.189
Кропива дводомна	с.146	Паслін чорний	с.191
Кукурудза звичайна	с.149	Персик звичайний	с.192
Кульбаба лікарська	с.151	Перстач гусячий	с.192
<b>Л</b>		Петрушка кучерява	с.194
Лаванда колоскова	с.154	Портулак городний	с.195
Лимонник китайський	с.155	<b>Р</b>	
Ломоніс прямий	с.157	Редька посівна чорна	с.196
Лопух справжній	с.157	Рижій посівний	с.197
Лофант анісовий	с.160	Розхідник звичайний	с.198
Любисток лікарський	с.161	Рута садова	с.199
Люцерна посівна	с.162	Рутвиця мала	с.201
Льон звичайний	с.163	<b>С</b>	
Льонок звичайний	с.165	Сиренія сива	с.201
<b>М</b>		Скополія карніолійська	с.202
Мак дикий	с.165	Слива звичайна	с.203
Малина звичайна	с.166	Смородина чорна	с.204
Материнка звичайна	с.169	Собача кропива	
Меліса лікарська	с.171	звичайна	с.206
М'ята перцева	с.173	Солодка гола	с.209
<b>Н</b>		Софора японська	с.212
Нагідки лікарські	с.175	Спориш звичайний	с.213
Наперстянка		Суниця лісова	с.215
пурпурова	с.177	Суховершки звичайні	с.217
Наперстянка		Сухоцвіт багновий	с.218
шерстиста	с.178	<b>Т</b>	
Наперстянка		Татарник звичайний	с.219
великоцвіта	с.179	Томат культурний	с.220
<b>О</b>		Топінамбур	с.221
Овес посівний	с.180	Троянда біла	с.222
Огірок посівний	с.181	<b>Х</b>	
Огірочник		Хамоміла лікарська	с.223
лікарський	с.182	Хамерій вузьколистий	с.225
Оман високий	с.183	Хвилівник звичайний	с.227
Омела біла	с.184	Хвощ польовий	с.227
Осока парвська	с.186	Хміль звичайний	с.229
Остудник голий	с.187	Холодок лікарський	с.231



<b>Хрін звичайний</b>	<b>с.232</b>	<b>Ш</b>	
<b>Ц</b>		<b>Шандра звичайна</b>	<b>с.243</b>
<b>Цибуля городня</b>	<b>с.233</b>	<b>Шипшина собача</b>	<b>с.244</b>
<b>Цикорій дикий</b>	<b>с.234</b>	<b>Шовковиця чорна</b>	<b>с.246</b>
<b>Цмин пісковий</b>	<b>с.235</b>	<b>Шоломниця звичайна</b>	<b>с.247</b>
<b>Ч</b>		<b>Я</b>	
<b>Часник городній</b>	<b>с.236</b>	<b>Яблуня лісова</b>	<b>с.249</b>
<b>Черета трироздільна</b>	<b>с.239</b>	<b>Яглиця звичайна</b>	<b>с.249</b>
<b>Чистець прямий</b>	<b>с.240</b>	<b>Якірці сланкі</b>	<b>с.250</b>
<b>Чемерник</b>			
<b>червонуватий</b>	<b>с.241</b>		
<b>Чорниця звичайна</b>	<b>с.242</b>		

## Алфавітний покажчик латинських наукових назв лікарських рослин

### A

<i>Aegopodium podagraria</i> L.	c.249	<i>Capsella bursa pastoris</i> (L.)	
<i>Achillea millefolium</i> L.	c.115	Medik.	c.114
<i>Acorus calamus</i> L.	c.67	<i>Caragana arborescens</i> Lam.	c.139
<i>Adonis vernalis</i> L.	c.111	<i>Carex brevicollis</i> DC	c.186
<i>Aesculus hippocastanum</i> L.	c.104	<i>Coronilla varia</i> L.	c.100
<i>Aloe arborescens</i> Mill.	c.69	<i>Convallaria majalis</i> L.	c.142
<i>Agrimonia eupatoria</i> L.	c.189	<i>Chamaerion angustifolium</i> (L.)	
<i>Allium cepa</i> L.	c.233	Holub.	c.225
<i>Allium sativum</i> L.	c.236	<i>Chamomilla recutita</i> (L.)	
<i>Amorpha fruticosa</i> L.	c.70	Rauschert	c.223
<i>Anethum graveolens</i> L.	c.145	<i>Cichorium intybus</i> L.	c.234
<i>Archangelica officinalis</i> Hoffm.	c.120	<i>Citrullus lanatus</i> (Thunb.)	
<i>Arctium lappa</i> L.	c.157	Matsum et Nakai.	c.135
<i>Aristolochia clematitis</i> L.	c.227	<i>Clematis recta</i> L.	c.157
<i>Armoracia rusticana</i> Gaertn., Mey.et Scherb.	c.232	<i>Crataegus sanguinea</i> Pall	c.106
<i>Arnica montana</i> L.	c.71	<i>Cucumis sativus</i> L.	c.181
<i>Aronia melanocarpa</i> (Michx.) Elliot.	c.72	<b>D</b>	
<i>Asparagus officinalis</i> L.	c.231	<i>Digitalis grandiflora</i> L.	c.179
<i>Astragalus dasyanthus</i> Pall.	c.73	<i>Digitalis lanata</i> Ehrh.	c.178
<i>Armeniaca vulgaris</i> Lam.	c.64	<i>Digitalis purpurea</i> L.	c.177
<i>Avena sativa</i> L.	c.180	<b>E</b>	
<b>B</b>		<i>Echnacea purpurea</i> (L.)	
<i>Berberis vulgaris</i> L.	c.77	Moench	c.123
<i>Bergenia crassifolia</i> (L.) Fritsch.	c.76	<i>Echinopsis ritro</i> L.	c.110
<i>Betonica officinalis</i> L.	c.85	<i>Equisetum arvense</i> L.	c.227
<i>Beta vulgaris</i> L.	c.88	<i>Ephedra distachya</i> L.	c.126
<i>Betula verrucosa</i> Ehrh.	c.80	<i>Erysimum cheiranthoides</i> L.	c.130
<i>Bidens tripartita</i> L.	c.239	<i>Erysimum diffusum</i> Ehrh.	c.131
<i>Borago officinalis</i> L.	c.182	<b>F</b>	
<i>Brassica oleracea</i> L.	c.138	<i>Fagopyrum sagittatum</i> Gilib.	c.113
<b>C</b>		<i>Filipendula vulgaris</i> Moench	c.100
<i>Calendula officinalis</i> L.	c.175	<i>Fragaria vesca</i> L.	c.215
<i>Camelina sativa</i> L.	c.197	<b>G</b>	
		<i>Genista tinctoria</i> L.	c.119
		<i>Ginkgo biloba</i> L.	c.101
		<i>Glechoma hederacea</i> L.	c.198

<b>Grataegus sanguinea Pall.</b>	<b>c.106</b>	<b>O</b>	
<b>Gleditsia triacanthos L.</b>	<b>c.105</b>	<b>Oenothera abiennis L.</b>	<b>c.122</b>
<b>Glycyrrhiza glabra L.</b>	<b>c.209</b>	<b>Ononis arvensis L.</b>	<b>c.99</b>
<b>Gnaphalium uliginosum L.</b>	<b>c.218</b>	<b>Onopordum acanthium L.</b>	<b>c.219</b>
<b>Gratiola officinalis L.</b>	<b>c.65</b>	<b>Origanum vulgare L.</b>	<b>c.169</b>
<b>Grossularia reclinata (L.) Mill.</b>	<b>c.66</b>	<b>P</b>	
<b>H</b>		<b>Panax ginseng C.A. Mey</b>	<b>c.126</b>
<b>Helianthus tuberosus L.</b>	<b>c.221</b>	<b>Papaver rhoeas L.</b>	<b>c.165</b>
<b>Helichrysum arenarium (L.) Moench.</b>	<b>c.235</b>	<b>Parnassia palustris L.</b>	<b>c.82</b>
<b>Helleborus purpureus Waldst. et Kit.</b>	<b>c.241</b>	<b>Panzeria lanata (L.) Sojak.</b>	<b>c.188</b>
<b>Herniaria glabra L.</b>	<b>c.187</b>	<b>Persica vulgaris Mill.</b>	<b>c.191</b>
<b>Humulus lupulus L.</b>	<b>c.229</b>	<b>Petroselinum crispum (Mill.) A.W. Hill</b>	<b>c.194</b>
<b>Hypericum perforatum L.</b>	<b>c.132</b>	<b>Phaseolus vulgaris L.</b>	<b>c.141</b>
<b>I</b>		<b>Polygonum aviculare L.</b>	<b>c.213</b>
<b>Iberis amara L.</b>	<b>c.134</b>	<b>Portulaca olearacea L.</b>	<b>c.195</b>
<b>Inula helenium L.</b>	<b>c.183</b>	<b>Potentilla ancerina L.</b>	<b>c.192</b>
<b>L</b>		<b>Prunella vulgaris L.</b>	<b>c.217</b>
<b>Lamium album L.</b>	<b>c.109</b>	<b>Prunus domestica L.</b>	<b>c.203</b>
<b>Lavandula angustifolia Mill.</b>	<b>c.154</b>	<b>R</b>	
<b>Ledum palustre L.</b>	<b>c.75</b>	<b>Raphanus sativus var. niger L.</b>	<b>c.196</b>
<b>Leonurus cardiaca L.</b>	<b>c.206</b>	<b>Ribes nigrum L.</b>	<b>c.204</b>
<b>Levisticum officinale Koch.</b>	<b>c.161</b>	<b>Rosa alba L.</b>	<b>c.222</b>
<b>Lophanthus anisatus Benth.</b>	<b>c.160</b>	<b>Rosa canina L.</b>	<b>c.244</b>
<b>Linaria vulgaris Mill.</b>	<b>c.165</b>	<b>Rubus idaeus L.</b>	<b>c.166</b>
<b>Linum usitatissimum L.</b>	<b>c.163</b>	<b>Ruta graveolens L.</b>	<b>c.199</b>
<b>M</b>		<b>S</b>	
<b>Malus sylvestris Mill.</b>	<b>c.249</b>	<b>Salix alba L.</b>	<b>c.94</b>
<b>Marrubium vulgare L.</b>	<b>c.243</b>	<b>Schizandra chinensis (Turcz.) Baili.</b>	<b>c.155</b>
<b>Medicago sativa L.</b>	<b>c.162</b>	<b>Scutellaria galericulata L.</b>	<b>c.247</b>
<b>Melissa officinalis L.</b>	<b>c.171</b>	<b>Scopolia carniolica Jaeg.</b>	<b>c.202</b>
<b>Melilotus albus Medik</b>	<b>c.86</b>	<b>Senecio vulgaris L.</b>	<b>c.129</b>
<b>Melilotus officinalis (L.) Pall.</b>	<b>c.87</b>	<b>Solanum lycopersicum L.</b>	<b>c.220</b>
<b>Melo sativus Sager ex M.Roem.</b>	<b>c.118</b>	<b>Solanum nigrum L.</b>	<b>c.191</b>
<b>Menyanthes trifoliata L.</b>	<b>c.82</b>	<b>Solanum melangena L.</b>	<b>c.77</b>
<b>Mentha piperita L</b>	<b>c.173</b>	<b>Solanum tuberosum L.</b>	<b>c.140</b>
<b>Morus nigra L.</b>	<b>c.246</b>	<b>Sophora japonica L.</b>	<b>c.212</b>
<b>N</b>		<b>Senecio vulgaris L.</b>	<b>c.129</b>
<b>Nepeta cataria L.</b>	<b>c.144</b>		

<b>Sorbus aucuparia L.</b>	<b>c.112</b>	<b>V</b>	
<b>Stachys recta L.</b>	<b>c.240</b>	<b>Vaccinium myrtillus L.</b>	<b>c.242</b>
<b>Syrenia cana Pill.et Mitt.</b>	<b>c.201</b>	<b>Vaccinium vitis-idaea L.</b>	<b>c.84</b>
<b>T</b>		<b>Valeriana officinalis L.s.p.</b>	<b>c.90</b>
<b>Taraxacum officinale</b>		<b>Verbascum phoeniceum L.</b>	<b>c.118</b>
<b>Webb ex Wigg.</b>	<b>c.151</b>	<b>Viburnum opulus L.</b>	<b>c.136</b>
<b>Thalictrum minus L.</b>	<b>c.201</b>	<b>Vinca herbacea W.K.</b>	<b>c.79</b>
<b>Tribulus terrestris L.</b>	<b>c.250</b>	<b>Vinca minor L.</b>	<b>c.78</b>
<b>Trifolium pratense L.</b>	<b>c.143</b>	<b>Viscum album L.</b>	<b>c.184</b>
<b>U</b>		<b>Vitis vinifera L.</b>	<b>c.95</b>
<b>Urtica dioica L</b>	<b>c.146</b>	<b>Z</b>	
		<b>Zea mays L.</b>	<b>c.149</b>

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	3
<b>Розділ I.</b> Основні принципи фітотерапії .....	9
<b>Розділ II.</b> Біологічно активні сполуки рослин .....	15
2.1 Полісахариди .....	15
2.2 Ліпіди .....	15
2.3 Білкові сполуки: пептиди, протеїди .....	17
2.4 Вітаміни .....	18
2.5 Біологічно активні сполуки вторинного обміну .....	19
2.6 Глікозиди .....	22
2.7 Іридоїди .....	22
2.8 Тритерпени .....	23
2.9 Стероїдні глікозиди (стероїдні сапоніни) .....	23
2.10 Кардіотонічні глікозиди .....	23
2.11 Фенолоспирти, фенолокислоти .....	26
2.12 Лігнани .....	26
2.13 Кумарини .....	27
2.14 Флавоноїди .....	27
2.15 Полімерні фенольні сполуки .....	29
2.16 Антраценопохідні (антраглікозиди) .....	30
2.17 Органічні кислоти .....	30
2.18 Алкалоїди .....	31
2.19 Фітоестрогени .....	32
2.20 Макро- та мікроелементи .....	33
<b>Розділ III.</b> Фармакогностична характеристика основних лікарських рослин, які використовуються при серцево-судинних захворюваннях .....	63
<b>Розділ IV.</b> Виготовлення лікарських форм у домашніх умовах .....	252
<b>Розділ V.</b> Фітотерапія при хворобах серця і системи кровообігу .....	255
5.1. Артеріальна гіпертензія .....	255
5.2 Фітотерапія атеросклерозу .....	280
5.3. Ішемічна хвороба серця .....	302
5.4 Гострий інфаркт міокарда .....	314
5.5 Порушення ритму серця .....	322
5.6 Поєднання гіпертензії з атеросклерозом та ішемічною хворобою серця .....	327
5.7 Ревматизм .....	339
5.8 Хронічна серцева недостатність .....	346

5.9	Нейроциркуляторна дистонія (НЦД) і пригранична артеріальна гіпертензія (ПАГ) .....	353
5.10	Нейроциркуляторна дистонія за гіпотонічним типом .....	369
5.11	Нейроциркуляторна дистонія за кардіальним типом.....	374
5.12	Нейроциркуляторна дистонія за змішаним типом .....	380
5.13	Гіпертонічна хвороба і симптоматична артеріальна гіпертензія .....	385
5.14	Функціональні хвороби серцево-судинної системи.....	405
5.15	Хвороби вен.....	414
5.16	Збори при порушенні сну у поєднанні з серцевосудинними захворюваннями, які супроводжуються прискоренням серцевих скорочень і підвищенням артеріального тиску.....	429
5.17	Загальнозміцнюючі збори після інфаркту .....	434
5.18	Апітерапія .....	437
<b>Розділ VI.</b>	<b>Лікувальне харчування при серцево-судинних захворюваннях .....</b>	<b>443</b>
	<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>455</b>
	<b>ЛІТЕРАТУРА .....</b>	<b>457</b>
	<b>Алфавітний покажчик українських наукових назв лікарських рослин.</b>	<b>463</b>
	<b>Алфавітний покажчик латинських наукових назв лікарських рослин..</b>	<b>466</b>

Ю.І. Корнієвський, О.В. Крайдашенко, М.П. Красько,  
Н.Ю. Богуславська, В.Г. Корнієвська

# ФІТОТЕРАПІЯ В КАРДІОЛОГІЇ

*Навчальний посібник*

Підписано до друку 29.09.2017  
Формат 60x84 1/16  
Папір офсетний  
Друк цифровий  
Ум. друк. арк.. 27,32. Зам. № 117.  
Наклад 300 прим.  
Надруковано та виконано  
палітурні роботи  
ТОВ «Карат»  
69091, м.Запоріжжя  
вул. Немировича-Данченка/Гастело 71/46