

## **Боярышник. Инструкция по применению, лечение, показания к применению**

Если врач диагностировал у вас какое-либо заболевание сердца, вам стоит познакомиться с боярышником поближе. Боярышник, издавна использовавшееся как мочегонное, а также для лечения почек и мочекаменной болезни, в настоящее время широко применяется в Европе как природное средство при различных заболеваниях - от легких форм гипертензии до стенокардии

### **Показания к применению**

- Для облегчения боли в груди при стенокардии
- Для улучшения функции сердца у пациентов с застойной сердечной недостаточностью
- При сердечно-сосудистых заболеваниях

Боярышник - кустарник, который может вырастать до 10 м в высоту. Обычно его подстригают на высоту живой изгороди и высаживают по краям полей и на границах имений. Он привлекательно выглядит и не дает чужакам вторгаться на обсаженные им участки. У него красивые белые цветки и красные ягоды, но он также снабжен длинными шипами, а цветки некоторых сортов пахнут тухлым мясом.

Современное использование боярышника началось в XIX веке, когда один из ирландских врачей начал с успехом применять его при лечении заболеваний сердца. Он сохранял в секрете состав своего средства, и то, что оно было настойкой ягод боярышника, выяснилось лишь после его смерти, в 1890-х годах.

### **Как это действует**

Боярышник-растение, непосредственно влияющее на работу сердца. Он помогает расширять кровеносные сосуды, увеличивает доступ крови к сердцу и его насосную функцию. Это действие на сердце, возможно, связано с высоким содержанием в растении флавоноидов, особенно процианидоловых олигомеров (ПЦО), представляющих собой мощные антиоксиданты.

### **Основной эффект**

Имеются строгие научные доказательства пользы боярышника при лечении застойной сердечной недостаточности. Очевидно, он блокирует ферменты, ослабляющие сердечную мышцу, увеличивая тем самым ее способность прокачивать кровь по сосудам. Это свойство особенно полезно при начальных формах застойной сердечной недостаточности, когда еще не требуются такие сильные средства, как, например, дигиталис. Кроме того, антиоксиданты боярышника могут защищать от поражений, связанных с отложением бляшек в коронарных артериях

### **Боярышник - инструкция по применению**

#### **Дозировка**

Рекомендуемая доза боярышника 300-450 мг в день в виде таблеток и 1-3 чайные ложки жидкого экстракта, в зависимости от состояния сердца Люди с риском сердечных заболеваний могут принимать для профилактики 100-150 мг добавки или 1 чайную ложку жидкого экстракта в день.

#### **Рекомендации**

- Боярышник следует принимать только под контролем квалифицированного медика.
- Если вам приходится принимать большие дозы, боярышник будет лучше действовать, если суточная норма будет распределена на 3 приема в разное время.

– Может пройти 1-2 месяца до того времени, когда боярышник полностью проявит свое действие

### **Боярышник - побочные эффекты**

– Имеются сообщения о случаях тошноты, потливости, утомляемости и кожных высыпаний, но эти побочные эффекты встречаются редко.

К числу других возможных побочных реакций относятся нерегулярное или учащенное сердцебиение, бессонница, возбуждение, затрудненное дыхание и головная боль. Если появляется какой-либо из этих симптомов, прекратите прием лекарства и обратитесь к врачу.

– У людей со здоровым сердцем большие дозы боярышника могут вызывать резкое снижение артериального давления, следствием чего могут быть головокружение и обмороки

### **Предупреждение**

– Боярышник может взаимодействовать с лекарствами от заболеваний сердца, от повышенного артериального давления, с фенилэфрином, эфедрином или с эфедрой, со средствами для снижения уровня холестерина и с обладающими сходным действием лекарствами и растениями.

Посоветуйтесь с врачом перед началом приема препаратов боярышника и никогда без согласия врача не прекращайте его прием и не снижайте рекомендованные дозы.

– Боли в груди (стенокардия)-очень серьезный симптом сердечного заболевания; не надейтесь, что боярышник остановит острый приступ стенокардии. Обратитесь к врачу. –

Прием боярышника не рекомендуется пациентам с пониженным артериальным давлением, астмой или бессонницей, а также беременным и кормящим женщинам. –

### **Помните!**

Если вы больны, перед началом приема этих добавок посоветуйтесь с врачом.

### **Боярышник факты и советы**

При покупке боярышника ищите стандартизованные экстракты, содержащие не менее 1,8% витексина, иногда называемого витексин-2-рамнозидом. Это основной защищающий сердце компонент боярышника.

### **Боярышник - свежие данные**

В одном немецком исследовании, проведенном с участием 136 пациентов, после 8 недель применения боярышника пациентами со слабо или умеренно выраженной застойной сердечной недостаточностью отмечались уменьшение одышки, отечности ног и улучшение физической выносливости, не наблюдавшиеся в группе получавших плацебо. Физикальное обследование и лабораторные тесты подтвердили улучшение состояния больных после приема боярышника и ухудшение после приема плацебо.

Знаете ли вы?

Знаменитый "Мейфлауэр"- "Майский цветок", на котором пилигримы прибыли на землю Америки, был назван именно в честь цветка боярышника

<http://www.medmoon.ru/medicina/>

## Рецепты применения боярышника

Чаще всего боярышник находит применение в виде настоек, настоев, отваров. Настои — пожалуй, самое простое лекарство, которое можно приготовить из лекарственных растений. Единственный их недостаток — маленький срок хранения. Даже в холодильнике они хранятся не более суток. Поэтому каждый день нужно заваривать новый настой.

Спиртовые настойки хранятся гораздо дольше, и в этом их несомненное преимущество. Спиртовую настойку можно приобрести в аптеке, а можно приготовить самому.

**Фруктовую настойку** готовят из 25 г плодов на 100 г медицинского спирта или водки и принимают по 30–60 капель 3 раза в день за 15 мин до еды.

Настойку из цветков готовят из расчета 1 часть цветков на 2 части спирта, настаивают 15 дней и принимают по 40 капель 3 раза в день за 15 мин до еды.

В первую очередь настойка боярышника оказывает положительное воздействие на центральную нервную систему и на сердечно-сосудистую систему. При регулярном ее употреблении снимается раздражительность, тревога и человек начинает лучше засыпать.

Специалисты также рекомендуют употреблять это народное лекарство при вегето-сосудистых расстройствах, при кардионеврозе, нарушении сердечного ритма — аритмии. Это средство также положительно влияет на стенки кровеносных сосудов, расслабляя их, в результате чего понижается артериальное давление.

Если его начать употреблять на начальных стадиях гипертонии, то можно полностью нормализовать давление. Если же обратиться к этому средству на более поздних стадиях, то его нужно будет совмещать с другими препаратами, понижающими давление.

Очень удобно и просто делать **настой из боярышника**.

Для этого заливают целые ягоды боярышника кипятком и настаивают ночь (8–10 часов). Утром настой уже готов к употреблению. Лучше, разумеется, настаивать боярышник в термосе. На литровый термос достаточно горсточка две сушеных ягод, на стакан — примерно 20 ягод. Если термоса нет, можно воспользоваться и обычной кастрюлей, только обязательно тщательно укутать ее или доставить в теплую печь. Можно ягоды боярышника размельчить — тогда настой получится быстрее и термос не понадобится.

### Самый быстрый рецепт:

в стакан насыпаете столовую ложку раздробленных ягод, наливаете целый стакан (примерно 200 мл) кипятка и укутываете примерно на полчаса. И плоды, и цветки боярышника можно заваривать и пить просто в виде чая. Особенно вкусные чаи получаются при добавлении высушенных ягод шиповника, малины, земляники, черной смородины.

Настой и чай полезно пить на ночь — тогда он действует успокаивающе, как легкое снотворное. Боярышник так же используется для приготовления аптечных препаратов — настойки, сиропа, экстракта, в составе «Кардиовалена».