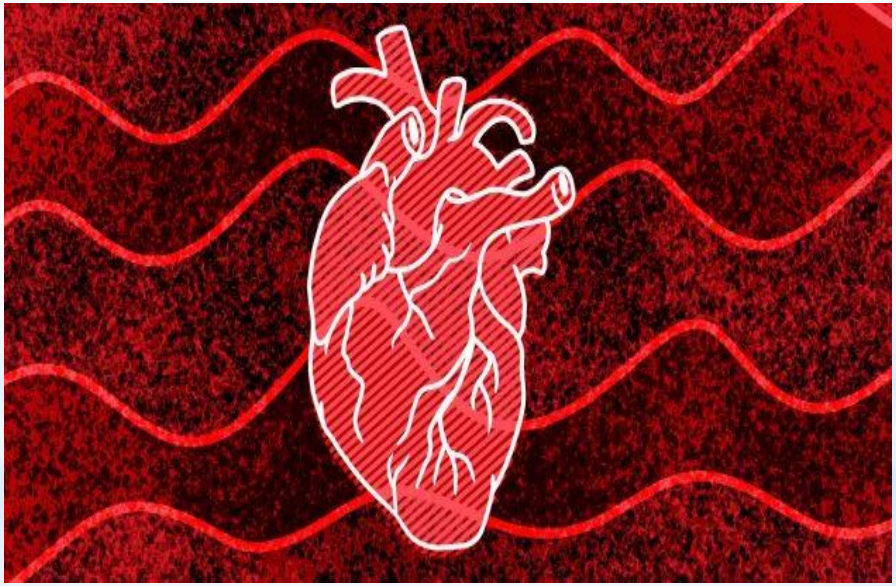
Лекарственные растения для профилактики заболеваний сердечно-сосудистых заболеваний

Автор руководитель кружка «Зеленая аптека Донбасса» Кириленко Лидия Константиновна

Сердце человека – это сильный мышечный насос. Работа его колоссальная: 100000 ударов в сутки и перекачка 7600 л крови. За 70 лет жизни человеческое сердце сокращается более 2,5 млн. раз.



Сердечно-сосудистые заболевания лидируют по количеству болезней и составляют **около 80%.** Сейчас они «помолодели» и встречаются в раннем возрасте **у 37% молодых людей**.

Причины заболеваний сердечно – сосудистой системы

Гиподинамия
(недостаток двигательной активности)
ведет к атрофии
сердечной мышцы!

Неблагоприятные климатические
факторы, недостаток O_2 в
атмосфере вызывает тяжелое,
меняется ритм сердечных
сокращений

Никотин
вызывает устойчивый
спазм сосудов,
инфаркт миокарда

Алкоголь
отравляет сердечную мышцу,
развивается сердечная
недостаточность

Стрессовые ситуации,
отрицательные эмоции
истощают сердечную мышцу

Патогенные микроорганизмы
вызывают инфекционные
заболевания сердца

30-60 минутная физическая тренировка поможет снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сохранить молодость организма.

Использование лекарственных растений имеют мягкое целебное действие на главный «мотор» человеческого организма.

Для устранения сердечной недостаточности используют лекарственные растения:

наперстянка; горицвет;

ландыш;

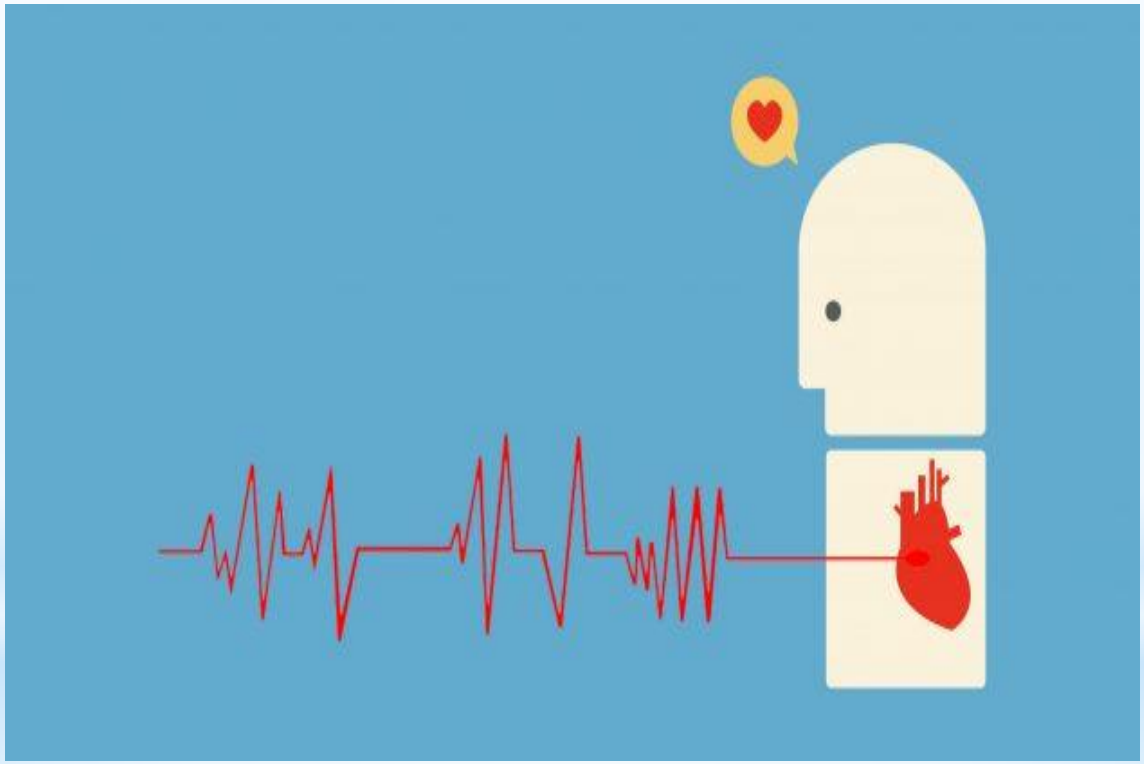
астрагал;

Для профилактики сердечно-сосудистой недостаточности можно использовать отвары и чаи из тысячелистника, календулы и боярышника.

Рецепт ландышевого чая. Нужно взять 4-5 цветочков-колокольчиков, залить их стаканов кипятка и настоять около 1 час.

В чай можно добавить по вкусу мед или сахар. Пьют мелкими глотками несколько раз в день.

Одним из сердечно-сосудистых заболеваний является нарушение кровообращения и образование сгустков крови в кровеносных сосудах.



Для разжижения крови и стимуляции деятельности сердца используют:

клевер;

донник;

арнику.;

валериану.

Стрессы негативно влияют на деятельность сердца и работу нервной системы.

Для профилактики заболеваний нервной системы используют:

пустырник (траву);

валериану (корень);

пион - марьин корень (корень);

мелиссу (лист);

эхинацею пурпурную (листья, стебли, цветки).

При повышенной возбудимости применяют:

1. корень валерианы;
2. корень пиона;
3. лист мелиссы;
4. траву пустырника.
5. эхинацею пурпурную

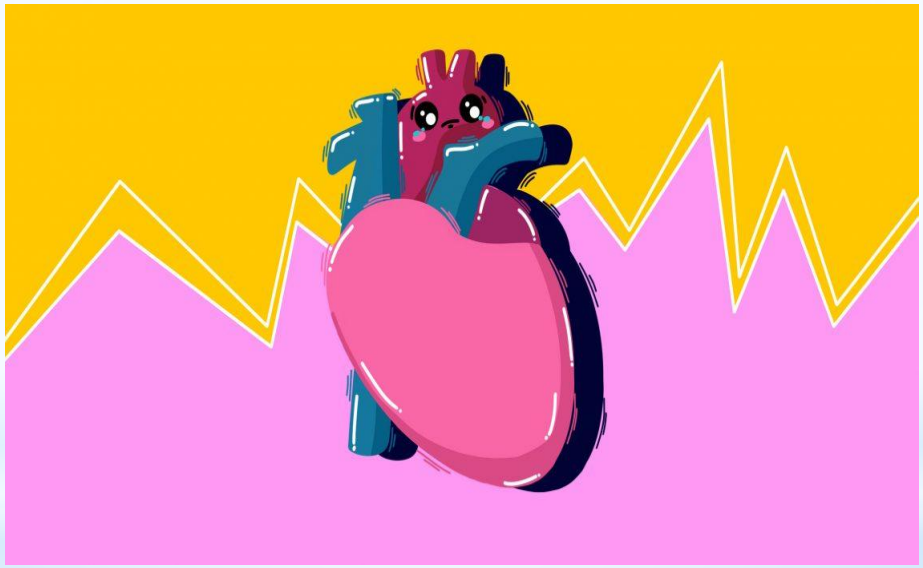
Рецепты успокоительных чаев.

Рецепт №1. Смесь из листьев мяты, душицы, корней валерианы, цветков донника, боярышника и шиповника в равных количествах заливают 1,5 л кипятка, настаивают 15-20 минут, процеживают и пьют как чай.

Рецепт №2. Одну чайную ложку смеси травы пустырника (3 ч.), цветков ромашки и эхинацеи (1 ч.) и плодов боярышника (3 ч.) заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 8 часов, процеживают и пьют как чай.

Рецепт №3. Одну чайную ложку смеси корней валерианы (4 ч.), листа мяты (3 ч.) и цветков ландыша (1 ч.) заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают и пьют как чай с лимоном.

*

Чай из боярышника. Этот чай не только успокаивает, но и согревает холодными вечерами. Нужно в листовой чай добавить горсть сушеного боярышника и напиток становится лечебным. Можно добавить сахар или мед.

ЖЕЛАЮ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И СПОКОЙНЫМИ!!