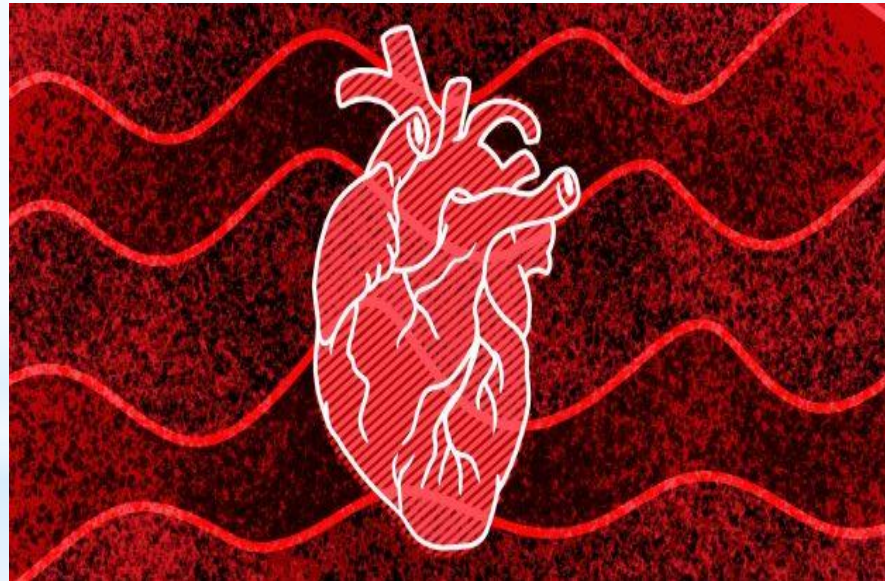


Лекарственные растения для профилактики заболеваний сердечно- сосудистых заболеваний

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!

Патологические факторы
например, недостаток O_2 в
атмосфере вызывает гипоксию,
меняется ритм сердечной
сокращения!

Наличие
высокого устойчивого
давления в сосудах,
инфаркт миокарда



Алкоголь
отравляет сердечную мышцу,
развивается сердечная
недостаточность

Смрсовые стимулы,
социальные факторы
влияют на сердечную мышцу

Патологические 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 чай из

тысячелистника,

календулы

и

боярышника.



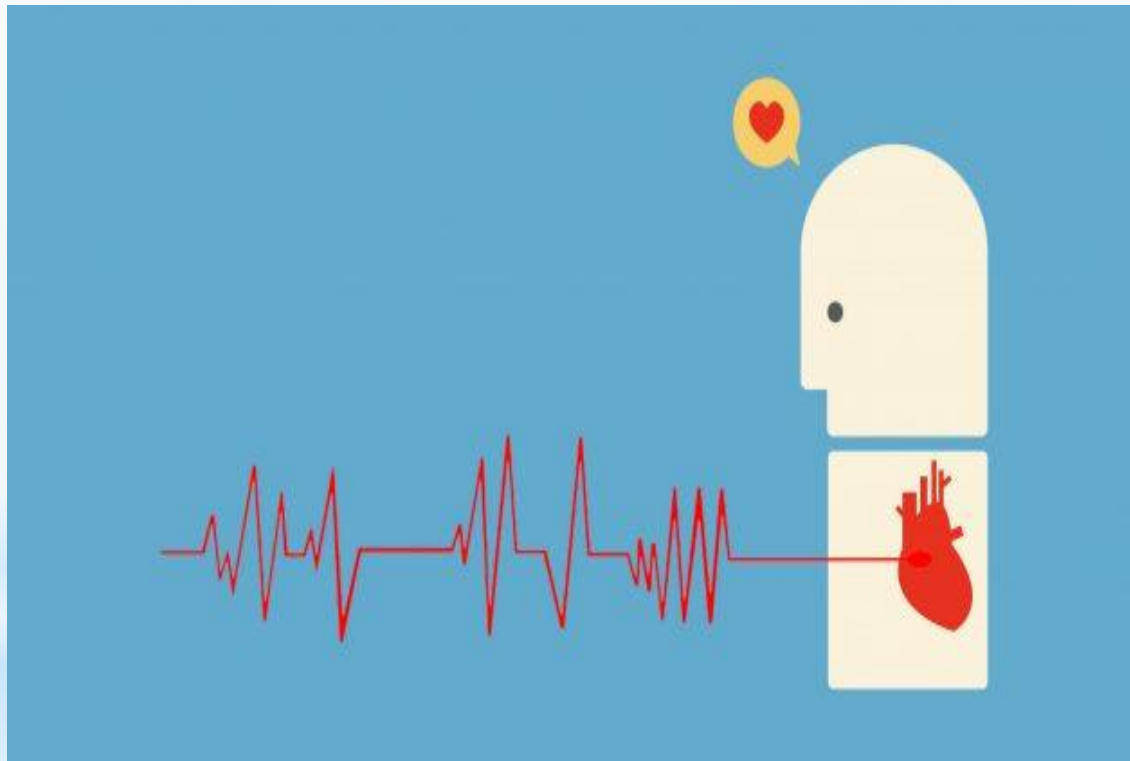
Рецепт ландышевого чая. Нужно взять 4-5 цветочков-колокольчиков, залить их стаканом кипятка и настоять около 1 час.

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 листовую чай добавить горсть сушеного боярышника и напиток становится лечебным. Можно добавить сахар или мед.



**ЖЕЛАЮ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И
СПОКОЙНЫМИ!!**

