

## БЕРЕЖНАЯ ПОДДЕРЖКА ДЛЯ СЕРДЦА

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) в развитых странах и в России в том числе остаются причиной смерти №1. В течение жизни в наших коронарных (или венечных) сосудах, через которые к сердцу поступает кислород и питательные вещества, накапливаются различные метаболиты, сужающие просвет сосудов. Вследствие этого развивается ишемическая болезнь сердца (ИБС), а на нее и ее последствия (вместе с инсультами) приходится 90% всех случаев смерти от ССЗ. Даже в благополучной Германии ИБС имеется у 2,4 млн больных.

Если заболевания сосудов не лечить, повышается риск инфаркта миокарда. Достаточно сформироваться 1 тромбу, чтобы полностью закупорить сосуды, лишить сердечную мышцу кислорода, что ведет к смерти.

Но специалисты уверены, что большую часть ССЗ все-таки можно предотвратить. Залог успеха – в физической активности (в первую очередь – тренировка выносливости: бег, спортивная ходьба, плавание) и сбалансированном питании.

Универсальным средством профилактики ССЗ специалисты признали калий. Если бы жители нашей планеты увеличили содержание калия в своем рационе, включив в него большое количество фруктов и овощей, ежегодно в мире удалось бы предотвратить 1,1 млн инфарктов и инсультов!

И это – не пустые слова: результаты длившегося почти 19 лет исследования, в котором приняли участие 247 тыс. человек, доказывают пользу калия. Увеличение потребления этого полезного для сердца и сосудов микроэлемента всего на 1,64 г ежедневно снижает риск инсультов на 21%!

Однако только профилактическим действием эффекты калия не ограничиваются. Вместе с магнием – еще одним жизненно важным микроэлементом – он влияет на коронарные сосуды. Немецкие медики, занимавшиеся этой проблемой, абсолютно уверены в результатах своих исследований. Их рецепты не новы: надо регулярно есть больше свежих овощей и фруктов, богатых калием (прежде всего это бананы, шпинат и брокколи). Немало калия в цельнозерновом хлебе, орехах и семенах. Представьте себе, что необходимое для здоровья суточное количество калия – 1,64 г – содержится всего в 3 бананах, а это может защитить вас от инсульта, особенно если вы входите в группу риска по показателям АД.

В деле спасения человечества от ССЗ растительный мир не уступает минеральному. Французские кардиологи смогли

подтвердить, что экстракт боярышника замедляет старение сосудов, так как стимулирует клетки, выстилающие внутреннюю поверхность кровеносных сосудов, к образованию особых веществ, оказывающих сосудорасширяющее действие. Боярышник давно известен как лекарственное растение, действующее на сердце. Его основными компонентами являются вторичные раститель-

ные вещества – флавоноиды и фитоцианидины. Боярышник активизирует кровообращение, улучшает снабжение сердца кислородом. Кроме того, он замедляет формирование бляшек и тромбов, что укрепляет сосуды и улучшает кровообращение.

Начиная с 50-го года жизни, деятельность клеток внутренней стенки сосудов ослабевает (это состояние называется эндотелиальной дисфункцией), и в это время, уверены французские кардиологи, экстракт боярышника крайне полезен. Богатые полифенолами средства на основе этого растения защищают сердце и сосуды, улучшают их функции и предотвращают инфаркт миокарда и атеросклероз.

Полезные свойства, которыми в полной мере обладает боярышник, довольно широко использовались с давних времен: Диоскур (50 г. н. э.) дал этому кустарнику название *Crataegus* (от греч. *krataios* – крепкий, сильный). Целебные качества боярышника применяются при лечении сердечной недостаточности (препарат выбора), особенно у пожилых людей с нарушением кровообращения в коронарных сосудах. Известен сосудорасширяющий эффект настойки боярышника. Ее практически невозможно передозировать, так как настойка боярышника переносится очень хорошо. Если даже допущена передозировка, у больных изредка возникают головная боль, боль в желудке, усиливаются негативные симптомы со стороны сердца.

Врач Генриха Наваррского (позже – король Франции Генрих IV) Кверцетанус создал свой «эликсир молодости сердца» именно из плодов и цветов боярышника. В последующие века ученые поняли, что боярышник – настоящая сокровище: в нем содержится множество веществ, оказывающих лечебное воздействие на сердце и нервную систему. К их числу, в частности, относятся кверцетин и тритерпеновые кислоты, укрепляющие сердечно-сосудистую систему.

В 1930 г. доктором Асманом были проведены клинические испытания, давшие однозначный результат: боярышник (маточная настойка которого готовится из плодов и цветков этого жизнелюбивого кустарника) был признан органоспецифическим средством для сердца и сердечно-сосудистой системы. Назначать его следует для регулярного приема, так как время действия настойки ограничено. Поэтому при острых состояниях, например при приступах стенокардии или тяжелых формах сердечной недостаточности, настойку не используют. Если приступ легкий или требуется длительная терапия, настойка боярышника оказывается прекрасным лечебным средством.

Даже в современных научных работах подчеркивается пригодность настойки боярышника для длительного лечения хронических заболеваний сердца в связи с отсутствием привыкания к ней и ее кумулятивным эффектом. Воздействие боярышника, выражающееся в улучшении общего состояния, особенно у пожилых больных, исчезновении страха инфаркта и снижении раздражительности, описано в многочисленных работах и сообщениях практикующих врачей. Помогает боярышник и при бессоннице у пожилых людей, особенно при заболеваниях аорты и других сердечных проблемах.

*Боярышник – важный компонент большинства натуропатических средств (как лекарственных препаратов, так и биологически активных добавок), регулирующих работу сердца и сосудов. Например, популярный препарат Кралонин содержит наряду с боярышником еще 2 гомеопатических компонента, предназначенных для лечения сердечно-сосудистой системы. Благодаря такому комплексному составу Кралонин (его обычно принимают по 10 капель 3 раза в день за 0,5 ч до еды) помогает при сердечной недостаточности и ИБС; его включают также в схему лечения многих других заболеваний, в том числе гипертонии.*

