



ЮРАК ВА ҚОН ТОМИР ФАОЛИЯТИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШ

УДК: 616.12

Кодирова Хуснида Махсудали қизи –

Наманган давлат университети магистранти.

ravshanbek.mahkamov.93@gmail.com

Аннотация. Ушбу мақолада юрак қон томир касалликлари (атеросклероз ва гипертония) да фойдаланиладиган доривор ўсимлик йиғмалар, унинг таркиби ва фойдаланиш бўйича тавсиялар келтирилган. Шунингдек, йиғмалар таркибига янги киритилаётган тоғ райхон ва мойчечак доривор ўсимликларини дориворлик хусусиятлари тўғрисида маълумотлар берилган.

Калит сўзлар: тоғ райхони, валерианка, мойчечак, атеросклероз, гипертония.

ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ.

УДК: 616.12

Кадирова Хуснида Махсудали қизи -

аспирант Наманганский государственный университет.

ravshanbek.mahkamov.93@gmail.com

Аннотация. В данной статье представлены экстракты лекарственных растений, применяемые при сердечно-сосудистых заболеваниях (атеросклероз и гипертонической болезни), их состав и рекомендации по применению. Также приведены сведения о лечебных свойствах лекарственных растений горного базилика и ромашки, вновь включенных в сборы.

Ключевые слова: горный базилик, валериана, ромашка, атеросклероз, гипертония.



UDC: 616.12

Kodirova Khusnida Maksudali daughter -

is a graduate student of Namangan State University.

ravshanbek.mahkamov.93@gmail.com

Abstract: This article presents medicinal plant extracts used in cardiovascular diseases (atherosclerosis and hypertension) their composition and recommendations for use. Also, information on the medicinal properties of the medicinal plants of mountain basil and chamomile, which are newly included in the collections, is given.

Keywords: mountain basil, valerian, chamomile, atherosclerosis, hypertension .

Повышение качества оказываемых населению кардиологических и кардиохирургических услуг, расширение профилактики, раннего выявления и эффективного лечения сердечно-сосудистых заболеваний в регионах, создание комфортных условий для больных, непрерывное обеспечение их необходимыми лекарственными средствами, деятельность Республиканского специализированного Кардиологического научно-практического медицинского центра с целью преобразования, подписано постановление Президента Республики Узбекистан, постановление PQ-103 от 26.01.2022 [3].

Согласно статистическому анализу сердечно-сосудистые заболевания занимают ведущее место среди населения всех регионов. На это есть несколько причин. В частности, малоподвижность, чрезмерный стресс, низкая культура питания и др. [5].

В медицине для профилактики и борьбы с болезнями используют многие фармацевтические препараты. Неправильное применение высококонцентрированных препаратов часто затягивает лечение болезни или при привыкании организма к этим препаратам эффективность препаратов снижается и наносит вред жизни человека. Исходя из этой точки зрения, использованию



природных лекарственных растений для лечения и профилактики заболеваний в нашей республике и в зарубежных странах уделяется большое внимание.

Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний составляет 56% в структуре смертности. Но на самом деле было показано, что во всем мире от этих болезней умирает больше людей. Этот показатель соответствует всем развитым странам, по мнению профессора Энрике Фигероа, кардиолога из Барселоны (Испания), эти показатели можно уменьшить в 10 раз, и он предполагает, что это можно сделать, не прибегая к хирургическому вмешательству[2]. В этот момент важно соблюдать здоровый образ жизни и целесообразно использовать лекарственные растения в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

В целях профилактики сердечно-сосудистых заболеваний важно заботиться о своем здоровье, правильно питаться, то есть включать в меню помимо фруктов рыбу, мясо, растительное масло, овощи. Избегайте жирной, сладкой и копченой пищи.

Необходимо уменьшить потребление соли и сахара. Массу тела следует контролировать. Уйти от горя. Избегать стрессов (нервничать) (если выделяется много гормона адреналина, в первую очередь затрудняется работа сердца). Больше прогулок на свежем воздухе, пеших прогулок. Отдых, коктейль и наблюдение за режимом сна. Тогда вы не только улучшите работу сердца и сосудов, но и почувствуете, что весь ваш организм наполняется энергией.

С давних времен люди знали, как использовать лекарственные растения при лечении того или иного заболевания. Со временем лекарственные растения стали разделять на группы для лечения тех или иных заболеваний. Например, ряд растений, применяемых при желудочно-кишечных заболеваниях, применяемых при сердечно-сосудистых заболеваниях и т. д. Позже врачи Ибн Сина, Беруни и другие также создавали коллекции лекарственных растительных средств с аналогичными целебными свойствами и лечили больных. Лекарственные сборы (Виды) по видам препаратов, удобные для применения в домашних условиях входит. Они состоят из смеси измельченных частей нескольких лекарственных растительных продуктов, предназначенных для лечения определенного заболевания. Особое внимание



обращено на то, что в состав препаратов и настоек не включают растения с биологически активными веществами, оказывающими сильное действие [4].

Так как заболевания сердца и сосудов занимают лидирующие позиции в мировой статистике медицинских патологий, симптомы сердечно-сосудистых заболеваний должен знать каждый, хотя правильный диагноз может поставить только специалист, вовремя обратив внимание на основные симптомы заболевания. может предотвратить развитие осложнений. Если вовремя диагностировать, медикаментозное лечение может не понадобиться и удастся его предотвратить.

Ниже приведены сведения о компонентах натуральных настоек, приготовленных из лекарственных растений, рекомендованных Аюповым Равшаном Хамдамовичем при сердечно-сосудистых заболеваниях и их профилактике и лечении, рекомендации по применению, а также о некоторых дополнительных лекарственных растениях.

Атеросклероз. Это заболевание представляет собой склонность к тромбозам в результате утолщения внутренней оболочки артерий и появления в ней липидных частиц, неравномерного сужения сосудов и ухудшения кровообращения в них. Если артерии, ведущие к сердцу, сужаются, кровоток замедляется, что приводит к ишемической болезни сердца и стенокардии. Иногда это может закончиться инфарктом миокарда и летальным исходом.

Для лечения этого заболевания рекомендуется использовать смесь следующих лекарственных трав (Аюпов Равшан Хамдамович):

1-й лечебный набор.

Трава календулы (уменьшает частоту сердечных сокращений) - 30 грамм

Трава лесной рябины (замедляет ритм сердечных сокращений.) - 30 грамм,

Семена укропа (повышает эластичность сосудов) - 20 грамм

Пажитник - 10 грамм (стимулирует работу сердца)

Киикоти (предотвращает сердечный приступ, снижает артериальное давление) - 20 грамм

Пажитник (разжижает кровь) - 10 грамм



Земляника лесная или эртут (препятствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, способствует улучшению функции внутренней оболочки сосудов) - 5 грамм

Синий или отбеливающий (предотвращает одышку) 10 грамм

Наше предложение: Валериана (успокаивает, регулирует сердечную деятельность) - 1 грамм

Мята перечная - 1 грамм

Травы мелко измельчают и перемешивают, а 5-6 г ее заливают 0,5 л кипятка и оставляют на 30 минут. Готовую настойку пьют за 15 минут до еды по 150 мл 3 раза в день.

2-лечебный состав

Пажитник (далахой) – (разжижители крови) 1 часть

Листья белой березы - (повышает иммунитет) 1 часть

Пашмак или листья шафрана - (предотвращает анемию) - 3 части

Джин Себарга (предотвращает анемию) - 3 части

Трава хвоща - (уменьшает частоту сердечных сокращений) 1 часть

Горный базилик (понижает артериальное давление) - 2 грамма

Травы мелко измельчают и перемешивают, а 1 столовую ложку заливают 300 мл кипятка и оставляют на 20 минут. Готовую настойку пьют с медом вместо чая.

Следующие лекарственные травы предлагаются при атеросклерозе при нормальном артериальном давлении

Листья малины - (улучшает пищеварение) - 15 грамм

Синий или белый - (предотвращает одышку) - 5 грамм

Мята - (аппетитная) - 5 грамм

Трава арисланкулок - (уменьшает частоту сердечных сокращений) - 20 грамм

Семена укропа - (повышает эластичность сосудов) - 15 грамм

Пажитник - (разжижает кровь) - 5 грамм

Лесная земляника или эртут (предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, способствует улучшению функции внутренней оболочки сосудов) - 5



грамм Плоды наматака - (повышает иммунитет, снижает уровень холестерина) - 30 грамм

Ромашка (успокаивающая) – 1 грамм

После тщательного измельчения и перемешивания трав готовят настойку в соотношении 1:20 (например: к смеси 25 г трав добавляется 0,5 л воды) и пьют ее по полстакана в день.

Гипертония (артериальное давление). Основным проявлением этого заболевания является заболевание, наблюдающееся при повышении артериального давления, которое возникает в результате напряжения мелких сосудов. В результате их кровяная поверхность уменьшается и ухудшается способность крови свободно двигаться по венам.

вызывает повышение кровяного давления на стенку сосуда. Из научных исследований, проведенных во Франции и Дании, известно, что смесь женьшеня с виноградным соком положительно влияет на больных с повышенным артериальным давлением. В народной медицине для лечения гипертонии рекомендуется пить смесь женьшеня с виноградным соком 2 раза в день за 30 минут до еды. Если такое лечение продолжать в течение 30 дней, у пациентов не только снизится артериальное давление, но и исчезнут боли в груди, головная боль и головокружение [1]. Анализируя состав вышеперечисленных сборов, можно увидеть, что они в основном состоят из лекарственных растений, влияющих на сердечно-сосудистые органы. На самом деле в лечении любого заболевания важен системный подход. Причина заболевания развивается систематически в органе или органах. Конечно, лечение должно быть организовано соответствующим образом. Исходя из этой точки зрения, добавление лекарственных растений - горного базилика и ромашки (ромашки) в состав сборов, предлагаемых при атеросклерозе, нормальном его проявлении артериального давления, гипертонической болезни, может повысить эффективность мероприятий по лечению и профилактике болезней. Растение горный базилик распространено в горных районах. Его еще называют базилик горный черный, мята лесная, себинок. В медицине используют его ветки, листья и семена. Содержит эфирное масло, геранилацетат, аскорбиновую кислоту,



тимол, карвакрал, ароматизаторы, семена содержат до 30 % масла. Настойка горного базилика возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Это хорошее средство при простуде верхних дыхательных путей, нервных заболеваниях, ангине. Он снижает кровяное давление, используется для лечения беспокойства, болезней почек, печени, дыхательных путей и легких [6].

Растение ромашка отличается способностью регулировать состояние кожи и сна, а также другими целебными свойствами. Настойка ромашки помогает при метеоризме, боли в горле, нервозности, головной боли [7].

Одним словом, в народной медицине препараты, изготовленные из лекарственных растений, целесообразно применяют для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Системный подход к лечению заболевания может дать высокие результаты. В этом контексте соберите растения горного базилика и ромашки включение в состав может служить повышению эффективности лечения. Внедрение вновь предложенных лекарственных растений требует дальнейших исследований.

Список использованной литературы/References

1. Аюпов Равшан Хамдамович «Лекарственные растения и их применение» - стр. 56-61.
2. Секреты долголетия». Подготовлено в ООО «Издательский дом «Доно»-2022 № 4/3.
3. <https://lex.uz>. Постановление Президента Республики Узбекистан PQ-4670 от 10 апреля 2020 года.
4. <https://uz.denemetr.com>.
5. <https://gmed.uz>
6. <https://xalq-tabobati.uz>
7. <https://avitsenna.uz>