

УДК 616.1:616.891:615.322

## ФИТОТЕРАПИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПСИХОГЕННОЙ ПРИРОДЫ

**Фархад Маисович Меликов**

Никитский ботанический сад – Национальный научный центр  
298648, Республика Крым, г.Ялта, пгт. Никита  
f.melikov@mail.ru

Проведен обзор данных о лекарственных растениях и сборах, применяемых для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, в основе которых лежат психосоматические расстройства. Обобщены современные данные о фитохимическом составе растений и лечебном воздействии веществ, содержащихся в них. Предложены рациональные курсы лечения при различных нарушениях деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы.

**Ключевые слова:** *сердечно-сосудистые заболевания; гипертония; психосоматические расстройства; лекарственные растения; фитотерапия; биологически активные вещества*

### Введение

Заболевания сердечно-сосудистой системы являются одной из главных причин смертности и сокращения жизни человека, утраты им работоспособности. За последние десятилетия отмечается значительное увеличение численности сердечно-сосудистых заболеваний с психосоматической патологией. Психосоматические расстройства имеют высокую распространенность среди населения, особенно в высокоразвитых странах. Частота психосоматических расстройств колеблется от 15 до 60% среди населения, а среди пациентов первичной практики – от 30 до 57%. Статистика показывает, что 1/3 больных, получающих медицинскую помощь, первично страдают от эмоциональных расстройств [2]. Классический набор психосоматических заболеваний включает в себя гипертоническую болезнь, бронхиальную астму, тиреотоксикоз, язвенную болезнь 12-перстной кишки, неспецифический язвенный колит, нейродермит, ревматоидный артрит и ряд других заболеваний [1, 2, 4, 8, 10].

Терапевтическая резистентность множества «трудных» кардиологических больных в клиниках стимулирует изучение болезней адаптации или психосоматических расстройств и подходов к их терапии. Именно кардиологические расстройства, чаще представленные функциональными нарушениями психосоматического статуса больного, – наиболее распространённая соматическая патология, которая составляет, по данным различных исследователей, 40-60% от числа обратившихся за помощью к врачам-кардиологам, [3]. Лечение психосоматических расстройств сердечно-сосудистой системы больного является одной из актуальных проблем современной медицины.

### Опыт фитотерапии заболеваний сердечно-сосудистой системы психогенной природы

Лекарственные растения с успокаивающим действием занимают особое место в терапии неврозов. При невротических состояниях могут применяться настои и отвары как отдельных растений, так и сборов. Учитывая особенности пациента, статус его заболевания лечение может проводиться путём индивидуального подбора композиций сборов, а также дозировки и режима приема препаратов. Учитывая низкую вероятность проявления побочных эффектов, возможно длительное курсовое лечение, позволяющее достигать устойчивой ремиссии заболевания и полного излечения больного. Данный

вид лечения в медицинской практике применяется неоправданно редко. Часто игнорируются даже те препараты, которые относятся к сфере научной медицины и узаконены в фармакопее [6]. К настоящему времени в отечественной и зарубежных фармакопеех признаны вполне надежными такие лекарственные растения с преимущественно седативным действием, как: валериана лекарственная (*Valeriana officinalis* L.), пустырник сердечный (*Leonurus cardiaca* L.), пион уклоняющийся (*Paeonia anomala* L.), пассифлора инкарнатная (*Passiflora incarnata* L.); адаптогены с преимущественно тонизирующим действием: женьшень (*Panax ginseng* L.), элеутерококк колючий (*Eleutherococcus senticosus* Maxim.), родиола розовая (*Rhodiola rosea* L.), левзея софлоровидная (*Leusea carthamoides* L.), заманиха высокая (*Echinopanax elatum* L.), стеркулия платанолистная (*Sterculia platanifolia* L.), лимонник китайский (*Schizandra chinensis* Turcz.), аралия манчжурская (*Aralia mandshurica* Rupr. et Maxim.); с преимущественно вегетотропным действием — боярышник (*Grataegus communis* L.), пассифлора; с преимущественно антидепрессивным действием — зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum* L.).

Фитопрепараты практически не вызывают привыкания, не дают побочного действия при умелом подборе дозировки. Заслуживает внимания возможность комбинирования растительных средств и препаратов иного типа.

При неярко выраженных невротических состояниях возможно применение короткими курсами (15-20 дней) следующих отдельных растений:

1. Валериана лекарственная. Препараты корневищ с корнями валерианы лекарственной оказывают многостороннее действие на организм; угнетают ЦНС, понижают её возбудимость; уменьшают спазмы гладкомышечных органов, регулируют деятельность сердца, действуя опосредованно через ЦНС и непосредственно на мышцу и проводящую систему сердца, улучшают коронарное кровообращение [12, 14, 15, 18, 19]. Препараты валерианы применяют для терапии функциональных хронических расстройств ЦНС, неврозов, бессонницы, психосоматических невротических состояний [9, 12, 17].

Принимают препараты валерианы как в готовом виде (настойки, экстракта), так и в виде водных настоев.

В виде настойки валерианы – по 30-40 капель 3 раза в день или в виде драже экстракта валерианы – по 2 драже 3 раза в день.

Настой готовят разными способами:

а) 3 ст. ложки (25 г) измельченного корня залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать в тепле 5 часов, принимать по 1/2 стакана теплым дважды в день;

б) 2,5 ст. ложки (20 г) измельченного корня залить 200 мл кипятка, настой готовить стандартным способом, принимать по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день.

2. Трава или лист Melissa лекарственной. Содержит эфирное масло терпеновой природы, танин, горькие вещества. Оказывает спазмолитическое, успокаивающее и болеутоляющее действие. При приеме внутрь настоя травы мелиссы стимулирует пищеварение. Рекомендуются при мигрени, бессоннице, повышенной утомляемости [11]. Готовить настой травы мелиссы рекомендуется из расчета 10 г сырья (2,5 ст. ложки) на 0,5 л кипятка, принимать по 1 стакану 3 раза в день.

3. Лист мяты перечной. Содержит эфирное масло, в основном – монотерпены и их эфиры с уксусной и изовалериановой кислотами. Также в листьях содержатся органические кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, каротин, бетаин, гисперидин, микроэлементы (медь, марганец, стронций и др.) [9, 12]. Широко применяются в качестве успокаивающего, спазмолитического средства при спазмах желудка и кишечника отдельно или в сборах в виде настоев. Готовить и принимать следует как траву мелиссы.

4. Трава сушеницы топяной. Трава богата каротиноидами, в ней содержатся эфирные масла, флавоноиды [9]. Применяется при гипертонии, язве желудка. Настой из расчета 15 г сырья (2,5-3 ст. ложки) на 0,5 л кипятка, принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.

5. Трава душицы обыкновенной. Содержит эфирное масло, в составе которого – фенольные соединения: тимол, карвакрол, а также сесквитерпены и их кислородные производные и геранилацетат, определяющее применение травы душицы в качестве средства, стимулирующего перистальтику желудочно-кишечного тракта, отхаркивающего, противосудорожного и успокаивающего средства. Трава душицы входит в состав грудного и потогонного чаёв [5, 9, 11]. Настой травы из расчета 6 ст. ложек на 1 л кипятка, принимать вместо чая с медом по 1 стакану 3 раза в день.

6. Корневища с корнями синюхи лазоревой. Содержат тритерпеновые сапонины, а также органические кислоты, смолистые вещества, липиды. В связи с большим содержанием в корневищах синюхи тритерпеновых сапонинов, вначале она внедрялась в качестве отхаркивающего средства. Позже были выявлены её выраженные седативные свойства. Отвары и настои из корней снижают двигательную активность, рефлекторную возбудимость. По седативной активности препараты синюхи превышают аналогичный эффект валерианы в 8-10 раз. [9, 11]. Стандартный настой готовят из расчета 6 г сырья (примерно 2 ст. ложки) на стакан кипятка, принимать по 1 ст. ложке 3-5 раз в день после еды.

7. Шишки хмеля. Нейротропное действие галеновых препаратов из шишек хмеля связывают с наличием в них лупулина, оказывающего успокаивающее действие на ЦНС. Содержащиеся в растении флавоноиды, горечи, гормоны и витамины обуславливают противовоспалительное, спазмолитическое, противоязвенное, капилляроукрепляющее, гипосенсибилизирующее и болеутоляющее действие экстракта из шишек хмеля [9, 11, 12]. Одну столовую ложку измельченных шишек залить стаканом кипятка, настаивать 10-15 мин, принимать по 1 ст. ложке настоя 2 раза в день и 2 – на ночь.

8. Трава пустырника сердечного. Обладает седативным действием на ЦНС, которое по своей силе превосходит таковое препаратов валерианы. Наряду с этим он оказывает гипотензивное и кардиотоническое действие [11]. Принимают пустырник в виде готовой настойки или водного настоя. В виде настойки пустырника – по 30-40 капель 3 раза в день.

Настой из 15 г (примерно 4 ст. ложки) сырья настоять 20 минут на 200 мл кипятка, принимать по 1/4-1/3 стакана 2 раза в день за час до еды.

9. Трава адониса (горицвета весеннего). Содержит сердечные гликозиды группы строфанта. Обладает большим аккумулялирующим, стимулирующим сердечную деятельность, седативным и диуретическим действием. Применяется при легких формах сердечной недостаточности, а также в качестве успокаивающего средства [9, 11]. Принимают препараты адониса в виде капель или таблеток «Адонизид». По 20-40 капель или по 1 таблетке 3 раза в день.

Настой из расчета 6 г сырья на стакан воды. Принимать по 1 ст. ложке 3-5 раз в день.

10. Цветки или плоды боярышника кроваво-красного. Плоды боярышника содержат флавоноиды (кверцетин, гиперин, гиперозид, витексин), органические кислоты (лимонную, олеаноловую, урсоловую, кратегусовую, кофейную, хлорогеновую), каротиноиды, дубильные вещества, жирные масла, пектины, тритерпеновые и флавоновые гликозиды, ситостерин, холин, витамины [9]. Применяется в виде настойки боярышника по 30-40 капель 3 раза в день.

Настой цветков принимать (1 ст. ложка сырья на стакан кипятка) по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

11. Корни пиона уклоняющегося. Настойку пиона из корней назначают при неврастенических состояниях, бессоннице, вегетососудистых нарушениях различной этиологии. В результате лечения у больных улучшается сон, уменьшается интенсивность и частота головных болей, повышается работоспособность [7, 11]. Применяется в виде аптечной настойки по 30-40 капель 3 раза в день.

12. Трава зверобоя. Содержит разнообразные биологически активные соединения и обладает разносторонними фармакологическими свойствами. Наиболее активными соединениями являются флавоноиды, оказывающие спазмолитическое действие на гладкую мускулатуру кровеносных сосудов, мочеточников, желчных протоков и кишечника. Препараты зверобоя, снимая спазмы кровеносных сосудов, особенно капилляров, оказывают капилляроукрепляющее действие, аналогичное витамину P, а также повышают диурез в результате снижения напряжения стенок мочеточников и увеличения фильтрации в почечных клубочках [7, 9]. Трава зверобоя содержит гиперин, который играет роль своеобразного катализатора некоторых внутриклеточных реакций и фактора, регулирующего некоторые метаболические процессы в организме [5, 11, 12]. В последние годы значительно вырос интерес к зверобою как эффективному антидепрессантному средству и на рынке начали появляться высокоэффективные стандартизированные препараты из травы зверобоя. По современным оценкам, в Германии препараты на основе травы зверобоя составляют 25% от общего количества прописываемых препаратов в качестве антидепрессантов. Клиническая эффективность препаратов на основе травы зверобоя доказана во множестве контролируемых исследований, а механизм и природа антидепрессивного действия остаются до сих пор невыясненными [13, 16].

Учитывая, что препараты зверобоя при приёме в различных дозах могут оказывать разное действие [11], в этом случае речь идет о настое 10,0:100,0 по 1 столовой ложке до 4 раз в день.

Проводником или посредником между центральной нервной системой и внутренними органами выступает вегетативная нервная система. Чувствительность и ранимость вегетативной нервной системы проявляется не только при чрезвычайных воздействиях, но и в ходе адаптации и в ответ на слабые эмоциональные стимулы. Решающее значение имеют чаще всего не столько тяжкие потрясения, сколько длительно действующие мелкие "укусы", т.н. "стрессопланктон". Они незаметно подтачивают силы человека, вызывая обычно хронические патологические процессы.

Эмоции тревоги и страха, а также чувство незащитности и ожидание боли связаны с повышенным содержанием в крови адреналина, в свою очередь, аффекты гнева и ярости обязаны увеличению норадреналина. Эмоциональный стресс следует рассматривать с позиции этиологии психосоматических заболеваний и как фактор, формирующий "маски" болезней. Наибольший вес, как этиологический фактор, эмоциональный стресс имеет при ишемической болезни сердца и гипертонической болезни.

При усложнённых формах нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы, вызванных психосоматическими факторами, предпочтение должно отдаваться сборам лекарственного растительного сырья.

При нарушениях деятельности сердца с сопутствующей бессонницей рекомендуется сбор состава: цветки ромашки лекарственной – 10,0 г; цветки ландыша майского – 10,0 г; плоды фенхеля – 20,0 г; листья мяты перечной – 30,0 г; корень валерианы – 40,0 г. Сбор принимают в виде настоя в течение дня в несколько приемов. Курс лечения составляет 12-14 дней.

Ликвидации внутреннего эмоционального напряжения и улучшению сна способствует сбор: корень валерианы – 15,0 г; шишки хмеля – 15,0 г; листья мяты

перечной – 30,0 г; трава пустырника – 30,0 г. Настой принимают по 2 стакана утром и вечером или глотками в течение дня. Курс лечения составляет 12–14 дней.

При психосоматических расстройствах сердечно-сосудистой системы рекомендуются также и другие сборы лекарственных растений:

I. Листья мяты перечной – 20,0 г; корень валерианы – 10,0 г; листья вахты трехлистной – 20,0 г; шишки хмеля – 10,0 г. стакан настоя принимают в несколько приемов в течение дня. Курс лечения составляет 2–3 недели.

II. Листья мяты перечной – 30,0 г; корень валерианы – 40,0 г; цветки ландыша – 10,0 г; плоды фенхеля – 20,0 г. Настой принимают по 1/2 стакана 1–2 раза в день. Курс лечения составляет 2–4 недели.

III. Мята перечная (листья) – 30,0 г; пустырник пятилопастный (трава) – 30,0 г; валериана лекарственная (корень) – 20,0 г; хмель обыкновенный (шишки) – 20,0 г. Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице. Курс лечения – 3 недели.

IV. Валериана лекарственная (корень) – 25,0 г; пустырник пятилопастный (трава) – 25,0 г; тмин обыкновенный (плоды) – 25,0 г; фенхель обыкновенный (плоды) – 25,0 г. Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день при нервном возбуждении и учащенном сердцебиении.

V. Валериана лекарственная (корень) – 30,0 г; мята перечная (листья) – 30,0 г; вахта трехлистная (листья) – 40,0 г. Принимать по 1/2 стакана в день при нервном возбуждении и раздражительности в течение 1–3 недель.

VI. Хвощ полевой (трава) – 20,0 г; горец птичий (трава) – 30,0 г; боярышник кроваво-красный (цветки) – 50,0 г. Принимать по 1/3–1/4 стакана настоя 3–4 раза в день при учащенном сердцебиении, раздражительности и бессоннице от 10 до 15 дней.

VII. Валериана лекарственная (корень) – 30,0 г; пустырник пятилопастный (листья) – 30,0 г; тысячелистник обыкновенный (трава) – 20,0 г; анис обыкновенный (плоды) – 20,0 г. Принимать в виде настоя по 1/3–1/4 стакана 2–3 раза в день при болях в сердце.

### Выводы

Проведен обзор лекарственных растений и сборов, применяемых для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, в основе которых лежат психосоматические расстройства. Обобщены современные данные о фитохимическом составе растений и лечебном воздействии основных действующих веществ, содержащихся в них. Предложены рациональные курсы лечения при различных нарушениях деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы и ряд неоправданно забытых растений, применение которых может быть рекомендовано в качестве эффективных компонентов в лечебные сборы. Учитывая изложенное, можно сделать вывод, что современная фитотерапия обладает достаточным потенциалом, в том числе малоиспользуемых и неоправданно забытых лекарственных растений, средств и методов для эффективного лечения психосоматических нарушений, лежащих в основе многих заболеваний сердечно-сосудистой системы.

### Список литературы

1. *Абрамова Г.С., Юдчиц Ю.А.* Психология в медицине. Учеб. пособие. – М.: ЛПА «Кафедра – М», 1998. – 272с.
2. *Березанцев А.Ю.* Психосоматические и соматоформные расстройства (аналитический обзор, часть I) // Российский психиатрический журнал. – 2001. – № 3. – С. 61 – 69.
3. *Брызгунов И.П.* Между здоровьем и болезнью. – М., 1995. – 224 с.

4. Гаврилова Е.А. Роль поведенческого типа А и психического стресса в развитии ишемической болезни сердца, возможности психопрофилактики и психотерапии заболевания // Кардиология. – 1999. – № 9. – С. 72–78.
5. Гаммерман А.Ф., Гром И.И. Дикорастущие лекарственные растения СССР. – М.: Медицина, 1976. – 286 с.
6. Государственная фармакопея СССР. XI издание, вып. 2 – М.: Медицина, 1989. – 398 с.
7. Йорданов Д., Николов П., Бойчиков А.С. Фитотерапия. – София: «Медицина и физкультура», 1972. – 346 с.
8. Корыстов Ю.Н. Эмоции, стресс, курение, потребление алкоголя и рак – корреляционные и причинные связи // Журнал ВНД им. Павлова, 1997. – № 4. – С. 627–657.
9. Муравьёва Д.А. Фармакогнозия. – М.: «Медицина», 1978. – 657 с.
10. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. – М., 1992. – С. 104-109.
11. Соколов С.Я., Замотаев И.П. Справочник по лекарственным растениям (фитотерапия). – М.: Медицина, 1984. – 463 с.
12. Турова А.Д., Сапожникова Э.Н. Лекарственные растения СССР и их применение. – М.: Медицина, 1982. – 288 с.
13. Bruneton J. Pharmacology, phytochemistry, medicinal plants. – Paris: Lavoisier, 1995. – С. 267-270.
14. Feytag W.E. Bestimmung von Valerensäuren und Valer-enal neben Valepotriaten in Valeriana officinalis durch HPLC. Pharmazeutische Zeitung, 1983, Vol. 269. – P. 2869-2871.
15. Houghton P. Herbal products: valerian. Pharmacy journal, 1994. Vol. 253. – P. 95-96
16. Leathwood P.D, Chauffard F. Quantifying the effects of mild sedatives. Journal of psychological research, 1982. Vol. 17. – P. 115.
17. Morazzoni P., Bombardelli E. Valeriana officinalis: traditional use and recent evaluation of activity. Fitoterapia, 1995. Vol. 66. – P. 99-112.
18. Wagner H., Jurcic K. On the spasmolytic activity of Valeriana extracts. Planta medica, 1997. Vol. 37. – P. 84-89.
19. Wagner H., Jurcic K., Schaette R. Comparative studies on the sedative action of Valeriana extracts, valepotriates and their degradation products. Planta medica, 1980. Vol. 37. – P. 358-362.

*Статья поступила в редакцию 09.12.2014 г.*

**Melikov F.M. The phytotherapy of psychogenic cardiovascular diseases** // Bull. of the State Nikit. Botan. Gard. – 2015. – № 114. – P. 38-43.

The article presents a data review about medicinal plants and medicinal herbal teas, used in treatment of cardiovascular diseases, caused by psychosomatic disorders. Modern information about phytochemical plant composition and medicinal effect of their substances were summarized in this research as well. There are rational courses to treat various disorders of nervous and cardiovascular systems.

**Key words:** *cardiovascular diseases; hypertension; psychosomatic disorders; medicinal plants; phytotherapy; biologically active substances.*