

- dla osób z nadciśnieniem tętniczym lub mających prawidłowe ciśnienie krwi:
 - **Krople nasercowe** (*Guttae cardiaca*; Amara), mieszanina nalewek z: ziela konwalii majowej, kwiatu głogu, korzenia kozłka lekarskiego – dawkowanie: dorośli po 1 ml (30 kropli) 2–3 razy dziennie; **UWAGA:** ze względu na brak danych dotyczących bezpieczeństwa stosowania i zawartość etanolu nie podawać dzieciom do 18. roku życia,
 - **Neocardina** (Herbapol Wrocław), skład leku jest podobny do podanego dla poprzedniego produktu – dawkowanie: dorośli 1–2 ml (20–40 kropli) 2–3 razy dziennie, młodzież powyżej 12. roku życia ½–1 ml (10–20 kropli) 2–3 razy dziennie; przyjmować po jedzeniu z niewielką ilością płynu;
- dla osób z niedociśnieniem:
 - **Cardiol C** (Herbapol Wrocław), zawiera kompozycję nalewek z ziela konwalii majowej, korzenia kozłka lekarskiego, owocu i kwiatu głogu oraz wyciąg z nasion kola z dodatkiem kofeiny – dawkowanie: dorośli 20–40 kropli w kieliszku wody 2–3 razy dziennie po jedzeniu (dopuszczalne jest zwiększenie dawki do 60 kropli jednorazowo), młodzież powyżej 12. roku życia 15–25 kropli 2–3 razy dziennie po jedzeniu; **UWAGA:** ze względu na dużą zawartość alkoholu nie stosować u dzieci poniżej 12 lat; ponadto lek **nie jest zalecany** w nadciśnieniu tętniczym,
 - **Convafort** (Herbapol Wrocław), lek dostępny wyłącznie w aptekach, zawiera wyciąg suchy z konwalii majowej – dawkowanie: o ile lekarz nie zaleci inaczej, dorośli i młodzież powyżej 12 lat zwykle 1–2 tabletki drażowane 3 razy dziennie 15 minut przed posiłkiem.

UWAGA!

Preparatów na bazie ziela konwalii majowej nie powinno się stosować w przypadku hipokaliemii (niedoboru potasu), hiperkalcemii (nadmiaru wapnia w organizmie), miażdżycy naczyń wieńcowych, zaburzeń funkcjonowania układu bódźco-przewodzącego serca, takich jak częstoskurcz komorowy, migotanie komór serca. Należy pamiętać, że przedawkowanie może powodować zatrucia.

Do innych powszechnie stosowanych w niewydolności serca surowców zielarskich zalicza się:

- **ziele serdecznika** – 1 czubatą łyżeczkę ziela zmielić na pył, wymieszać z 3 łyżkami stołowymi miodu gryczanego lub rzepakowego; zażyć w ciągu dnia w 3 porcjach; **UWAGA:** nie należy przekraczać zalecanych dawek, ponieważ wykazano możliwość wystąpienia bólu głowy, krwawień macicznych oraz stanów zapalnych żołądka w przypadku dawek jednorazowych przekraczających 3 g surowca;
- **kwiat głogu** – 1 łyżkę stołową ziół zalać 1 szklanką wrzącej wody i odstawić pod przykryciem na 20 minut; pić 2–3 razy dziennie po 1 szklance ciepłego naparu między posiłkami.

Dla chorych na niewydolność serca, u których dochodzi do gromadzenia się wody w organizmie i wystąpienia obrzęków, może zająć konieczność przyjmowania leków odwadniających (moczopędnych). Leki te wymagają stałego nadzoru lekarza oraz ścisłej kontroli stanu nawodnienia i gospodarki elektrolitowej organizmu. Zioła mogą stanowić alternatywę w łagodnych stanach początkowych.

W sprzedaży dostępne są gotowe mieszanki o działaniu moczopędnym i przeciwzapalnym, jednak należy pamiętać, aby ich stosowanie skonsultować z lekarzem:

- **Urosan fix** (Herbapol Lublin), lek w postaci ziół do zaparzania w saszetkach zawierający ziele skrzypu, korzeń cykorii podróżnika, liść brzozy oraz liść borówki brusznicy – przeznaczony dla dorosłych i młodzieży powyżej 12 lat; 2 saszetki ziół zalać 1 szklanką wrzącej wody, utrzymywać pod przykryciem przez około 10–15 minut; pić 3 razy na dobę po 1 szklance ciepłego, świeżo przygotowanego naparu przez 2–4 tygodnie;
- **Zioła Bioaktywne na Drogi Moczowe** (Nutricella), zioła sypane zawierające m.in.: liść pokrzywy, ziele skrzypu, kwiat nagietka oraz owoc róży – 1 czubatą łyżeczkę ziół zalać 1 szklanką zimnej wody, odstawić na 15 minut, zagotować, utrzymywać pod przykryciem przez 20 minut; pić 3 razy dziennie po 1 szklance naparu.

W przypadku konieczności ograniczenia ilości przyjmowanych płynów (przeciętnie do 1,5–2 litrów na dobę) warto zastąpić napar z czarnej herbaty:

- naparem z **kwiatów głogu** – 1 łyżkę stołową ziół zalać 1 szklanką wrzącej wody i odstawić pod przykryciem na 20 minut; pić 2–3 razy dziennie po 1 szklance ciepłego naparu między posiłkami;
- naparem **rumiankowym** – 1 czubatą łyżeczkę ziół zalać 1 szklanką wrzącej wody i odstawić pod przykryciem na 20 minut; po przedczeniu pić po 1 szklance letniego naparu w ciągu dnia;
- sokiem z **owoców głogu** lub **owoców róży dzikiej** (EkaMedica) – 2 łyżki stołowe wybrane-go soku zmieszać z ½ szklanki letniej wody; pić 2–4 razy dziennie.

U osób z chorobami układu krążenia zaleca się spożywanie wielonienasyconych **kwasów tłuszczowych omega-3** w postaci suplementów diety lub potraw z ryb morskich (zob. podrozdz. 1.4.7).

W celu zachowania prawidłowej pracy serca należy także utrzymywać odpowiednie stężenie potasu i wapnia, a także magnezu i sodu we krwi. W tym miejscu należy zaznaczyć, że leki stosowane w leczeniu niewydolności serca mogą powodować nadmiar potasu we krwi, czyli hiperkaliemię (np. niektóre leki moczopędne czy inhibitory konwertazy angiotensyny), lub niedobór potasu, czyli hipokaliemię (np. niektóre leki moczopędne).

Wyrównanie niedoboru potasu może nastąpić po zastosowaniu odpowiedniej diety lub preparatów będących suplementami diety. Jednak w tym przypadku autorzy zalecają, aby decyzję o dodatkowej suplementacji potasem bezwzględnie konsultować z lekarzem.

UWAGA!

Przymywanie zbyt dużej ilości potasu, szczególnie przy zaburzonej funkcji wydalniczej nerek, grozi nadmiernym podwyższeniem stężenia potasu we krwi, co jest stanem groźnym dla zdrowia, a nawet życia.

Do naturalnych bogatych źródeł potasu zalicza się: banany, prawdziwe kakao, gorzką czekoladę, morele suszone, pestki dyni, orzechy arachidowe i włoskie, kaszę gryczaną, brokuły oraz ziemniaki.

W aptekach i sklepach zielarskich dostępne są preparaty zawierające potas:

- **Potas** (Olimp Labs) – zalecane spożycie: 2 tabletki dziennie po posiłku lub inaczej, po konsultacji z lekarzem;
- **Aspot Cardio+** (S-Lab), kapsułki żelatynowe o przedłużonym uwalnianiu, zawierające oprócz potasu mielone siemię lniane – zalecane spożycie: 2–3 kapsułki dziennie; kapsułkę należy popić wodą;
- **Kalivit** (Farmapol), tabletki zawierające oprócz potasu liofilizowany przecier bananowy – zalecane spożycie: 3 tabletki 2 razy dziennie.

W niewydolności serca należy ograniczyć ilość spożywanej soli kuchennej, którą można zastąpić mieszanką przyprawową **Estragonowa przyprawa zamiast soli** (Zielarz Polski) zawierającą oprócz estragonu: cebulę, czosnek, goździki, imbir, owoc kopru włoskiego, majeranek, pietruszkę oraz seler.

Konieczna jest również rezygnacja z palenia papierosów. Naturalne metody wspomagające rzucanie palenia tytoniu opisane zostały w podrozdziale 1.4.5.

1.1.4. ZAPALENIE OSIERDZIA I WSIERDZIA

ZAPALENIE OSIERDZIA to proces zapalny przebiegający w obrębie blaszek osierdZIA, któremu zazwyczaj towarzyszy gromadzenie się płynu w worku osierdziowym (zob. str. 11). Zapalenie osierdZIA (w którym wyróżnia się przebieg ostry, przewlekły bądź nawracający) może mieć charakter infekcyjny lub nieinfekcyjny, choć u około 30% chorych nie udaje się ustalić jego etiologii. Przyczynami zapalenia mogą być: zakażenia wirusowe (np. wirusem grypy), zakażenia bakteryjne (np. prątkiem gruźlicy), twardzina układowa, toczeń rumieniowaty układowy, reumatoidalne zapalenie stawów, sarkoidoza, przebyty zawał serca, niedoczynność tarczycy, zaawansowana niewydolność nerek (tzw. mocznicowe zapalenie osierdZIA), urazy mechaniczne lub stany pooperacyjne, reakcja na leki, np. cyklosporynę A.