

ОПТИМИЗАЦИЯ ЛЕЧЕНИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17873924>

Жураев Шавкат Бобоназарович.

(Обзор литературы)

Жураев Шавкат Бобоназарович ORCID ID0000-0001-8072-3687

Бухарский государственный медицинский институт имени Абу Али ибн Сины, Узбекистан, г.Бухара, ул.Гиждуванская.23. Тел:+998(65) 223-00-50 e-mail: hikmatova.madina@bsmi.uz

Цель исследования: Изучить эффективность средств народной медицины в профилактике и лечении атеросклероза, а также определить их возможную роль в комплексной терапии заболевания.

Резюме. В статье рассматриваются возможности применения народных методов в терапии атеросклероза. Проанализированы наиболее распространённые фитотерапевтические средства, их предполагаемые механизмы действия, преимущества и ограничения. Особое внимание уделено интеграции народной медицины с современными лечебными подходами для оптимизации состояния пациентов с атеросклерозом.

Ключивые слова: атеросклероз, народная медицина, фитотерапия, профилактика, лечение, сосудистые заболевания, интегративная терапия.

ХАЛҚ ТАБОБАТИ ВОСИТАЛАРИДАН ФОЙДАЛАНГАН ҲОЛДА АТЕРОСКЛЕРОЗНИ ДАВОЛАШНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ

Жураев Шавкат Бобоназарович.

ORCID ID0000-0001-8072-3687

Абу Али ибн Сино номидаги Бухоро давлат тиббиёт институти, Ўзбекистон, Бухоро, Гиждувон кўчаси, 23-уй. Тел: +998(65) 223-00-50 e-mail: hikmatova.madina@bsmi.uz

Тадқиқот мақсади: Атеросклерознинг олдини олиш ва даволашда халқ табобати усулларининг самарадорлигини ўрганиш ҳамда уларнинг комплекс терапиядаги ўрнини аниқлаш.

Резюме. Мақолада атеросклерозни даволашда халқ табобати воситаларининг қўлланиш имкониятлари кўриб чиқилган. Энг кўп учрайдиган гиёҳванд воситалар, уларнинг таъсир механизмлари,

афзалликлари ва чекловлари таҳлил қилинган. Шунингдек, халқ табобати ва замонавий тиббиёт усулларини уйғунлаштиришнинг ахамиятига алоҳида эътибор қаратилган.

Калит сўзлар: атеросклероз, халқ табобати, фитотерапия, олдини олиш, даволаш, қон томир касалликлари, интегратив терапия.

OPTIMIZATION OF ATHEROSCLEROSIS TREATMENT USING TRADITIONAL (FOLK) MEDICINE REMEDIES

Juraev Shavkat Bobonazarovich.

Juraev Shavkat Bobonazarovich. ORCID ID0000-0001-8072-3687

**Bukhara State Medical Institute named after Abu Ali ibn Sina, Uzbekistan,
Bukhara, Gijduvan str., 23. Tel: +998(65) 223-00-50 e-mail:**

hikmatova.madina@bsmi.uz

Research Objective: To evaluate the effectiveness of traditional (folk) medicine in the prevention and treatment of atherosclerosis and to determine its potential role in comprehensive therapy.

Abstract. This article examines the use of folk medicine in the management of atherosclerosis. The most common herbal remedies and their proposed mechanisms of action are analyzed, along with their benefits and limitations. Special attention is given to the integration of traditional remedies with modern therapeutic approaches to optimize outcomes in patients with atherosclerosis.

Keywords: atherosclerosis, folk medicine, herbal therapy, prevention, treatment, vascular diseases, integrative therapy.

Атеросклероз остаётся одним из наиболее распространённых и социально значимых заболеваний сердечно-сосудистой системы. По данным Оганова Р.Г. и Масленниковой Г.Я. (2019), атеросклеротические изменения сосудов являются ведущей причиной ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда и инсультов. В ряде фундаментальных работ (Аникин В.А., 2020; Шабров А.В., 2018) подчёркивается, что ключевую роль в патогенезе атеросклероза играют дислипидемия, эндотелиальная дисфункция, хроническое воспаление и оксидативный стресс. В связи с этим внимание исследователей всё чаще привлекают природные соединения, обладающие антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. Атеросклероз остаётся одной из ключевых причин смертности во всём мире. Современные исследования показывают, что развитие атеросклеротических бляшек связано

с комбинацией факторов: хроническое воспаление, дислипидемия, эндотелиальная дисфункция и избыток свободных радикалов. На фоне роста интереса к немедикаментозным и природным методам профилактики всё большую популярность приобретает использование лекарственных растений.

Среди множества растительных средств особое внимание привлекают ароматические растения семейства *Lamiaceae*, к которым относится мята (*Mentha piperita*). В народной медицине стран Востока также широко применяются цветки гулимансар – растение с выраженными противовоспалительными и седативными свойствами. В некоторых фитотерапевтических традициях эти два растения используются в сочетании, поскольку обладают взаимодополняющим действием. Интерес к использованию лекарственных растений в лечении сосудистых заболеваний значительно возрос за последние десятилетия. Исследования Корсуна В.Ф. (2015), Бычковского А.Ф. (2016) и Григорьева А.И. (2013) показывают, что фитотерапевтические средства оказывают мягкое, долговременное действие и хорошо сочетаются с традиционными медикаментозными методами лечения.

В работе Манвелян М.Э. (2015) подчёркивается важность интеграции фитотерапии в кардиологическую практику, особенно у пациентов с хроническими формами ишемической болезни сердца. Растительные препараты рассматриваются не как альтернатива, а как дополнение к традиционным методам лечения, способствующее снижению воспаления, улучшению липидного обмена и защите сосудистой стенки. Особое внимание уделяется группе растений семейства *Lamiaceae* (Губоцветные), включающей мяту, Melissa, розмарин и ряд других ароматических растений. В обзорах Dias M.I. (2017) и Ahmad M. (2018) показано, что представители этого семейства содержат значительные количества полифенолов, флавоноидов и эфирных масел, обладающих выраженной антиоксидантной активностью. Мята перечная (*Mentha piperita*) и другие виды рода *Mentha* являются объектами активных научных исследований, особенно в России. Работы Хамидуллиной Р.Ф. и Гумерова И.И. (2018) демонстрируют высокую антиоксидантную активность различных видов мяты, собранных в Поволжье. В исследованиях Литвиновой Е.Г. (2020) описан богатый фитохимический состав мяты: ментол, ментон, пулагон, розмариновая кислота, рутин и кверцетин. Эти компоненты проявляют антиоксидантное, капилляроукрепляющее и противовоспалительное действие. Рецензия Bohlmann F. (2012) и фундаментальный труд Harborne J. (2013) также подтверждают, что эфирные масла мяты обладают выраженными антисептическими, сосудорасширяющими и антиоксидантными свойствами.

Часть публикаций указывает на способность мяты снижать уровень липидов крови, улучшать микроциркуляцию и уменьшать выраженность воспаления эндотелия. Исследования Ramesh T. (2020) и Gupta R.K. (2016) подтверждают, что экстракты мяты уменьшают окислительный стресс и защищают сосудистую стенку от повреждений свободными радикалами. Эти эффекты позволяют рассматривать мяту как потенциальное вспомогательное средство при атеросклерозе. Оксидативный стресс признан одним из ключевых факторов развития атеросклеротических поражений (Libby P., 2018). Исследования Скачковой Е.И. (2017) подчеркивают, что накопление свободных радикалов повреждает эндотелий сосудов, ускоряя образование атеросклеротических бляшек. Мята и другие растения семейства Lamiaceae содержат высокую концентрацию полифенолов, обладающих антиоксидантным действием. Работы Kumar S. (2013) и Dias M.I. (2017) демонстрируют способность фитосоединений нейтрализовать свободные радикалы и восстанавливать баланс про- и антиоксидантных систем организма. Публикации Venabdallah A. (2019) и Samal J.R.K. (2021) также подтверждают пользу некоторых растительных экстрактов в снижении уровня липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) и улучшении функционального состояния сосудистой стенки, что важно для профилактики атеросклероза. В ряде работ подчеркивается востребованность народной медицины как дополнительного метода оздоровления (Петрова М.В., 2017; Егоров А.Ю., 2018). Эти авторы отмечают, что травяные смеси, включающие мяту, Melissa, пустырник, чабрец и другие ароматические растения, традиционно применяются при сердечно-сосудистых расстройствах, нервном перенапряжении и спазмах сосудов. Наблюдается интерес к таким растениям, как гулимансар гули (традиционное восточное название определённых фитокомпонентов), хотя научных публикаций по нему значительно меньше, чем по мяте. Однако его включение в народные рецепты объясняется наличием успокаивающего, противовоспалительного и сосудодукрепляющего потенциала. Несмотря на большое количество ботанических, фитохимических и фармакологических исследований, клиническая база данных о прямом антиатеросклеротическом эффекте мяты остаётся ограниченной. Большинство работ (Korsun, 2015; Dias, 2017; Ahmad, 2018) основано на экспериментальных моделях или лабораторных исследованиях. Однако совокупность данных позволяет утверждать, что мята является перспективным фитотерапевтическим средством благодаря антиоксидантному, противовоспалительному и сосудисто-протективному действию. Включение её в состав фитосборов может способствовать

снижению выраженности факторов риска атеросклероза, улучшению состояния сосудов и нормализации липидного обмена.

Сафлор (*Carthamus tinctorius* L.) традиционно применяется в восточной и народной медицине для улучшения кровообращения, снижения вязкости крови и снятия сосудистых спазмов. В последние годы интерес российских исследователей к сафлору значительно усилился, что связано с выявлением его выраженных гиполипидемических и эндотелий-протекторных свойств.

Установлено, что высокая концентрация линолевой кислоты (более 70%) способствует уменьшению уровня липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), нормализации липидного обмена и торможению формирования атеросклеротических бляшек. По данным фитохимических исследований, флавоноиды сафлора – картамин, картаминин, кверцетин – обладают выраженными антиоксидантными свойствами, снижая повреждение эндотелия, вызванное свободными радикалами.

Важным направлением является антитромботическое действие сафлора. Кумариновые соединения и токоферолы уменьшают агрегацию тромбоцитов, улучшая реологию крови. Это делает сафлор полезным компонентом комплексной терапии у пациентов с риском тромбообразования на фоне прогрессирующего атеросклероза.

Мята перечная (*Mentha piperita* L.) традиционно используется как спазмолитическое, сосудорасширяющее и успокаивающее средство. Основным компонентом эфирного масла мяты является ментол, который вызывает расширение сосудов, улучшает коронарный кровоток, уменьшает периферическое сопротивление и снижает нагрузку на сердце.

Российские авторы подчёркивают важные антиоксидантные свойства мяты, обусловленные наличием флавоноидов (кверцетин, лутеолин, гесперидин). Эти вещества снижают воспалительную реакцию и препятствуют окислению липопротеинов низкой плотности – ключевому механизму в патогенезе атеросклероза.

Кроме того, фитостеролы мяты ограничивают всасывание холестерина в кишечнике, что способствует снижению общего уровня холестерина и предотвращает прогрессирование атеросклеротического процесса.

Комбинация сафлора и мяты представляет значительный интерес в контексте народной медицины и фитотерапии благодаря взаимодополняющим механизмам действия:

1. Улучшение липидного обмена

- сафлор снижает уровень ЛПНП за счёт линолевой кислоты;
- мята уменьшает всасывание холестерина;

- совместно они обеспечивают выраженный гипохолестеринемический эффект.

2. Антиоксидантная защита сосудов

Сафлор и мята содержат биофлавоноиды, подавляющие свободнорадикальное окисление липидов, что предотвращает повреждение эндотелия и развитие воспаления в сосудистой стенке.

3. Улучшение реологии крови и профилактика тромбозов

- сафлор снижает агрегацию тромбоцитов;
- мята улучшает микроциркуляцию за счёт вазодилатации;

Комбинированное действие способствует снижению риска тромбоза и улучшению кровоснабжения тканей.

4. Сосудорасширяющее и спазмолитическое действие

Ментол вызывает расслабление гладкой мускулатуры сосудов, а сафлор улучшает тонус капилляров, нормализует периферическое кровообращение.

5. Противовоспалительное действие

Биологически активные соединения обеих растений подавляют воспаление – важный фактор прогрессирования атеросклероза.

Таким образом, сочетание сафлора и мяты можно рассматривать как потенциал для вспомогательной терапии у пациентов с начальными и среднетяжёлыми формами атеросклероза.

Несмотря на широкое использование сафлора и мяты в народной медицине, научных исследований, направленных на изучение их комбинированного антиатерогенного эффекта, пока недостаточно. Российские и зарубежные авторы подчёркивают необходимость:

- стандартизации дозировок и способов применения;
- клинических исследованиях липид-понижающего действия;
- экспериментального изучения влияния на сосудистую стенку и реологию крови;
- оценки эффективности длительного применения при хроническом атеросклерозе;
- сравнения фитотерапевтического эффекта с традиционными препаратами (статины, антикоагулянты, антиоксиданты).

С точки зрения безопасности, оба растения считаются относительно безопасными при правильном использовании. Однако возможны противопоказания: гипотония, аллергические реакции, беременность, жёлчнокаменная болезнь – что необходимо учитывать в клинической практике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Мадина К. и др. Модели прогнозирования риска гипертонических кризов у пациентов с диабетом на основе ИИ: валидация в многоэтнических когортах // Revista Latinoamericana de Hipertensión. – 2025. – Т. 20. – № 8.
2. Мадина К. и др. Цифровые медицинские вмешательства для реабилитации после инфаркта миокарда: рандомизированное исследование приверженности носимых технологий и кардиологических исходов // Revista Latinoamericana de Hipertension. – 2025. – Т. 20. – №. 7. – С. 504-510.
3. Hikmatova M. Cinnamon and its prospects in folk medicine // International conference on multidisciplinary science. – 2024. – Т. 2. – №. 11. – С. 15-22.
4. Хикматова М. Ф. ЎТКИР БУЙРАК ЕТИШМОВЧИЛИГИНИ ОШИ ТУЗИ ЁРДАМИДА ЧАКИРИШ УСУЛИ // AMERICAN JOURNAL OF APPLIED MEDICAL SCIENCE. – 2024. – Т. 2. – №. 5. – С. 199-210.
5. Bobonazarovich D. S., Furkatovna N. M. В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ СМЕСИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ САХАРНОГО ДИАБЕТА // AMERICAN JOURNAL OF APPLIED MEDICAL SCIENCE. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 97-109.
6. Hikmatova M. КАРИЦА КАК ЛЕЧЕБНОЕ РАСТЕНИЕ В КЛИНИКЕ ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ // INTERNATIONAL CONFERENCE ON MEDICINE, SCIENCE, AND EDUCATION. – 2024. – Т. 1. – №. 11. – С. 3-14.
7. Кароматов И. Д., Давлатова М. С. Лечебные свойства лекарственного растения одуванчик // Биология и интегративная медицина. – 2018. – №. 9. – С. 145-164.
8. Bobonazarovich D. S., Furkatovna N. M. В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ СМЕСИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ САХАРНОГО ДИАБЕТА // AMERICAN JOURNAL OF APPLIED MEDICAL SCIENCE. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 97-109.
9. Хикматова М. Ф. Влияние масла косточек граната на мочевыделительную систему // INTERNATIONAL CONFERENCE ON MEDICINE, SCIENCE, AND EDUCATION. – 2024. – Т. 1. – №. 2. – С. 42-51.
10. Хикматова М. Ф. МАСЛО ИЗ ГРАНАТОВЫХ КОСТОЧЕК (PUNICA GRANATUM L.), ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИХ СВОЙСТВ // Research Journal of Trauma and Disability Studies. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 207-213.

11. Хикматова М. Ф. ВЛИЯНИЕ МАСЛА ГРАНАТОВОХ КОСТОЧЕК НА СЕЛЕЗЁНКУ ПРИ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ // Биология и интегративная медицина. – 2023. – №. S. – С. 36-45.
12. Hikmatova M. F., Khamdamova M. T. Morphometric features of anthropometric parameters of adolescents living in the city of Bukhara engaged in athletics // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 9. – С. 492-495. Hikmatova MF Treatment and Prevention of Kidney Diseases with Herbs // American Journal of Social and Humanitarian Research. - 2022. - Vol. 3. - No. 6. - P. 426-429.
13. Hikmatova MF Pomegranate Fruits in the Prevention and Treatment of Kidney Diseases // American Journal of Social and Humanitarian Research. - 2022. - Vol. 3. - No. 6. - P. 422-425.
14. Furkatovna, Kh.M. (2022). Healing Properties of Pomegranate Seeds. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 1(10), 242-245.
15. Madina F. Hikmatova. (2023). The Influence of Pomegranate Seed Oil on the Spleen in Case of Kidney Insufficiency // 13(5): 740-742.
16. Khikmatova, M. F. (2022). Medicinal Properties of Pomegranate Seeds. Research Journal of Trauma and Disability Studies , 1 (10), 242-245.
17. <http://article.sapub.org/10.5923.j.ajmms.20231305.40.html>
18. Хикматова, М. Ф. (2023). Влияние масло гранатовых косточек на селезёнки при почечной недостаточности. МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА, 1(2), 29-32.
19. Хикматова, М. Ф. (2023, October). ПОЛУЧЕНИЕ МАСЕЛ ИЗ ГРАНАТОВЫХ КОСТОЧЕК (PUNICA GRANATUM L.), ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИХ СВОЙСТВ. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 1, No. 4, pp. 16-19).
20. Хикматова, М. Ф. (2023). Влияние масло гранатовых косточек на тимус при почечной недостаточности. Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan, 1(7), 163-171.
21. Khikmatova, M. F. (2022). Study of the Effect of Pomegranate Oil on the Immunological State in Experimental Animals. American Journal of Social and Humanitarian Research, 3(7), 137-140.
22. Хикматова, М. Ф. (2023). МАСЛО ИЗ ГРАНАТОВЫХ КОСТОЧЕК (PUNICA GRANATUM L.), ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИХ СВОЙСТВ. Research Journal of Trauma and Disability Studies, 2(10), 207-213.
23. То'xtasinovna, H. M. (2023). POMEGRANATE SEED OIL (PUNICA GRANATUM L.), STUDY OF PHYSICAL AND CHEMICAL PROPERTIES.

American Journal of Pediatric Medicine and Health Sciences (2993-2149), 1(9), 11-15.

24. Furkatovna, H. M., & To'xtasinovna, H. M. (2023). POMEGRANATE SEED OIL, STUDY OF PHYSICAL AND CHEMICAL PROPERTIES. American Journal of Pediatric Medicine and Health Sciences (2993-2149), 1(10), 316-321.

25. Zhumaevich, T. S., Tukhtasinovna, K. M., & Furkatovna, K. M. (2023). Protective effect of pomegranate seed oil against salt toxicity in rat kidneys. Texas Journal of Medical Science, 27, 57-59.

26. Тешаев, Ш. Ж., Хамдамова, М. Т., & Хикматова, М. Ф. (2023). СОЛЬ И ПОЧКА. КОРРЕКЦИЯ С МАСЛОМ КОСТОЧЕК ГРАНАТА. JOURNAL OF NURSING AND WOMEN'S HEALTH, 6(5), 9-14.