

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

**ромашка
календула**
природные лекарства



Юрий Константинов
Ромашка, календула. Природные лекарства
Серия «Карманный целитель»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6088921
Ромашка, календула. Природные лекарства: Центрполиграф; М.:; 2013
ISBN 978-5-227-04402-0

Аннотация

Ромашка обладает противовоспалительным, противосудорожным, противоаллергическим, желчегонным действием; снимает спазмы кишечника, способствует быстрому заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Растение обладает спазмолитическими, потогонными и ветрогонными свойствами. Настои ромашки полезны в виде полосканий при зубной боли. Растение применяется в косметологии и как наружное средство в виде припарок и промываний – при мокнущем лишае, при ранах, язвах, а также для изготовления клизм – при геморрое.

Календула способна не только лечить легкие недомогания, но и восстанавливать здоровье при таких серьезных недугах, как сердечная недостаточность и злокачественные опухоли. Свежие или сушеные цветки добавляют в мясные и овощные супы. Из них готовят наливки и настойки. Цветки используются в пищевой промышленности при производстве маргарина, масла, сыра и других продуктов для окраски и ароматизации.

Содержание

Ромашка	4
Легенда о ромашке	4
Описание ромашки	5
Ромашка и ее виды	6
Аптечная ромашка	6
Ромашка ромашковидная	7
Ромашка непахучая	8
Ромашка зеленая (безъязычковая)	8
Ромашка римская (хамемелюм благородный)	9
Ромашка далматская	9
Ромашка мясо-красная	10
Ромашка розовая (кавказская)	10
Распространение аптечной ромашки	11
Агротехника	12
Сбор ромашки	13
Химический состав	14
Полезные свойства ромашки аптечной	16
Фармакологические свойства	17
Препараты и их применение	18
Противопоказания	18
Применение в других областях	19
Лекарственные формы	20
Рецепты	21
Ревматизм, подагра	21
Желудочно-кишечный тракт	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Юрий Константинов

Ромашка, календула.

Природные лекарства

Ромашка

Легенда о ромашке

Давным-давно жила на свете Девушка, и был у нее любимый человек – Роман. Они очень любили друг друга, их чувства были возвышенными и теплыми. Каждый день влюбленные проводили вместе.

Однажды принес он своей любимой цветок – нигде такого раньше не встречали. Девушка любовалась этим цветком очень долго. Он был скромный – вокруг солнечной серединки поселились белые вытянутые лепестки, но такая любовь и нежность исходила от цветка, что Девушке он очень нравился.

Она поблагодарила Романа и спросила, где он добыл такое чудо? Он сказал, что этот цветок ему приснился и, когда он проснулся, то увидел этот цветок на своей подушке. Девушка предложила назвать этот цветок Ромашкой – по ласковому имени Романа, и молодой человек согласился. Девушка сказала: «И почему же только у нас с тобой будет такой цветок? Давай ты соберешь целый букет этих цветов в той неведомой стране, и мы подарим эти цветы всем возлюбленным!» Роман понимал, что невозможно достать цветы из сна, но не мог отказать любимой и отправился в путь. Долго он искал эти цветы, и наконец, нашел на краю света Царство снов.

Царь снов предложил ему обмен – Роман остается навсегда в его царстве, а Царь дарит его Девушке поле цветов. И молодой человек согласился, ради любимой он был готов на все. Девушка же долго ждала Романа. Год ждала, два, а он всё не приходил.

Плакала она, грустила, сокрушалась, что пожелала несбыточное. Но как-то проснулась, посмотрела в окно и увидела огромное ромашковое поле. Поняла тогда Девушка, что жив ее Ромашек, но далеко он, не увидит его больше! Девушка подарила людям цветы Ромашки. Люди полюбили эти цветы за их простую красоту и нежность, а влюбленные стали гадать на них. И теперь мы нередко видим, как по одному лепестку отрывают у ромашки и приговаривают: «Любит – не любит?»

А вот в Румынии существуют другие предания. Ромашки схожи по форме с зонтиками, по легенде – они в давние времена и были зонтиками у маленьких степных гномиков. Начнется в степи дождь, гномик укроется ромашкой либо сорвет ее и шагает по степи, поднимая цветок над головой. Дождь стучит по ромашковому зонтику, струйками стекает с него, а гномик остается совершенно сухим.

Описание ромашки

Ромашка – одно из популярнейших средств, находящих широкое применение в домашней и официальной косметике, народной и официальной медицине.

Интересно, что само название ромашки произошло от латинского «*romana*», что в переводе обозначает римская. А потом уже образовалась и уменьшительная форма. Помимо привычного названия ромашка имеет несколько других – маточная трава, ромашка лекарственная, ромашка ободранная и др. Видов ромашек очень много. ***Ромашка аптечная, или лекарственная***, обладает прекрасным антисептическим действием. Ее широко используют для лечения желудочно-кишечного тракта, при метеоризме и диарее.

Ромашка принадлежит к роду невысоких однолетних пахучих трав семейства сложноцветных. Это растение обладает сильным ароматическим запахом. Стебель сильноветвистый высотой до 35 см. Листья очередные, дваждыперисторассеченные на линейные дольки. Цветки собраны в корзинки с коническим полым цветоложем. Краевые цветки – белые, язычковые, женские; срединные цветки – желтые, трубчатые, обоеполые. Плод образует продолговатая семянка с 3 ребрами.

В нашей полосе ромашка цветет в июне – августе. Растет на полях, огородах, около жилищ во всех районах Европейской части, в Предкавказье, Дагестане, на юге Западной Сибири и Восточной Сибири, в Забайкалье, Средней Азии. Ромашка культивируется на больших площадях на Украине, в Беларуси, Западной Сибири.

Высушенное сырье состоит из цветочных корзинок 4—8 мм в поперечнике и в высоту, полушаровидной или конической формы, без цветоносов или с остатками их не длиннее 3 см. Цветочные корзинки легко осыпаются, большая часть содержит неполный состав язычковых цветков, содержание эфирного масла не менее 0,3 %, влаги не более 14 %, измельченных частей цветочных корзинок не более 30 %, корзинок, побуревших и потерявших естественную окраску, не более 5 %. Срок годности сырья 1 год.

Ромашка и ее виды

Самой эффективной и полезной для человека является *ромашка аптечная, или лекарственная*. Свое родовое название «*Matricaria*» она получила из-за того, что успешно применялась в лечении женских заболеваний, а видовое название этой ромашки происходит от корней двух греческих слов: «*chamai*» и «*mellon*», что означает, соответственно, «низкий» и «яблоня». Получается, ромашка, которая первой получила свое имя, сильно напоминала маленькую яблоню.

Аптечная ромашка

Это самый распространенный и полезный с медицинской точки зрения вид растения. В отличие от ромашки пахучей она попала к нам не из Америки, она с древних времен росла в Евразии, широко распространена на Кавказе, в Восточной Европе и на европейской части территории России, где зачастую растет просто как сорняк.

Цветки ромашки аптечной не велики и лепестки у неё не очень большие, при этом она очень полезна и для здоровья, и для красоты. Аптечная ромашка содержит в себе активные вещества, основу которых составляет эфирное масло, важнейшим компонентом которого является хамазулен, обладающий большой целебной силой. Кроме того, растение имеет в себе никотиновую, салициловую, аскорбиновую и некоторые другие кислоты, а также каротин, горечи, камеди, сахара, белковые и другие вещества.

Наука постепенно выявляла целительную силу ромашки, и на сегодняшний день известно, что она обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим, антисептическим, вяжущим, болеутоляющим, противосудорожным, потогонным и желчегонным действием.

Цветет с мая до августа, соцветия расположены на верхушке стеблей. Растет на пустырях, вдоль дорог, в садах и огородах.

Ромашка аптечная – однолетнее растение с ветвистым у основания стеблем, высотой 15—60 см. Листья очередные, сидячие, дваждыперистораздельные. Все растение с сильным ароматом. Краевые язычковые цветки белые, внутренние – желтые, трубчатые. Растет на залежах, пустырях, по обочинам дорог, в садах; не переносит затенения. Собирают только полностью распустившиеся цветы-корзинки.

Ромашка аптечная принесет пользу желудку, сердцу. Еще она улучшит обмен веществ, излечит простуду. А также, аптечная ромашка сделает вашу кожу бархатистой и молодой. Как приятно по утрам пить ромашковый чай с чайной ложечкой меда. Эти цветы можно с успехом вырастить на дачном участке или огороде. Можно найти их и в лесу. Только надо собирать полностью раскрывшие корзиночки и правильно их сушить. Можно приобрести и готовые аптечные цветы.

Лекарственным сырьем служат цветочные корзинки. Собирают их в начале цветения в сухую солнечную погоду, в течение 1—2 дней, так как цветки распускаются быстро. Сушат под навесами, на чердаках при 45 °С. Недосушенное сырье теряет окраску, буреет, портится, а пересушенное – сильно измельчается и теряет лечебные свойства. Хранят в матерчатых или бумажных пакетах. Срок хранения 1 год.

Ромашка аптечная обладает противовоспалительным, противосудорожным, противоаллергическим, желче- и потогонным действием; снимает спазмы кишечника, отек слизистой оболочки желудка, способствует быстрому заживлению язвы желудка и 12-перстной кишки.

Во Франции настой ромашки употребляется при физической перегрузке, пересыщении кофе и табаком, при плохом самочувствии и простуде.

В аптеках Франции имеется ромашка в пакетах-фильтрах, каждый пакет (6 г) – дневная доза. Пакет-фильтр с ромашкой надо опустить в чашку, в которую медленно вливают кипяток. Через 5 минут необходимо помешать ложкой. Через 20—30 минут пакет-фильтр вынуть. При желании можно добавить сахар (для приема внутрь). В аптеках имеются также пакеты-фильтры с ромашкой и сахаром.

Ромашка ромашковидная

Ромашка пахучая (ромашковидная) – однолетнее или многолетнее травянистое растение 5—30 см высотой с сильным пряным запахом. Стебли разветвленные. Цветочные корзинки одиночные, сидят поодиночке на коротких, кверху утолщенных цветоносах. Цветки зеленовато-желтые. По наличию только трубчатых цветков с 4-зубчатым отгибом этот вид хорошо отличается от ромашки аптечной. Цветет с мая по сентябрь.

Родина этой ромашки – Северная Америка. До середины прошлого столетия в Евразии не было ни одного растения этого вида. Первые ее экземпляры нашли в Петербурге и в Москве. В дальнейшем, благодаря клейкости своих семян, она быстро распространилась по Европе и, перешагнув через Уральский хребет, проникла в Сибирь. На Дальний Восток этот вид ромашки был занесен морским транспортом.

Сейчас она распространена в Европейской Арктике, Сибирской Арктике (редко), Восточной Арктике (Чукотка), в европейской части России (все районы), в Западной Сибири (Верхнетобольский, Иртышский районы), в Восточной Сибири (Ангаро-Саянский, Даурский районы), на Дальнем Востоке (все районы), на Украине, в Беларуси, Молдове, на Кавказе, в Средней Азии.

В лекарственных целях применяются цветки и трава ромашки ромашковидной. Цветочные корзинки собирают в начале цветения, когда они еще не рассыпаются при сжатии и покручивании между пальцами. Срывают или срезают корзинки у самого основания с остатком цветоноса длиной не более 1 см, отбрасывая случайно попавшие листья. Сбор проводят в хорошую, солнечную погоду, так как сырье, увлажненное росой или дождем, изменяет свою окраску при сушке. Сушат быстро в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре 30—40 °С. Сушка считается законченной, если цветки легко отделяются от цветоложа, а само ложе становится твердым. Срок годности сырья 1 год. Сырье имеет приятный аромат и горьковато-пряный вкус. Для сохранения зарослей на каждый 1 м² оставляют 2—3 растения.

Растение обладает противовоспалительными, спазмолитическими, потогонными и ветрогонными свойствами. Применение ромашки ромашковидной несколько уже, чем применение ромашки лекарственной. Ее используют вместо ромашки аптечной, но в основном как наружное средство – т. е. в качестве слабого вяжущего, противовоспалительного и антисептического средства, для полосканий, примочек, ванн и клизм. В народной медицине растение используется при нарушениях функции желудочно-кишечного тракта, спазмах кишечника.

Этот вид ромашки также используют в сельском хозяйстве как инсектицид против земляных блошек, некрупных гусениц и личинок. Рекомендуется растение добавлять в рацион сельскохозяйственных животных для профилактики заражения их патогенными бактериями и грибами.

Настой травы ромашки ромашковидной. 3 столовые ложки сырья заливают 500 мл холодной воды, оставляют в закрытой посуде на ночь, затем утром процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Настой при простуде, гастрите, колите. 1 столовую ложку цветочных корзинок на 1 стакан кипятка, настаивать 1—2 часа, процедить. Принимать по 1/4—1/2 стакана 4 раза в день.

Наружно этот настой используют для полоскания ротовой полости, горла, десен для промывания ран, язв.

Ромашка непахучая

Ромашка непахучая – однолетнее травянистое растение высотой 25—70 см. Стебли полые, бороздчатые. Цветки в соцветиях-корзинках, имеющих 2—4 см в поперечнике, расположены на концах стебля и ветвей. Краевые цветки белые, остальные трубчатые, желтые сидят на плотном внутри (в отличие от ромашки аптечной) цветоложе. Цветет летом и до глубокой осени, иногда также ранней весной.

Произрастает на Украине, в Беларуси, в большинстве районов европейской части России, в Сибири, на Кавказе.

С лечебной целью используют стебли, листья, цветки, заготавливаемые в мае – августе. Это растение обладает мягчительным, противовоспалительным, обезболивающим и спазмолитическим действием, но в меньшей мере, чем ромашка аптечная.

В народной медицине используется настой – при спазмах желудка и кишечника, задержке менструации. Также водный настой травы принимают внутрь при простудных заболеваниях, гриппе, ломоте, мышечных болях, удушье, кашле. Наружно настои ромашки непахучей полезны в виде полосканий при зубной боли, воспалительных заболеваниях полости рта. Кроме того, растение применяется и как наружное средство в виде припарок и промываний – при мокнущем лишае, при ранах, язвах; а также для изготовления клизм – при геморрое.

Ромашка непахучая – хороший инсектицид против земляных блошек, некрупных гусениц и личинок, но можно с успехом применять и против других насекомых. В свежем виде животные не будут есть ромашку непахучую, а вот в сене поедается удовлетворительно.

Настой травы ромашки непахучей. 1 столовую ложку травы с цветочными корзинками ромашки непахучей на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день.

Ромашка зеленая (безъязычковая)

Ромашка зеленая, или безъязычковая – однолетнее травянистое растение с сильным душистым запахом.

Стебли ветвистые, высотой до 40 см, приподнимающиеся или прямостоячие. Имеют зеленовато-желтоватые цветочные корзинки без краевых язычковых цветков. Стебель и листья голые. Цветет ромашка зеленая, как и другие сорта, – в июле – августе.

Растет по дорогам, огородам, посевам, пустырям, около жилья. Сорняк. Этот вид ромашки занесен из Северной Америки и широко распространился, местами вытеснив аптечную ромашку. В прошлом веке ее разводили как редкость в Петербургском ботаническом саду.

Для лечебных целей используют корзинки ромашки безъязычковой. Заготавливают их в начале цветения без цветоносов и листьев в сухую ясную погоду. Сушат сырье так же, как и сырье ромашки аптечной – в проветриваемом месте, в тени, осторожно переворачивая корзиночки.

Благодаря содержащимся в ней эфирному маслу, слизи и другим веществам ромашка безъязычковая обладает теми же лечебными свойствами, что и ромашка лекарственная.

В медицинской практике препараты ромашки зеленой применяют как спазмолитическое средство при заболеваниях органов пищеварения, хронических колитах, гастритах, язвенной болезни желудка, метеоризме, как успокаивающее нервную систему, а также наружно (местно) как противовоспалительное и антисептическое в виде компрессов и примочек для промывания гнойных ран, язв, нарывов. К тому же она используется при геморрое, при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, при простуде, болезнях с повышенной температурой, малярии.

Настой для наружного применения. 1 столовую ложку цветочных корзинок на 1 стакан кипятка, настаивать 2—3 часа, процедить. Принимать теплым по 1/4—1/2 стакана 4 раза в день при простуде, гастрите, колите. Наружно этот настой используют для полосканий ротовой полости, горла, десен, для промывания ран.

Настой для приема внутрь. 1 столовая ложка смеси (в равных соотношениях) соцветий ромашки пахучей, плодов фенхеля обыкновенного и листьев Melissa лекарственной на 1 стакан кипятка. Принимать глотками по 2 стакана в день, на протяжении 7—10 дней при трихоцефалезе.

Ромашка римская (хамемелюм благородный)

Хамемелюм благородный, или ромашка римская – многолетнее травянистое растение высотой 10—30 см, с сильным ароматическим запахом, серовато-зеленое. Стебли прямостоячие, с большим количеством листьев. Корзинки на верхушках стебля и его ветвей одиночные, цветки многочисленные, белые, а вот трубчатые цветки диска – желтые. Цветет растение в июле – августе.

Ромашка римская распространена на Украине (Днепровский район, Карпаты), в Крыму, в Беларуси, в Прибалтийском и Причерноморском районах европейской части России. Растет на полях, у дорог, разводится и иногда дичает.

С лечебной целью используются листья, цветки, которые содержат эфирное масло, полиацетиленовые соединения, флавоноиды (апигенин, апиин).

Настой листьев используется как потогонное, спазмолитическое, ранозаживляющее; в косметике – для обесцвечивания волос. Эфирное масло цветков – как тонизирующее.

Настой цветков употребляют при спазмах желудка и кашле.

Потогонное и спазмолитическое средство.

1 столовая ложка измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Наружное применение. 2 столовые ложки измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить. Использовать как ранозаживляющее для примочек, обмываний.

Ромашка далматская

Это многолетнее растение серовато-серебристого цвета с многочисленными ребристыми стеблями, с одиночными цветочными корзинками и глубоко уходящими в почву корнями. Отдельные хорошо развитые кусты достигают высоты 80—90 см, имеют 100 и более стеблей и до 200—300 соцветий. Соцветие представляет собой сложную корзинку диаметром до 56 см. Краевые цветки в корзинках – белые, ложноязычковые, срединные – трубчатые, желтые. Цветет в мае – июне.

Ромашка далматская в диком виде растет в Греции, Албании, Югославии. В южных районах ромашку далматскую разводят на плантациях как лекарственное растение.

Ромашку далматскую часто применяют в комбинации с корнями алтея, листьями мяты и тысячелистника, травой полыни, корнями валерианы. Как сырье используют цветочные корзинки, заготавливаемые в период цветения.

Во многих странах размолотые цветочные корзинки используют для борьбы с вредными насекомыми. Надземная часть растения и прежде всего корзинки содержат смолистые ядовитые вещества – пиретрины. Пиретриумные препараты употребляют для истребления различных насекомых – вредителей сельскохозяйственных растений и паразитов животных.

Ромашка мясо-красная

Ромашка мясо-красная, персидская – многолетнее травянистое растение с ветвистым стеблем, достигающим в высоту 40—70 см. Краевые цветки в цветочных корзинках мясо-красные, срединные – трубчатые, желтые.

Ромашка мясо-красная цветет в июне – июле.

Произрастает на высокогорных лугах альпийской и субальпийской зон на Кавказе и в Иране. С большим успехом культивируется как декоративное растение во Франции, Голландии, Германии, а также в нашей стране.

С лечебной целью используют цветочные корзинки, заготавливаемые во время цветения.

В цветочных корзинках содержится ядовитое смолистое вещество пиретрин. Пиретрин сильноядовит для различных насекомых и почти безвреден для человека. Поэтому во многих странах размолотые корзинки в виде порошка используют для борьбы с вредными насекомыми, как ромашку далматскую.

Ромашка розовая (кавказская)

Ромашка розовая (кавказская) – многолетнее травянистое растение с ветвистым корневищем, высотой 20—60 см. Стебли прямые или восходящие, опушенные (как и листья) простыми или двухраздельными волосками. Нижние листья длиной около 15 см и шириной 4 см на длинных черешках. Листья дваждыперисторассеченные на линейные доли. Корзинки одиночные, редко их бывает два – три. Краевые цветки в цветочных корзинках – розовые, а срединные – желтые. Цветет в течение всего лета.

Произрастает на субальпийских лугах и каменистых склонах гор Кавказа. Культивируется на Украине, в России как декоративное растение.

Используются цветочные корзинки, заготовленные во время цветения, в сельскохозяйственных целях. В корзинках ромашки розовой, как и у ромашек далматской и мясо-красной, содержится ядовитое вещество пиретрин. Поэтому размолотые цветы этих сортов ромашки используют как средство для истребления вредителей: клопов, блох, тараканов, мух, насекомых и паразитов животных.

Распространение аптечной ромашки

Родина ромашки аптечной – Южная и Восточная Европа. Как дикорастущее растение в Европе встречается почти повсеместно. В диком виде лекарственное растение широко встречается на Балканах, на юге Италии и Испании.

Лекарственная ромашка распространена на юге и в средней полосе европейской части СНГ, на Кавказе, в Средней Азии и в южных районах Сибири. Растет по опушкам хвойных, смешанных и широколиственных лесов, вдоль просек и дорог, на вырубках, молодых залежах, в населенных пунктах, посевах и садах, на полях, лугах, пустырях. В диком виде наиболее часто встречается на Украине, в Молдове, Краснодарском крае и Ростовской области России.

Обособленные участки ареала ромашки существуют в Западной Сибири – в бассейне Оби и Енисея, а также в Восточной Сибири – в верховьях Ангары, Шилки и Лены.

Известны обособленные места произрастания в Карелии, Коми, Средней Азии и Казахстане, в районе среднего течения Оби. Однажды, как заносная, встречена даже на юге Дальнего Востока.

Культивируют лекарственную ромашку в Франции, Венгрии, Бельгии и других странах. В качестве эфирномасличного и лекарственного растения выращивают в Молдове, Беларуси, Западной Сибири и Краснодарском крае. Изрядные массивы ромашки находятся в Крыму и на юге Херсонской области Украины. На Украине ромашку выращивают промышленным способом в специальных хозяйствах.

Агротехника

Ромашка аптечная предпочитает хорошо удобренные легко- и среднесуглинистые почвы. На бедных почвах она дает низкий урожай и быстро заканчивает цветение. Лучшим предшественником является пар. Обычно ромашку аптечную возделывают на одном участке 2—3 года подряд, так как семена ее, осыпаясь, дают густой самосев. При подготовке участка почву перекапывают на глубину 22—25 см и вносят 4 кг навоза или навозно-торфяного компоста на 1 м². При недостатке органических удобрений на ту же площадь добавляют по 6 г фосфора и калия и 3—4 г азота. Последний раз почву обрабатывают за 3—5 дней до посева и обязательно прикатывают. Семена высевают под зиму на глубину 0,5 см или ранней весной — на 1—1,5 см с шириной междурядий 45—60 см. Прорастают семена при температуре около 6°С. Подзимние посевы дают наиболее высокий урожай. Участок рыхлят и пропалывают 2—3 раза за сезон.

На 4—5 м² посева ромашки нужен 1 г ее семян. Для удобства посева семена смешивают с сухим мелким песком в пропорции 1:50 и равномерно рассеивают. После посева во избежание пересыхания почвы ее следует замульчировать сухой почвой или перегноем (слоем 2—3 мм) и прикрыть плотной бумагой, толем или полиэтиленовой пленкой. С появлением всходов прикрытия убирают, оставляют лишь пленку, под которой ромашка быстрее укореняется и развивает мощную розетку. С этого момента пленку можно убрать, так как необходимость в ней отпадает. Всхожесть семян полностью теряется через 5—6 лет.

Для самовозобновления ромашки при сборе сырья следует оставлять на каждой заросли не менее 20% хорошо развитых экземпляров.

Сбор ромашки

Лучше всего собирать ромашку подальше от трасс и не в городе. Собирают её в период с начала июня по август.

Считается, что наиболее полезная – ромашка с опущенными вниз лепестками. Не стоит вырывать её с корнем. Внутри ромашка должна быть полой. Сушить цветы нужно не на солнце, а в темном, прохладном месте – так сохраняются её целебные свойства. Хранить ромашку лучше всего в стеклянных банках.

Лекарственным сырьем служат цветочные корзинки без цветоносов, собранные в стадии цветения (в июне – июле). Заготавливают соцветия в начале цветения, когда белые язычковые цветки в корзинках расположены горизонтально (распростерты) до их опускания книзу. При более поздних заготовках корзинки рассыпаются при сушке, и сырье теряет товарный вид. Сбор производят в сухую погоду, так как сырье, собранное после дождя, при росе или тумане, сохнет плохо и при сушке темнеет.

Сырье сразу отправляют сушиться. Потому что собранные соцветия нельзя держать более 2—3 часов в кучках или в таре, так как они уплотняются, легко согреваются и теряют свои качества.

Собранное сырье сушат на открытом воздухе в тени или в сухом помещении, разложив слоем до 5 см. При сушке не рекомендуется переворачивать корзинки во избежание осыпания цветков, но осторожно перемешивать все-таки нужно. В хорошую погоду сырье высыхает за 5—7 дней. Можно сушить на чердаках, под навесами, а также в сушилках при температуре не выше 40°C.

Недосушенное сырье теряет окраску, буреет, портится, пересушенное – сильно измельчается и теряет лечебные свойства. Срок годности сырья 1 год, в лучшем случае, если сырье было добротным, – до 2 лет. Желательно домашние запасы обновлять ежегодно. Запах сырья сильный, ароматный, вкус пряный, горьковатый. Хранят в матерчатых или бумажных мешочках в сухом помещении.

Это эффективное и недорогое средство для красоты и здоровья. Её добавляют в средства по уходу за кожей, в гели, шампуни, крема, мыло, зубные пасты. На многих этикетках косметических и медицинских средств можно прочитать, что состав содержит экстракт ромашки. Главное ее достоинство – она прекрасно снимает все воспалительные процессы. Еще ценна ромашка в косметических целях восстанавливающим, антисептическим, противовоспалительными свойствами.

Химический состав

Ромашка очень полезное растение для организма. Трудно перечислить все лечебные и целебные свойства этого цветка. Она обладает противовоспалительными, кровоостанавливающими, антисептическими, дезинфицирующими, вяжущими, болеутоляющими, седативными, противосудорожными, потогонными, желчегонными свойствами.

Своими полезными свойствами ромашка обязана своему богатому и целебному составу. Среди прочего ромашка содержит множество биологически активных веществ: эфирное масло, хамазулен, апигенин, апинин, никотиновую, салициловую и аскорбиновую кислоты, горечи, камеди, флавоноиды, сахара, кумарин. Из микроэлементов ромашка накапливает калий, бор, цинк, медь, свинец.

Также в составе выделяются белки, камеди, слизи, горечь, эфирное масло и другие вещества. Входящий в состав эфирного масла азулен (хамазулен) обладает противовоспалительными свойствами, а выделенные из ромашки апигенин и апиин – спазмолитическим свойством.

В цветках ромашки содержится ценное эфирное масло, состоящие из сексвитерпеноидов: хамазулена, фарнезена, бисаболола, бисабололоксидов. Масло ромашки также содержит монотерпены: кадинен, мирцин, изовалериановую и нониловую кислоты.

Цветочные корзинки содержат 0,2—0,8 % эфирного масла, которое представляет собой густую жидкость темно-синего цвета, труднорастворимую в воде. Синий цвет связан с наличием вещества хамазулена. При хранении эфирного масла хамазулен окисляется кислородом воздуха и масло вначале становится зеленым, а затем бурым.

Эфирное масло ромашки обладает дезинфицирующим и потогонным действием, благодаря наличию в нем хамазулена. С хамазуленом связывает также антиаллергическое и противовоспалительное действие препаратов ромашки и эфирного масла.

Препараты ромашки уменьшают процессы брожения и гниения в кишечнике. Поэтому их применение уменьшает образование газов, снимает боли, ослабляет воспалительные процессы, нормализует нарушенную функцию желудочно-кишечного тракта. Желчегонное действие оказывают жидкий экстракт ромашки и эфирное масло.

Гликозиды ромашки оказывают слабое атропиноподобное действие, расслабляют гладкую мускулатуру, устраняют спазмы органов брюшной полости. Как показали эксперименты, эфирное масло ромашки возбуждающе действует на центральную нервную систему – усиливает рефлекторную деятельность, возбуждает продолговатый мозг, учащает дыхание и ритм сердца, расширяет сосуды мозга. Но – и это важно помнить – в больших дозах угнетает центральную нервную систему и понижает мышечный тонус.

Все эти хитрые названия важных для организма веществ и элементов могут ничего нам не говорить, ведь мы не ботаники и не врачи. Однако благодаря именно этим составляющим полезные свойства ромашки поистине удивительны, ее химический состав наделяет это растение буквально чудодейственной силой. Все это привело к употреблению ромашки в народной медицине для предупреждения и лечения многих заболеваний.

Цветки ромашки имеют богатейший химический состав. Ромашка содержит дубильные вещества, эфирные масла, оказывает противовоспалительное и дезинфицирующее действие.

Ромашка применяется в виде отваров и настоек при желудочно-кишечных заболеваниях, заболеваниях желчевыводящих и мочевыводящих путей, при болезнях дыхания и ротовой полости, травмах, кожных, сердечно-сосудистых и нервных заболеваниях, женских заболеваниях. Успешно применяют ромашку при аллергиях, нейродермите, экземе, язвах, неврозах, инсультах, инфарктах, мигренях, спазмах.

Ромашка подходит почти всем людям. Готовые препараты из ромашки: рекутан, ротокан. В отличие от сильных ядовитых аконита, алоказии, болиголова, чистотела действие ромашки мягкое. Но все же нужно учитывать, что передозировки могут привести к головным болям.

Полезные свойства ромашки аптечной

Настои цветков ромашки аптечной оказывают противовоспалительное действие при болезнях слизистой оболочки полости рта, тендовагините, кольпитах, цервиците, уретрите, циститах, гастритах, колитах, гингивитах, стоматитах, отитах, миозитах. Используют ромашку при конъюнктивитах, бронхитах, трахеитах, ангины, тонзиллите, ларингитах, энтеритах, в том числе – хроническом холецистите, пиелонефрите, при колитах, гастритах.

Используют траву ромашки аптечной в сборах – при экземах, витилиго, пиодермии, нейродермите, при себорее, при сахарном диабете, нормализует функцию эндокринных желез.

Наружное применение отваров оказывает положительное действие при дерматозах, экссудативном диатезе, при цинге, фурункулах, алопеции, как антисептическое.

Соцветия ромашки аптечной нормализуют обмен веществ и применяют при болезнях сердца и сосудистой системы, гипертонии, атеросклерозе, геморрое, в качестве потогонного средства. А также при бронхиальной астме, при отеках, головокружении, как детоксикационное при отравлениях, при повышенной возбудимости.

Цветы ромашки употребляют в виде чая при детских болезнях со вздутием кишечника, при болях в животе, коликах, спазмах желудка, при простудах.

Корни используют при циррозе печени, желчекаменной болезни, атонии желудка, анальных трещинах, диспепсии у детей, желудочных коликах, болезнях органов пищеварения, спазмах кишечника, диарее, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при метеоризме, как желчегонное и отхаркивающее средство.

Итак, вот основные свойства ромашки, которые могут пригодиться.

– Ромашка содержит органические кислоты: салициловую, яблочную, валерьяновую, никотиновую.

– Прекрасный антисептик. Обладает противомикробными свойствами.

– Является прекрасным обезболивающим средством, причем от различных болей: головных, болей в желудке, конечностях и других.

– Снимает воспаления.

– Благодаря сочетанию цинка и валерьяновой кислоты, обладает успокоительным действием.

– Благоприятно влияет на нервную систему.

– Обладает противоаллергическими свойствами.

– Благоприятно влияет на весь желудочно-кишечный тракт.

– Обладает противовирусной активностью, поэтому может быть с успехом применяться и при гриппе.

– Прекрасное жаропонижающее средство.

– Ромашка также обладает противоревматическими свойствами.

– Усиливает отделение желчи.

– Прекрасное противоглистное средство. Убивает лямблии, ооскориды и острицы.

Ромашка считается «женской травой», поэтому очень широко применяется в гинекологии.

Так же широко используется в косметологии. Снимает раздражения, воспаления, не случайно она входит в состав многих кремов и масок по уходу за сверхчувствительной кожей лица. Также хорошо заботится о здоровье волос.

Фармакологические свойства

Еще в стародавние времена была замечена несомненная польза ромашки. Более двух тысяч лет лечебную пользу растения использовали для избавления от различных недугов. В трудах Авиценны растение упоминается в качестве эффективного успокаивающего, способствующего восстановлению сил. Сегодня ромашка продолжает широко использоваться для поддержания красоты и здоровья, здорового образа жизни.

До 1913 года ромашку завозили в аптеки из Америки. Затем, благодаря трудам фармакологов и травников наша дикорастущая ромашка стала любимицей, ее лечебные свойства оказались шире, а диапазон применения больше, чем у заморской родственницы.

В университетах препараты ромашки аптечной применяют в качестве седативного средства. В состав ветрогонного сбора цветки ромашки входят вместе с корнем валерианы и плодами тмина.

Препараты ромашки аптечной оказывают спазмолитическое, противовоспалительное, антисептическое и антимикробное и некоторое обезболивающее действие. При любых болях вместо анальгетиков выпейте ромашку. Очень хорошо снимает боли.

Наиболее часто применяют ромашку при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастритах, особенно с пониженной кислотностью желудочного сока, холециститах – для усиления отделения желчи, при снижении аппетита, колитах, метеоризме). Настой ромашки при приеме повышает секрецию пищеварительных желез, оказывает желчегонное действие, уменьшает процессы брожения, снимает спазмы кишечника. Чай и отвары ромашки используют для получения слабительного эффекта.

Также полезен и сок ромашки. Его применяют внутрь при лечении гастритов и болезнях желудка и кишечника, поносах, почечных коликах. Благодаря слизи, которая входит в состав цветков, ромашка обладает адсорбирующими свойствами и поглощает токсины, шлаки. При этом она обволакивающе действует на кишечник, снижает его чувствительность и раздражение, снимая при этом спазмы и уменьшая боль.

Самое ценное в ромашке – ее цветки. Именно их используют в качестве основы чая, отвара и спиртовых настоек. В цветке масса эфирных масел, различных витаминов. Настой цветков ромашки аптечной принимают внутрь при болезнях печени и спазмах желудка; а в виде клизм – при колитах и геморрое. При спастических хронических колитах, сопровождающихся брожением в кишечнике, препараты ромашки оказывают выраженный эффект.

Полезные свойства ромашки позволяют ее применять при лечении многих вирусных, инфекционных и бактериальных болезней. Польза настоя ромашки как потогонного и жаропонижающего средства известна давно, его пьют при простудах, ангине, гриппе, ОРВИ. Ингаляции ромашкой применяют при гриппе – рекомендуется вдыхать пары горячего настоя ромашки. Хорошо её применять и при некоторых заболеваниях легких, особенно, если они сопровождаются кашлем.

Широкое применение нашли препараты ромашки аптечной в качестве наружного средства при заболеваниях ротовой полости (стоматитах, гингивитах, парадонтозах). В виде полосканий настой ромашки используется при воспалении десен, слизистых оболочек. Малышам отвары и чай из ромашки несут пользу, когда начинают появляться зубы или болит живот. Польза ромашки в данном случае в обезболивающем эффекте. Однако при лечении детей нужно строго соблюдать дозировку.

Масса заболеваний кожи уходит с началом применения отвара ромашки. Настой ромашки используют в виде примочек и компрессов при воспалительных заболеваниях кожи (ранах, ссадинах, дерматитах, экземах, фурункулах, язвах, нарывах, ожогах рентгеновскими лучами) и геморрое. Настоями и отварами растения делают компрессы в случае ушиба.

Наружно применяют полоскания отварами и настоями ромашки, ванны, клизмы, примочки, припарки. Настой ромашки применяется даже в виде припарок при ревматизме, подагре, артритах, ушибах. Ромашковые ванны – эффективное средство при суставном ревматизме, золотухе, подагре.

Отвары и чай ромашки способствуют восстановлению оптимальной работы элементов эндокринной системы. Настой ромашки очень хорошо помогает при различных женских болезнях, в том числе при задержке менструаций.

Наружно и внутрь хорошо применять ромашку при потливости ног. Ромашка входит в состав многих косметологических средств. Из-за несомненной пользы ее добавляют в крем, зубную пасту. Ромашка так же добавляется в мыло, шампуни и декоративную косметику. Ромашка чрезвычайно полезна детской коже. В результате кожа ребенка всегда чистая и здоровая.

Порошок цветков ромашки в народной медицине употребляют при мигрени. Наружно в виде полосканий используется для промывания глаз, ран.

Ромашка аптечная входит в состав успокоительных, ветрогонных и смягчительных сборов. Принимаемая с медом и сливками на ночь, она вызывает крепкий сон. Чашка чая из ромашки на ночь, успокоит нервы, снимет напряжение, ускорит засыпание. Стресс, переутомление успешно устраняются отваром или чаем из ромашки. Польза душистого чая или отвара из ромашки позволяет быстрее отвлечься от повседневных проблем.

Пользу растение приносит в случае избыточного веса. В данном случае также нужно применять чай и отвары, ромашковые ванны. Чай и отвары из ромашки показаны диабетикам и в случае высокого содержания сахара в крови.

Препараты и их применение

Настой цветков ромашки (10,0:200,0) применяют при спазмах кишечника, метеоризме, поносах, болезнях печени, желчного и мочевого пузыря, почечных коликах. Принимают по 1—5 столовых ложек 2—3 раза в день. Местно настоем ромашки применяют в виде микроклизм при заболеваниях прямой и сигмовидной кишки.

Ромазулон – комбинированный препарат, в состав которого входят экстракт ромашки (96 мл) и эфирное масло ромашки (0,3 мл). Ромазулон оказывает антисептическое, ветрогонное, противовоспалительное и дезодорирующее действие. Применяют для полосканий, промываний, компрессов при воспалительных заболеваниях полости рта (гингивиты, стоматиты). Назначают по 1/2 чайной ложки на стакан горячей воды при гастритах, колитах, расстройствах пищеварения, сопровождающихся метеоризмом. Выпускают во флаконах по 100 мл.

Кроме того, его используют при лечении наружного уха, при вагинитах, уретритах, циститах, воспалительных дерматозах (экзема, нейродермит, кожный зуд анального отверстия и перианальной области), трофических язвах.

Внутрь препарат используют и при гастритах, колитах и других заболеваниях, сопровождающихся метеоризмом. При спастических колитах назначают также в виде клизм. Для наружного применения и для клизм разводят 1,5 столовые ложки препарата в 1 л воды. Принимают по 1/2 чайной ложки препарата, разведенного в 1 стакане горячей воды. Выпускается во флаконах по 100 мл. Препарат производится в Румынии.

Противопоказания

Абсолютно всегда нужно соблюдать правильную дозировку. Очень осторожно надо применять ромашку беременным женщинам. Нежелательным действием также является

аллергическая реакция на пыльцу. Разумеется, в случае аллергии растение противопоказано. Препараты ромашки не стоит употреблять при индивидуальной непереносимости данного растения.

Если вы взяли лечиться чаем и отваром из ромашки, не стоит чрезмерно усердствовать. Если нарушить дозировку, не будет никакой пользы, а результат может получиться обратный. Резко возрастет частота сердечных сокращений, начнутся головные боли, появятся слабость и упадок сил.

Передозировка грозит головной болью, может вызвать хрипоту, кашель. При больших дозах может наступить угнетение центральной нервной системы и понижение мышечного тонуса. Нельзя пользоваться ромашкой лекарственной при шизофрении, при психических расстройствах. Противопоказана она при обильных болезненных менструациях. Для лечения заболеваний мочевого пузыря и почек препараты ромашки аптечной следует принимать с осторожностью и под контролем врача.

При употреблении ромашки лучше быть уверенным в сорте растения – лечебный эффект различных ромашек может несколько отличаться. Поэтому, если есть сомнения, лучше купить цветки растения в аптеке. Нужно знать, что для приема внутрь в виде чая или отвара применяется только *ромашка аптечная*. А такая разновидность, как *ромашка пахучая*, используется исключительно наружно.

Применение в других областях

Эфирное масло ромашки применяется в производстве ликеров, в парфюмерии для производства духов, одеколонов, мыла, кремов. Используется в качестве растворителя при окраске фарфоровых изделий. Цветками можно окрашивать шерсть в желтый цвет. В ветеринарной практике настой ромашки используется как спазмолитическое средство при энтералгии и гастроэнтерите. Культивируется на больших площадях на Украине, в Беларуси, Западной Сибири.

Лекарственные формы

Настой цветков ромашки аптечной. Универсальный рецепт: 15 г сырья (можно в свежем или сухом виде) заливают 200 мл (т. е. 1 стаканом) кипятка, настаивают в течение 30 минут, затем процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за полчаса до еды или через час после еды.

Этот рецепт универсальный. Его применяют и при болезнях желудочно-кишечного тракта: при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при колитах, болях различного характера, в том числе при болезненных женских днях, как желчегонный рецепт.

Если нет аллергии, хорошо пить такой чай из ромашки с медом. Кстати, французы очень любят пить чай из ромашки со сливками вместо обычного чая.

Порошок цветков и сок ромашки аптечной.

Его принимают по 0,2 г через 2—3 часов после еды. Сок ромашки аптечной получают в июле – августе. Принимают по 1 столовой ложке сока и меда 3 раза в день до еды.

Отвар цветков ромашки. 10 г (4 столовые ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 30 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 10 минут, процеживают, сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный отвар хранят в прохладном месте не более 2 суток. Принимают по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день после еды как спазмолитическое, противовоспалительное, антисептическое, потогонное средство при спазмах кишечника, метеоризме, поносах. Наружно – для полосканий, примочек, клизм.

Чай из ромашки. Взять 20 г ромашки на 1 литр воды. Залить кипятком. Укутав, настоять полчаса и процедить. Очень хорошо выпить такой чай вечером. Особенно если вы злоупотребляли днем кофе.

Масло ромашки. В банку емкостью 1 литр засыпать сухие цветы ромашки. Примерно на 4/5 объема банки. Залить все растительным маслом. Масло должно быть выше уровня сырья на 1 см. Все закрыть, поставить в теплое место на 10 дней. Отфильтровать. Хранить в холодильнике до года. Перед употреблением его нужно развести с обычным растительным маслом в пропорции 1:10. Можно купить такое масло уже готовое и в аптеке.

Масло ромашки применяется при насморке с выделением гноя, гайморитах, синуситах. Лучше всего сначала промыть нос отваром ромашки: 30 г ромашки на стакан кипятка. А затем в каждую ноздрю закапать по 1—2 капли масла ромашки.

Хорошо делать ингаляции с ромашковым маслом. В блюдечко налить горячую воду, капнуть туда 3 капли масла ромашки и, укрывшись подышать. Дышать лучше поочередно носом и ртом. Прекрасно проводить такую процедуру с детьми. Лучше всего делать все курсом примерно 5—7 дней по 5 минут.

Можно использовать ингаляции и ароматические испарения для обеззараживания воздуха. К примеру, ставят блюдце с кипятком и несколькими капельками масла. Иногда используют аромалампы.

Масло ромашки, как правило, имеет голубой цвет. Однако в зависимости от температуры и времени хранения может менять его от зеленого до коричневого.

Консистенция масла плотная, аромат терпкий травяной. Натуральное эфирное масло ромашки является довольно дорогостоящим продуктом, поэтому в промышленности часто используются его синтетические аналоги.

Будьте внимательны, используя рецепты из ромашки и других трав. Перед их применением, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Рецепты

Ревматизм, подагра

• *Лечение ромашкой ревматизма*

Как вспомогательное средство можно применять компрессы из ромашки, накладывая их на больные места. Для компресса нужно приготовить настой ромашки. 2 столовые ложки заварить стаканом кипятка. Настоять, укутав около 2 часов. Процедить. Смочить марлю или хлопчатобумажную ткань в отваре ромашки. На больные места приложите компресс примерно на полчаса. Можно все обернуть пленкой и укутать.

• *Ванны от ревматизма*

Дополнительно к этому прекрасно провести курс ванн с ромашкой. Курс лечения рекомендуют проводить 10 процедур. Температура воды 36 °С. Принимать ванны по 10 минут ежедневно. Для этого вам нужно 6—8 столовых ложек ромашки залить литром кипятка, настоять, укутав все около часа. Процедить. Добавить в ванну.

• *Припарки*

Ромашку готовят следующим образом: 2—3 столовые ложки сухого сырья заливают одним стаканом кипяченой воды, кипятят в течение 20 минут в плотно закрытой посуде. Затем дают остыть.

Припарки из ромашки помогают при ревматическом или подагрическом воспалении суставов. С той же целью принимают ванночки с ромашкой для рук и ног.

• *При подагре рук и ног*

Из напара цветов ромашки, смешанного с поваренной солью (200 г на 10 л воды), делают ванны при подагрических опухолях рук и ног.

Желудочно-кишечный тракт

• *При болях в желудке*

Можно к ромашке добавить мяту и кожуру от граната. Взять по 1 соловой ложке ромашки и мяты и половину столовой ложки кожуры граната. Её можно взять в свежем виде или засушить. Все залить литром кипятка. Настоять 2 часа, закрыв отвар. Процедить все. Пить по четверти стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды.

• *При болях в животе*

Пьют крепкий напар из ромашки аптечной и мяты, взятых поровну. Пьют горячим по 3 стакана в день.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.