



Вера Куликова

Ромашка от 100 болезней

«РИПОЛ Классик»

2011

Куликова В. Н.

Ромашка от 100 болезней / В. Н. Куликова — «РИПОЛ Классик», 2011 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

ISBN 978-5-457-14393-7

Целебные свойства ромашки используются людьми уже не одно тысячелетие. Древние греки и римляне применяли отвары и настои этого растения для лечения различных болезней, в особенности связанных с пищеварением. Знакомый всем цветок обладает большим количеством полезных свойств и используется в лечении множества заболеваний. Из этой книги вы узнаете сведения по заготовке растительного сырья, рецепты приготовления лекарственных препаратов из ромашки, а также все о применении этого растения в борьбе со многими болезнями.

ISBN 978-5-457-14393-7

© Куликова В. Н., 2011
© РИПОЛ Классик, 2011

Содержание

Введение	5
Биологические свойства ромашки аптечной	6
Химический состав ромашки аптечной	7
Лечебные свойства ромашки аптечной	8
Противопоказания к использованию препаратов с ромашкой и побочные эффекты	10
Сбор, сушка и хранение ромашки	11
Сбор сырья	12
Сушка сырья	13
Хранение сырья	14
Способы применения ромашки	15
Настой	16
Отвар	17
Настойка	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Вера Николаевна Куликова

Ромашка от 100 болезней

Введение

Целебные свойства ромашки используются людьми уже не одно тысячелетие. Древние греки и римляне применяли отвары и настои этого растения для лечения различных болезней, в особенности связанных с пищеварением. Еще древнеегипетские врачеватели сделали вывод, что многие заболевания происходят от переедания, скопления в организме пищевых остатков. Изучив полезные качества ромашки, уже в то время люди поняли, что ее с успехом можно употреблять и для лечения, и для укрепления здоровья. Ознакомившись с медицинскими рекомендациями, власти Египта издали указ, согласно которому все жители страны были обязаны пить настой ромашки каждый третий день месяца для очищения и дезинфекции желудка.

В XI столетии ромашкой заинтересовался Авиценна. Разрабатывая основы теоретической и клинической медицины, знаменитый врач в своем труде «Канон врачебной науки» описал антисептические и мочегонные свойства этого растения и доказал его способность дробить и выводить из мочевого пузыря камни.

В средневековой Европе врачи назначали ромашку своим пациентам для лечения простуды, болезней органов дыхания, воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Травяные сборы с ромашкой использовались как желчегонное средство, ее рекомендовали в качестве препарата для улучшения пищеварения.

В XI веке французский врач Одо в своем стихотворном трактате «О свойствах трав» описал ромашку как растение, которое «камни крушит в пузыре, очищает и регулы также», «тем, кто страдает желтухой, отвар помогает ромашки выпитый, и превосходно он печени лечит страданья», «в масле ромашку сvari: лихорадкой больного согреешь, – прочь ты изгонишь озноб, а нередко и всю лихорадку; мазью такой очищают от вздутий еще подреберье», «лечит наросты у глаз, если мелко ее насекают и прилагают затем; так и грязные раны очистит».

Тибетские монахи придумали сбор для омоложения, в состав которого, помимо основного элемента – ромашки, входили также зверобой, бессмертник и березовые почки.

Ромашке отводилось важное место и в народной медицине на Руси, где ее применяли в качестве противовоспалительного, болеутоляющего, желчегонного, успокаивающего и смягчающего средства. Этим растением лечили лихорадку и детские инфекционные заболевания.

Ромашка издавна считалась и отличным косметическим средством. Древнегреческие женщины использовали ее настой для улучшения состояния кожи и окрашивания волос в золотисто-желтый цвет, применяли для ванн и в составе масок для лица.

Гиппократ рекомендовал ромашку для ухода за кожей, глазами и зубами. А жительницы средневековой Флоренции знали около трех сотен косметических рецептов, и во многих из них использовалась ромашка.

Своей популярности ромашка не утратила и в наши дни, она широко применяется и в народной, и в официальной медицине для лечения самых разных заболеваний.

Биологические свойства ромашки аптечной

В природе существует около десятка растений, которые называют ромашкой (ромашка аптечная, ромашка далматинская, ромашка мясокрасная, ромашка пахучая и др.). Но далеко не все из них обладают целебными свойствами. Самой полезной для человека считается ромашка аптечная (обыкновенная, лекарственная).

Лекарственные характеристики отличают и ромашку пахучую (душистую, или безъязычковую), попавшую в Европу из Северной Америки во времена Христофора Колумба. Но ценных веществ в ней меньше, чем в ромашке аптечной, поэтому она менее эффективна и рекомендуется лишь как наружное противовоспалительное, антисептическое и слабое вяжущее средство для примочек, полосканий, ванн и клизм. А вот пить настои и отвары из нее не стоит.

Не следует также путать ромашку аптечную с похожими на нее растениями, которые не обладают никакими лекарственными свойствами. Это поповник, пупавка полевая, пупавка собачья, ромашка непахучая, или трехреберник непахучий.

Ромашка аптечная (*Matricaria recutita*, *Chamomilla recutita*) – однолетнее травянистое растение с сильным ароматом, прямостоячим, ветвистым у основания стеблем. Высота полностью сформировавшегося растения достигает 60 см. Листья у ромашки сидячие, очередные, дважды– или трижды-перисторассеченные, узкие, имеющие длину до 5 см и ширину до 1,8 см. Внутренние цветки трубчатые, золотисто-желтого цвета. Краевые цветки белые, язычковые, с тремя зубчиками по краю. Соцветия в виде корзинок располагаются на верхушке стебля и ветках. Плод представляет собой продолговатую зеленовато-бурую семянку. Корень ромашки тонкий, стержневой, немного разветвленный. Цветет ромашка с конца весны до начала осени, семена созревают в июле-августе.

Причиной появления родового названия ромашки *Matricaria* является ее традиционное применение в лечении женских заболеваний (лат. *matrix* – «матка»). Римский ученый Плиний Старший в своем труде «Естественная история» описал ее под названием *Chamaemellon*. Это слово произошло от греч. «*chamai*» и «*mellon*», переводимых как «низкий» и «яблоко». Запах ромашки аптечной и в самом деле отдаленно напоминает яблочный аромат.

Видовой эпитет *recutita* («ободранный, обрезанный») впервые был использован швейцарским ботаником и врачом Альбрехтом фон Галлером. Русское же имя «ромашка» заимствовано из польского языка. С середины XVI века поляки именовали это растение «романов цвет» (латинское *romana* переводится как «римская»).

В отличие от ромашки пахучей, привезенной из Америки, ромашка аптечная всегда произрастала на территории Евразии. Ее можно встретить на Кавказе, в Восточной Европе, на европейской части России и юге Сибири.

Ромашка предпочитает открытые солнечные участки. В диком виде ее можно увидеть на полянах, лугах, пустырях, обочинах дорог, в огородах; в посевах различных культур она разрастается как сорняк.

В качестве растительного сырья для приготовления лекарственных средств используются цветочные корзинки и отчасти стебли.

Химический состав ромашки аптечной

В цветочных корзинках ромашки аптечной содержится до 0,85–1% эфирного масла. В его состав входит более 40 полезных веществ, в том числе хамазулен, бисаболол и его окиси, енин-бициклоэфиры, флавоноиды, терпен, сесквитерпен, сесквитерпеновые спирты, кадинен, изовалериановая, каприловая и нониловая кислоты.

Важнейшим компонентом ромашки является хамазулен, обеспечивающий эфирному маслу синий цвет. Он не синтезируется растением, а образуется из некоторых соединений при обработке растительного сырья паром, кислотами и щелочами. Именно благодаря хамазулену и некоторым другим веществам ромашка наделена противовоспалительным, антиаллергическими свойствами. Кроме того, это соединение ускоряет процесс регенерации тканей. Апигенин-7-глюкозид, кверцимеритрин, некоторые кумарины и сесквитерпеноиды, содержащиеся в растении, обладают спазмолитическим действием.

В состав ромашки также входят никотиновая, салициловая, аскорбиновая кислоты, глицериды жирных органических кислот (олеиновой, пальмитиновой, стеариновой, линолевой), камедь, горечи и слизи, макро– и микроэлементы.

Лечебные свойства ромашки аптечной

Долгое время ромашка применялась только в народной медицине, дипломированные врачи относились к мнению о полезных свойствах этого растения со скептицизмом и не признавали его терапевтического эффекта. Недоверие удалось победить только после обнародования результатов многолетних научных исследований, которые проводились на протяжении почти всего XX столетия. Официальная медицина наконец утвердила ромашку как лекарственное растение и стала применять изготовленные из нее препараты.

Экспериментальным путем ученые доказали, что ромашку можно с успехом применять для лечения острых и хронических гастритов, колитов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Препараты из нее стимулируют секрецию желудочного сока и желчи, поэтому их можно назначать для улучшения пищеварения.

Ромашка оказывает благотворное действие при женских заболеваниях (болезненные менструации, маточные кровотечения и т. д.), повышенной нервной возбудимости, невралгии. Наружное применение препаратов из этого растения эффективно при лечении ожогов, обморожений, ран, фурункулов, трофических язв, геморроя и повышенной потливости ног. С помощью ингаляций с ромашкой можно улучшить состояние при ОРВИ, гриппе, заболеваниях верхних дыхательных путей. Кроме того, растение употребляют для лечения болезней печени, почек, мочевого пузыря.

Российскими учеными была доказана эффективность лечения водным экстрактом ромашки воспалений, которые вызваны действием химических веществ и ультрафиолетовых лучей. Благодаря наличию в составе растения хамазулена препаратами из него купируют приступы астмы, снимают аллергические реакции.

Ромашка обладает выраженным антибактериальным свойством, поэтому ее можно использовать для подавления жизнедеятельности стафилококка и отдельных видов стрептококков.

Наиболее ценными качествами ромашки аптечной являются ее противовоспалительное, антисептическое, антигистаминное, болеутоляющее, потогонное и седативное действия. Препараты, изготовленные на ее основе, оказывают желчегонный, ветрогонный, мочегонный, жаропонижающий, кровоостанавливающий, отхаркивающий, противосудорожный, слабительный, спазмолитический, мягчительный эффект. Употребляя ромашку, можно улучшить функционирование сердечнососудистой системы и общее состояние организма.

И народная, и официальная медицина рекомендуют препараты ромашки для лечения гинекологических заболеваний, поражений кожи и слизистых оболочек (фурункулез, экзема, грибок, абсцессы, ожоги, обморожения, раны, язвы, аллергические реакции), болезней желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительные процессы в кишечнике).

Лекарственные средства на основе ромашки очень эффективны при заболеваниях почек и мочевого пузыря, печени и желчевыводящих путей, нервной системы, суставов и соединительной ткани, органов дыхания, нарушениях функций желез внутренней секреции и обмена веществ. Препараты из ромашки аптечной можно применять при аденоме предстательной железы, геморрое, парапроктите, ангине, гриппе, доброкачественных и даже злокачественных опухолях.

Ромашка аптечная нашла широкое применение в косметологии. Ее экстракт и эфирное масло включаются в состав многих зубных паст, кремов, лосьонов, мыл и шампуней. Зубные пасты с ромашкой оказывают сильное противовоспалительное действие. Кроме того, они уменьшают кровоточивость десен, устраняют гноетечение из патологических зубодесневых

карманов, улучшают обменные процессы в тканях пародонта и слизистой оболочки ротовой полости, а также эффективно избавляют от неприятного запаха изо рта.

Ромашка очень полезна для детей. Ее отвары добавляют в ванны при купании новорожденных, настоем из нее обрабатывают раздраженную кожу малышей и лечат пеленочный дерматит. Ромашковым отваром промывают глазки при закисании и конъюнктивите. При коликах врачи рекомендуют поить младенцев ромашковым чаем, который избавляет от повышенного газообразования. Такой чай снимает нервную возбудимость, улучшает сон и аппетит, нормализует работу желудочно-кишечного тракта ребенка.

Противопоказания к использованию препаратов с ромашкой и побочные эффекты

Курс фитотерапии желательно проводить после консультации с лечащим врачом, который поможет выбрать форму лекарственного средства, приготовленного из ромашки, или состав сбора трав, куда она входит. Врач учтет необходимый эффект, возраст и состояние здоровья пациента. Аллергия на ромашку случается чрезвычайно редко, но растение обычно используется вместе с другими травами и реакция может проявиться на любой компонент лекарственного сбора.

Беременные женщины и кормящие мамы могут применять все растения (в том числе и ромашку) только по рекомендации врача.

Но даже если лечащий врач одобрил препарат из ромашки, принимать его длительно нельзя. Несмотря на пользу ромашковых настоев, нежелательно пить их каждый день на протяжении всего года вместо обычного чая.

Передозировка препаратами данного растения способна вызвать тошноту или диарею, головокружение, нервное напряжение, головные боли, кашель и охриплость. У женщин возможны болезненные обострения во время менструации. При неумеренном потреблении эфирного масла ромашки может развиваться мышечная слабость.

Сбор, сушка и хранение ромашки

Более безопасными являются те растения, которые продают в аптеках. Самостоятельно можно собирать сырье лишь в местах, удаленных от предприятий, военных полигонов, автомобильных трасс. Кроме того, лекарственные травы нужно уметь отличать от других видов.

Сбор сырья

Лекарственным сырьем ромашки аптечной являются соцветия, которые содержат наибольшее количество биологически активных веществ по сравнению с другими частями растения. Чтобы отличить ромашку аптечную от похожих на нее растений, нужно надрезать ножом цветоложе. У «правильной» ромашки оно должно быть полым, а не сплошным.

Хотя ромашка аптечная цветет с мая по сентябрь, заготавливать сырье в конце сезона вегетации не следует, так как оно уже практически непригодно для использования в лечебных целях. В нем мало эфирного масла, и, кроме того, в процессе сушки и во время хранения семянки будут высыпаться, ухудшая качество сырья.

Лучше всего собирать «корзиночки», только начавшие цвести. У таких соцветий цветоложе полушаровидное, язычковые цветки устремлены вверх или располагаются горизонтально. Эти цветки не будут осыпаться при сушке и хранении, сохраняют свою окраску и полезные свойства в сухом виде. Если цветоложе имеет коническую форму, а краевые цветки опущены, значит, соцветия перезрели и непригодны для использования в лечебных целях.

Обычно в течение лета делают 2–3 сбора сырья.

Нельзя заготавливать ромашку во влажную погоду и рано утром, когда на траве еще лежит роса. Если соцветия не до конца раскрылись, лучше прийти за ними на следующий день. Специалисты рекомендуют собирать ромашку аптечную с 8 до 17 часов.

Соцветия необходимо аккуратно срезать у самого основания ножницами или гребенками для сбора ягод. Нужно следить при этом за тем, чтобы в сырье не попадали посторонние примеси (песок, листья, стебли и т. д.), а также цветки, пораженные грибковыми болезнями. Собирать ромашку лучше всего в просторные плетеные корзины или фанерные ящички с низкими бортами, поскольку в такой таре сырье не мнется.

Не следует при сборе выдергивать растения с корнями, срывать все соцветия на одном кустике. Нельзя опустошать всю плантацию, необходимо оставлять часть цветков для размножения.

Сушка сырья

Сразу же после сортировки сырье следует хорошо высушить. Лучше всего для этого подходят специальные сушилки с регулятором температурного режима. Температура при такой обработке не должна превышать 45° С. Можно также сушить сырье на чердаке, а в сухую погоду – на свежем воздухе под навесом или в тени деревьев. На соцветия не должны падать прямые солнечные лучи, поскольку это приводит к разрушению эфирного масла.

Сырье раскладывают равномерно слоем не более 5 см на листах картона или специальных рамах с натянутой капроновой или металлической сеткой. Ромашку можно сушить в затемненном отапливаемом помещении. Оно должно хорошо проветриваться и не иметь посторонних запахов.

В процессе высушивания соцветия нужно время от времени осторожно ворошить, чтобы в толщу сырья проникал воздух.

Хорошо высушенная ромашка жесткая на ощупь и имеет сильный аромат и более темную окраску, чем свежие цветки. Недосушенные соцветия при хранении будут преть, пересушенные – рассыпаться в труху.

Хранение сырья

Хранят высушенную ромашку в стеклянных или металлических банках, картонных коробках. Тара должна быть чистой и плотно закрываться.

Емкости с сухим сырьем ставят в шкафы или темные сухие помещения без посторонних запахов.

Важно помнить, что с течением времени полезные свойства растительного сырья утрачиваются, поэтому необходимо соблюдать сроки хранения трав. При соблюдении всех условий ромашка не теряет своих целебных качеств в течение 2 лет.

Во многих случаях ромашка используется в составе сборов, в которые входят различные части растений (цветки, стебли, листья, плоды, семена, корни, кора). Каждый из компонентов сбора должен обрабатываться в отдельности. Так, листья, цветки и кору измельчают ножом, корни дробят, плоды и семена перемалывают с помощью кофемолки или специальной мельницы. Затем измельченные части разных растений смешивают.

Способы применения ромашки

Наиболее ценными веществами в ромашке аптечной являются хамазулен и матрицин. Чтобы извлечь их из сырья, соцветия нужно обработать определенным способом, например приготовив отвар или настой.

Ромашка аптечная далеко не всегда применяется в чистом виде, ее лечебные свойства усиливают другие растения, поэтому и официальная, и народная медицина рекомендуют употреблять ее в составе травяных сборов.

Для лечения различных заболеваний используются разные формы препаратов из ромашки. Настой применяется как кровоостанавливающее, мочегонное, противосудорожное, желчегонное, потогонное, успокаивающее и противовоспалительное средство. Лечебные ванны и клизмы, приготовленные из травяных сборов с ромашкой, оказывают антисептическое, противовоспалительное и вяжущее действие. Отвар употребляют при болях в суставах, ушибах, неврозах, судорогах, невралгии тройничного нерва. Полоскания полезны при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, а примочками лечат угри, свищи, сильный зуд.

Большинство лекарственных форм нетрудно приготовить самостоятельно, используя сухие или свежие ингредиенты.

Настой

Настой представляет собой водное извлечение полезных веществ из растительного сырья. Приготовить настой ромашки аптечной или сбора с ней можно разными способами.

Способ первый. 1 столовую ложку сухого сырья (соцветий ромашки или травяного сбора) залить 200 мл кипящей воды, плотно закрыть посуду крышкой и дать содержимому настояться 20—30 минут, затем процедить.

Способ второй. Сухое сырье измельчить, выложить в эмалированную посуду, залить водой комнатной температуры из расчета 1: 10, накрыть крышкой и поместить на водяную баню. Прогревать 20 минут, затем выдерживать в прохладном месте 30—40 минут.

Охлажденный настой процедить, сырье отжать. Долить столько кипяченой воды, чтобы довести объем жидкости до первоначального.

Способ третий. Поместить сырье в банку или другую емкость, залить водой комнатной температуры, накрыть крышкой и дать настояться 12 часов, затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю. При таком способе приготовления сохраняются все целебные свойства ромашки, но, к сожалению, не все они переходят в настой.

Очень полезен настой ромашки с медом, который лучше всего готовить на водяной бане. Мед в него добавляют после процеживания.

Настой ромашки (взятой отдельно, а не в составе сбора) применяют внутрь в качестве противовоспалительного, противомикробного, успокаивающего и спазмолитического средства. Его используют для полосканий при заболеваниях горла, полости рта, дыхательных путей, а также при зубной боли и пародонтозе. Ромашковый настой рекомендуют при неумеренном табакокурении или употреблении кофе, при чрезмерных умственных нагрузках, вызывающих перенапряжение. Кроме того, его применяют для снятия отека слизистой оболочки желудка, заживления язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Эффективен он при изжоге и поносе.

Наружно настой ромашки употребляют для микроклизм, компрессов, примочек и ванночек при поражениях кожи и в косметологии.

Ромашковый настой применяют при банных процедурах: летучие ароматические вещества растения, проникая в организм через кожу и легкие, уничтожают бактерии и предохраняют от инфекционных заболеваний. Помимо ромашки, в сбор для банного настоя можно добавить липовый цвет, эвкалипт, мяту, чабрец, шалфей и зверобой.

Готовить настой нужно непосредственно перед использованием, так как он быстро теряет свои целебные свойства. При необходимости его можно хранить в холодильнике, но не более 3 дней.

Отвар

Отвар – это водный экстракт биологически активных веществ, полученный в результате тепловой обработки растительного сырья. Готовится он следующим образом.

Соцветия ромашки или травяной сбор тщательно измельчают и заливают водой в соотношении 1: 10, затем ставят на водяную баню и прогревают в течение 30 минут, после чего настаивают 10 минут, процеживают и доливают кипяченую воду до первоначального объема.

Так как хамазулен легко разрушается, отвар ромашки не рекомендуется кипятить на открытом огне, его нужно обязательно готовить на водяной бане.

Ромашковый отвар используют, так же как и настой, и для внутреннего, и для наружного применения.

При необходимости можно хранить отвар ромашки в холодильнике, но не более 3 дней.

Настойка

Настойка – это жидкая лекарственная форма, полученная в результате экстракции биологически активных компонентов растения с помощью спирта. Для ее приготовления не требуется тепловой обработки, разрушающей целебные вещества, как это происходит с отваром и настоем. Преимуществом данной формы являются и длительные сроки хранения: настойка не теряет своих лекарственных свойств в течение 2 лет.

Для приготовления настойки в домашних условиях в качестве экстрагирующей жидкости можно взять водку или коньяк. Растительное сырье необходимо тщательно измельчить, высыпать в стеклянную бутылку или банку и залить водкой в соотношении 1 : 5. Затем плотно закрыть емкость и поставить в темное место. Настаивать средство при комнатной температуре в течение 7 дней, периодически встряхивая посуду.

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.