

# ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ РОМАШКА



# **Иван Ильич Дубровин**

## **Целительная ромашка**

### **Серия «Целительные растения»**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=176290](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176290)  
Целительная ромашка: Алтей; 2007  
ISBN 5-94132-800-1*

#### **Аннотация**

Символ мира и дружбы, цветок влюбленных, солнце на краю дороги... – это все о ней, о ромашке. Внешне простая, ромашка находит применение и в быту, и в косметике, и в медицине. Еще Гиппократ рекомендовал ее для ухода за кожей лица и тела, волосами и даже полостью рта. Современная медицина значительно расширила сферу применения ромашки. И если Вы страдаете заболеванием дыхательной или сердечно-сосудистой системы, если вас мучает аллергия или мигрень, если вы обожглись или обморозились, или же вам просто хотелось бы омолодить организм, усилив его регенеративные функции, – книга «Целительная ромашка» – это как раз то, что вам нужно. В ней вы найдете массу простых и доступных рецептов, которые, безусловно, вам помогут.

# Содержание

Вступление	4
Глава I	6
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Иван Ильич Дубровин

## Целительная ромашка

### Вступление

Говорить о ромашке можно довольно много, поскольку она является очень известным и любимым у нас растением. Цветы ромашки популярны не менее, чем лепестки розы. Этот цветок находит себе применение и в быту, и в медицинском лечении, и в качестве косметического средства. Говорим мы о ромашке и в связи с сердечными привязанностями.

«Любит – не любит», и так далее. Между прочим, такое использование цветков ромашки говорит не только об удобстве ее лепестков в гадании, но и о большом доверии к этому растению. В Греции, например, любят плести лавровые и оливковые венки. У нас же венок из ромашки – прекрасное, издавна известное украшение. Это растение – одно из немногих, которое может похвалиться такой доброй славой. Пожалуй, определяет это праздничная, радостная цветовая гамма ромашки – белые лепестки на желто-зеленом фоне и ее нежное благоухание.

Ведь замечательный запах ромашки удивительно гармоничен ее внешнему виду, что не всегда встречается в растительной среде: некоторые красивые растения, например, осо-

бым ароматом не отличаются, а бывает – и наоборот. Сказки нашего детства, да и все оно, детство, неразрывно связано с этим цветком, и связь эта – добрая, положительная.

Русский лес, всю нашу землю трудно представить без этих цветов, настолько они привычны и радостны для глаз. Если бы мы выбирали себе национальный герб из растения, ромашка была бы, наверное, в числе первых претендентов.

Много хорошего имеет в себе ромашка, а уж если мы начнем говорить о ее полезности, то остановить нас будет трудно. Прочтите эту книгу и еще раз вспомните о том, каким богатством мы обладаем прямо под ногами – только сорви.

Мы вовсе не призываем вас к потребительскому отношению к природе, когда она служит только источником удовлетворения материальных потребностей. Но нам также не хотелось бы видеть вас в ряду болезненных мечтателей, которые не желают приготовить себе простой ромашковый отвар от кашля, перестав тем самым мучить и себя, и окружающих.

# Глава I

## Ромашка. Кто она и откуда

Знаменитый древнегреческий врач Асклепий, как гласит легенда, был весьма сведущ в изготовлении лекарств, в том числе и из разнообразных растений. Они были настолько действенны, что возвращали слепым зрение, а глухим – слух. Таким образом он мог исцелять любые болезни, а дочери своей – Панацее – говорил: «Запомни, врачевание есть искусство подражать целебному воздействию природы. И лес – самая богатая аптека».

Перед тем как умереть, он передал секреты своих универсальных рецептов дочери. Отсюда и возникло современное понятие «панацея от всех болезней». Панацеи, к сожалению, не существует, но многие из лекарственных растений могут помочь при лечении самых неприятных заболеваний, чему имеется великое множество примеров. К таким растениям относится и наша ромашка.

В одной чайной ложке сухого сырья содержится более одного грамма лекарственных веществ, а применялись они человеком с древнейших времен (уже шумерские врачи знали толк в траволечении). Несмотря на прошедшие тысячелетия, ромашка не утратила ни своей популярности, ни целительных возможностей.

В природе есть около десяти видов растения, называемого у нас ромашкой. Наиболее распространенные из них: ромашка аптечная, ромашка далматинская, ромашка мясо-красная, ромашка пахучая и непахучая. Самыми распространенными уже из этих видов являются ромашка аптечная или лекарственная и ромашка пахучая, она же безъязычковая или зеленая. Последний вид попал в Европу из Северной Америки, в результате географического открытия, совершенного Христофором Колумбом более пятисот лет тому назад.

Ромашку пахучую завезли не букетами цветов, ее не рассаживали, бережно ухаживая за нею. Все происходило гораздо прозаичнее: люди в те времена ходили все больше по земле, а не по асфальту, и при этом часто наступали на цветы, растущие у них под ногами. Первые европейцы, гулявшие по американской почве, раздавили своими сапогами большое количество ромашки, семена которой пристали к их обуви и благополучно переправились через океан, находясь на подошве путешественников.

Попав на новую для себя землю, семена прижились, пустили корни, и вскоре пахучая ромашка освоила еще один материк, разрастаясь все шире и шире. В Москве этот вид ромашки появился в конце прошлого столетия, а сейчас добрался уже до Тянь-Шаня, путешествуя, видимо, все тем же способом.

Люди использовали цветы на праздниках и просто для красоты с незапамятных времен. Но, отдавая должное эсте-

тическим качествам растений, человечество постепенно обнаруживало для себя и их полезные свойства, которые находили применение в традиционной и народной медицине и косметике.

Поскольку не все виды растения были завезены на наш материк из-за океана, неудивительно, что полезные свойства ромашки были обнаружены евроазиатскими народами еще в незапамятные времена. Случилось это и в тибетских горах, где проживают монахи, весьма искушенные в фитотерапии, или траволечении.

Тибетские монахи дошли до того, что изобрели рецепт омоложения, включив в него в качестве основного компонента нашу ромашку. Ради любопытства мы, в общих чертах, ознакомим вас с ним: эти патриархи нетрадиционной медицины брали в равных частях ромашку, зверобой, бессмертник и березовые почки, перемалывали все и помещали в сосуд, плотно закрыв его.

Ближе к ночи смесь заливалась крутым кипятком, недолго отстаивалась и процеживалась, но не через марлю, как это делают у нас, а сквозь специальную ткань. Процедив и отжав кашицу из травы в полученный настой, они добавляли в него мед и пили перед сном, после чего уже ничего не пили и не ели до следующего дня. Процедуру с некоторыми изменениями повторяли наутро, и так – до полного использования приготовленного зелья. Рекомендовали повторять лечебный курс спустя пять лет.



Мы не располагаем точными сведениями о том, насколько эффективен этот способ обретения второй молодости, ведь жителям Востока присуща некоторая скрытность, но, учитывая огромный авторитет тибетской медицины, вполне можем предположить, что после употребления такого питья они чувствовали себя, как дети (естественно, в возрастном отношении).

Не уступили в освоении целебных возможностей ромашки и древние египтяне, бывшие большими оригиналами в самых разных жизненных сферах. Власть египетских фараонов была непререкаемой для граждан городов-государств, послушание грозило тягчайшими наказаниями, но в случае с ромашкой такой политический порядок был скорее полезен, чем вреден.

Древнеегипетские врачи пришли к бесспорному в наше время выводу о том, что многие человеческие болезни происходят от переедания, вследствие чего пищевые излишки скапливаются в организме. Помимо этого, врачи серьезно исследовали полезные свойства ромашки в связи с их использованием во благо здоровью человека.

В результате возникло законоположение, предписывающее всем без исключения египтянам пить настой ромашки в третий день каждого месяца. Благодаря такому мероприятию желудок жителей долины Белого и Голубого Нила очищался и дезинфицировался, что вызывало у них чувство глубокого облегчения и радости.

Самой эффективной и полезной для человека является ромашка аптечная, 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».

Таким образом, мы выясняем, что тот, кто первым дал название растению, исходил из двух его параметров – величины и запаха. Видимо, ромашка, которая первой получила свое имя, сильно напоминала маленькую яблоню.

Как бы там ни было, она получила свое официальное признание весьма заслуженно, поскольку смогла очень помочь людям, чем занимается и по сию пору. Ее лекарственные возможности чрезвычайно велики. Ромашка аптечная – однолетнее растение с сильным ароматом и высотой. Корень имеет стержневой, маловетвистый и тонкий, светло-бурого цвета, неглубоко погруженный в почву, стебли внутри полые, чаще ветвистые от своего основания, реже – простые.

Листья у ромашки аптечной очередные, сидячие, дважды или трижды перисторассеченные, продолговатые и узкие, внешне напоминающие побеги укропа. Ее соцветия имеют вид корзинок, сидящих на длинных цветоносах, и располагаются на верхушках стеблей и на ветвях.

Краевые цветки растения белого цвета, язычковые, с тремя зубчиками на конце, длиной от 8 до 14. Внутренние цвет-

ки золотисто-желтые, трубчатые, обоополые, с пятизубчатым венчиком. Плод аптечной ромашки представляет собой продолговатую, изогнутую зелено-бурую семянку без хохолка. Время цветения – с конца весны и до начала осени. Созревание семян происходит в июле и августе.

Аптечная ромашка – 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.

Однако в связи с расширяющейся распахкой земель возникает дефицит этого крайне полезного для нашего здоровья растения. Поэтому его специально выращивают в ряде хозяйств, специализирующихся на производстве растительного лекарственного сырья. Трудно сказать, насколько сложная экономическая ситуация сказывается на фармацевтической промышленности, но судя по тому, что аптеки в наше время растут, как грибы, а ромашковые сборы в них не переводятся, то мы можем робко надеяться на относительное благополучие в этом вопросе.

Ромашка обладает огромным лечебным потенциалом и широко применяется в традиционной и народной медицине. С этой целью применяются соцветия ромашки и, частично, ее трава.

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 ромашка обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим, антисептическим, вяжущим, болеутоляющим, противосудорожным, потогонным и желчегонным действием.

Хамазулен, о котором мы уже упоминали, ослабляет противоаллергические реакции, усиливает процессы регенерации тканей. Да, тот самый простенький цветок, который мы порой пренебрежительно срываем, чтобы, оборвав, вскоре выбросить, может помочь при тяжелейших расстройствах здоровья.

На аллергии необходимо остановиться и сказать об этом явлении несколько подробнее. Прежде всего: это одно из самых распространенных и вместе с тем неприятных заболеваний уходящего века, точнее – последних его десятилетий.

Вызвано оно, как нетрудно догадаться, изменением экологической атмосферы, что напрямую связано с промышленным производством. Аллергия в наше время может носить самый разнообразный характер: смешно и грустно, но даже лекарства, призванные лечить человека, могут приводить к

неожиданным и болезненным аллергическим реакциям.

При аллергии на пищу, запахи или лекарства рекомендуется сбор из трав, в который входят цветки ромашки, трава крапивы, тысячелистника и душицы. Из компонентов готовится настой, который и используется для лечения.

Препараты, сделанные из аптечной ромашки, применяются при лечении бронхиальной астмы, аллергических гастритов, колитов, экзем, ожогов рентгеновскими лучами; лечат с помощью лекарственной ромашки холецистит, нефрит, цистит, истерическую болезнь, невроты, невриты тройничного нерва, ее применяют в качестве противосудорожного средства, а также для нормализации двигательной способности кишечника и при судорогах, вызванных гинекологическими расстройствами.

Настой ромашки рекомендован в случае неумеренного табакокурения или употребления кофе, при больших интеллектуальных нагрузках, вызывающих перенапряжение в деятельности мозга. Этот же настой применяется для снятия отека слизистой оболочки желудка, для скорейшего заживления язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при изжоге и поносе.

Данный препарат используется и для микроклизм, только в подобном случае в настой (на 60 мл) добавляется 1 ст. л. растительного масла. Клизмы нужно делать непосредственно перед сном при таких болезнях, как геморрой, проктит и других сходных заболеваниях.

# 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.