



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

# **РОМАШКА** **от 100** **БОЛЕЗНЕЙ**



**рипол классик**

**Вера Николаевна Куликова**  
**Ромашка от 100 болезней**  
**Серия «Здоровый образ**  
**жизни и долголетие»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3364455](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3364455)*  
*Ромашка от 100 болезней: РИПОЛ классик; М.: 2011*  
*ISBN 978-5-386-03593-8*

**Аннотация**

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.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение                                | 4  |
| Биологические свойства ромашки аптечной | 7  |
| Химический состав ромашки аптечной      | 10 |
| Лечебные свойства ромашки аптечной      | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента.       | 13 |

# **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 свари: 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 на-

стой 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.

сти 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.

# 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.