

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# **ромашка календула**

**природные лекарства**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Ромашка, календула.  
Природные лекарства**

«Центрполиграф»

2013

## **Константинов Ю.**

Ромашка, календула. Природные лекарства / Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2013 — (Карманный целитель)

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	5
Легенда о ромашке	5
Описание ромашки	6
Ромашка и ее виды	7
Аптечная ромашка	7
Ромашка ромашковидная	8
Ромашка непахучая	9
Ромашка зеленая (безъязычковая)	9
Ромашка римская (хамемелюм благородный)	10
Ромашка далматская	10
Ромашка мясо-красная	11
Ромашка розовая (кавказская)	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# 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 увидеть 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 «*roma*», 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 доли. 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 раскрывшиеся 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, бурет, 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,верху утолщенных цветоносах. Цветки зелено-вато-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 (Ангара-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 сжимании 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 цветоноса, а само ложе становится твердым. Срок годности сырья 1 год. Сырье имеет приятный аромат и горьковато-пряный вкус. Для сохранения зарослей на каждый 1 м<sup>2</sup> 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. Рекомендуются 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 корзинки.

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 мелиссы 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.

## **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.