

**Ромашка лікарська chamomilla recutita (l.) rau schert**

*Родина складноцвіті (айстрові)*

Однорічна рослина 15-60 см заввишки, з розгалуженим, борозенчастим стеблом. Листки чергові, 2-3-перисто-розсічені, сидячі. Квітки дрібні, зібрані у верхівко­ві суцвіття — кошики. Крайові квітки коши­ків язичкові, білі, серединні — трубчасті, жовті, містяться на довгому, конічному, всередині порожнистому квітколожі. Цвіте в червні — серпні. Плід — довгаста сім'янка без чубка волосків. Рослина з сильним аро­матним запахом. Росте невеликими заростя­ми або групами на подвір'ях, біля доріг, на ву­лицях, у садах майже по всій території УРСР, проте на Поліссі — рідше. Культивується. Важлива лікарська рослина. Збирають суц­віття (кошики). Використовуються як пото­гінний, дезинфікуючий, в'яжучий, заспокій­ливий та протизапальний засіб. Кошики та­кож використовують у парфюмерній про­мисловості.

Збирають кошики тільки на початку цві­тіння, в суху погоду, вручну або гребін­цем. Сушать на повітрі або в сушарці при температурі, не вищій 40 °С. На ліки, крім кошиків ромашки лікарської, можна також заготовляти й кошики ромашки без'язичкової (Ch. suaveolens (Pursh) Rudb.). Це дуже поширена рослина.

Ромашка лікує протягом чотирьох днів, а з часом може стати причиною істерики, психічних розладів і утворення каменів у жовчних протоках.

Ромашка лікарська допомагає при тупих пульсуючих болях у верхній частині голови, що обумовлені розлиттям жовчі, переїданням чи нетравленням шлунка.

Відомо, що тибетські монахи надавали особливого значення цілющій силі ромашки. Ця рослина входила до чудодійного засобу омолодження, винайденого тибетськими монахами. Рецепт його простий, як і все геніальне… Беруть суміш із однакових частин ромашки, звіробою, безсмертника й березових бруньок, перемелюють його, кладуть в посудину й накривають її. Через деякий час суміш заливають окропом, настоюють 15-20 хвилин і проціджують не через марлю, а через більш густу тканину. В отриманий напар додають мед. Монахи пили цей чай перед сном, а також вранці – уже без додавання меду.

Також з тібетської медицини дійшов до нас рецепт "очисного збору". Він корисний людям будь-якого віку, сприяє нормалізації обміну речовин, виводячи надлишки холестерину, сприяючи розчиненню каменів у сечових шляхах, жовчовидільній системі. Рекомендують збір у разі атеросклерозу, остеохондрозу, цукрового діабету. Слід узяти по 100 г квіток ромашки лікарської, трави звіробою звичайного, квіток цмину піскового, бруньок берези повислої, листя суниці лісової. Усі компоненти подрібнити, ретельно перемішати. Взяти 2 столові ложки збору і залити його двома склянками окропу. Настояти 12 годин, процідити. Приймати по півсклянки два рази на день за 20 хвилин до їди, коли хвора серцево-судинна система. У разі ожиріння, відкладення солей, атеросклерозу приймають по склянці вранці замість сніданку, додавши в настій чайну ложку меду або 20-30 г кураги. Курс лікування - до місяця, потім роблять двотижневу перерву і за потреби курс повторюють.

Для лікування ромашкою лікарською використовують суцвітія.

*Хімічний склад*: ефірна олія (0,2—1,35%), флавоновий глікозид, діоксикумарин, умбеліферон, холін, фітостерин, цу­кор, азулен, гіркі (3%) і дубильні речовини, камедь, кислоти (саліцилова, аскорбінова, нікотинова), гліцериди олеїнової, лінолевої, пальмітинової та стеаринової кислот, яблучнокис-лі солі кальцію і калію, віск, жир, смоли.

*Фармакологічні властивості.* Ромашка лікарська на по­чатку дії збуджує центральну нервову систему, підсилює рефлекторну діяльність спинного мозку, прискорює дихання, ритм серця, розширює судини мозку. Потім ці ефекти змі­нюються пригніченням центральної нервової системи, ^зни­женням рефлекторної діяльності спинного мозку, тонусу м'язів. Ромашка виявляє дезинфікуючу, протизапаль­ну, «вітрогінну», в'яжучу, пом'якшувальну,, протиспаз-матичну дію, а також збільшує секрецію залоз Іравного ка­налу і жовчовиділення.

*Показання до призначення*: запалення слизової оболонки рота, ангіна, ларингіт, гострі й хронічні запалення слизової оболонки травного каналу (гастрит, коліт, ентероколіт), ме­теоризм, понос, геморой, хвороби печінки, жовчного, сечово­го міхура і нирок, підвищена нервова збудливість, біль нер­вового походження, болючі менструації, маткові кровотечі, запалення кон'юнктиви, рани на шкірі або слизових оболонках, підвищена пітливість ніг; використовують також для миття волосся (надання світлого кольору, блиску й м'яко­сті).

*Способи застосування*. Внутрішньо — холодний (10 чай­них ложок квітів заливають 2 склянками води кімнатної температури і настоюють 8 год, проціджують) або гарячий настій (2—3 столові ложки квітів настоюють у склянці окро­пу протягом і год) по 1—2 склянки на день.

Зовнішньо — використовують настій для полоскання, про­мивання, спринцювання й примочок, а також для миття го­лови.

*Настій*. Столову ложку сухих квіток заливають склянкою окропу і настоюють 15 хвилин. П'ють із медом.

*Відвар*. Столову ложку квіток заливають 300 мл води і кип'ятять 5-7 хвилин. Відстоюють, проціджують. Використовують для промивання ран, опіків тощо.

*Настойка*. Сухі квітки заливають спиртом (40%) у співвідношенні 1:10 і настоюють тиждень у темному місці. Проціджують і приймають по 20-30 крапель 3 рази на день після їди.

*Олія*. Столову ложку сухої подрібненої сировини заливають склянкою гарячої соняшникової олії і настоюють добу в теплому місці. Використовують зовнішньо.

