**1. Описание лекарственного растения ромашки.**  
  
 Ромашка аптечная – лекарственное травянистое растение высотой 20 - 40 сантиметров.   
  
Корень тонкий, ветвистый, стержневой, мало разветвленный.   
  
Стебель прямостоячий или восходящий, ветвистый, голый, ребристо-бороздчатый, тонкий, полый.  
  
 Листья очередные, сидячие, дважды или трижды перисто-рассеченные на узколинейные, до пол миллиметра ширины с заостренными нитевидными долями. Листья имеют длину 2-5 см, ширину 0,5-1 см.  
  
 Цветочные корзинки с белыми краевыми лепестками (язычками), в середине с желтыми трубчатыми цветками. Цветочные корзинки мелкие, парят на верхушках стебля и ветвей на длинных цветоносах. Краевые цветки пестичные, язычковые, белые, внутренние золотисто-желтые, обоеполые, воронковидно-трубчатые. Цветоложе продолговато-коническое, внутри полое, голое, к концу цветения удлиняющееся.  
  
 Итак, остановимся на цветочных корзинках ромашки аптечной, которые отличаются от корзинок других видов ромашек. Сначала появляются лепестки, а цветоложе (средняя наружная часть цветка) является плоским. Потом лепестки располагаются горизонтально, а цветоложе приподнимается вверх. Затем лепестки склоняются книзу, а цветоложе принимает коническую форму с пустой выемкой внутри величиной со спичечную головку или пшеничное зерно.  
  
 Соцветия - корзинки, одиночные, крупные, диаметром от 18 до 25 мм, расположенные на верхушках стеблей и ветвей - на длинных цветоносах, длиной от 1 до 5 см. Листочки многорядные, тупые, черепитчатые, желтовато-зеленовато-желтые, по краям буровато-пленчатые, имеют ширину от 5 до 8 мм. Внешние листочки немного короче внутренних и уже. Ложе корзинки голое, полое, в начале цветения полушаровидное, в конце цветения и при плодах – удлиненное.  
  
 Краевые цветки - шириной от 2,5 до 3 мм, длиной от 8 до 14 мм, пестичные, белые, язычковые, с 5 зубчиками на верхушке. К концу цветения они отгибаются вниз. Внутренние – обоеполые, трубчатые, желто-золотистые, с пяти-зубчатым венчиком, гораздо мельче язычковых. Пестик ромашки имеет нижнюю одногнездную завязь, нитевидный столбик и два линейных загнутых рыльца. У ромашки пять тычинок со сросшимися в трубку пыльниками в трубчатых цветках.  
  
 Семена (плоды) - изогнутая, суженная у основания семянка, длиной от 1 до 2 мм, шириной от 0,2 до 0,3 мм, на внутренней стороне с 5 ребрами, буровато-зеленого цвета. Вес 1000 семянок от 0,03 до 0,07 грамм, а у отселектированных полиплоидных сортов - 0,075-0,08 г.  
  
 Все органы растения отличаются сильным ароматным запахом. Цветет с мая по сентябрь, массовое цветение - в июне, созревание семян начинается в июле и продолжается до августа.   
  
 Запомните! Лепестки у ромашки аптечной расположены горизонтально или опущены вниз. Цветоложе у нее выпуклое, конической формы. Головка цветка пустотелая.

**2. Где распространена аптечная ромашка.**  
  
 Родина ромашки аптечной - Южная и Восточная Европа. Как дикорастущее растение в Европе встречается почти повсеместно. В диком виде лекарственное растение широко встречается на Балканах, на юге Италии и Испании.  
  
 Лекарственная ромашка распространена на юге и в средней полосе европейской части СНГ, на Кавказе, в Средней Азии и в южных районах Сибири. Растет по опушкам хвойных, смешанных и широколиственных лесов, вдоль просек и дорог, на вырубках, молодых залежах, в населенных пунктах, посевах и садах, на полях, лугах, пустырях. В диком виде наиболее часто встречается на Украине, в Молдове, Краснодарском крае и Ростовской области России.  
  
 Обособленные участки ареала ромашки существуют в Западной Сибири - в бассейне Оби и Енисея, а также в Восточной Сибири - в верховьях Ангары, Шилки и Лены.  
Известны обособленные места произрастания в Карелии, Коми, Средней Азии и Казахстане, в районе среднего течения Оби. Однажды, как заносная, встречена на юге Дальнего Востока.  
  
 Культивируют лекарственную ромашку в Франции, Венгрии, Бельгии и других странах. В СНГ как эфирномасличное и лекарственное растение выращивают в Молдове, Беларуси, Западной Сибири и Краснодарском крае. Изрядные массивы ромашки находятся в Крыму и на юге Херсонской области Украины. В Украине ромашку выращивают промышленным способом в спец хозяйствах, с которых ежегодно получают около 670 тонн корзинок.  
  
 **3. Как размножается и как распространяется.**  
  
 Размножается семенами непосредственно посевом в грунт. [Выращивание ромашки аптечной](http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/21-vyrashhivanie-romashki-aptechnoj.html) можно начать с пересаживания ее с комом земли.  
  
 Как сорное растение может появляться в самых различных местах за пределами своего сплошного ареала, но обычно через 1-2 года исчезает, не выдерживая конкуренции с другими видами растений. Ромашка не выдерживает конкуренции злаковых в устоявшемся травостое. В других случаях, особенно возле дорог, жилья, на пустырях, ромашка становится представительницей аборигенной растительности. Таким образом, мест произрастания этого лекарственного растения постоянно становится все больше из-за рассевания семян вокруг мест сплошного произрастания и возникновения новых мест произрастания при заносе семян. Массовое расселение ромашки происходит в последнем столетии, когда она стала интересовать нас как лекарственное растение.  
  
 **4. Заготовка сырья и его хранение.**  
  
 Лекарственное растение ромашка заготавливалось в основном с дикорастущих зарослей, но в связи с постепенным сокращением этих площадей, приходится выращивать ромашку в производственных условиях.  
  
 Для промышленных заготовок возделывается в специализированных хозяйствах. В Сибири, кстати, успешно интродуцируется и выращивается. Урожайность достигает 5-10 ц/га в пересчете на высушенное сырье.  
  
 Лекарственным сырьем являются цельные или частично осыпавшиеся соцветия без цветоносов ромашки аптечной (Flores Chamomillae), длина цветоносов не должна составлять более 3 сантиметров.

Размер корзинки без язычковых цветков от 4 до 8 мм. Запах ароматный, сильный, вкус горьковатый, пряный.  
  
 Заготавливают соцветия в начале массового цветения, когда у 70 % соцветий ложноязычковые (белые) цветки в корзинках расположены горизонтально и содержание эфирного масла наибольшее.  
  
 При заготовках ромашки, когда цветки ромашки загнуты к низу, корзинки рассыпаются при сушке, и сырье теряет товарный вид.   
  
 Сбор производят в сухую погоду, так как сырье, собранное при росе, после дождя или в тумане - сохнет плохо и при сушке темнеет. Собирают соцветий вручную с помощью металлических гребенок для очесывания корзинок. Сырье сразу отправляют сушиться. Потому что собранные соцветия нельзя держать более 2-3 часов в кучах или в таре, так как они уплотняются, легко согреваются и теряют свои качества.  
  
 Сушат цветки на открытом воздухе в тени, в сухом помещении, на чердаке, разложив слоем до 5 см. При заготовке большого количества ромашки - ее сушат на токах, используя полиэтиленовую пленку, брезент, подстилки из ткани. Возможно использование сушилок с температурой 35 - 40°. При сушке не рекомендуется переворачивать корзинки во избежание осыпания цветков. В хорошую погоду сырье высыхает за 5-7 дней. Выход сухого сырья – около 20 - 25%.   
  
 Срок годности сырья – до 2 лет, однако желательно домашние запасы обновлять ежегодно. Запах сырья сильный, ароматный, вкус пряный, горьковатый. Для обеспечения само возобновления ромашки при сборе сырья следует оставлять на каждой заросли не менее 20% хорошо развитых экземпляров.  
  
 Готовое сырье ромашки аптечной упаковывают в картонные коробки, в фанерные ящики, или многослойные бумажные мешки.  
  
 **5. Химический состав.**  
  
 Цветы ромашки содержат до 1,8% (обычно – 0,3-1,0%) эфирного масла, имеющего окраску от желто-зеленого до голубого, с характерным запахом, приятном в небольших количествах. С течением времени окраска масла меняется до темно-желтого, однако это не влияет на его лечебные характеристики.  
  
 Основным компонентом масла считается хамазулен (до 10% в селекционных сортах), которому и приписывают основные лечебные свойства ромашки, как лекарственного растения, прохамазулена и других сесквитерпенов и монотерпенов.  
  
 Из сесквитерпенов важны матрикарин и лактоны матриции, так как при переработке сырья из них тоже образуется хамазулен.  
  
 Однако остальные компоненты также оказывают лечебное воздействие: фернезен (способствует эпителизации и грануляции тканей), бизаболоксид А (имеет противовоспалительное и спазмолитическое действие), герниарин и N-индициклоэфир (оба – спазмолитическое действие), кадинен, бизаболол, кетоспирт, каприловая кислота и др.  
  
 В цветках найдены также флавоноиды, производные апигенина, лютеолина и кверцетина, которые также обладают противовоспалительными и противовирусными действиями. А также бета-каротин, кумарины, ситостерин, холин, каротин, слизи, камедь, гликозид спазмолитического действия, гликозид потогонного действия, апигенин, апиин, герниарин, матрицин, аскорбиновая кислота, никотиновая и изовалериановая, антемисовая, салициловая и прочие полисахариды и органические кислоты. Из микроэлементов: цинк, магний, железо, медь, следы свинца, кадмия.  
  
 Следует отметить, что ромашка аптечная имеет химические расы, которые не содержат хамазулена или бисаболола, так что предпочтительнее, все же, пользоваться аптечным сырьем.  
  
 **6. Применение в медицине, действие на организм аптечной ромашки.**  
  
 Боюсь, что все сферы применения ромашки перечислить просто невозможно, поэтому остановлюсь на главном.  
  
 Итак, ромашка обладает противовоспалительным, спазмолитическим, потогонным, желчегонным, ветрогонным, седативным, противосудорожным, противомикробным и противовирусным, а также ранозаживляющим действием.  
  
 По-видимому, основным действием ромашки следует считать противовоспалительное, причем вопрос о том, какой именно компонент вытяжки является ответственным за этот эффект остается открытым.  
  
 Считается, что применение лекарственной ромашки наиболее эффективно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, которые сопровождаются болью, спазмами, метеоризмом. Особенно часто ромашка применяется в педиатрической практике, при вздутии кишечника у детей.   
  
 Как вспомогательное средство, ромашка применяется при лечении повышенной кислотности желудка, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, энтерите, язвенном колите, пониженном аппетите.  
  
 Наилучшие результаты наблюдаются при применении сборов ромашки с тысячелистником и календулой. У больных исчезают отрыжка, метеоризм, боли, улучшается самочувствие.  
  
 Комплексное назначение этих растений усиливает спазматическое, противовоспалительное, ранозаживляющее действие. Тысячелистник повышает свертываемость крови, обладает обезболивающим и сосудорасширяющим свойствами.  
  
 При заболевании желчных путей и печени препараты с ромашкой убирают спазм желчных протоков, повышают отделение желчи, уменьшают воспаление.   
  
 При метеоризме и спазмах кишечника применяют чай ромашки. Который состоит из корня валерианы, цветков ромашки, листьев мяты, плодов фенхеля и тмина в равных частях. 2 чайных ложки смеси трав заливают 250 мл кипятка, настаивают четверть часа, процеживают и принимают по пол стакана вечером и утром.   
  
 Очень популярен ветрогонный чай для приготовления которого берут корни валерианы, цветки ромашки и плоды тмина (4:6:1). Столовую ложку смеси этих трав заливают стаканом кипятка, настаивают четверть часа, процеживают, принимают по пол стакана утром и вечером при метеоризме.  
  
 При заболеваниях мочевыводящих путей, особенно при циститах ромашка является достаточно эффективным противомикробным и обезболивающим средством, особенно у женщин.  
 Ромашка нашла широкое применение в гинекологической практике, как средство, которое позволяет регулировать месячный цикл и при болезненных менструациях.  
  
 Ромашка иногда применяется при мигрени и судорогах как самостоятельно, так и в сочетании с другими травами. Кроме того, часто входит в состав сборов при неврастении, повышенной возбудимости, бессоннице, зубной боли, невралгиях, гингивитах, тонзиллитах.  
  
 Как самостоятельно, так и в сборах применяется для полоскания горла при стоматитах, ангинах, блефаритах, кольпитах и прочих воспалениях слизистых, и не только слизистых (отваром обмывать воспаленные геморроидальные шишки).  
  
 Настой ромашки используют для примочек и обмываний при экземах, жирной себорее лица, язвах. Исследования доказали эффективность применения препаратов ромашки лекарственной при различных ожогах (в том числе – химических, ультрафиолетовых и радиационных), ну, а народ это знает давно, и успешно этим пользуется.  
  
 Припарки из ромашки помогают при ревматическом или подагрическом воспалении суставов. С той же целью принимают ванночки с ромашкой для рук и ног.  
  
 Пары ромашки вдыхают при простудных заболеваниях. В детской практике делают клизмочки с ромашкой при вздутии кишечника.  
  
 **7. Способ применения.**  
  
 Ромашка – прекрасный природный антисептик. Применяются [настои ромашки аптечной](http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/25-nastoj-romashki-aptechnoj.html), отвары и [чай из ромашки аптечной](http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/24-chaj-iz-romashki-aptechnoj.html).   
  
 В парфюмерии [лекарственную ромашку используют для лица и волос](http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/26-ispolzovanie-lekarstvennoj-romashki-dlya-lica-i.html) при изготовлении питательных кремов, лосьонов, шампуней и настоек ромашки.  
  
 **8. Препараты из растения в аптеке.**  
  
 В аптеках вы можете сборы цветков ромашки, фильтр-пакеты с чаем. А также препараты, в состав которых входит ромашка. Например, ротокан и ромазулон.  
  
 **9. Противопоказания к применению ромашки.**  
  
 Передозировка может привести к хрипоте, кашлю, головной боли. Может наступить снижение мышечного тонуса и угнетение центральной нервной системы.  
  
 Противопоказана она при беременности, обильных болезненных менструациях и склонности к поносам. Осторожно нужно применять ромашку для лечения почек и мочевого пузыря.  
  
 Нельзя пользоваться ромашкой при шизофрении и других психических расстройствах.