

Аннотация научного текста
для иностранных студентов 3 курса (РО)
1 семестр
Количество часов – 2 часа

РОМАШКА

Гиппократ и Авиценна считали ромашку эффективным средством для успокоения судорог и болей, применяли при нервных расстройствах и упадке сил, внутренних опухолях и желтухе, как мочегонное и изгоняющее камни из почек средство. Из множества ромашек в официальной медицине для лечения используют только 2 вида – аптечную (ободранную) и безъязычковую (про неё ещё говорят: душистая, зелёная). Но ромашка душистая разрешена только для наружного применения.

В ромашке содержатся: эфирное масло (главный компонент – хамазулен – ослабляет аллергические реакции, обладает противовоспалительным действием); флавоноиды и кумарины (оказывают спазмолитическое действие); полисахариды; каротиноиды; аскорбиновая кислота.

Настой цветочных корзинок применяют в качестве противовоспалительного средства, при спазмах кишечника, метеоризме, при гастрите, колите, заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, при предменструальном синдроме, золотухе, в качестве потогонного средства при ОРВИ. Для этого 2 ч. л. заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают в течение 20 минут, охлаждают и используют по мере назначения.

При простуде, сопровождающейся высокой температурой, очень эффективна паровая ингаляция с ромашкой. Для неё можно использовать настойку: 1 ч. л. сухих цветков заливают кипящей водой. Ингаляция оказывает благотворное действие, но она не должна длиться больше 10-15 минут и проводиться чаще чем 2 раза в день.

Ромашку целесообразно использовать при бессоннице и нервных болезнях. Для этого 2 ч. л. цветков ромашки заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 15-20 минут, процеживают и пьют как чай.

Обратите внимание: большие дозы эфирного масла ромашки вызывают головную боль и общую слабость.

Особый интерес вызывает лечебное действие ромашки аптечной при язвенной болезни желудка, для лечения которой нужно: 1 ст. л. корзинок залить стаканом кипятка, настоять 30 минут (под крышкой), процедить, сырьё отжать и выпить настой сразу, после чего рекомендуется лежать последовательно на всех четырёх сторонах тела (на правом и левом боках, на спине и животе по 5 минут), чтобы жидкость равномерно омыла слизистую оболочку желудка (принимать за 20-30 минут до еды три раза в день). Курс лечения 4-6 недель.

Наружное применение растения заключается в использовании промываний, примочек, ванн с ромашкой, которые назначают при экземах, язвах, нарывах, ожогах.

Цветочные корзинки ромашки (белые язычки с зелёным цветоложем) собирают в конце июля – начале августа, когда белые краевые язычковые цветки располагаются горизонтально, а цветоложе не приобрело коническую форму. Собирают в сухую солнечную погоду корзинки с остатками цветоносов не длиннее 3 см. Затем сырьё отправляют на сушку. Сушат в сушилках при температуре 35-40 градусов, а также под навесами, на чердаках с хорошей вентиляцией, рассыпая тонким слоем (2-3 см) и периодически перемешивая. Если сушка проведена правильно, при растирании цветки ромашки распространяют очень характерный запах. Важно запомнить, что у лечебной ромашки внутренняя часть основания цветка полая, а у нецелебных видов растения – плотная.