

Н.П. Зубицька
Р.П. Желясків

СЕРІЯ “ТАЄМНИЦІ ЗЕЛЕНОЇ ПЛАНЕТИ”

Лікуємо ромашкою



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

ББК 53.52+53.59
3-91

Серія заснована в 2001 році

Науковий редактор — Л.В. Ніколайчук, академік УЕАН

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина даного видання не може бути використана чи відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва*

Зубицька Н.П., Желясків Р.П.

3-91 Лікуємо ромашкою —
Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. — 80 с.
(Серія “Таємниці Зеленої планети”).

ISBN 966-692-159-6

У пропонованому виданні у простій і дохідливій формі подано інформацію про ромашку лікарську та рецепти рослинних зборів з її використанням.

Книга знадобиться усім, хто займається або цікавиться народною медициною, у тому числі фітотерапією.

ББК 53.52+53.59

ISBN 966-692-200-2 (серія)
ISBN 966-692-159-6

© Зубицька Н.П., Желясків Р.П., 2003
© Навчальна книга – Богдан,
макет, художнє оформлення, 2003

Навчальне видання

Зубицька Наталя
Желясків Ростислав

Серія “Таємниці Зеленої Планети”

ЛІКУЄМО РОМАШКОЮ

Головний редактор *Б.Є. Будний*
Редактор *О.О. Мазур*
Художник *В.А. Басалига*
Технічний редактор *І.О. Козуб*
Комп'ютерна верстка *Т.М. Золоєдова*

Підписано до друку 30.07.2003. Формат 60×84/16. Папір друкарський.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 6,51. Умовн. фарбо-відб. 6,51. [Н-99]

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців ДК №370 від 21.03.2001 р.

46008, м. Тернопіль, вул. Танцорова, 14. А/с 529.
тел./факс (0352) 43-00-46; 25-18-09; 25-37-53
E-mail: publishing@budny.te.ua www.bohdan-books.com

НАЗВА

Королиця звичайна — *Leucanthemum vulgare*

Спочатку поговоримо про дивовижну рослину, яку усі називають ромашкою, — королицю звичайну, або невісточку (*Leucanthemum vulgare*). Має ця рослина дуже багато назв: лісова маруна, білоголівка, іванів колір, стоцвіт, ворожка, краля, романець, рум'янка. Це — свідчення того, що люблять її у народі.

Скільки дівчат ворожило на ромашці, потаємне бажання “любить — не любить” вгадували...

У старовину виготовляли з рослини жовту фарбу.

Збирали мед з невісточкових лугів.

А скільки вінків з ромашок відпліло у купальські ночі, у пошуках нареченого...

Стоцвітом прикрашають могили наших солдатів по всій Європі. З 1947 року маруна стала символом всесвітніх фестивалів молоді і студентів.

Численні культурні сорти маруни прикрашають наші сади, парки, клумби. Одомашнені нащадки маруни, іменовані садовими ромашками, милують нас красивими суцвіттями, розміри яких у деяких рослин можуть сягати в діаметрі 10 см. Цвітуть вони до пізньої осені.

Пропонуємо вам ботанічні відомості про королицю звичайну, її властивості, препарати з рослини і можливості їх використання.

Ботанічний опис. Королиця звичайна — багаторічна рослина з прямостоячим стеблом, борозенчастим, у верхній частині безлистим, заввишки 15–100 см. Прикореневі листки оберненояйцевидно-лопатовидні, на довгих черешках, стеблеві — довгасті або лінійно-подовгасті, в основі перисторозсічені, сидячі. Квітки зібрані у великий кошик, крайові — язичкові, білі, а серединні — трубчасті, жовті, двостатеві. Плоди — сім'янки, 2–3 мм довжиною, ребристі, без чубчика. Цвіте з травня по серпень.

Росте як бур'ян на луках і схилах, у садках, чагарниках, березових і соснових лісах майже на всій території України.

Сировина. Для медичних потреб використовують траву, зібрану під час цвітіння рослини. Використовується тільки в народній медицині.

Хімічний склад. Трва невісточок звичайних містить алкалоїди, інулін, аскорбінову кислоту, мікроелементи, слиз, камедь, каприлову, нонілову, ізовалеріанову кислоти, ізулен, флавоноїди, каротин.

Фармакологічні властивості і використання.

Препарати королиці звичайної використовують як протизапальний, знеболювальний, сечогінний, спазмолітичний, протиглислий засіб, для покращення загоєння ран.

Настій королиці звичайної п'ють при простудних захворюваннях, при гарячкових станах різного походження, трахеїтах, бронхітах, пневмоніях, туберкульозі, при шлункових захворюваннях, як послаблюючий засіб, при

нетриманні сечі, запальних захворюваннях жіночої статеві сфери, маткових кровотечах, атонії матки після пологів, при порушенні менструального циклу, а також як заспокійливий засіб. Зовнішньо використовують у вигляді мазі при деяких хворобах шкіри (висипання, лишай, виразки), для ванн при спазмах кишечника й судомах у маленьких дітей.

У глибоку давнину травники-лікарі лікували невісточками зубний біль, пропасницю, застуду, коросту, “виганяли” бліх (звідси ще одна досить колоритна народна назва — блохогін). Зауважимо: рослина використовується тільки в народній медицині. Ліки, рецепти яких ми подаємо нижче, можуть бути тільки у вашій домашній аптечці!

Настій трави королиці звичайної

Дві столові ложки подрібненої трави з квітками заливають 1 склянкою окропу і настоюють 30 хвилин. Проціджують і п'ють по столовій ложці 3-4 рази на день при простудних захворюваннях, кишкових коліках, статевої слабкості, цукровому діабеті.

Відвар трави королиці звичайної

Столову ложку сухих квіток заливають 2 склянками окропу, кип'ятять 10 хвилин, відстоюють і проціджують. При глистах приймають по півсклянки після їди 3 рази на день. Курс лікування — тиждень. Після тижневої перерви і перевірки на наявність глистів курс знову повторюють до повного одужання.

Мазь із трави королиці звичайної

Подрібнене листя змішують із вершковим маслом (1:1), розтирають до однорідної маси. Використовують зовнішньо при алергічних захворюваннях шкіри, дерматиті, екземі, лишаях, виразках, пролежнях, гнійничкових захворюваннях шкіри.

Використання в харчуванні.

На Поліссі молоді розеткові листки і стебла королиці звичайної використовують для салатів.

Можливо, комусь видасться дивним і нераціональним харчування цією рослиною, однак варто пам'ятати, що ми дуже далеко відійшли від цілющих природних харчових джерел. Наша повсякденна їжа надзвичайно хімізована і денатуралізована. Ще Шеллі кілька століть тому писав: “Не було випадку, щоб рослинна їжа заподіяла найменшу шкоду, навпаки, вона завжди мала беззаперечну перевагу”.

Розглянемо декілька рецептів харчового використання невісточок.

Салат із листків королиці звичайної

Молоде листя королиці ретельно миють під проточною водою, дають стекти, дрібно нарізають і перемішують із нарізаними цибулею, листям кульбаби, кропиви, петрушки, салату посівного. Заправляють сметаною і солять.

При хронічному панкреатиті виключають з харчового раціону або обмежують споживання здобних виробів, алкоголю, жирного м'яса та риби, сметани, вершків, копченостей, маринадів, бульйонів, консервів, ріпи, редису, цибулі, часнику, білокачанної капусти. Ми нагадуємо про це тому, що без дотримання правил лікування і дієти вдаватися до фітотерапії недоцільно.

Тільки лікар повинен визначати спектр продуктів харчування і напоїв при хронічному панкреатиті!

Найнадійнішим методом лікування захворювань підшлункової залози є фітотерапія. Рекомендується вживати настої лікарських рослин, що мають протизапальну, дезінфекційну, обволікальну, знеболювальну дію.

Подасємо рецепти зборів, які використовуються при хронічному панкреатиті. До них входить і ромашка лікарська.

Квітки ромашки лікарської — 15,0 г.

Трава меліси лікарської — 10,0 г.

Плоди шипшини коричної — 25,0 г.

Листя шавлії лікарської — 10,0 г.

Трава чистотілу звичайного — 7,0 г.

Плоди чорниці звичайної — 25,0 г.

Листя череди трироздільної — 10,0 г.

Трава сухоцвіту багнового — 15,0 г.

Трава реп'яшка звичайного — 10,0 г.

Листя подорожника великого — 12,0 г.

Листя кульбаби лікарської — 10,0 г.

Квітки календули лікарської — 10,0 г.

Насіння вівса посівного — 25,0 г.

Компоненти збору ретельно подрібнюють і перемішують. Дві столові ложки збору заливають 500 мл окропу і настоюють у теплому місці 30 хвилин. Проціджують, додають до смаку меду і лимонного соку. Приймають теплим по чверті склянки 6–8 разів на день за 20–30 хвилин до їди.

УВАГА!

У перші дні приймання можуть виникати неприємні відчуття і болі в епігастрії, що згодом минають.

Квітки ромашки лікарської — 20,0 г.

Плоди і листя суніці лісової — 25,0 г.

Плоди чорниці звичайної — 10,0 г.

Трава сухоцвіту багнового — 15,0 г.

Кореневище споришу звичайного — 10,0 г.

Листя подорожника великого — 12,0 г.

Кореневище пирію повзучого — 20,0 г.

Квітки календули лікарської — 15,0 г.

Насіння вівса посівного — 25,0 г.

Плоди шипшини коричної — 25,0 г.

Приготування і використання — як у попередньому рецепті.

Квітки ромашки лікарської — 10,0 г.

Плоди кропу пахучого — 5,0 г.

Трава котячих лапок дводомних — 10,0 г

Корінь лопуха справжнього — 12,0 г.

Квітки календули лікарської — 15,0 г.

Трава сухоцвіту багнового — 20,0 г.

Насіння вівса посівного — 15,0 г.

Плоди шипшини коричної — 25,0 г.

Плоди чорниці звичайної — 25,0 г.

Приготування і використання — як у попередніх рецептах.

Квітки ромашки аптечної — 20,0 г.

Квітки календули лікарської — 10,0 г.

Трава сухоцвіту багнового — 15,0 г.

Слань моху ісландського — 10,0 г.

Трава золототисячника зонтичного — 7,0 г.

Квітки цмину пісового — 10,0 г.

Плоди фенхелю звичайного — 5,0 г.

Листя подорожника великого — 12,0 г.

Насіння вівса посівного — 25,0 г.

Плоди чорниці звичайної — 25,0 г.

Плоди шипшини коричної — 25,0 г.

Приготування і використання — як у попередніх рецептах.

Квітки ромашки лікарської — 15,0 г.

Кореневище гравілату міського — 7,0 г.

Рильця кукурудзи звичайної — 10,0 г.

Трава звіробою звичайного — 12,0 г.

Трава буркуну лікарського — 5,0 г.

Листя подорожника великого — 10,0 г.

Листя бобівника трилистого — 5,0 г.

Насіння вівса посівного — 25,0 г.

Плоди чорниці звичайної — 20,0 г.

Плоди шипшини коричної — 25,0 г.

Приготування і використання — як у попередніх рецептах.

Нагадаємо, що у процесі тривалого фітолікування збори необхідно змінювати. Крім того, можна використовувати збори для ванн, а також, як ми вже описували, для фітоаплікацій.

При хронічному панкреатиті для лікувальних фітованн використовують рослини, що мають протизапальні, дезінфекційні, заспокійливі, спазмолітичні, знеболювальні властивості, містять багато вітамінів.

Подаємо рецепти зборів для лікувальних фітованн, котрі бажано приймати в лікувальних відділеннях, санаторіях, будинках-профілакторіях, будинках відпочинку у присутності лікаря. В домашніх умовах можна приймати такі ж ванни, але під обов'язковим наглядом лікаря.

Трава ромашки лікарської — 30,0 г.

Трава буркуну лікарського — 15,0 г.

Листя берези повислої — 25,0 г.

Листя мати-й-мачухи звичайної — 12,0 г.

Трава сухоцвіту багнового — 40,0 г.

Листя лепехи звичайної — 20,0 г.

Трава меліси лікарської — 15,0 г.

Хвоя сосни звичайної — 15,0 г.

Солома вівса посівного — 40,0 г.

Трава календули лікарської — 50,0 г.

Збір подрібнюють, ретельно перемішують. 100 г суміші заливають 20 л окропу. Настояють у тепломі місці 2 години. Прощіджують у ванну з температурою води 35–36 °С. Приймають ванну при хронічному панкреатиті, не занурюючи ділянку серця у воду. Процедура триває 10–15 хвилин, після чого тіло не обполіскують, а тільки злегка промокають рушником, відпочивають лежачи, 1,5–2 години. Ванни приймають через день. **Курс лікування** — 10–15 ванн (обов'язково під наглядом лікаря).

Трава ромашки лікарської — 12,0 г.

Трава м'яти перцевої — 7,0 г.

Трава буркуну лікарського — 10,0 г.

Листя подорожника великого — 12,0 г.

Трава календули лікарської — 15,0 г.

Трава сухоцвіту багнового — 15,0 г.

Трава вересу звичайного — 7,0 г.

Листя бузку звичайного — 7,0 г.

Листя кульбаби лікарської — 12,0 г.

Солома вівса посівного — 25,0 г.

Пагони ялини звичайної — 15,0 г.

Приготування і використання — як у попередньому рецепті.

Трава череди трироздільної — 20,0 г.

Столову ложку збору заливають склянкою окропу, кип'ятять 5 хвилин, настоюють 45 хвилин, проціджують. Приймають по одній чайній ложці (діти до 7-ми років) або по чверті склянки (8-ми–14-ти років) 3 рази на день до їди *при ексудативно-катаральному діатезі і дисбактеріозі*. **Курс лікування** — до місяця.

При ексудативно-катаральному діатезі допоможуть фітотванни, до зборів для яких входить ромашка лікарська.

Квітки ромашки лікарської — 30,0 г.

Кора дуба звичайного — 50,0 г.

Трава шавлії лікарської — 50,0 г.

Трава шавлії ефіопської — 10,0 г.

Листя смородини чорної — 50,0 г.

Трава чебрецю плазкого — 50,0 г.

Бруньки сосни звичайної — 150,0 г.

Корінь лопуха справжнього — 100,0 г.

Листя горіха волоського — 100,0 г.

Трава череди трироздільної — 100,0 г.

Кореневище лепехи звичайної — 100,0 г.

Пшеничні висівки — 500,0 г.

Рецепт М. Носаля. Збір заливають 10 л води, варять на слабкому вогні в закритій посудині 30 хвилин. Після остигання проціджують у ванну з температурою 36–38°C. Курс — 10–12 ванн, прийнятих через день, перед сном. Після ванн не ополіскуються, тільки промокають тіло, відпочивають 2 години.

При екземі пропонуємо збір, рекомендований фітотерапевтами Болгарії.

Квітки ромашки лікарської — 10,0 г.

Кора крушини ламкої — 20,0 г.

Корінь кульбаби лікарської — 15,0 г.

Корінь лопуха справжнього — 20,0 г.

Трава хвоща польового — 25,0 г.

Дві столові ложки збору заливають 600 мл окропу, настоюють після 3 хвилин кип'ятіння півгодини, проціджують. Приймають усередину від столової ложки до півсклянки 3–4 рази на день до їди *при екземі*. **Курс лікування** — до 3-ох тижнів.

Для профілактики загострень і при гострому протіканні нейродерміту застосовують такі збори з ромашкою лікарською.

Квітки ромашки лікарської — 20,0 г.

Листя м'яти перцевої — 20,0 г.

Квітки волошки синьої — 10,0 г.

Трава звіробою продірявленого — 15,0 г.

Корінь живокосту лікарського — 15,0 г.

Дві столові ложки збору заливають двома склянками окропу, кип'ятять

3 хвилини, настоюють 30 хвилин, проціджують. Приймають від столової ложки до чверті склянки (залежно від віку дітей) 3 рази на день до їди. **Курс лікування** — до 3-ох тижнів.

Квітки ромашки лікарської — 20,0 г.

Листя кропиви дводомної — 20,0 г.

Трава материнки звичайної — 20,0 г.

Трава фіалки триколірної — 20,0 г.

Трава чебрецю повзучого — 20,0 г.

Трава хвоща польового — 20,0 г.

Корінь солодки голої — 20,0 г.

Трава череди трироздільної — 30,0 г.

Кореневище валеріани лікарської — 30,0 г.

Дві столові ложки збору заливають двома склянками окропу, 15 хвилин нагрівають на водяній бані, настоюють 30 хвилин, проціджують. Приймають по десертній ложці (діти 3-ох–7-ми років) або по третині склянки (діти 7-ми–14-ти років) 3 рази на день до їди *при нейродерміті*. **Курс лікування** — до 2-ох місяців.

Підкреслюємо, що запропоновані рецепти не вичерпують усіх можливостей ромашкофітотерапії. Є чимало інших рецептів, відомих як науковцям, так і народним фітоцілителям. Ми ж, наголошуючи на особливостях і спектрі використання окремих рослин, лише намагаємося скерувати вас на багатоцілкове використання рослин, що знаходяться довкола нас.

КВІТКА ЛЮБОВІ І КРАСИ

— Любить, не любить... Любить, не любить...

Скільки разів повторювали ці слова закохані, ворожачи на ромашках, радше сказати — на квітках королиці звичайної, або ромашки лікарської! Квітка любові, квітка надії, квітка віри в чудодійність ворожіння...

Ромашка — дійсно квітка любові і краси, квітка — для краси. Рослина ця широко використовується в косметичці. Не перелічити назв кремів, шампунів, лосьйонів, спреїв, у рецептурі яких використана ромашка лікарська. Однак ми звернемо вашу увагу лише на деякі рецепти, якими ви зможете скористатися в домашніх умовах.

З косметичною метою ромашка лікарська використовується *для лікування жирної себореї і поліпшення росту волосся*.

Для цього роблять настій квіток (1:10) і миють у ньому голову два–три рази на тиждень. Курс процедур — 12–13. При необхідності лікування повторюють після дво–трижневої перерви.

З цією метою використовують патентований препарат із ромашки “Ромазулин”. Для зміцнення волосся беруть десертну ложку препарату на 300 мл теплої води і втирають у шкіру голови 2–3 рази на тиждень. **Курс процедур** — 12–13. Після двох тижнів перерви курс повторюють.

Для фарбування сивого волосся у світлі тони використовують квітки ромашки лікарської. Роблять настій (1:3), настоюють в закритій посудині 20 хвилин, проціджують і ополіскують волосся. Ефект підвищується, якщо вологе волосся вклати махровим рушником на годину. Кількість процедур — до бажаного відтінку волосся.

Настій квіток ромашки аптечної (1:10) використовують для очищення і тонізування в’янучої шкіри. Настій за допомогою ватного тампона втирають у шкіру обличчя. Процедуру виконують перед сном. **Курс лікування** — до місяця.

Для лікування жирної шкіри марлеві серветки, змочені в теплому настій ромашки (1:15), накладають на обличчя 3–4 рази підряд, міняючи їх через кожні 5 хвилин. Таку процедуру роблять 2–3 рази на тиждень. Увесь курс — 20 процедур.

Настій ромашки аптечної використовують також для лікування і профілактики вузрової висипки, рожевих вузрів, опрілостей, для лікування опіків.

ЗМІСТ

Знайомі незнайомки — ромашки	3
Назва	5
Лікуємо ромашкою лікарською	10
Основні препарати з квіток ромашки лікарської	10
Старовинні рецепти	10
Ромашка у лікуванні захворювань системи травлення	20
Протипухлинні рецепти з ромашкою	53
Ромашка лікарська для дитини	66
Квітка любові і краси	79