



ЦВЕТОК ИЗ ДАЛЕКОГО ДЕТСТВА

Ромашка, как и одуванчик, – один из первых цветков, с которым мы знакомимся в детстве.

Скромный букетик маме, первые гадания «любит, не любит» – все это о ней. Возможно, поэтому с ней всегда связан теплый эмоциональный фон. В ту далекую и беззаботную пору мы, конечно, даже не догадывались, что ромашка используется для лечения многих болезней.

В качестве лекарственного средства ромашка аптечная (она же моргун, или маточная трава) была известна еще врачам Древней Греции и Древнего Рима, да и у медиков Средневековья она пользовалась не меньшей популярностью. По словам Авиценны, «ромашка – полезнейшее лекарство от изнурения, ибо ее теплота походит на теплоту животного». В более позднее время о целебных свойствах этого цветка почему-то забыли, и в XVIII-XIX веках ромашка применялась

исключительно для приготовления косметики.

Встретить ромашку можно везде, цветет она с мая по сентябрь. Лекарственным сырьем являются цветки ромашки, заготовка которых происходит в сухую солнечную погоду. Растение отличается сильным запахом, причем сохраняет свой аромат и в сухом виде. Хранить засушенные цветки ромашки надо в плотно закрытой посуде (желательно стеклянной) или в матерчатых мешочках не более года.

В ЦЕЛЯХ ВРАЧЕБНЫХ...

Ромашка аптечная оказывает противовоспалительное, антисептическое, седативное спазмолитическое и, в определенной степени, обезболивающее действие. Она используется как вспомогательное средство при повышенной кислотности желудка, энтерите и язвенном колите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При метеоризме и спазмах кишечника применяют чай, в который, кроме цветков ромашки аптечной, входят листья мяты, корень валерианы, плоды фенхеля и тмина. Для приготовления такого чая 2 чайные ложки смеси заливают 250 мл кипятка, настаивают 15 минут и принимают по полстакана утром и вечером.

Теплый чай из ромашки аптечной успокаивающе воздействует на весь организм и способствует хорошему засыпанию. В этом растении содержатся вещества, действующие на те же части головного мозга и нервной системы в целом, что и успокаивающие лекарства. Для приготовления такого чая необходимо столовую ложку ромашки залить стаканом кипятка и настоять. Можно добавить чайную ложку меда.

Ромашку используют также при ушибах и ревматических болях в суставах. Для этого цветки заваривают крутым кипятком. В итоге должно получиться кашлица, которую наносят на чистую ткань или марлю и прикладывают к больному месту.

В ЦЕЛЯХ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ...

Настой ромашки аптечной можно заморозить, приготовленными кубиками льда косметологи рекомендуют протирать лицо и шею. Это хорошо тонизирует и освежает кожу. Настой цветков во все времена использовался при уходе за волосами. Таким настоем можно ополаскивать волосы после мытья, что способствует укреплению их корней и придает им золотистый цвет.

Ромашка считается незаменимым компонентом в приготовлении масок в домашних условиях. Маски на ее основе снимают напряжение, разглаживают морщины, придают коже матовый оттенок и мягкость. Для приготовления маски цветки запаривают, смешивают с медом, сырым яичным желтком и миндальным маслом. Маску наносят на чистое лицо на 10-15 минут, затем смывают теплой водой. После этого в зависимости от типа кожи и времени суток используют тот или иной крем.

Необходимо помнить: несмотря на то что ромашка – растительное средство с достаточно мягким эффектом, она обладает сильным воздействием на организм человека, поэтому ее применение необходимо строго дозировать. Употреблять ромашку ни в каком виде нельзя людям, которые имеют склонность к диарее или страдают антацидным гастритом. С осторожностью ее следует использовать беременным и людям с психическими расстройствами.

Подготовила Елена Николаева