



Здоровый Образ Жизни

И ДРУГИЕ

**РОМАШКА**

Boxoft Image  
To PDF

от 100  
**БОЛЕЗНЕЙ**



1000 RUBLES

УДК 681.7  
ББК 53.51  
К90

**Куликова, В. Н.**

К90 Ромашка от 100 болезней / В. Н. Куликова. — М. : РИПОЛ классик, 2011. — 64 с. — (Здоровый образ жизни и долголетие).

ISBN 978-5-386-03593-8

Целебные свойства ромашки используются людьми уже не одно тысячелетие. Древние греки и римляне применяли отвары и настои этого растения для лечения различных болезней, в особенности связанных с пищеварением. Знакомый всем цветок обладает большим количеством полезных свойств и используется в лечении множества заболеваний.

Из этой книги вы узнаете сведения по заготовке растительного сырья, рецепты приготовления лекарственных препаратов из ромашки, а также все о применении этого растения в борьбе со многими болезнями.

**УДК 681.7**  
**ББК 53.51**

ISBN 978-5-386-03593-8

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2011



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

# **РОМАШКА**

# **ОТ 100 БОЛЕЗНЕЙ**



**РИПОЛ  
КЛАССИК**

Москва, 2011

## ВВЕДЕНИЕ

Целебные свойства ромашки используются людьми уже не одно тысячелетие. Древние греки и римляне применяли отвары и настои этого растения для лечения различных болезней, в особенности связанных с пищеварением. Еще древнеегипетские врачеватели сделали вывод, что многие заболевания происходят от переедания, скопления в организме пищевых остатков. Изучив полезные качества ромашки, уже в то время люди поняли, что ее с успехом можно употреблять и для лечения, и для укрепления здоровья. Ознакомившись с медицинскими рекомендациями, власти Египта издали указ, согласно которому все жители страны были обязаны пить настой ромашки каждый третий день месяца для очищения и дезинфекции желудка.

В XI столетии ромашкой заинтересовался Авиценна. Разрабатывая основы теоретической и клинической медицины, знаменитый врач в своем труде «Канон врачебной науки» описал антисептические и мочегонные свойства этого растения и доказал его способность дробить и выводить из мочевого пузыря камни.

В средневековой Европе врачи назначали ромашку своим пациентам для лечения простуды, болезней органов дыхания, воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Травяные сборы с ромашкой использовались как желчегонное средство, ее рекомендовали в качестве препарата для улучшения пищеварения.

В XI веке французский врач Одо в своем стихотворном трактате «О свойствах трав» описал ромашку как растение, которое «камни крушит в пузыре, очищает и регулы также», «тем, кто страдает желтухой, отвар помогает ромашки выпитый, и превосходно он печени лечит страданья», «в масле ромашку сvari: лихорадкой больного согреешь, — прочь ты изгонишь озноб, а нередко и всю лихорадку; мазью такой очищают от вздутий еще подреберье», «лечит наросты у глаз, если мелко ее насекают и прилагают затем; так и грязные раны очистит».

Тибетские монахи придумали сбор для омоложения, в состав которого, помимо основного элемента — ромашки, входили также зверобой, бессмертник и березовые почки.

Ромашке отводилось важное место и в народной медицине на Руси, где ее применяли в качестве противовоспалительного, болеутоляющего, желчегонного, успокаивающего

и смягчающего средства. Этим растением лечили лихорадку и детские инфекционные заболевания.

Ромашка издавна считалась и отличным косметическим средством. Древнегреческие женщины использовали ее настой для улучшения состояния кожи и окрашивания волос в золотисто-желтый цвет, применяли для ванн и в составе масок для лица.

Гиппократ рекомендовал ромашку для ухода за кожей, глазами и зубами. А жительницы средневековой Флоренции знали около трех сотен косметических рецептов, и во многих из них использовалась ромашка.

Своей популярности ромашка не утратила и в наши дни, она широко применяется и в народной, и в официальной медицине для лечения самых разных заболеваний.

## БИОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ

В природе существует около десятка растений, которые называют ромашкой (ромашка аптечная, ромашка далматинская, ромашка мясокрасная, ромашка пахучая и др.). Но далеко не все из них обладают целебными свойствами. Самой полезной для человека считается ромашка аптечная (обыкновенная, лекарственная).

Лекарственные характеристики отличают и ромашку пахучую (душистую, или безъязычковую), попавшую в Европу из Северной Америки во времена Христофора Колумба. Но ценных веществ в ней меньше, чем в ромашке аптечной, поэтому она менее эффективна и рекомендуется лишь как наружное противовоспалительное, антисептическое и слабое вяжущее средство для примочек, полосканий, ванн и клизм. А вот пить настои и отвары из нее не стоит.

Не следует также путать ромашку аптечную с похожими на нее растениями, которые не обладают никакими лекарственными свойствами. Это поповник, пупавка полевая, пупавка собачья, ромашка непахучая, или трехреберник непахучий.

Ромашка аптечная (*Matricaria recutita*, *Chamomilla recutita*) — однолетнее травянистое растение с сильным ароматом, прямостоячим, ветвистым у основания стеблем. Высота полностью сформировавшегося растения достигает 60 см. Листья у ромашки сидячие, очередные, дважды- или трижды-перисторассеченные, узкие, имеющие длину до 5 см и ширину до 1,8 см. Внутренние цветки трубчатые, золотисто-желтого цвета. Краевые цветки белые, язычковые, с тремя зубчиками по краю. Соцветия в виде корзинок располагаются на верхушке стебля и ветках. Плод представляет собой продолговатую зеленовато-бурую семянку. Корень ромашки тонкий, стержневой, немного разветвленный. Цветет ромашка с конца весны до начала осени, семена созревают в июле-августе.

Причиной появления родового названия ромашки *Matricaria* является ее традиционное применение в лечении женских заболеваний (лат. *matrix* — «матка»). Римский ученый Плиний Старший в своем труде «Естественная история» описал ее под названием *Chamaemellon*. Это слово произошло от греч. «*chamai*» и «*mellon*», переводимых как «низкий» и «яблоко». Запах ромашки аптечной и в самом деле отдаленно напоминает яблочный аромат.

Видовой эпитет *rescutita* («ободранный, обрезанный») впервые был использован швейцарским ботаником и врачом Альбрехтом фон Галлером. Русское же имя «ромашка» заимствовано из польского языка. С середины XVI века поляки именовали это растение «романов цвет» (латинское *romana* переводится как «римская»).

В отличие от ромашки пахучей, привезенной из Америки, ромашка аптечная всегда произрастала на территории Евразии. Ее можно встретить на Кавказе, в Восточной Европе, на европейской части России и юге Сибири.

Ромашка предпочитает открытые солнечные участки. В диком виде ее можно увидеть на полянах, лугах, пустырях, обочинах дорог, в огородах; в посевах различных культур она разрастается как сорняк.

В качестве растительного сырья для приготовления лекарственных средств используются цветочные корзинки и отчасти стебли.

## **ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ**

В цветочных корзинках ромашки аптечной содержится до 0,85–1% эфирного масла. В его состав входит более 40 полезных веществ, в том числе хамазулен, бисаболол и его окиси, ен-ин-бициклоэфиры, флавоноиды, терпен, сесквитерпен, сесквитерпеновые спирты, кадинен, изовалериановая, каприловая и нониловая кислоты.

Важнейшим компонентом ромашки является хамазулен, обеспечивающий эфирному маслу синий цвет. Он не синтезируется растением, а образуется из некоторых соединений при обработке растительного сырья паром, кислотами и щелочами. Именно благодаря хамазулену и некоторым другим веществам ромашка наделена противовоспалительным, антиаллергическими свойствами. Кроме того, это соединение ускоряет процесс регенерации тканей. Апигенин-7-глюкозид, кверцетрин, некоторые кумарины и сесквитерпеноиды, содержащиеся в растении, обладают спазмолитическим действием.

В состав ромашки также входят никотиновая, салициловая, аскорбиновая кислоты, глицериды жирных органических кислот (олеиновой, пальмитиновой, стеариновой, линолевой), камедь, горечи и слизи, макро- и микроэлементы.

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ

Долгое время ромашка применялась только в народной медицине, дипломированные врачи относились к мнению о полезных свойствах этого растения со скептицизмом и не признавали его терапевтического эффекта. Недоверие удалось победить только после обнародования результатов многолетних научных исследований, которые проводились на протяжении почти всего XX столетия. Официальная медицина наконец утвердила ромашку как лекарственное растение и стала применять изготовленные из нее препараты.

Экспериментальным путем ученые доказали, что ромашку можно с успехом применять для лечения острых и хронических гастритов, колитов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Препараты из нее стимулируют секрецию желудочного сока и желчи, поэтому их можно назначать для улучшения пищеварения.

Ромашка оказывает благотворное действие при женских заболеваниях (болезненные менструации, маточные кровотечения и т. д.), повышенной нервной возбудимости, невралгии. Наружное применение препаратов из этого растения эффективно при лечении ожогов, обморожений, ран, фурункулов, трофических язв, геморроя и повышенной потливости ног. С помощью ингаляций с ромашкой можно улучшить состояние при ОРВИ, гриппе, заболеваниях верхних дыхательных путей. Кроме того, растение употребляют для лечения болезней печени, почек, мочевого пузыря.

Российскими учеными была доказана эффективность лечения водным экстрактом ромашки воспалений, которые вызваны действием химических веществ и ультрафиолетовых лучей. Благодаря наличию в составе растения хамазулена препаратами из него купируют приступы астмы, снимают аллергические реакции.

Ромашка обладает выраженным антибактериальным свойством, поэтому ее можно использовать для подавления жизнедеятельности стафилококка и отдельных видов стрептококков.

Наиболее ценными качествами ромашки аптечной являются ее противовоспалительное, антисептическое, антигистаминное, болеутоляющее, потогонное и седативное дей-



ствия. Препараты, изготовленные на ее основе, оказывают желчегонный, ветрогонный, мочегонный, жаропонижающий, кровоостанавливающий, отхаркивающий, противосудорожный, слабительный, спазмолитический, смягчительный эффект. Употребляя ромашку, можно улучшить функционирование сердечно-сосудистой системы и общее состояние организма.

И народная, и официальная медицина рекомендуют препараты ромашки для лечения гинекологических заболеваний, поражений кожи и слизистых оболочек (фурункулез, экзема, грибок, абсцессы, ожоги, обморожения, раны, язвы, аллергические реакции), болезней желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительные процессы в кишечнике).

Лекарственные средства на основе ромашки очень эффективны при заболеваниях почек и мочевого пузыря, печени и желчевыводящих путей, нервной системы, суставов и соединительной ткани, органов дыхания, нарушениях функций желез внутренней секреции и обмена веществ. Препараты из ромашки аптечной можно применять при аденоме предстательной железы, геморрое, парапроктите, ангине, гриппе, доброкачественных и даже злокачественных опухолях.

Ромашка аптечная нашла широкое применение в косметологии. Ее экстракт и эфирное масло включаются в состав многих зубных паст, кремов, лосьонов, мыл и шампуней. Зубные пасты с ромашкой оказывают сильное противовоспалительное действие. Кроме того, они уменьшают кровоточивость десен, устраняют гноетечение из патологических зубодесневых карманов, улучшают обменные процессы в тканях пародонта и слизистой оболочки ротовой полости, а также эффективно избавляют от неприятного запаха изо рта.

Ромашка очень полезна для детей. Ее отвары добавляют в ванны при купании новорожденных, настоем из нее обрабатывают раздраженную кожу малышей и лечат пеленочный дерматит. Ромашковым отваром промывают глазки при закисании и конъюнктивите. При коликах врачи рекомендуют поить младенцев ромашковым чаем, который избавляет от повышенного газообразования. Такой чай снимает нервную возбудимость, улучшает сон и аппетит, нормализует работу желудочно-кишечного тракта ребенка.

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРЕПАРАТОВ С РОМАШКОЙ И ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ**

Курс фитотерапии желательно проводить после консультации с лечащим врачом, который поможет выбрать форму лекарственного средства, приготовленного из ромашки, или состав сбора трав, куда она входит. Врач учтет необходимый эффект, возраст и состояние здоровья пациента. Аллергия на ромашку случается чрезвычайно редко, но растение обычно используется вместе с другими травами и реакция может проявиться на любой компонент лекарственного сбора.

Беременные женщины и кормящие мамы могут применять все растения (в том числе и ромашку) только по рекомендации врача.

Но даже если лечащий врач одобрил препарат из ромашки, принимать его длительно нельзя. Несмотря на пользу ромашковых настоев, нежелательно пить их каждый день на протяжении всего года вместо обычного чая.

Передозировка препаратами данного растения способна вызвать тошноту или диарею, головокружение, нервное напряжение, головные боли, кашель и охриплость. У женщин возможны болезненные обострения во время менструации. При неумеренном потреблении эфирного масла ромашки может развиваться мышечная слабость.

# СБОР, СУШКА И ХРАНЕНИЕ РОМАШКИ

Более безопасными являются те растения, которые продают в аптеках. Самостоятельно можно собирать сырье лишь в местах, удаленных от предприятий, военных полигонов, автомобильных трасс. Кроме того, лекарственные травы нужно уметь отличать от других видов.

## СБОР СЫРЬЯ

Лекарственным сырьем ромашки аптечной являются соцветия, которые содержат наибольшее количество биологически активных веществ по сравнению с другими частями растения. Чтобы отличить ромашку аптечную от похожих на нее растений, нужно надрезать ножом цветоложе. У «правильной» ромашки оно должно быть полым, а не сплошным.

Хотя ромашка аптечная цветет с мая по сентябрь, заготавливать сырье в конце сезона вегетации не следует, так как оно уже практически непригодно для использования в лечебных целях. В нем мало эфирного масла, и, кроме того, в процессе сушки и во время хранения семянки будут высыпаться, ухудшая качество сырья.

Лучше всего собирать «корзиночки», только начавшие цвести. У таких соцветий цветоложе полушаровидное, язычковые цветки устремлены вверх или располагаются горизонтально. Эти цветки не будут осыпаться при сушке и хранении, сохранят свою окраску и полезные свойства в сухом виде. Если цветоложе имеет коническую форму, а краевые цветки опущены, значит, соцветия перезрели и непригодны для использования в лечебных целях.

Обычно в течение лета делают 2–3 сбора сырья.

Нельзя заготавливать ромашку во влажную погоду и рано утром, когда на траве еще лежит роса. Если соцветия не до конца раскрылись, лучше прийти за ними на следующий день. Специалисты рекомендуют собирать ромашку аптечную с 8 до 17 часов.

Соцветия необходимо аккуратно срезать у самого основания ножницами или гребенками для сбора ягод. Нужно следить при этом за тем, чтобы в сырье не попадали посторонние примеси (песок, листья, стебли и т. д.), а также цветки, пораженные грибковыми болезнями. Собирать ромашку

лучше всего в просторные плетеные корзины или фанерные ящички с низкими бортами, поскольку в такой таре сырье не мнется.

Не следует при сборе выдергивать растения с корнями, срывать все соцветия на одном кустике. Нельзя опустошать всю плантацию, необходимо оставлять часть цветков для размножения.

## **СУШКА СЫРЬЯ**

Сразу же после сортировки сырье следует хорошо высушить. Лучше всего для этого подходят специальные сушилки с регулятором температурного режима. Температура при такой обработке не должна превышать 45° С. Можно также сушить сырье на чердаке, а в сухую погоду — на свежем воздухе под навесом или в тени деревьев. На соцветия не должны падать прямые солнечные лучи, поскольку это приводит к разрушению эфирного масла.

Сырье раскладывают равномерно слоем не более 5 см на листах картона или специальных рамах с натянутой капроновой или металлической сеткой. Ромашку можно сушить в затемненном отапливаемом помещении. Оно должно хорошо проветриваться и не иметь посторонних запахов.

В процессе высушивания соцветия нужно время от времени осторожно ворошить, чтобы в толщу сырья проникал воздух.

Хорошо высушенная ромашка жесткая на ощупь и имеет сильный аромат и более темную окраску, чем свежие цветки. Недосушенные соцветия при хранении будут преть, пересушенные — рассыпаться в труху.

## **ХРАНЕНИЕ СЫРЬЯ**

Хранят высушенную ромашку в стеклянных или металлических банках, картонных коробках. Тара должна быть чистой и плотно закрываться.

Емкости с сухим сырьем ставят в шкафы или темные сухие помещения без посторонних запахов.

Важно помнить, что с течением времени полезные свойства растительного сырья утрачиваются, поэтому необходимо соблюдать сроки хранения трав. При соблюдении всех условий ромашка не теряет своих целебных качеств в течение 2 лет.

Во многих случаях ромашка используется в составе сборов, в которые входят различные части растений (цветки, стебли, листья, плоды, семена, корни, кора). Каждый из компонентов сбора должен обрабатываться в отдельности. Так, листья, цветки и кору измельчают ножом, корни дробят, плоды и семена перемалывают с помощью кофемолки или специальной мельницы. Затем измельченные части разных растений смешивают.

## СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ РОМАШКИ

Наиболее ценными веществами в ромашке аптечной являются хамазулен и матрицин. Чтобы извлечь их из сырья, соцветия нужно обработать определенным способом, например приготовив отвар или настой.

Ромашка аптечная далеко не всегда применяется в чистом виде, ее лечебные свойства усиливают другие растения, поэтому и официальная, и народная медицина рекомендуют употреблять ее в составе травяных сборов.

Для лечения различных заболеваний используются разные формы препаратов из ромашки. Настой применяется как кровоостанавливающее, мочегонное, противосудорожное, желчегонное, потогонное, успокаивающее и противовоспалительное средство. Лечебные ванны и клизмы, приготовленные из травяных сборов с ромашкой, оказывают антисептическое, противовоспалительное и вяжущее действие. Отвар употребляют при болях в суставах, ушибах, неврозах, судорогах, невралгии тройничного нерва. Полоскания полезны при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, а примочками лечат угри, свищи, сильный зуд.

Большинство лекарственных форм нетрудно приготовить самостоятельно, используя сухие или свежие ингредиенты.

### Настой

Настой представляет собой водное извлечение полезных веществ из растительного сырья. Приготовить настой ромашки аптечной или сбора с ней можно разными способами.

Способ первый. 1 столовую ложку сухого сырья (соцветий ромашки или травяного сбора) залить 200 мл кипящей воды, плотно закрыть посуду крышкой и дать содержимому настояться 20–30 минут, затем процедить.

Способ второй. Сухое сырье измельчить, выложить в эмалированную посуду, залить водой комнатной температуры из расчета 1 : 10, накрыть крышкой и поместить на водяную баню. Прогреть 20 минут, затем выдерживать в прохладном месте 30–40 минут.

Охлажденный настой процедить, сырье отжать. Долить столько кипяченой воды, чтобы довести объем жидкости до первоначального.

Способ третий. Поместить сырье в банку или другую емкость, залить водой комнатной температуры, накрыть крышкой и дать настояться 12 часов, затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю. При таком способе приготовления сохраняются все целебные свойства ромашки, но, к сожалению, не все они переходят в настой.

Очень полезен настой ромашки с медом, который лучше всего готовить на водяной бане. Мед в него добавляют после процеживания.

Настой ромашки (взятой отдельно, а не в составе сбора) применяют внутрь в качестве противовоспалительного, противомикробного, успокаивающего и спазмолитического средства. Его используют для полосканий при заболеваниях горла, полости рта, дыхательных путей, а также при зубной боли и пародонтозе. Ромашковый настой рекомендуют при неумеренном табакокурении или употреблении кофе, при чрезмерных умственных нагрузках, вызывающих перенапряжение. Кроме того, его применяют для снятия отека слизистой оболочки желудка, заживления язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Эффективен он при изжоге и поносе.

Наружно настой ромашки употребляют для микроклизм, компрессов, примочек и ванночек при поражениях кожи и в косметологии.

Ромашковый настой применяют при банных процедурах: летучие ароматические вещества растения, проникая в организм через кожу и легкие, уничтожают бактерии и предохраняют от инфекционных заболеваний. Помимо ромашки, в сбор для банного настоя можно добавить липовый цвет, эвкалипт, мяту, чабрец, шалфей и зверобой.

Готовить настой нужно непосредственно перед использованием, так как он быстро теряет свои целебные свойства. При необходимости его можно хранить в холодильнике, но не более 3 дней.

## **Отвар**

Отвар — это водный экстракт биологически активных веществ, полученный в результате тепловой обработки растительного сырья. Готовится он следующим образом.

Соцветия ромашки или травяной сбор тщательно измельчают и заливают водой в соотношении 1 : 10, затем ставят на водяную баню и прогревают в течение 30 минут, после чего настаивают 10 минут, процеживают и доливают кипяченую воду до первоначального объема.

Так как хамазулен легко разрушается, отвар ромашки не рекомендуется кипятить на открытом огне, его нужно обязательно готовить на водяной бане.

Ромашковый отвар используют, так же как и настой, и для внутреннего, и для наружного применения.

При необходимости можно хранить отвар ромашки в холодильнике, но не более 3 дней.

## **НАСТОЙКА**

Настойка — это жидкая лекарственная форма, полученная в результате экстракции биологически активных компонентов растения с помощью спирта. Для ее приготовления не требуется тепловой обработки, разрушающей целебные вещества, как это происходит с отваром и настоем. Преимуществом данной формы являются и длительные сроки хранения: настойка не теряет своих лекарственных свойств в течение 2 лет.

Для приготовления настойки в домашних условиях в качестве экстрагирующей жидкости можно взять водку или коньяк. Растительное сырье необходимо тщательно измельчить, высыпать в стеклянную бутылку или банку и залить водкой в соотношении 1 : 5. Затем плотно закрыть емкость и поставить в темное место. Настаивать средство при комнатной температуре в течение 7 дней, периодически встряхивая посуду.

По окончании процесса настаивания жидкость процеживают и отжимают сырье. Настойку переливают в чистую бутылку из темного стекла, доливают водку до первоначального объема и ставят на 5–7 дней в прохладное место (температура воздуха не выше 8° С). По окончании этого срока необходимо профильтровать экстракт, снова влить его в емкость из темного стекла и укупорить.

Правильно приготовленная настойка должна быть прозрачной и иметь аромат ромашки.



Так как ромашковая настойка является сильнодействующим лекарственным препаратом, принимать ее внутрь можно лишь по рекомендации врача, который определит дозировку. Продолжительность приема не должна превышать 2 недели.

## **СБОРЫ И ЧАИ**

Эксперименты, проведенные учеными, доказали, что эффект от лечения ромашкой усиливается, если применять ее в сочетании с другими целебными травами.

Состав и процентное соотношение сборов, предназначенных для лечения различных болезней, тщательно рассчитывается и выверяется, поэтому менять ингредиенты по собственному усмотрению, уменьшать или увеличивать количество того или иного растения не рекомендуется.

Если рецепт требует добавления соли в сбор или чай, необходимо использовать концентрированный водно-солевой раствор. Его заливают в пульверизатор и опрыскивают лекарственные травы. Затем сырье хорошо перемешивают и сушат.

Сборы и ромашковые чаи используют для приготовления настоев, отваров, настоек, ванн, компрессов, припарок, полосканий и других лекарственных форм.

Подготовленные сборы упаковывают в металлическую, стеклянную или деревянную тару и хранят в сухом помещении.

Сборы и чаи, в составе которых содержатся сухие ягоды, могут быстро испортиться, поэтому в коробки и банки, где они хранятся, желательно класть вату, пропитанную хлороформом.

## **Ванны**

Ванны с ромашкой применяются при воспалительных и кожных заболеваниях (аллергические высыпания, диатез, экзема и др.), нарушениях функций центральной нервной системы, судорогах, суставных болях.

Для приготовления полной ванны потребуется 500 г сухих цвететей ромашки, для сидячей — 150 г, для ножной — 100 г. Сырье тщательно измельчают, засыпают в эмалированную или стеклянную посуду и заливают водой комнатной температуры,

после чего прогревают на слабом огне под крышкой в течение 10 минут. Затем отвар нужно процедить и вылить в ванну, заполненную водой.

В некоторых случаях растительное сырье можно заменить эфирным маслом ромашки (2–3 капли на ванну с теплой водой).

## МИКРОКЛИЗМЫ

Микроклизмы с настоем ромашки назначают как противовоспалительное средство в дополнение к основной терапии при геморрое, проктите, трещинах заднего прохода, заболеваниях предстательной железы, женских половых органов и т. д.

Для приготовления настоя сухие соцветия заливают кипящей водой в соотношении 1 : 10 и настаивают 30 минут. Готовый настой нужно процедить и остудить до 40° С. Рекомендуется добавлять в ромашковый настой растительное масло (1 столовую ложку на 60 мл).

Микроклизмы с ромашкой следует проводить вечером, перед сном.

## МАСЛЯНЫЙ ЭКСТРАКТ

Рецепт приготовления масляного экстракта ромашки был известен еще жителям Древней Греции, которые настаивали соцветия на растительном масле.

Приготовить масляный экстракт можно как горячим, так и холодным способом.

При горячем способе получения этой лекарственной формы сухое сырье тщательно измельчают, выкладывают в эмалированную посуду, заливают растительным маслом (оливковым, подсолнечным, миндальным) в соотношении 1 : 2, ставят на водяную баню и прогревают в течение 2 часов.

Затем экстракту дают остыть, фильтруют его, хорошо отжимая сырье, и переливают в емкость из темного стекла. Хранят препарат в прохладном темном месте плотно закупоренным.

Холодный способ позволяет сохранить большее количество биологически активных веществ. Для приготовления экстракта сухое измельченное сырье высыпают в стеклянную банку и заливают растительным маслом в соотношении 1 : 2. Плотнo закрывают и дают настояться в течение 2 недель в освещенном месте. Готовый экстракт процеживают и переливают в сосуд из темного стекла.

Чтобы получить более концентрированный препарат, можно новую порцию растительного сырья залить ранее приготовленным процеженным масляным экстрактом.

Масляный экстракт ромашки применяют для лечебного массажа. Его используют при изготовлении мазей, кремов и иных лекарственных форм. Лучше всего использовать его сразу же после приготовления.

Хранят средство в течение 3 месяцев в небольших укупоренных сосудах. Резиновые пробки для укупорки использовать не рекомендуется. Нужно иметь в виду, что масляный экстракт, хранящийся в неплотно закрытой посуде, быстро утрачивает свои целебные свойства.

## Мази и кремы

Для приготовления мази используют масляный экстракт ромашки, а в качестве основы берут пчелиный воск.

Основу смешивают с масляным экстрактом в соотношении 1 : 4, помещают на водяную баню и прогревают до полного расплавления воска.

Готовую мазь нужно остудить, непрерывно помешивая, чтобы получилась однородная масса. Затем средство перекладывают в стеклянную посуду и плотно укупоривают.

Хранится мазь в прохладном месте в течение 3 месяцев. Предназначена она для наружного применения.

Пчелиный воск также можно заменить вазелином или парафином.

В отличие от мази в состав крема, помимо масляного экстракта ромашки и пчелиного воска (вазелина, парафина), входят вода или эмульгатор — лецитин, яичный желток.

Для приготовления крема воск смешивают с масляным экстрактом (вместо него можно взять высушенные и растер-

тые в порошок соцветия) в соотношении 1 : 4. Смесь нагревают на водяной бане до тех пор, пока она не станет жидкой, после чего постепенно добавляют горячую воду или эмульгатор (1 часть на 4 части растительного сырья). Массу нужно прогревать, непрерывно помешивая, до загустения.

Хранят крем в стеклянной укупоренной посуде, в холодильнике в течение 3–4 месяцев. Используют его главным образом в косметических целях.

## КОМПРЕССЫ И ПРИПАРКИ

Препараты ромашки — настой и отвар — можно применять в виде компрессов, которые кладут на больной участок тела. Для этого кусок марли или хлопчатобумажной ткани нужно смочить в отваре или настое, наложить на больное место и зафиксировать бинтом. В зависимости от заболевания применяют горячие или холодные компрессы из ромашки.

Припарки употребляют при тех же заболеваниях, однако лечебное действие в этом случае обеспечивается за счет растительного сырья, а не экстракта.

Для приготовления припарки свежие или сухие соцветия ромашки измельчают, высыпают в эмалированную посуду или стеклянную банку, заливают небольшим количеством воды, ставят на водяную баню и прогревают в течение 4–5 минут. Затем средство отжимают, укладывают горячим на больное место и фиксируют бинтом. Кожу под припаркой нужно заранее смазать вазелином или растительным маслом.

После остывания припарку заменяют свежей.

Припарки прикладывают к больным суставам, мышцам, ранам, ожогам, обмороженным участкам и местам, пораженным варикозом. Процедуры рекомендуется проводить 2–3 раза в день.

## ЭФИРНОЕ МАСЛО

Эфирное масло ромашки обладает приятным травянистым запахом. Его используют для лечения простуды, кожных воспалений, фурункулов, угрей, ран и ожогов. Оно помогает сни-

мать суставные и мышечные боли, излечивает от бронхитов, облегчает состояние при поллинозе («сенной лихорадке»), нормализует пищеварение, уменьшает газообразование.

Масло ромашки обладает антисептическим, противовоспалительным, болеутоляющим, потогонным свойствами. Его добавляют в массажные и гигиенические кремы и лечебные ванны. Так как в домашних условиях приготовить этот препарат очень сложно, рекомендуется покупать его в аптеках.

Эфирное масло ромашки стимулирует функции центральной нервной системы, способствует расширению сосудов головного мозга и увеличению частоты пульса. Неумеренное его употребление может стать причиной головной боли и мышечной слабости.

# ЛЕЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ С ПОМОЩЬЮ РОМАШКИ

## БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

### **Настой ромашки для лечения колитов, гастритов, энтеритов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной.*

#### **Способ применения**

Залить сырье 200 мл кипящей воды и дать настояться в течение 10 минут, затем процедить.

Принимать в теплом виде по 40–100 мл 3–4 раза в день (перед завтраком, за 1 час до обеда, в 17 часов и перед сном, но не ранее чем через 2 часа после последнего приема пищи).

### **Настой ромашки с медом для лечения диареи, метеоризма, спазмов кишечника**

*Ингредиенты: 6 столовых ложек цветков ромашки аптечной,  
2 столовые ложки меда.*

#### **Способ применения**

Выложить растительное сырье в эмалированную посуду, залить 500 мл кипяченой воды и поставить на кипящую водяную баню.

Прогреть 15 минут, затем остудить и процедить, отжав сырье. Довести кипяченой водой до первоначального объема и растворить в настое мед.

Принимать средство по 70–100 мл 3 раза в день после приема пищи.

Этот настой можно использовать и в качестве наружного средства для полосканий при ангине, стоматите, а также в виде примочек при ранах и язвах.

При колитах настой ромашки с медом рекомендуется принимать в виде микроклизм.

## **Настой ромашки для лечения язвы желудка**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной.*

### **Способ применения**

Залить ромашку 200 мл кипящей воды, дать настояться в течение 15 минут под крышкой, затем процедить.

Выпить теплый настой, лечь, и, поворачиваясь то на правый, то на левый бок, позволить жидкости оказать воздействие на все участки слизистой желудка.

Такую процедуру проводить 3 раза в день за 10 минут до еды в течение 1 месяца.

## **Настой ромашки с лапчаткой гусиной для лечения желудочных заболеваний**

*Ингредиенты: 5 столовых ложек цветков ромашки, 5 столовых ложек травы лапчатки гусиной.*

### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 1 чайную ложку смеси, залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 15 минут, затем процедить.

Пить по 200 мл 3–4 раза в день.

## **Настой ромашки с листьями апельсина и мяты для лечения желудочных колик и гастрита на стадии обострения**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка измельченных листьев апельсина, 1 столовая ложка листьев мяты перечной.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 2 чайные ложки сырья и залить 200 мл кипящей воды. Поместить на водяную баню и прогреть 15 минут.

Процедить и пить по 200 мл настоя в горячем виде.

### **Настой ромашки для лечения дизентерии**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной.*

#### **Способ применения**

Залить ромашку 200 мл кипящей воды, накрыть крышкой, укутать полотенцем и дать настояться в течение 1 часа, затем процедить.

Пить по 100 мл 4 раза в день.

### **Сбор травяной для лечения желудочных заболеваний**

*Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки листьев мяты перечной, 1 столовая ложка плодов аниса, 1 столовая ложка плодов фенхеля, 1 столовая ложка корневища валерианы, 1 столовая ложка корневища аира болотного, 1 столовая ложка коры крушины.*

#### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 чайную ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Накрыть крышкой и дать настояться в течение 30 минут, а затем процедить.

Полученное средство принимать по 200 мл 1 раз в день после приема пищи.

### **Сбор травяной для лечения гастрита**

*Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки листьев мяты перечной, 2 столовые ложки корневища валерианы, 2 столовые ложки аира болотного, 2 столовые ложки плодов фенхеля.*

#### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 2 чайные ложки сбора и залить 200 мл кипящей воды. Прогреть на слабом огне в течение 10 минут, затем остудить и процедить.

Принимать по 200 мл 3 раза в день.



### **Сбор травяной для лечения острого гастрита**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки цветков календулы, 2 столовые ложки листьев подорожника большого, 2 столовые ложки травы тысячелистника, 2 столовые ложки трава череды трехраздельной.*

#### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить ее 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 15 минут, затем процедить.

Пить по 60 мл 3–5 раз в день.

### **Сбор травяной для лечения хронического гастрита**

*Ингредиенты: 4 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 10 столовых ложек листьев мяты перечной, 3 столовые ложки корневища валерианы, 2 столовые ложки листьев шалфея.*

#### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 30 минут, затем процедить.

Пить по 100 мл 4 раза в день.

### **Сбор травяной для лечения гиперацидного гастрита, отягощенного кишечной непроходимостью**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки корневища валерианы, 2 столовые ложки плодов тмина, 2 столовые ложки семян укропа огородного, 1 столовая ложка соплодий хмеля, 3 столовые ложки плодов горца птичьего, 3 столовые ложки травы сушеницы болотной, 4 столовые ложки травы тысячелистника, 4 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 4 столовые ложки листьев мяты перечной, 4 столовые ложки коры крушины.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 4 столовые ложки сбора и залить 1 л кипятка. Дать настояться в течение 8 часов, после чего процедить.

Принимать полученное средство по 200 мл, сначала утром натощак, затем через 1 час после каждого приема пищи.

## **Сбор травяной для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 2 столовые ложки травы сушеницы болотной, 2 столовые ложки травы золототысячника, 2 столовые ложки листьев мяты перечной.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Поместить на слабый огонь и прогреть в течение 30 минут, затем процедить.

Пить по 50 мл 3–4 раза в день за 40 минут до еды.

## **Сбор травяной для лечения диареи I**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы золототысячника, 1 столовая ложка листьев трилистника, 1 столовая ложка плодов тмина, 1 столовая ложка плодов фенхеля, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 3 столовые ложки травы тысячелистника, 5 столовых ложек травы горечавки желтой, 5 столовых ложек корневища валерианы, 5 столовых ложек корневища аира болотного.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться под плотно закрытой крышкой в течение 10 минут.

Выпить все в горячем виде за 30 минут до обеда.

## **Сбор травяной для лечения диареи II**

*Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки корневища змеевика, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 2 столовые ложки плодов черники.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку смеси и залить 200 мл кипящей воды. Поставить на водяную баню и прогревать в течение 15 минут, затем остудить и процедить.

Принимать по 100 мл 3 раза в день.

## **Сбор травяной для лечения диареи III**

*Ингредиенты: 5 столовых ложек цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки корневища лапчатки прямостоячей, 1 столовая ложка листьев черники, 1 столовая ложка плодов черники.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 чайную ложку сбора и залить 200 мл кипяченой воды. Дать настояться в течение 6 часов, довести до кипения, остудить и процедить.

Пить по 1 чайной ложке в течение всего дня.

## **Сбор травяной для улучшения перистальтики кишечника I**

*Ингредиенты: 1 чайная ложка цветков ромашки аптечной, 1 чайная ложка листьев мяты перечной, 1 чайная ложка корня валерианы лекарственной, 1 чайная ложка плодов аниса обыкновенного, 1 чайная ложка плодов тмина обыкновенного.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора, залить 200 мл кипящей воды и дать настояться под крышкой в течение 30 минут.

Принимать при запорах по 100 мл 2–3 раза в день.

## **Сбор травяной для улучшения перистальтики кишечника II**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы золототысячника, 2 столовые ложки травы пастушьей сумки, 2 столовые ложки листьев копытня европейского, 2 столовые ложки корня ревеня дланевидного, 2 столовые ложки корня чистотела большого, 2 столовые ложки коры крушины.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться под крышкой в течение 40 минут, затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Пить при запорах по 100 мл во второй половине дня через каждые 4 часа.

## **Сбор травяной против изжоги**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы тысячелистника, 2 столовые ложки зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка чистотела большого.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 6 столовых ложек сбора и залить 500 мл доведенной до кипения воды. Затем поместить на водяную баню и прогревать в течение 20 минут, после чего остудить и процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Принимать по 200 мл перед едой.

## **Сбор травяной против изжоги и желудочных колик**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки цветков календулы, 2 столовые ложки листьев мать-и-мачехи.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 15 минут, затем процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения — 10 дней.

## **Сбор травяной против колик и тяжести в желудке**

*Ингредиенты: 6 столовых ложек цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 1 столовая ложка плодов фенхеля, 1 столовая ложка корневища валерианы.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 2 чайные ложки сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 30 минут, затем процедить.

Пить по 200 мл свежего теплого настоя 2 раза в день.

## **Сбор травяной против метеоризма I**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы золототысячника, 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 2 столовые ложки плодов можжевельника.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 4 столовые ложки сбора и залить 1 л кипящей воды. Поставить на слабый огонь и прогревать 10 минут, затем остудить и процедить.

Пить по 200 мл 3 раза в день.

## **Сбор травяной против метеоризма II**

*Ингредиенты: 4 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 4 столовые ложки плодов черемухи, 4 столовые ложки плодов тмина, 4 столовые ложки плодов и листьев черники.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 15 минут, затем процедить.

Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

## **Сбор травяной против метеоризма III**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка донника лекарственного.*

### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, залить 500 мл кипящей воды, дать настояться в течение 20 минут, а затем процедить.

Пить по 2 столовые ложки настоя 3 раза в день.

## **Сбор травяной для лечения хронического и спастического колита**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков бессмертника песчаного, 1 столовая ложка зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка листьев мяты перечной, 1 столовая ложка листьев и плодов кассии остролистной, 1 столовая ложка листьев подорожника большого, 1 столовая ложка корня алтея, 1 столовая ложка плодов тмина, 1 столовая ложка плодов фенхеля, 1 столовая ложка соплодий ольхи серой.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды на 15 минут, затем процедить.

Пить по 70 мл 3 раза день до еды.

## **Сбор травяной для лечения энтерита**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного,*

*1 столовая ложка плодов фенхеля, 1 столовая ложка плодов аниса, 1 столовая ложка плодов черемухи, 1 столовая ложка соплодий ольхи серой, 1 столовая ложка корня кровохлебки, 1 столовая ложка корневища валерианы, 1 столовая ложка корневища горца змеиного.*

#### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться под крышкой в течение 20 минут, затем процедить.

Пить по 70 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

### **Сбор травяной для лечения хронического панкреатита**

*Ингредиенты: 1 чайная ложка цветков ромашки аптечной, 1 чайная ложка цветков календулы лекарственной, 1 чайная ложка травы полыни горькой, 1 чайная ложка травы зверобоя продырявленного, 1 чайная ложка травы хвоща полевого, 1 чайная ложка травы сушеницы болотной, 1 чайная ложка травы шалфея лекарственного, 1 чайная ложка травы череды трехраздельной, 1 чайная ложка корня девясила высокого, 1 чайная ложка корня лопуха большого.*

#### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора, залить 200 мл кипящей воды на 40 минут, а затем процедить.

Пить по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **Болезни глаз**

### **Настой ромашки для лечения конъюнктивита**

*Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной.*

#### **Способ применения**

Залить ромашку 200 мл кипящей воды и дать настояться в течение 1 часа, затем процедить.

Промывать настоем глаза 4–5 раз в день до полного исчезновения симптомов заболевания.

### **Настой ромашки против воспалений глаз**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка ромашки аптечной.*

#### **Способ применения**

Залить ромашку 200 мл горячей воды и дать настояться 10 минут. Остудить и поставить на хранение в холодильник.

Вечером лечь, расслабиться и приложить к воспаленным глазам на 15 минут смоченные в настое ватные тампоны.

### **Настой ромашки с очанкой для лечения ячменя**

*Ингредиенты: 2,5 столовой ложки цветков ромашки аптечной, 2,5 столовой ложки травы очанки лекарственной.*

#### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, залить сырье 200 мл кипящей воды и дать настояться в течение 10 минут. Процедить, горячую кашицу завернуть в марлю и делать припарки на ячмень.

## **ГРИПП И ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

### **Настой ромашки для лечения простуды**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной.*

#### **Способ применения**

Залить растительное сырье 200 мл кипящей воды, дать настояться в течение 30 минут, после чего добавить еще 1 л кипятка.

Держать лицо над кастрюлей или миской с разбавленным настоем, накрыв голову полотенцем. Вдыхать пар то ртом, то носом в течение 10 минут.

Проводить такое лечение ежедневно (желательно вечером) до полного исчезновения симптомов простуды.



## **Настой ромашки и чистотела для лечения насморка**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной,  
1 чайная ложка травы чистотела большого.*

### **Способ применения**

Чистотел залить 100 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 20 минут, затем процедить.

Ромашку в другой посуде залить 150 мл кипящей воды, настаивать в течение 10 минут, после чего процедить.

Смешать готовые настои в соотношении 1 : 1. Полученное средство закапывать в каждую ноздрю по 2 капли 4–5 раз в день.

## **Настой ромашки для лечения насморка и гайморита**

*Ингредиенты: 1 чайная ложка цветков ромашки аптечной.*

### **Способ применения**

Залить ромашку 200 мл кипящей воды, плотно закрыть крышкой, затем укутать полотенцем и дать настояться в течение 4 часов.

Готовый настой подогреть, смочить в нем ватный тампон и сделать из него компресс на область переносицы.

## **Настой ромашки с бузиной для лечения ангины, ларингита и других заболеваний гортани и голосовых связок**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной,  
1 столовая ложка цветков бузины черной.*

### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, залить сырье 500 мл кипящей воды, дать настояться в течение 15 минут, а затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Принимать полученный настой в горячем виде по 150–200 мл 3–4 раза в день.

### **Настой ромашки с чистотелом для лечения ангины**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной,  
1 столовая ложка травы чистотела большого.*

#### **Способ применения**

Смешать чистотел с ромашкой и залить 200 мл кипяченой воды. Поставить на водяную баню и прогревать в течение 15 минут, затем процедить. Влить кипяченую воду, чтобы довести объем до первоначального.

Разбавленным настоем полоскать горло 5–7 раз в день до полного исчезновения симптомов ангины.

### **Настой ромашки с липовым цветом для лечения ангины**

*Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной,  
2 столовые ложки липового цвета.*

#### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 4 столовые ложки сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 20 минут, затем процедить.

Полоскать горло теплым настоем 6–7 раз в день.

Данное средство можно также применять для полосканий при стоматитах и гингивитах.

### **Настой лекарственных трав с медом и лимоном для лечения ангины**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной,  
1 столовая ложка травы череды трехраздельной,  
1 столовая ложка листьев шалфея лекарственного, цедра  
1 лимона, мед по вкусу.*

#### **Способ применения**

Смешать растительные ингредиенты, отделить 2 столовые ложки смеси и залить 200 мл кипящей воды. Настаивать под крышкой в течение 1 часа, затем процедить.

Цедру лимона хорошо измельчить, добавить вместе с медом в настой и тщательно перемешать.

Пить горячим 3 раза в день по 100 мл.

### **Сбор травяной для лечения ангины**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки цветков календулы, 2 столовые ложки листьев эвкалипта, 2 столовые ложки листьев шалфея.*

#### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 500 мл кипящей воды на 7 минут, а затем процедить.

Пить по 100 мл 3 раза в день. Кроме того, это средство можно использовать для полоскания горла.

### **Сбор травяной для лечения ангины, ларингита, трахеита, тонзиллита**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка ромашки аптечной, 1 столовая ложка липового цвета, 1 столовая ложка травы багульника болотного, 1 столовая ложка корня девясила высокого, 1 столовая ложка корня солодки голой, 3 столовые ложки цветков календулы, 3 столовые ложки шалфея лекарственного, 4 столовые ложки листьев эвкалипта.*

#### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 20–30 минут, затем процедить.

Применять настой для полоскания горла.

### **Сбор травяной для лечения кашля I**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка листьев мать-и-мачехи, 2 столовые ложки травы тимьяна, 2 столовые ложки травы*

*багульника болотного, 2 столовые ложки корня алтея, 2 столовые ложки корня солодки голой.*

### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 4 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Поместить на водяную баню и прогревать в течение 30 минут, затем процедить.

Пить по 60–70 мл 3–5 раз в день после еды.

## **Сбор травяной для лечения кашля II**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы первоцвета весеннего, 3 столовые ложки листьев подорожника большого, 3 столовые ложки листьев мать-и-мачехи, 3 столовые ложки листьев мяты перечной, 3 столовые ложки плодов аниса.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 3 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Поместить на водяную баню и прогревать в течение 30 минут.

Пить в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства по 60–70 мл 3–4 раза в день после еды.

## **Сбор травяной для лечения бронхита**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы багульника болотного, 1 столовая ложка листьев мать-и-мачехи, 1 столовая ложка травы первоцвета весеннего, 1 столовая ложка листьев подорожника большого, 1 столовая ложка травы фиалки трехцветной, 1 столовая ложка корня солодки голой, 1 столовая ложка плодов аниса, 2 столовые ложки корня алтея лекарственного.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 500 мл кипятка на 8 минут, затем процедить.

Пить при сухом кашле по 100 мл 3 раза в день.

## **Сбор травяной для лечения гриппа, простуды, заболеваний верхних дыхательных путей**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки ромашки аптечной, 2 столовые ложки бузины черной, 2 столовые ложки липового цвета, 2 столовые ложки листьев мяты перечной.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора, залить 200 мл доведенной до кипения воды и дать настояться в течение 15 минут, а затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Пить по 200 мл горячего настоя 3–4 раза в день в качестве потогонного и мочегонного средства.

## **Сбор травяной для лечения пневмонии**

*Ингредиенты: 2 чайные ложки цветков ромашки аптечной, 2 чайные ложки цветков липы сердцевидной, 2 чайные ложки травы донника лекарственного, 2 чайные ложки травы чины луговой, 2 чайные ложки травы тмина обыкновенного, 2 чайные ложки травы буквицы лекарственной, 2 чайные ложки травы чабреца, 2 чайные ложки травы шалфея лекарственного, 2 чайные ложки почек березы повислой, 2 чайные ложки корня аира болотного, 3 чайные ложки травы зверобоя продырявленного, 3 чайные ложки травы череды трехраздельной, 3 чайные ложки травы тысячелистника, 1 чайная ложка листьев земляники лесной, 1 чайная ложка травы будры плющевидной, 1 чайная ложка травы вероники лекарственной, 1 чайная ложка плодов фенхеля обыкновенного.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 5 столовых ложек сбора и залить 1 л холодной воды. Поставить на слабый огонь, довести до кипения и прогреть 5 минут. Снять с огня и дать настояться в течение 2 часов, затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Пить по 100 мл теплого настоя 5 раз в день.

## **БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА**

### **Ванночки с ромашкой для лечения подагры**

*Ингредиенты: 100 г сухих цветков ромашки аптечной, 200 г поваренной соли.*

#### **Способ применения**

Приготовить отвар: залить ромашку 1 л горячей воды и прогреть на водяной бане в течение 30 минут, затем дать настояться в течение 10–15 минут.

Влить отвар в таз, добавить 9 л теплой воды. Растворить в этой ванночке соль и погрузить в нее стопы на 10–15 минут. Процедуры проводить через день.

### **Мазь из ромашки для лечения радикулита**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 4 столовые ложки сливочного масла.*

#### **Способ применения**

Измельчить соцветия ромашки в порошок, добавить сливочное масло и хорошо перемешать.

Нанести на больной участок тела. Процедуру повторять ежедневно до полного исчезновения болевых ощущений.

### **Напиток из ромашки и овощных соков для лечения артрита**

*Ингредиенты: 200 мл настой ромашки, 200 мл морковного сока, 200 мл свекольного сока, 2 столовые ложки меда.*

#### **Способ применения**

Смешать настой ромашки с соками моркови и свеклы (свекольный сок должен отстояться течение 3–4 часов в холодильнике в открытой посуде), добавить мед и перемешать.

Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой.

## Сбор травяной для лечения артрита

*Ингредиенты: 5 чайных ложек цветков ромашки аптечной, 4 чайные ложки корня лопуха большого, 4 чайные ложки корня одуванчика лекарственного, 4 чайные ложки корня петрушки огородной, 4 чайные ложки травы репейника волосистого, 4 чайные ложки травы череды трехраздельной, 4 чайные ложки листьев первоцвета крупночашечного, 4 чайные ложки коры ивы козьей, 3 чайные ложки травы зверобоя продырявленного, 3 чайные ложки почек сосны обыкновенной, 2 чайные ложки листьев недоспелки копьевидной, 2 чайные ложки цветков лабазника вязолистного, 2 чайные ложки цветков боярышника кроваво-красного, 2 чайные ложки травы золотарника даурского, 2 чайные ложки травы тимьяна ползучего, 2 чайные ложки травы донника лекарственного, 2 чайные ложки травы душицы обыкновенной, 2 чайные ложки травы герани луговой, 2 чайные ложки семян льна посевного, 2 чайные ложки соплодий хмеля обыкновенного, 2 чайные ложки корневища аира болотного, 1 чайная ложка травы мяты полевой, 6 чайных ложек листьев березы повислой, 7 чайных ложек травы сабельника болотного.*

### Способ применения

Ингредиенты перемешать, отделить 2 столовые ложки сбора, засыпать в термос и залить 500 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 8 часов, затем процедить.

Пить настой теплым, по 100 мл 4 раза в день через 2 часа после приема пищи.

## Сбор травяной для лечения артрозов

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы чистотела большого, 1 столовая ложка травы тысячелистника обыкновенного, 1 столовая ложка травы лапчатки гусиной.*

### Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды на 15 минут, а затем процедить.

Полученное средство следует принимать 2 раза в день (перед завтраком и обедом) по 200 мл.

### **Сбор травяной для лечения остеохондроза**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков календулы лекарственной, 1 столовая ложка травы чистотела большого, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка травы полыни, 1 столовая ложка травы чабреца, 1 столовая ложка травы тысячелистника, 1 столовая ложка почек сосновых, 150 мл растительного масла.*

#### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, залить растительным маслом, прогреть на водяной бане 6 часов, остудить и процедить.

Растирать полученной мазью болезненные участки тела.

## **БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И СОСУДОВ**

### **Напиток из настоя ромашки и овощных соков для лечения флебита**

*Ингредиенты: 200 мл настоя ромашки аптечной, 200 мл морковного сока, 200 мл свекольного сока.*

#### **Способ применения**

Настой ромашки смешать его с соками моркови и свеклы. (Свекольный сок перед употреблением должен отстояться течение 3 часов в холодильнике в открытой посуде.)

Пить по 100 мл 3 раза в день.

### **Напиток из настоя ромашки с медом для лечения гипотонии**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка лепестков ромашки аптечной, 2 столовые ложки меда.*



### **Способ применения**

Лепестки ромашки залить 500 мл кипящей воды и дать настояться 1 час под крышкой, процедить и добавить мед.

Пить по 200 мл 3 раза в день.

## **Сбор травяной против аритмии**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 2 столовые ложки плодов тмина, 2 столовые ложки плодов фенхеля, 2 столовые ложки корня валерианы.*

### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора, залить 200 мл кипящей воды на 15 минут, а затем процедить.

Выпить теплый настой перед сном.

## **Сбор травяной для лечения атеросклероза**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы пустырника, 1 столовая ложка травы череды, 1 столовая ложка листьев брусники, 1 столовая ложка кукурузных рылец, 1 столовая ложка коры крушины, 3 столовые ложки плодов рябины черноплодной, 3 столовые ложки плодов боярышника.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 15 минут, затем процедить.

Пить по 70 мл 3 раза в день после еды.

## **Сбор травяной для лечения гипертонии**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 3 столовые ложки травы чая почечного, 3 столовые ложки травы пустырника,*

*3 столовые ложки травы сушеницы болотной, 3 столовые ложки плодов шиповника коричневого, 4 столовые ложки корня шлемника байкальского.*

#### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 200 мл кипящей воды на 30 минут, а затем процедить. Пить по 60–70 мл 3 раза в день после еды.

### **Сбор травяной для лечения вегетососудистой дистонии**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы колокольчика сборного, 2 столовые ложки травы панцерии шерстистой, 2 столовые ложки травы чистотела большого, 2 столовые ложки травы душицы обыкновенной, 2 столовые ложки травы белозера болотного, 2 столовые ложки травы лапчатки гусиной, 2 столовые ложки соплодий хмеля обыкновенного, 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка травы фиалки полевой, 1 столовая ложка корня патринии скальной.*

#### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора, высыпать в термос и залить 500 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 6 часов и процедить.

Пить по 150 мл 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс — 2 месяца. Затем сделать 10-дневный перерыв и все повторить.

## **Болезни печени и желчевыводящих путей**

### **Настой ромашки для стимуляции желчеотделения**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной.*

#### **Способ применения**

Залить ромашку 200 мл кипящей воды и дать настояться в течение 10 минут. Остудить и процедить.

Пить по 50 мл 4 раза в день.

### **Сбор травяной для лечения болезней печени**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки корня солодки голой, 4 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 4 столовые ложки листьев мяты перечной, 4 столовые ложки травы чистотела большого, 2 чайные ложки травы пустырника.*

#### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 3 столовые ложки сбора и залить 500 мл горячей воды. Поставить на водяную баню и прогревать в течение 30 минут, затем процедить.

Принимать по 200 мл 2 раза в день перед едой.

### **Сбор травяной для лечения гепатита**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка листьев вахты трехлистной, 1 столовая ложка травы чистотела большого.*

#### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Накрыть крышкой, укутать теплым одеялом и настаивать в течение 1 часа, затем процедить.

Полученное средство принимать по 100 мл 2 раза в день после приема пищи.

### **Сбор травяной для лечения хронического гепатита и цирроза печени**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки цветков пижмы, 2 столовые ложки травы горца птичьего, 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 2 столовые ложки травы тысячелистника, 2 столовые ложки травы череды, 2 столовые ложки листьев шалфея, 2 столовые ложки плодов шиповника коричного, 2 столовые ложки корня лопуха большого.*

**Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Дать настояться под крышкой 30 минут, затем процедить.

Пить по 100 мл 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

**Сбор травяной для лечения цирроза печени**

*Ингредиенты: 1 чайная ложка цветков ромашки аптечной, 1 чайная ложка цветков пижмы обыкновенной, 1 чайная ложка травы череды трехраздельной, 1 чайная ложка травы тысячелистника обыкновенного, 1 чайная ложка травы зверобоя продырявленного, 1 чайная ложка травы горца птичьего, 1 чайная ложка листьев шалфея лекарственного, 1 чайная ложка корня лопуха большого, 1 чайная ложка корня девясила высокого, 1 чайная ложка плодов шиповника коричного.*

**Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 200 мл кипящей воды. Накрывать крышкой и дать настояться в течение 30 минут, затем процедить.

Пить по 100 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

**Сбор травяной для лечения болезней печени и желчевыводящих путей**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков бессмертника песчаного, 1 столовая ложка листьев черной смородины, 1 столовая ложка листьев березы бородавчатой, 1 столовая ложка листьев крапивы, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка травы льнянки, 1 столовая ложка семян моркови.*

**Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 3 столовые ложки сбора и залить 1 л кипящей воды. Дать настояться в течение 2–3 часов, а затем процедить.

Полученное средство принимать по 200 мл 3–4 раза в день перед приемом пищи.

### **Сбор травяной для лечения болезней желчного пузыря**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков календулы, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка травы полыни горькой, 1 столовая ложка травы сушеницы болотной, 1 столовая ложка травы хвоща полевого, 1 столовая ложка травы череды трехраздельной, 1 столовая ложка травы шалфея лекарственного, 1 столовая ложка корня девясила высокого, 1 столовая ложка корня лопуха большого.*

#### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 4 столовые ложки сбора и залить 600 мл доведенной до кипения воды. Дать настояться в течение 20 минут, а затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Пить по 100 мл 3 раза в день.

### **Сбор травяной для лечения холецистита**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков бессмертника песчаного, 1 столовая ложка травы вахты трехлистной, 1 столовая ложка травы золототысячника, 1 столовая ложка травы лапчатки гусиной, 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 2 столовые ложки корня одуванчика лекарственного.*

#### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 3 чайные ложки сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 30 минут, затем процедить.

Принимать полученное средство по 200 мл 2 раза в день.

Данный настой стимулирует желчеотделение и значительно улучшает перистальтику кишечника.

## **БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**

### **Отвар ромашки и хвоща полевого для лечения цистита**

*Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки травы хвоща полевого.*

#### **Способ применения**

Смешать ромашку с травой хвоща, отделить 1 столовую ложку смеси и залить 200 мл кипящей воды. Поместить на водяную баню и прогреть 15 минут, затем процедить и слегка остудить.

Принимать свежий отвар по 200 мл 3 раза в день в качестве бактерицидного средства.

### **Сбор травяной для ванн при лечении цистита**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка череды трехраздельной, 1 столовая ложка травы чистотела большого, 1 столовая ложка корня валерианы.*

#### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, 3 столовые ложки сбора залить 1 л кипящей воды, дать настояться в течение 40 минут, а затем процедить.

Использовать для сидячих теплых ванн (38° С). Продолжительность процедуры — 10–15 минут. Принимать ванны 1–2 раза в день в течение 1–2 недель.

### **Сбор травяной для лечения хронического пиелонефрита**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки цветков календулы, 2 столовые ложки листьев подорожника большого, 2 столовые ложки корня солодки голой, 3 столовые ложки травы почечного*

*чая, 1 столовая ложка листьев толокнянки, 1 столовая ложка травы хвоща полевого.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку смеси и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 30 минут, затем процедить.

Пить по 60–70 мл 3–4 раза в день.

## **Сбор травяной для лечения мочекаменной болезни**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы почечного чая, 2 столовые ложки травы стальника полевого, 2 столовые ложки семян укропа огородного, 1 столовая ложка травы хвоща полевого, 1 столовая ложка листьев березы повислой, 4 столовые ложки корня марены красильной.*

### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 300 мл кипящей воды. Дать настояться 15 минут, затем процедить.

Пить по 70 мл 4 раза в день.

## **Сбор травяной для лечения мочекаменной болезни**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки цветков бузины черной, 2 столовые ложки липового цвета, 2 столовые ложки листьев ежевики сизой, 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного.*

### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 3 столовые ложки смеси, залить 750 мл кипящей воды и дать настояться 20 минут. Остудить и процедить.

Пить по 400 мл на ночь для повышения секреции пота.

## **БОЛЕЗНИ И ПОВРЕЖДЕНИЯ КОЖИ**

### **Средство из настоя ромашки и салицилового спирта против угрей**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной,  
50 мл салицилового спирта.*

#### **Способ применения**

Залить ромашку 100 мл кипящей воды и дать настояться в течение 10 минут. Добавить к ромашковому настою салициловый спирт и тщательно перемешать.

Смачивать в приготовленной смеси ватный тампон и протирать лицо 2 раза в день, утром и вечером.

### **Настой ромашки для лечения экземы**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной.*

#### **Способ применения**

Залить ромашку 500 мл кипящей воды и дать настояться под крышкой в темном месте в течение 15 минут.

Затем окунуть в настой ватный тампон, слегка отжать и протереть пораженный участок кожи.

Такой настой можно также использовать для компрессов.

### **Отвар ромашки, василька и укропа против угревой сыпи**

*Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной,  
1 столовая ложка цветков василька синего, 1 столовая ложка  
измельченной зелени укропа.*

#### **Способ применения**

Смешать ромашку с васильком и укропом, залить 1 л воды, поставить на средний огонь и довести до кипения. Убавить огонь до слабого и, не снимая посуду с плиты, подержать лицо над паром в течение 5 минут.



После паровой ванны умыться ромашковым отваром и дать коже обсохнуть, не вытираясь.

### **Отвар ромашки для лечения глубоких трещин и ороговения кожи стоп**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков и травы ромашки аптечной.*

#### **Способ применения**

Залить измельченное сырье 1 л горячей воды, поставить на огонь и прогревать в течение 10 минут. Процедить и немного остудить.

Влить отвар в таз, добавить теплой воды и сделать ванночку для ног.

После процедуры рекомендуется вытереть стопы полотенцем, наложить на пораженные участки кожи повязку со смягчающим кремом, зафиксировать бинтом и оставить на 30–40 минут.

### **Сбор травяной для лечения экземы**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы череды трехраздельной, 1 столовая ложка листьев земляники лесной.*

#### **Способ применения**

Смешать ингредиенты и залить сырье 600 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 20 минут, затем процедить.

Пить вместо обычного чая.

### **Сбор травяной для примочек при лечении экземы**

*Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки травы тимьяна ползучего, 2 столовые ложки листьев розмарина лекарственного, 2 столовые ложки цветков лаванды.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 3 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Поставить на водяную баню, прогревать 15 минут, затем процедить.

Окунуть в отвар ватный тампон и приложить к пораженному болезнью участку кожи. Делать примочки 2–3 раза в день в течение 3 недель.

## **Сбор травяной для лечения гнойничковых заболеваний кожи**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки цветков календулы, 2 столовые ложки травы шалфея лекарственного, 2 столовые ложки листьев подорожника большого, 2 столовые ложки корня девясила высокого, 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка травы хвоща полевого.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора, залить 200 мл кипящей воды и поставить на водяную баню. Прогреть в течение 30 минут, затем процедить.

Пить по 70 мл 3 раза в день до еды.

## **Сбор травяной для приготовления припарок против фурункулеза**

*Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки листьев мальвы лесной, 3 столовые ложки листьев алтея лекарственного, 3 столовые ложки стеблей донника лекарственного.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Поместить на водяную баню и прогреть в течение 15 минут.

Смочить в горячем отваре ватные тампоны и использовать в качестве припарок. Процедуру проводить 1 раз в день на ночь.

## **Сбор травяной для лечения фурункулеза**

*Ингредиенты: 1 чайная ложка цветков ромашки аптечной, 1 чайная ложка листьев крапивы двудомной, 1 чайная ложка травы череды трехраздельной, 1 чайная ложка травы душицы, 1 чайная ложка травы тимьяна ползучего, 1 чайная ложка травы фиалки трехцветной, 1 чайная ложка травы хвоща полевого, 1 чайная ложка корня солодки голой, 1 чайная ложка корня валерианы лекарственной.*

### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 20 минут, затем процедить.

Пить вместо обычного чая.

## **Сбор травяной для ванн при лечении экссудативного диатеза**

*Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки травы череды трехраздельной, 3 столовые ложки коры дуба.*

### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, залить 1 л холодной воды, накрыть крышкой и дать настояться в течение 12 часов. Затем поставить на огонь, довести до кипения и влить в ванну с теплой водой.

## **Сбор травяной для ванн при лечении псориаза**

*Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки травы череды трехраздельной, 3 столовые ложки травы чистотела большого, 3 столовые ложки листьев шалфея лекарственного.*

### **Способ применения**

Смешать ингредиенты и залить сбор 1 л кипящей воды. Дать настояться в течение 1 часа, затем процедить.

Влить настой в ванну с теплой водой. Продолжительность приема такой ванны — 15–30 минут. После процедуры не следует вытираться полотенцем, нужно дать коже обсохнуть самостоятельно либо надеть на влажное тело махровый халат.

### **Сбор травяной для лечения нейродермита и экземы**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы череды трехраздельной, 2 столовые ложки корня валерианы, 1 столовая ложка травы душицы, 1 столовая ложка травы хвоща полевого, 1 столовая ложка травы фиалки трехцветной, 1 столовая ложка тимьяна ползучего, 1 столовая ложка листьев крапивы двудомной, 1 столовая ложка корня солодки голой.*

#### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку смеси и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 40 минут, затем процедить.

Пить по 60–70 мл 3 раза в день перед едой.

### **Сбор травяной для лечения витилиго**

*Ингредиенты: 3 столовые ложки ромашки аптечной, 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 3 столовые ложки шалфея лекарственного, 2 столовые ложки листьев подорожника большого, 2 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 1 столовая ложка цветков календулы, 1 столовая ложка травы душицы.*

#### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку смеси и залить 200 мл кипящей воды. Поставить на водяную баню и прогреть в течение 15 минут, затем процедить и остудить.

Пить по 60–70 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **Сбор травяной для лечения абсцессов и незаживающих ран**

*Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки травы хвоща полевого, 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного.*

### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Поставить на водяную баню, прогревать в течение 15 минут, затем слегка остудить.

Применять теплый отвар для компрессов. Можно употреблять средство и внутрь: пить по 60–70 мл 3 раза в день.

## **Сбор травяной для лечения обморожений I**

*Ингредиенты: 5 столовых ложек цветков ромашки аптечной, 5 столовых ложек цветков календулы, 5 столовых ложек цветков тысячелистника обыкновенного, 10 столовых ложек цветков зверобоя продырявленного, 2 л оливкового масла.*

### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, высыпать в стеклянную банку и залить оливковым маслом. Плотно закрыть емкость и оставить на 40 дней, затем профильтровать.

Полученное средство наносить на обожженные участки кожи 1–2 раза в день.

## **Сбор травяной для лечения обморожений II**

*Ингредиенты: 5 чайных ложек ромашки аптечной, 5 чайных ложек листьев грецкого ореха, 4 чайные ложки скумпии когтистой, 4 чайных ложек коры дуба.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора, залить 500 мл кипятка и прогреть на водяной бане 15 минут.

Использовать полученный отвар для припарок. После процедуры смазывать кожу оливковым маслом.

### **Сбор травяной для лечения обморожений III**

*Ингредиенты: 0,5 столовой ложки цветков ромашки аптечной, 0,5 столовой ложки листьев грецкого ореха.*

#### **Способ применения**

Смешать измельченные листья грецкого ореха и цветками ромашки и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 20 минут, затем процедить.

Использовать настой 1–2 раза для компрессов. Курс лечения — 10–12 дней.

## **БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

### **Настой ромашки с тмином и валерианой для лечения бессонницы и нервного возбуждения**

*Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки корневища валерианы лекарственной, 5 столовых ложек плодов тмина обыкновенного.*

#### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку растительного сырья и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 20 минут, затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Пить утром и вечером по 100 мл.

### **Настой ромашки, розмарина и семян горчицы для расслабляющих ванночек**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки семян горчицы сарептской, 1 столовая ложка листьев розмарина лекарственного.*

### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сырья и залить 500 мл холодной воды. Дать настояться в течение 20 минут, а затем процедить.

Использовать настой в качестве ванночек для рук или ног при повышенном нервном возбуждении, бессоннице.

Можно применять это средство и для компрессов.

## **Сбор травяной против раздражительности и бессонницы**

*Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки корневища валерианы лекарственной, 3 столовые ложки листьев мяты перечной, 2 столовые ложки цветков лаванды.*

### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 15 минут, затем процедить.

Пить настой в течение дня небольшими порциями.

## **Сбор травяной для лечения невроза**

*Ингредиенты: 2,5 столовой ложки цветков ромашки аптечной, 2,5 столовой ложки травы чистотела большого, 2 столовые ложки травы сушеницы болотной, 3 столовые ложки плодов боярышника, 3 столовые ложки цветков календулы, 4 столовые ложки травы пустырника, 5 столовых ложек овса посевного, 5 столовых ложек плодов шиповника, 2 столовые ложки лимонного сока, мед по вкусу.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипятка. Дать настояться в течение 45 минут, затем процедить.

Добавить в настой лимонный сок и мед и принимать полученное средство по 70 мл за 2 часа до сна.

## **БОЛЕЗНИ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ**

### **Настой ромашки для лечения воспалительных процессов матки и придатков**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной.*

#### **Способ применения**

Залить растительное сырье 1 л кипящей воды, дать настояться в течение 20 минут, процедить и охладить.

Применять настой для спринцеваний.

### **Настой ромашки, валерианы и мяты против болезненных менструаций**

*Ингредиенты: 4 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки листьев мяты перечной, 3 столовые ложки корневища валерианы лекарственной.*

#### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сырья и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 40 минут, затем процедить.

Принимать полученный настой 2 раза в день по 200 мл в качестве успокаивающего, обезболивающего, спазмолитического средства.

### **Настой ромашки с лапчаткой гусиной для лечения вульвовагинита**

*Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 3 столовые ложки травы лапчатки гусиной.*

#### **Способ применения**

Смешать ромашку с лапчаткой, отделить 1 столовую ложку смеси и залить 1 л кипящей воды. Дать настояться в течение 20 минут, затем процедить.

Применять настой для спринцеваний.



### **Отвар ромашки, бессмертника и плодов тмина для лечения воспалений матки и придатков**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки цветков бессмертника песчаного, 2 столовые ложки плодов тмина обыкновенного.*

#### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку растительного сырья и залить 200 мл кипящей воды. Прогреть на слабом огне в течение 20 минут, затем остудить и процедить.

Применять полученное средство для спринцеваний.

### **Сбор травяной для нормализации менструального цикла**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы руты душистой, 2 столовые ложки травы тысячелистника, 2 столовые ложки зверобоя продырявленного, 2 столовые ложки вахты трехлистной, 2 столовые ложки листьев мяты перечной, 2 столовые ложки корневища валерианы.*

#### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 40 минут, затем процедить.

Пить настой небольшими порциями в течение дня.

### **Сбор травяной для лечения воспаления придатков**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков календулы, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка листьев подорожника большого, 1 столовая ложка травы пустырника, 1 столовая ложка травы тысячелистника, 1 столовая ложка коры крушины.*

### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться 30 минут, затем процедить.

Полученное средство принимать в теплом виде по 200 мл 4 раза в день. Для улучшения вкуса можно добавить в него немного меда.

### **Сбор травяной для уменьшения симптомов климакса**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка травы тысячелистника, 1 столовая ложка травы лапчатки гусиной, 0,5 столовой ложки травы чистотела большого.*

### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 40 минут, затем процедить. Добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Все полученное средство пить небольшими порциями в течение дня.

### **Сбор травяной для лечения простатита**

*Ингредиенты: 1 чайная ложка цветков ромашки аптечной, 1 чайная ложка цветков липы сердцевидной, 1 чайная ложка травы чистотела большого, 2 чайные ложки травы зверобоя продырявленного.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку растительного сырья и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 30 минут, затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Принимать по 100 мл настоя 2 раза в день, утром и вечером. Курс лечения — 3 недели.

## НОВООБРАЗОВАНИЯ

### Настой ромашки для лечения рака матки

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной.*

#### Способ применения

Залить ромашку 200 мл кипящей воды и дать настояться в течение 4 часов в теплом месте.

Пить по 200 мл 3 раза в день.

Настой можно также использовать для спринцеваний.

### Сбор травяной для лечения полипоза носовой полости

*Ингредиенты: 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 4 столовые ложки цветков календулы, 4 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 2 столовые ложки корня мать-и-мачехи, 1 столовая ложка травы чистотела большого, 500 мл оливкового масла.*

#### Способ применения

Измельчить растительные ингредиенты, перемешать их и высыпать в стеклянную банку. Залить оливковым маслом и дать настояться в теплом темном месте в течение 30 дней. Время от времени встряхивать емкость.

Процедить и закапывать средство по 4 капли в каждую ноздрю 4 раза в день.

### Сбор травяной для лечения рака селезенки

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы фиалки трехцветной, 2 столовые ложки травы буквицы лекарственной, 2 столовые ложки травы тимьяна ползучего, 2 столовые ложки корня лопуха большого, 2 столовые ложки корня цикория обыкновенного, 2 столовые ложки шишек хмеля обыкновенного, 1 столовая*

*ложка листьев шалфея лекарственного, 1 столовая ложка травы череды трехраздельной, 1 столовая ложка травы тысячелистника обыкновенного, 1 столовая ложка травы репешка аптечного, 1 столовая ложка травы мелиссы лекарственной, 1 столовая ложка травы мяты перечной, 1 столовая ложка травы манжетки обыкновенной, 1 столовая ложка листьев крапивы глухой, 1 столовая ложка листьев крапивы жгучей, 1 столовая ложка листьев земляники лесной, 500 г меда, 250 мл коньяка, 200 мл сока алоэ.*

### **Способ применения**

Смешать мед с соком алоэ и коньяком и дать настояться в течение 4 часов.

Измельчить и перемешать растительные ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Поставить на водяную баню и прогревать под крышкой в течение 15 минут, затем остудить и процедить.

За 30 минут до еды принимать по 1 столовой ложке смеси меда, алоэ и коньяка, а через 10 минут пить 70 мл травяного отвара.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ**

### **Сбор лекарственных для лечения сахарного диабета I**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка корня девясила высокого, 1 столовая ложка корня заманихи высокой, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка травы хвоща полевого, 1 столовая ложка травы череды трехраздельной, 1 столовая ложка плодов шиповника коричневого, 1 столовая ложка листьев мяты перечной, 2 столовые ложки листьев черники.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 15 минут, затем процедить.

Пить по 60–70 мл настоя 3 раза в день до еды.

## Сбор лекарственных для лечения сахарного диабета II

*Ингредиенты: 1 чайная ложка цветков ромашки аптечной, 1 чайная ложка цветков пижмы, 1 чайная ложка плодов калины, 1 чайная ложка плодов шиповника, 1 чайная ложка плодов боярышника, 1 чайная ложка корня валерианы, 1 чайная ложка листьев черники, 1 чайная ложка листьев бузины красной, 1 чайная ложка листьев мяты перечной, 1 чайная ложка травы душицы, 1 чайная ложка травы чистотела, 1 чайная ложка травы багульника, 1 чайная ложка травы чабреца, 1 чайная ложка травы пустырника, 0,5 чайной ложки ягод можжевельника, 0,5 чайной ложки корня солодки, 0,5 чайной ложки цветков календулы, 0,5 чайной ложки листьев брусники, 0,5 чайной ложки листьев шалфея, 0,5 чайной ложки травы золототысячника, 0,5 чайной ложки травы череды.*

### Способ применения

Смешать все ингредиенты, отделить 3 столовые ложки сбора и залить 800 мл кипятка. Дать настояться в течение 20 минут, затем процедить.

Пить по 100 мл 3 раза в день.

## АСТМА И АСТМАТИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

### Сбор для лечения астматического бронхита

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков календулы, 1 столовая ложка плодов аниса, 1 столовая ложка травы багульника болотного, 1 столовая ложка травы фиалки трехцветной, 1 столовая ложка листьев мать-и-мачехи, 1 столовая ложка листьев мяты перечной, 1 столовая ложка листьев подорожника большого, 1 столовая ложка корня солодки голой, 1 столовая ложка корня девясила высокого.*

### Способ применения

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 2 часов, затем процедить.

Полученное средство следует принимать по 60–70 мл 3 раза в день после приема пищи.

### **Сбор для лечения астмы и астматического бронхита**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков календулы, 1 столовая ложка листьев мать-и-мачехи, 1 столовая ложка листьев мяты перечной, 1 столовая ложка листьев подорожника большого, 1 столовая ложка листьев эвкалипта, 1 столовая ложка корня девясила высокого, 1 столовая ложка кукурузных рылец, 1 столовая ложка семени льна, 1 столовая ложка травы крапивы двудомной, 1 столовая ложка травы пустырника, 1 столовая ложка травы фиалки трехцветной, 0,5 столовой ложки травы багульника болотного.*

#### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 2 часов, затем процедить.

Пить по 200 мл 1 раз в день.

## **ГЕМОРРОЙ**

### **Настой ромашки для лечения геморроя**

*Ингредиенты: 1,5 столовой ложки ромашки.*

#### **Способ применения**

Залить ромашку 200 мл кипящей воды, укутать полотенцем и дать настояться в течение 20 минут, затем процедить и остудить до 37° С.

Делать микроклизмы 1 раз в день вечером. (Перед процедурой ставить очистительную клизму с обычной теплой водой.) Лежа на боку, дожидаться полного всасывания настоя в кишечник.

Лечение следует проводить ежедневно до улучшения состояния.

## **Сбор травяной для лечения геморроя в период обострения I**

*Ингредиенты: 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы хвоща полевого, 2 столовые ложки травы горца почечуйного, 2 столовые ложки травы сушеницы болотной, 2 столовые ложки семян льна, 2 столовые ложки коры крушины.*

### **Способ применения**

Смешать ингредиенты, отделить 1 столовую ложку сбора и залить 200 мл кипящей воды. Дать настояться в течение 20 минут, затем процедить.

Принимать по 60–70 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

## **Сбор травяной для лечения геморроя в период обострения II**

*Ингредиенты: 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков пижмы обыкновенной, 1 столовая ложка корня стальника полевого, 1 столовая ложка корневища валерианы лекарственной, 2 столовые ложки травы хвоща полевого, 3 столовые ложки коры дуба.*

### **Способ применения**

Смешать все ингредиенты, отделить 2 столовые ложки сбора и залить 500 мл кипящей воды. Укутать полотенцем и дать настояться 4 часа, затем процедить.

Принимать полученное средство по 70 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

Можно также использовать настой для сидячих ванн и припарок.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
БИОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ .....	5
Химический состав ромашки аптечной .....	6
ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ .....	7
Противопоказания к использованию препаратов с ромашкой и побочные эффекты .....	9
СБОР, СУШКА И ХРАНЕНИЕ РОМАШКИ .....	10
Сбор сырья .....	10
Сушка сырья .....	11
Хранение сырья .....	11
СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ РОМАШКИ .....	13
Настой .....	13
Отвар .....	14
Настойка .....	15
Сборы и чаи .....	16
Ванны .....	16
Микроклизмы .....	17
Масляный экстракт .....	17
Компрессы и припарки .....	19
Эфирное масло .....	19
ЛЕЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ С ПОМОЩЬЮ РОМАШКИ .....	21
Болезни желудочно-кишечного тракта .....	21
Болезни глаз .....	30
Грипп и простудные заболевания .....	31
Болезни суставов и позвоночника .....	37
Болезни сердца и сосудов .....	39
Болезни печени и желчевыводящих путей .....	41
Болезни почек и мочевыводящих путей .....	45
Болезни и повреждения кожи .....	47
Болезни нервной системы .....	53
Болезни половой сферы .....	55
Новообразования .....	58
Заболевания эндокринной системы .....	59
Астма и астматический бронхит .....	60
Геморрой .....	61



*Практическое издание  
Здоровый образ жизни и долголетие*

**Куликова** Вера Николаевна

## **Ромашка от 100 болезней**

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Е. Н. Биркина*  
Ведущий редактор *М. М. Степанова*  
Контрольный редактор *Л. А. Данкова*  
Фотография на обложке: *shutterstock.com*  
Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*  
Компьютерная верстка: *М. С. Соколова*  
Корректор *О. М. Боякова*  
*Издание подготовлено при участии ООО «Абсолют-Юни»*

Подписано в печать 22.08.2011 г.  
Формат 84x108/32. Гарнитура «QuantAntiquaС».  
Печ. л. 2,0. Тираж 10 000 экз.  
Заказ №

Адрес электронной почты: [info@ripol.ru](mailto:info@ripol.ru)  
Сайт в Интернете: [www.ripol.ru](http://www.ripol.ru)

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»  
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано в типографии ООО «КубаньПечать».  
350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.