Ромашка (лат. Matricária)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства ромашки и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность листьев, рассмотрено использование ромашки в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты ромашки на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

Ключевые слова: полезные свойства, потенциально опасные эффекты, побочные эффекты, полезные свойства, противопоказания, диеты

Полезные свойства ромашки лекарственной

Таблица 1. Химический состав ромашки (по данным Еда+).

Основные вещества	В одной чашке (237 г) ромашкового чая содержится [5]:
Вода	236 г
Углеводы	0,5 г
Минералы	**мг/100 г**
Калий	21,33 мг
Кальций	4,74 мг
Магний	2,37 мг
Железо	0,19 мг
Марганец	0,1 мг
Цинк	0,09 мг
Медь	0,04 мг
Витамины	**мг/100 г**
Витамин А	0,05 мг
Витамин В5	0,03 мг
Витамин В1	0,02 мг

Витамин B2	0,01 мг
Фолаты	0,002 мг

Что именно используют и в каком виде

Лекарственное значение имеют **ромашковые соцветия**. Широко распространено как внутреннее, так и наружное применение настоя из цветочных корзинок. Назначают ингаляции над горячими парами настоя. В лечебных целях используют ромашковый чай, отвар. Наружно применяют настой или **отвар ромашки** в виде полосканий, примочек, припарок, клизм, промываний, ванных процедур. В гомеопатии получила признание **настойка ромашки**. Нетрадиционная и официальная медицина также используют **эфирное масло ромашки** [6]

Лечебные свойства

Цветки ромашки аптечной содержат (в составе летучего масла) матрицин и матрикарин, производные хамазулена, сесквитерпеновые спирты, бисаболол, бизабололоксид, кетоспирт, производные кумарина, флавоноиды, ситостерин, холин, фарнезен и кадинен, бета-каротин, инозит, горечи, кислоты (аскорбиновая, валериановая, салициловая), фитостеролы, витамины [7]

Настой из цветочных корзинок используется как антисептик, средство с желчегонным, успокоительным, противосудорожным, вяжущим, кровоостанавливающим эффектом. **Настой ромашки** назначают внутренне при спазмах кишечника, воспалении в печени, желчном пузыре, почках и мочевом тракте, при скудных менструациях, истерических реакциях, при судорогах и состоянии невроза, при невралгии тройничного нерва.

Ромашковое эфирное масло активизирует деятельность центральной нервной системы, ускоряет рефлекторные функции, расширяет сосуды головного мозга, увеличивает частоту кардио- и дыхательного ритмов.

Назначают препараты ромашки в комплексной терапии гастритов аллергического происхождения, колитов, при задержке менструального цикла, болезненных ощущениях в области матки, при ревматизме, бронхиальной астме, ангине.

Препараты ромашки стимулируют секреторные процессы в пищеварительном тракте, ускоряют отток желчи, устраняют зуд, способствуют интенсивному потоотделению, действуют как антиаллерген. [8]

В официальной медицине

Ромашка является составляющей многих препаратов, признанных официальной медициной:

Цветки ромашки, в упаковках;

- **Ромазулан**, в составе которого масло ромашки, тмин и антисептик. Назначают при гастритах, дуоденитах, нарушениях пищеварения и вздутии (по половине чайной ложки на 200 мл кипятка). Для приготовления компресса, клизм и промываний готовят жидкость из расчета 1,5 чайной ложки ромазулана на литр воды. Применяют препарат наружно при стоматите, отите, гингивите, уретрите и цистите, трофических язвенных поражениях. Средство обладает противозудным, дезодорирующим и антимикробным действиями; [6]
- **Алором** (мазь с экстрактом ромашки) – назначается при лечении пролежней и миозитов, при плексите, радикулите, артрите. Средство содержит экстракт ромашки, алоэ и

календулу, лекарственные масла. Обладает местным противовоспалительным и обезболивающим эффектом;

- **Арфазетин** – фитосбор с соцветиями ромашки. Применяется при диабете как препарат, снижающий уровень сахара в крови. Среди составляющих, кроме ромашки, черника, шиповник, хвощ полевой, зверобой, аралия маньчжурская. Назначают средство при лечении диабета легкой и средней степени тяжести;
- **Ротокан** – препарат, в состав которого входят экстракты ромашки, ноготков и тысячелистника. Оказывает противовоспалительное воздействие, используется при афтозных стоматитах, гингивостоматитах, язвенном поражении десен. Восстанавливает поврежденную слизистую и характеризуется кровоостанавливающим свойством. [9]

В народной медицине

При кишечных судорогах, вздутии и повышенном газообразовании, болезненных менструациях, при простудных заболеваниях в качестве антисептика пьют ромашковый чай: столовую ложку соцветий-корзинок заваривают в 200 мл кипятка. Наружно ромашковый отвар применяют для полосканий полости рта и горла, при накладывании примочек, при принятии лечебных ванн. [7]

При гастрите и язвенных очагах готовят чай из ромашки и мелиссы (травяного материала взять в пропорциях 1:1). Столовую ложку травяного сырья запарить в стакане кипятка. Пить чай горячим, до 3 стаканов в сутки, на протяжении 2 месяцев.

При гастрите или энтерите заваривают в стакане кипятка две чайные ложки смеси из трав, взятых в равном количестве (цветки ромашки лекарственной, тысячелистник, полынь горькая, листья мяты холодной и шалфей). Настой пить процеженным в горячем виде дважды в сутки по 100 мл, за полчаса еды.

При вздутии после некачественной пищи применяют отвар: в равных частях ромашку, ягоды можжевельника, траву мяты холодной, зверобоя и золототысячника кипятят 10 минут (на стакан воды взять столовую ложку травяного сырья). Остывший отвар пьют (после принятия слабительного) по 3 стакана в сутки. [8]

При аскаридозе назначают настой ромашки безъязычковой. Столовую ложку соцветий-корзинок настаивать в 1,5 стаканах кипятка на протяжении 60 минут в посудине под крышкой. Пить процеженным по 150 мл утром и вечером. При острицах одновременно делают клизмы из 50-100 мл этого же настоя. [10]

При бессоннице, как снотворное средство, принимают настой соцветий: чайная ложка цветочных корзинок на стакан кипятка. Пить по стакану на ночь за один час до сна.

При метеоризме полезен чайный напиток, который готовят из ромашки, корня валерианы и семян тмина. Смешать цветки ромашки, валериановый корень и семена тмина в пропорциях 6:4:1. Одну столовую ложку смешанных трав запарить кипятком и выдержать настой около 20 минут. Процедить и принимать по 100 мл утром и вечером при повышенном газообразовании. [11]

При хроническом гепатите и циррозе печени рекомендуют следующий сбор: взять по две столовых ложки соцветий ромашки лекарственной, пижмы, корня лопуха, девясила, травяного сырья зверобоя, тысячелистника, горца птичьего, череды, ягод шиповника. Одну столовую ложку травяной смеси залить стаканом кипятка, держать на водяной бане полчаса, затем охлаждать при комнатной температуре на протяжении четверти часа, процедить, добавить

кипяченой воды, чтобы отвар увеличился до объема 200 мл. Пить по трети стакана трижды в сутки, перед приемом пищи в течение 2-3 недель. Принимать такой отвар можно с перерывами, курсами, раз в 2-3 месяца. [3]

Как готовится **настойка ромашки**? Для приготовления настойки используют не только соцветия, а и все надземные части растения. Траву срывают в период цветения и измельчают, соединяя и растирая в одинаковых пропорциях с алкоголем крепостью 35 %. После настаивания настойку процеживают. Получившаяся жидкость является сильным концентратом и называется первичной, «*материнской*» настойкой. Первичную настойку разводят повторно и применяют в курсах гомеопатического лечения. [12]

По рекомендации врача назначается **ромашка детям** от двух месяцев для использования в рационах питания с целью улучшения пищеварения (в виде детского ромашкового фиточая): один пакетик фиточая залить стаканом кипятка и дать настояться 5-7 минут. Давать ребенку в теплом виде 2-3 раза в сутки, начиная с одной чайной ложки, постепенно увеличивая объем до рекомендованной нормы. Продолжительность и дозировку86+ употребления необходимо согласовывать с педиатром.

Наружное применение:

При простуде или ревматизме принимают **ванны с отваром ромашки** (200 г цветков ромашки из расчета на 8 литров воды).

Кашицей из ромашковых соцветий лечат кожный рак, прикладывая припарки на пораженные места.

Настой цветков ромашки на растительном масле используют в подогретом виде для растирания при подагре и ревматических заболеваниях, для компрессов на шею при осиплости и потере голоса.

Нашла ромашка **применение в гинекологии**: столовую ложку соцветий-корзинок необходимо настаивать в литре кипятка. После процедить и использовать в теплом виде для спринцеваний дважды в сутки [10]

Напар из ромашки используют для обработки загноившихся ран, для промывания язвенных очагов, при конъюнктивите, при экземе, фурункулах, панариции, зуде. При ушных выделениях промывают уши ромашковым напаром в сочетании с 5%-ной перекисью водорода.

При мокнущей экземе, высыпаниях на коже, ранах и язвах назначают **ванну**: 4 столовых ложки соцветий-корзинок кипятят в литре воды 10 минут и получившийся отвар добавляют в полную ванну.

Растертые **свежие соцветия ромашки** вкладывают в нос, чтобы вылечить простуду. [8]

При ангине помогут полоскания **ромашковым настоем**: 20 г листьев и цветков ромашки залить стаканом кипятка. Выдержать настой около 20 минут, позже процедить и использовать как жидкость для полоскания несколько раз в сутки.

Ванна с общеукрепляющим и успокаивающим эффектом. Приготовить сбор из ромашки лекарственной, душицы, тимьяна, череды, листьев крапивы двудомной и черной смородины, взяв сырья в пропорциях 3:1:5:2:5:2. 150 г травяной смеси залить 2-5 л кипятка (в зависимости от нужной концентрации отвара), прокипятить 10 минут на небольшом огне, процедить и добавить отвар в ванну, наполненную водой (температура воды не больше 37 градусов). Ванну

принимать в течении четверти часа, 2-3 раза в неделю на протяжении двух недель. Важно помнить, что при этом область сердца должна находится выше уровня воды. [3]

В восточной медицине

Авиценна приписывал ромашке противовоспалительный эффект. В своем «**Каноне медицины**» он характеризовал растение как средство, смягчающее и устраняющее очаги воспаления. Ромашка, по мнению Авиценны, снимает напряжение, при этом укрепляет мускулы и является наиболее действенным природным средством для избавления от усталости, слабости и изнеможения [13]

В научных исследованиях

Будучи одним из ценнейших лекарственных растений, ромашка естественным образом постоянно привлекала интерес исследователей в сфере медицины.

Целительные **свойства ромашки** изучались со времен Гиппократа, Плиния, Диоскорида, Галена и Асклепия. Гиппократ описывал ромашку как лекарственное растение, а Гален и Асклепий рекомендовали **ромашковый чай**. В травнике, написанном на латыни в 16-м веке, итальянский врач и ботаник Маттиоли приписывал эфирному маслу ромашки значение спазмолитика.

В 1500 г. Иероним Бруншвиг, врач и фармацевт, впервые описал процесс дистилляции эфирного масла ромашки. [12]

Американский ботаник Джеймс Дьюк писал о роли ромашки в противоаллергической терапии. В своем труде «Зеленая аптека» (1992) Дьюк подчеркивает, что ромашка содержит семь различных антигистаминных химических компонентов, что объясняет роль растения в устранении симптомов аллергии (одновременно с этим существуют случаи индивидуальной непереносимости самой ромашки).

Джон Хейнерман в «Энциклопедии фруктов, овощей и трав» утверждает, что ромашковый чай, один из немногих травяных чаев в растительном царстве, способствует восстановлению тканей печени и ее обновлению [14]

Широчайший диапазон терапевтических свойств ромашки является объектом исследования группы индийских ученых (Дж. Шриваштава, Э. Шанкар, С. Гупта). [15]

Эффект от применения экстракта ромашки в лечении афтозного стоматита исследовали А. Тадбира, С. Пуршахидиб, Х. Эбрахимик, З. Хаджипурд и др. [16]

Возможность использования ромашки в качестве антидепрессанта и позитивное ее воздействие на пациентов, находящихся в состоянии депрессии были проанализированы зарубежными представителями науки: Дж. Шульц, К. Рокуэлл, А. Ньюберг. [17]

Действует ли **ромашка против рака**? Можно сказать, что значительное место отведено ромашке в будущей борьбе с онкологическими заболеваниями.

В научной работе Гончаровой Т. и Лукашук С. обосновываются возможности использования поликомпонентного травяного сбора (в который включена ромашка) в антираковой терапии. [18]

Биологическую активность веществ ромашки, минеральные элементы, содержащиеся в эфирном масле растения, исследовали Первышина Г., Ефремов А., Гордиенко Г., Агафонова Е. [19]

Регуляция веса

Ромашка повышает аппетит и улучшает усвоение питательных элементов.

В кулинарии

Ромашка давно стала составляющей разнообразных напитков. Оригинальный, несколько пряный вкус и специфический «яблочный» аромат объясняют популярность ромашки в меню вегетарианцев.

Ромашковый чай. Для приготовления ароматного чая из ромашки понадобятся следующие ингредиенты: 2 столовых ложки свежих соцветий ромашки, 2 чашки кипятка, два ломтика яблока, мед. Промыть цветы ромашки проточной водой. Обдать заварочный чайник кипятком. Яблочные ломтики размять деревянной ложкой. Цветы ромашки и яблоко залить в заварочном чайнике двумя чашками кипятка. Настаивать чай 5 минут. Разлить по чашкам. Добавить мед по вкусу [20]

Суп с ромашкой и цветной капустой. Чтобы приготовить такое оригинальное вегетарианское блюдо, потребуется: 6 чайных пакетиков ромашкового чая, 3 чашки воды, 500 г цветной капусты, четверть луковицы, 2 стебля сельдерея, столовая ложка оливкового масла, соль, перец. В глубокой кастрюльке приготовить из воды и ромашкового чая в пакетиках отвар, прокипятив его 5 минут. Пакетики удалить из отвара. Цветную капусту разделить на соцветия и варить в ромашковом чае под закрытой крышкой 15 минут. В сковородке обжарить лук и сельдерей на масле. Пюрировать вареную цветную капусту, лук с сельдереем, соль, перец и ромашковый отвар в блендере. В зависимости от количества добавляемого ромашкового чая можно сделать суп-пюре более густым или редким. [21]

В косметологии

Экстракт ромашки входит в состав различных средств уходовой косметики. Отличным косметическим эффектом обладает цветочный лед, приготовленный из отвара ромашки. Такие ледяные кубики можно использовать в качестве тоника, протирая ими лицо. Снять отеки, устранить мешки и синяки под глазами поможет ромашковый чай. Залитые небольшим количеством кипятка и охлажденные пакетики ромашкового чая прикладываются к векам на несколько минут.

Настой ромашки используют как ополаскиватель для волос: он обладает легким тонирующим эффектом и придает золотистый оттенок [6]

Использование в парфюмерии

Эфирное масло ромашки оправдало себя и в парфюмерной индустрии. Аромат ромашки вносит разнообразие в так называемые цветочные и древесные композиции.

Другие виды использования

Масло ромашки используется в ароматерапии. Несколько капель масла в аромалампе, на носовом платке, или небольшом кусочке ткани снимают напряжение, действуют расслабляюще и успокоительно. Дышать при сеансе ароматерапии нужно медленно и размеренно.

Массажные процедуры также включают интенсивное использование ромашкового эфирного масла. Для массажа лучше сочетать масло ромашки с оливковым или лавандовым [12]

Ромашка лечит не только людей, но и растения. Распыление над грядками с молодыми всходами ромашкового чая защищает многие садовые и огородные культуры от грибкового поражения и плесневой болезни [14]

Опасные свойства ромашки и противопоказания

Имеет ли **ромашка противопоказания**? Неправильно рассчитанные, превышенные дозы эфирного масла ромашки могут спровоцировать головную боль и состояние общей слабости, разбитости. При употреблении ромашки на протяжении рекомендованного времени не отмечают специфических побочных действий, но большие дозы вызывают охриплость, кашель, воспаление слизистой глаз, болезненные и обильные менструации, психические расстройства (раздражительность, страх, навязчивые и бредовые идеи, галлюцинации). Важно помнить и о возможной индивидуальной непереносимости компонентов ромашки в составе какого-либо препарата, которая может повлечь за собой развитие аллергической реакции. [10]

Ромашка при беременности не противопоказана, но ее применение должно быть ограниченным и строго по рекомендации врача.

Противопоказанием к лечению препаратами из ромашки также является:

- анацидный гастрит, развивающийся вследствие снижения/отсутствия в желудочном содержимом соляной кислоты;
- возникшие в связи с этим видом гастрита язвенные поражения желудка или двенадцатиперстной кишки. [11]

Ботаническое описание

Это травянистое растение-однолетник семейства *Астровых (Сложноцветных)*.

Происхождение названия

В народе ромашку именуют *луговиком, маточной травой, камилкой, романовой травой, романником, романовым цветом*. Происхождение названия сводится к двум версиям: использование латинского слова, употребляющегося в древних травниках, имени прилагательного «**romana**» (chamaemelon romana – «*ромашка римская*»); заимствование из польского языка. Латинское наименование – **Matricaria** (от “matrix” – “*матка*”) – объясняется широким применением растения в терапии заболеваний гинекологического характера. Термин был введен в научный обиход Карлом Линнеем.

Виды

Насчитывают 25 видов растения. Наиболее распространенные из них:

- **Ромашка лекарственная** (*аптечная, ободранная*). Ареал произрастания – Северная Америка, Евразия. Ромашка аптечная – один из наиболее культивируемых видов. Ценное лекарственное растение, эфирное масло которого содержит вещество хамазулен, успешно применяемое в медицине.
- **Ромашка безъязычковая** (*зеленая, американская, пахучая*) – изначально эндемик Северной Америки. Ареал произрастания в современном мире необычайно обширен. Растение с сильным и стойким ароматом, успешно используемое в медицинских целях [1]
- **Ромашка лекарственная** – трава высотой до 40-50 см. Корневая система стержневая, корень слабо разветвлен. Стебли ребристые, имеют множество ответвлений, листья сидячие, двоякоперисторассеченные, с нитевидными сегментами. Соцветия – многочисленные корзинки. В середине цветки трубчатые, ярко-желтые, по краям –

язычковые, белые. Плод – продолговатая семянка, созревающая в начале лета. Период цветения ромашки начинается в мае и длится до августа, иногда до ранней осени.

Ромашка растет на обочинах дорог, лугах, полянах, на легких песчаных грунтах, между посевными культурами. Растение культивируют как лекарственное [2,4]

Условия выращивания

История культивирования ромашки насчитывает века. Период вегетации не продолжителен – около 2 месяцев, а жизненный цикл растения укладывается в отрезок от 3 до 4 месяцев. Семенной материал ромашки прорастает при плюсовой температуре от 3 градусов. При температурном режиме от 20 градусов примерно за неделю появляются полноценные всходы. Для посева выбирают плодородные почвы среднего механического состава. Хорошо приживается ромашка на участке после выращивания на нем чистого пара, озимых культур, идущих по чистому пару, пропашных культур. Если засевают ромашку в почву из-под озимой культуры, сначала лущат стерню, а с наступлением осени вспахивают зябь на глубину 0,2 метра и вносят органические удобрения.

Способ размножения ромашки семенной. Посев производят осенью за месяц или за пару дней до наступления заморозков. Более успешные подзимние посевы. Нормативы осеннего засева колеблются от 20 до 25 г семян на 1 гектар (присыпают слоем грунта до 1 см). Зимняя норма насчитывает на 10 г больше. Расстояние между рядами 0,4 метра. После посева наворачивают землю, чтобы сохранить влагу, предотвратить выдувание семян ветром. Для сохранности мелких всходов начальные обозначения междурядий проводят вручную, позже для распахивания используют культиватор, а ряды пропалывают [2]

Рассаживают взрослые кусты в начале осени, при пересадке обязательно сохранять на корнях комья земли.

Растение нуждается в умеренном поливе и светолюбиво. Отличные урожаи ромашка дает на открытой местности, освещенной большим количеством прямых солнечных лучей. Ромашка хорошо переносит зимовку в условиях больших снежных заносов. [3]

Соцветия-корзинки ромашки лекарственной собирают летом, если погода без осадков. Цветочные корзинки заготавливают без стебля, длинна цветоножных остатков при этом не должна превышать 3 см. Сушат сырье в тени, в местах с хорошей вентиляцией, разложив соцветия тонким слоем на ткани или бумаге, время от времени встряхивая. Сбор производят в несколько этапов, по мере раскрытия новых цветков. Заготовка сырья совпадает именно с тем периодом цветения ромашки, когда трубчатые цветки в корзиночном соцветии раскрылись на ½, а крайние еще не опускаются книзу (т.е. когда язычковые цветки по краю размещены горизонтально). Несоблюдение этого правила приводит к тому, что при сушке соцветия рассыпаются. Ускоряет процесс сбора специальное приспособление, гребок. Внешне схожие с ромашкой лекарственной ромашка непахучая и нивяник обыкновенный могут быть собранными по ошибке. Наряду с ромашкой лекарственной заготавливают и корзинки ромашки безъязычковой.

В промышленных масштабах сырье ромашки хранят в плотных бумажных мешках. Дома лучше всего хранить ромашку в надежно закрывающейся фарфоровой таре. [4]

Цепь питания

Ромашка является частью зеленого корма на пастбищах и поедается крупным и мелким рогатым скотом вместе с другими травами. Однако из-за наличия в частях растения дубильных

веществ и специфики химического состава, после включения ромашки в корм козы или коровы, молоко приобретает особый, довольно неприятный запах.

Литература

1. Википедия, https://ru.wikipedia.org/wiki/Ромашка
2. Мамчур Ф. И., Гладун Я. Д. Лекарственные растения на приусадебном участке. - К. Урожай, 1985. - 112 с., ил.
3. Лечебный цветник. Школа цветовода (журнал). № 3 (36), июль 2017. – С. 25
4. Справочник по заготовкам лекарственных растений / Д. С. Ивашин, З. Ф. Катина, И. З. Рыбачук и др. – 6-е изд., исп. и доп. – К.: Урожай, 1989. – 288 с.: ил.
5. Chamomile herbal tea
6. Справочник травника/Сост. В.В. Онищенко. – Х.: Фолио, 2006. - 350 с. – (Мир увлечений).
7. Кархут В.В. Живая аптека – К. Здоровье, 1992. – 312 с., ил., 2, арк. ил.
8. Кархут В. В. Лекарства вокруг нас. – К.: Здоровье, 1993. – 232 с.
9. Википедия, https://ru.wikipedia.org/wiki/ Ромашка_аптечная
10. Лекарственные растения: энциклопедический справочник / под ред. А. М. Гродзинского. – К.: Олимп, 1992. – 544 с.: ил.
11. Щадилов Е. Целебные сорняки. П.: 2002. – 64 с.
12. Introduction to chamomile, http://abc.herbalgram.org/site/DocServer/CRCPRESSChamomile-Section_1.5978-1-4665-7759-6.pdf?docID=6362
13. Chamomile, http://rjwhelan.co.nz/herbs%20A-Z/chamomile.html
14. Calming chamomile, http://thymewilltell.com/chamomile.html
15. Chamomile: A herbal medicine of the past with bright future, ncbi.nlm.nih.gov\pmc\articles\PMC2995283\
16. The effect of Matricaria chamomilla (chamomile) extract in Orabase on minor aphthous stomatitis, a randomized clinical trial, sciencedirect.com\science\article\pii\S2210803315000342
17. Chamomile (Matricaria recutita) may provide antidepressant activity in anxious, depressed humans: an exploratory study, ncbi.nlm.nih.gov\pubmed\22894890
18. ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, cyberleninka.ru\article\n\vozmozhnost-ispolzovaniya-lekarstvennogo-rastitelnogo-syrya-pri-lechenii-onkologicheskih-zabolevaniy
19. К вопросу о содержании биологически активных веществ ромашки аптечной (Chamomilla recutita) и ромашки душистой (Chamomilla suaveolens), произрастающих в красноярском крае, cyberleninka.ru\article\n\k-voprosu-o-soderzhanii-biologicheski-aktivnyh-veschestv-romashki-aptechnoy-chamomilla-recutita-i-romashki-dushistoy-chamomilla
20. Chamomile herb tea, http://food.com/recipe/chamomile-herb-tea-190742
21. Chamomile cauliflower soup, http://food.com/recipe/chamomile-cauliflower-soup-126344

Расширенная HTML версия статьи приведена на сайте edaplus.info.

Chamomile - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Получено 20.08.2017

Реферат: В статье рассмотрены основные свойства ромашки и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность листьев, рассмотрено использование ромашки в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты ромашки на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

Abstract: The article discusses the main properties of chamomile and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The chemical composition and nutritional value of the leaves are indicated, the use of chamomile in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of chamomile on the human body under certain medical conditions and diseases are analyzed separately. The scientific foundations of diets with its application are considered.