



Ромашка (лат. *Matricária*)

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутріціолог

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості ромашки та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчову цінність листя, розглянуто використання ромашки у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти ромашки на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

Ключові слова: корисні властивості, потенційно небезпечні ефекти, побічні ефекти, корисні властивості, протипоказання, дієти

Корисні властивості ромашки лікарської

Таблиця 1. Хімічний склад ромашки (за даними [Їжа+](#)).

Основні речовини	В одній чашці (237 г) ромашкового чаю міститься [5]:
Вода	236 г
Вуглеводи	0,5 г
Мінерали	мг/100 г
Калій	21,33 мг
Кальцій	4,74 мг
Магній	2,37 мг
Залізо	0,19 мг
Марганець	0,1 мг
Цинк	0,09 мг
Мідь	0,04 мг
Вітаміни	мг/100 г
Вітамін А	0,05 мг
Вітамін В5	0,03 мг
Вітамін В1	0,02 мг
Вітамін В2	0,01 мг

Фолати	0,002 мг
--------	----------

Що саме використовують і в якому вигляді

Лікарське значення мають **ромашкові суцвіття**. Широко поширене як внутрішнє, і зовнішнє застосування настою з квіткових кошиків. Призначають інгаляції над гарячими парами настою. З лікувальною метою використовують ромашковий чай, відвар. Зовнішньо застосовують настій або **відвар ромашки** у вигляді полоскань, примочок, припарок, клізм, промивань, ванних процедур. У гомеопатії здобула визнання **настоянка ромашки**. Нетрадиційна та офіційна медицина також використовують **ефірну олію ромашки** ^[6]

Лікувальні властивості

Квітки ромашки аптечної містять (у складі летючого масла) матрицин і матрикарин, похідні хамазулену, сесквітерпенові спирти, бісаболол, бізабололоксид, кетоспирт, похідні кумарину, флавоноїди, ситостерин, холінин, валеріанова, саліцилова), фітостероли, вітаміни ^[7]

Настій із квіткових кошиків використовується як антисептик, засіб із жовчогінним, заспокійливим, протисудомним, в'яжучим, кровоспинним ефектом. **Настій ромашки** призначають внутрішньо при спазмах кишечника, запаленні в печінці, жовчному міхурі, нирках та сечовому тракті, при мізерних менструаціях, істеричних реакціях, при судомках та стані неврозу, при невралгії трійчастого нерва.

Ромашкова ефірна олія активізує діяльність центральної нервової системи, прискорює рефлекторні функції, розширює судини головного мозку, збільшує частоту кардіо- та дихального ритмів.

Призначають препарати ромашки у комплексній терапії гастритів алергічного походження, колітів, при затримці менструального циклу, хворобливих відчуттях у ділянці матки, при ревматизмі, бронхіальній астмі, ангіні.

Препарати ромашки стимулюють секреторні процеси в травному тракті, прискорюють відтік жовчі, усувають свербіж, сприяють інтенсивному потовиділенню, діють як антиалерген. ^[8]

В офіційній медицині

Ромашка є складовою багатьох препаратів, визнаних офіційною медициною:

Квітки ромашки, в упаковках;

- **Ромазулан**, у складі якого масло ромашки, млин та антисептик. Призначають при гастритах, дуоденітах, порушеннях травлення та здуття (по половині чайної ложки на 200 мл окропу). Для приготування компресу, клізм та промивань готують рідину з розрахунку 1,5 чайної ложки ромазулану на літр води. Застосовують препарат зовнішньо при стоматиті, отіті, гінгівіті, уретриті та циститі, трофічних виразкових ураженнях. Засіб має протисвербіжну, дезодоруючу та антимікробну дію; ^[6]
- **Алором** (мазь з екстрактом ромашки) – призначається при лікуванні пролежнів та міозитів, при плекситі, радикуліті, артриті. Засіб містить екстракт ромашки, алое та календулу, лікарські олії. Має місцевий протизапальний та знеболюючий ефект;
- **Арфазетин** – фітозбір із суцвіттями ромашки. Застосовується при діабеті як препарат, що знижує рівень цукру на крові. Серед складових, крім ромашки, чорниці, шипшини, хвощ польовий, звіробій, аралія маньчжурська. Призначають засіб при лікуванні діабету легкого та середнього ступеня тяжкості;

- **Ротокан** – препарат, до складу якого входять екстракти ромашки, нігтиків та деревію. Чинить протизапальну дію, використовується при афтозних стоматитах, гінгівостоматитах, виразковому ураженні ясен. Відновлює пошкоджену слизову оболонку і характеризується кровоспинною властивістю. [9]

У народній медицині

При кишкових судомач, здутті та підвищеному газоутворенні, хворобливих менструаціях, при простудних захворюваннях як антисептик п'ють ромашковий чай: столову ложку суцвіть-кошиків заварюють у 200 мл окропу. Зовнішньо ромашковий відвар застосовують для полоскань порожнини рота та горла, при накладанні примочок, при прийнятті лікувальних ванн. [7]

При гастриті та виразкових осередках готують чай з ромашки та меліси (трав'яного матеріалу взяти у пропорціях 1:1). Столову ложку трав'яної сировини запарити у склянці окропу. Пити чай гарячим, до 3 склянок на добу протягом 2 місяців.

При гастриті або ентериті заварюють у склянці окропу дві чайні ложки суміші з трав, взятих у рівній кількості (квітки ромашки лікарської, деревій, полин гіркий, листя м'яти холодної та шавлії). Настій пити процідженим у гарячому вигляді двічі на добу по 100 мл за півгодини їжі.

При здутті після неякісної їжі застосовують відвар: у рівних частинах ромашку, ягоди ялівцю, траву м'яти холодної, звіробою та золототисячника кип'ятять 10 хвилин (на склянку води взяти столову ложку трав'яної сировини). Остиглий відвар п'ють (після прийняття проносного) по 3 склянки на добу. [8]

При аскаридозі призначають настій ромашки без'язичкової. Столову ложку суцвіть-кошиків наполягати в 1,5 склянках окропу протягом 60 хвилин у посудині під кришкою. Пити процідженим по 150 мл вранці та ввечері. При гострицях одночасно роблять клізми з 50-100 мл цього ж настою. [10]

При безсонні, як снодійне засіб, приймають настій суцвіть: чайна ложка квіткових кошиків на склянку окропу. Пити склянку проти ночі за годину до сну.

При метеоризмі корисний чайний напій, який готують із ромашки, кореня валеріани та насіння кмину. Змішати квітки ромашки, валеріановий корінь та насіння кмину у пропорціях 6:4:1. Одну столову ложку змішаних трав запарити окропом та витримати настій близько 20 хвилин. Процідити та приймати по 100 мл вранці та ввечері при підвищеному газоутворенні. [11]

При хронічному гепатиті та цирозі печінки рекомендують наступний збір: взяти по дві столові ложки суцвіть ромашки лікарської, пижми, кореня лопуха, омани, трав'яної сировини звіробою, деревію, горця пташиного, черги, ягід шипшини. Одну столову ложку трав'яної суміші залити склянкою окропу, тримати на водяній бані півгодини, потім охолоджувати за кімнатної температури протягом чверті години, процідити, додати кип'яченої води, щоб відвар збільшився до об'єму 200 мл. Пити по третині склянки тричі на добу, перед їдою протягом 2-3 тижнів. Приймати такий відвар можна з перервами, курсами, раз на 2-3 місяці. [3]

Як готується **настоянка ромашки**? Для приготування настоянки використовують як суцвіття, а й усі надземні частини рослини. Траву зривають у період цвітіння і подрібнюють, з'єднуючи та розтираючи в однакових пропорціях із алкоголем міцністю 35 %. Після настоювання проціджують настоянку. Рідина, що вийшла, є сильним концентратом і називається первинною, «материнською» настоянкою. Первинну настоянку розводять повторно та застосовують у курсах гомеопатичного лікування. [12]

За рекомендацією лікаря призначається **ромашка дітям** від двох місяців для використання в раціонах харчування з метою покращення травлення (у вигляді дитячого ромашкового фіточа): один пакетик фіточа залити склянкою окропу та дати настоятися 5-7 хвилин. Давати дитині теплому вигляді 2-3 десь у добу, починаючи з однієї чайної ложки, поступово збільшуючи обсяг до рекомендованої норми. Тривалість та дозування⁸⁶⁺ вживання необхідно погоджувати з педіатром.

Зовнішнє застосування:

При застуді або ревматизм приймають **ванни з відваром ромашки** (200 г квіток ромашки з розрахунку на 8 літрів води).

Кашкою з ромашкових суцвіть лікують шкірний рак, прикладаючи припарки на уражені місця.

Настій квіток ромашки на олії використовують у підігрітому вигляді для розтирання при подагрі та ревматичних захворюваннях, для компресів на шию при осиплості та втраті голосу.

Знайшла ромашка **застосування в гінекології**: столову ложку суцвіть-кошиків необхідно наполягати в літрі окропу. Після процідити та використовувати в теплому вигляді для спринцювання двічі на добу ^[10]

Напар з ромашки використовують для обробки ран, що загноїлися, для промивання виразкових вогнищ, при кон'юнктивіті, при екземі, фурункулах, панариції, свербезі. При вушних виділеннях промивають вуха ромашковим напаром у поєднанні з 5%-ним перекисом водню.

При мокнучій екземі, висипаннях на шкірі, ранах і виразках призначають **ванну**: 4 столові ложки суцвіть-кошиків кип'ятять в літрі води 10 хвилин і відвар додають в повну ванну.

Розтерті **свіжі суцвіття ромашки** вкладають у носа, щобвилікувати застуду. ^[8]

При ангіні допоможуть полоскання **ромашковим настоєм**: 20 г листя та квіток ромашки залити склянкою окропу. Витримати настій близько 20 хвилин, потім процідити і використовувати як рідину для полоскання кілька разів на добу.

Ванна із загальнозміцнюючим та заспокійливим ефектом. Приготувати збір з ромашки лікарської, материнки, чебрецю, череди, листя кропиви дводомної та чорної смородини, взявши сировини у пропорціях 3:1:5:2:5:2. 150 г трав'яної суміші залити 2-5 л окропу (залежно від потрібної концентрації відвару), прокип'ятити 10 хвилин на невеликому вогні, процідити та додати відвар у ванну, наповнену водою (температура води не більше 37 градусів). Ванну приймати протягом чверті години, 2-3 рази на тиждень протягом двох тижнів. Важливо пам'ятати, що при цьому область серця повинна бути вище рівня води. ^[3]

У східній медицині

Авіценна приписував ромашці протизапальний ефект. У своєму «**Каноні медицини**» він характеризував рослину як засіб, що пом'якшує та усуває вогнища запалення. Ромашка, на думку Авіценни, знімає напругу, при цьому зміцнює м'язи і є найбільш дієвим природним засобом для позбавлення від втоми, слабкості та знемоги ^[13]

У наукових дослідженнях

Як одна з найцінніших лікарських рослин, ромашка природним чином постійно приваблювала інтерес дослідників у сфері медицини.

Цілющі **властивості ромашки** вивчалися з часів Гіппократа, Плінія, Діоскорида, Галена та Асклепія. Гіппократ описував ромашку як лікарську рослину, а Гален та Асклепій рекомендували **ромашковий чай**. У травнику, написаному латиною в 16-му столітті, італійський лікар і ботанік Маттіолі приписував ефірній олії ромашки значення спазмолітика.

У 1500 р. Ієронім Бруншвіг, лікар і фармацевт, вперше описав процес дистиляції ефірної олії ромашки. [12]

Американський ботанік Джеймс Дьюк писав про роль ромашки у протиалергічній терапії. У своїй праці «Зелена аптека» (1992) Дьюк наголошує, що ромашка містить сім різних антигістамінних хімічних компонентів, що пояснює роль рослини в усуненні симптомів алергії (одночасно з цим існують випадки індивідуальної непереносимості самої ромашки).

Джон Хейнерман в «Енциклопедії фруктів, овочів і трав» стверджує, що ромашковий чай, один з небагатьох трав'яних чаїв у рослинному царстві, сприяє відновленню тканин печінки та її оновленню [14]

Найширший спектр терапевтичних якостей ромашки є об'єктом вивчення групи індійських вчених (Дж. Шриваштава, Е. Шанкар, С. Гупта). [15]

Ефект від застосування екстракту ромашки в лікуванні афтозного стоматиту досліджували А. Тадбіра, С. Пуршахидіб, Х. Ебрахімік, З. Хаджипурд та ін [16]

Можливість використання ромашки як антидепресанту та позитивний її вплив на пацієнтів, які перебувають у стані депресії, були проаналізовані зарубіжними представниками науки: Дж. Шульц, К. Рокуелл, А. Ньюберг. [17]

Чи діє **ромашка проти раку**? Можна сказати, що значне місце відведено ромашці у майбутній боротьбі з онкологічними захворюваннями.

У науковій роботі Гончарової Т. та Лукашук С. обґрунтовуються можливості використання полікомпонентного трав'яного збору (до якого включено ромашку) в антираковій терапії. [18]

Біологічну активність речовин ромашки, мінеральні елементи, що містяться в ефірній олії рослини, досліджували П. Г., Єфремов А., Гордієнко Г., Агафонова Е. [19]

Регулювання ваги

Ромашка підвищує апетит та покращує засвоєння поживних елементів.

У кулінарії

Ромашка давно стала складовою різноманітних напоїв. Оригінальний, дещо пряний смак та специфічний «яблучний» аромат пояснюють популярність ромашки в меню вегетаріанців.

Ромашковий чай. Для приготування ароматного чаю з ромашки знадобляться наступні інгредієнти: 2 столові ложки свіжих суцвіть ромашки, 2 чашки окропу, дві скибочки яблука, мед. Промити квіти ромашки проточною водою. Обдати заварювальний чайник окропом. Яблучні скибочки розім'яти дерев'яною ложкою. Квіти ромашки та яблуко залити у заварювальному чайнику двома чашками окропу. Наполягати чай 5 хвилин|мінута|. Розлити по чашках. Додати мед за смаком [20]

Суп з ромашкою та цвітною капустою. Щоб приготувати таку оригінальну вегетаріанську страву, знадобиться: 6 чайних пакетиків ромашкового чаю, 3 чашки води, 500 г цвітної капусти, чверть цибулини, 2 стебла селери, столова ложка оливкової олії, сіль, перець. У глибокій

каструльці приготувати з води та ромашкового чаю в пакетиках відвар, прокип'ятивши його 5 хвилин. Пакетики видалити з відвару. Цвітну капусту розділити на суцвіття і варити в ромашковому чаї під кришкою закритою 15 хвилин. У сковорідці обсмажити цибулю та селера на маслі. Пюрувати варену цвітну капусту, цибулю з селерою, сіль, перець та ромашковий відвар у блендері. Залежно від кількості ромашкового чаю, що додається, можна зробити суп-пюре густішим або рідкішим. [21]

У косметології

Екстракт ромашки входить до складу різних засобів доглядової косметики. Відмінним косметичним ефектом має квітковий лід, приготований із відвару ромашки. Такі крижані кубики можна використовувати як тонік, протираючи ними обличчя. Зняти набряки, усунути мішки та синці під очима допоможе ромашковий чай. Залиті невеликою кількістю окропу та охолоджені пакетики ромашкового чаю прикладаються до віків на кілька хвилин.

Настій ромашки використовують як ополіскувач для волосся: він має легкий тонуючий ефект і надає золотистого відтінку [6]

Використання в парфумерії

Ефірне масло ромашки виправдало себе і в парфумерній промисловості. Аромат ромашки вносить різноманітність у так звані квіткові та деревні композиції.

Інші види використання

Олія ромашки використовується в ароматерапії. Декілька крапель олії в аромалампі, на носовій хустці, або невеликому шматочку тканини знімають напругу, діють розслаблююче та заспокійливо. Дихати при сеансі ароматерапії потрібно повільно та розмірено.

Масажні процедури також включають інтенсивне використання ефірної ромашкової олії. Для масажу краще поєднувати масло ромашки з оливковою або лавандовою [12]

Ромашка лікує не лише людей, а й рослини. Розпилення над грядками з молодими сходами ромашкового чаю захищає багато садових та городніх культур від грибкового ураження та цвілевої хвороби [14]

Небезпечні властивості ромашки та протипоказання

Чи має **ромашка протипоказання**? Неправильно розраховані, перевищені дози ефірної олії ромашки можуть спровокувати біль голови і стан загальної слабкості, розбитості. При вживанні ромашки протягом рекомендованого часу не відзначають специфічних побічних дій, але великі дози викликають захриплість, кашель, запалення слизової оболонки очей, хворобливі та рясні менструації, психічні розлади (дратівливість, страх, нав'язливі та маячні ідеї, галюцинації). Важливо пам'ятати і про можливу індивідуальну непереносимість компонентів ромашки у складі будь-якого препарату, що може спричинити розвиток алергічної реакції. [10]

Ромашка при вагітності не протипоказана, але її застосування має бути обмеженим та суворо за рекомендацією лікаря.

Протипоказанням до лікування препаратами з ромашки є:

- анацидний гастрит, що розвивається внаслідок зниження/відсутності у шлунковому вмісті соляної кислоти;
- виниклі у зв'язку з цим видом гастриту виразкові ураження шлунка або дванадцятипалої кишки. [11]

Ботанічний опис

Це трав'яниста рослина-однолітник сімейства *Астрових (Складноцвітих)*.

походження назви

У народі ромашку називають *лучником, матковою травою, камінчиком, романовою травою, романником, романовим кольором*. Походження назви зводиться до двох версій: використання латинського слова, що вживається в стародавніх травниках, прикметника «**romana**» (χαμαemelον romana - "ромашка римська"); запозичення із польської мови. Латинське найменування - **Matricaria** (від "matrix" - "матка") - пояснюється широким застосуванням рослини в терапії захворювань гінекологічного характеру. Термін був введений у науковий побут Карлом Ліннеєм.

Види

Налічують 25 видів рослини. Найбільш поширені з них:

- **Ромашка лікарська (аптечна, обдерта)**. Ареал зростання - Північна Америка, Євразія. Ромашка аптечна – один із найбільш культивованих видів. Цінна лікарська рослина, ефірна олія якої містить речовину хамазулен, що успішно застосовується в медицині.
- **Ромашка без'язичкова (зелена, американська, пахуча)** - спочатку ендемік Північної Америки. Ареал проростання у світі надзвичайно великий. Рослина з сильним і стійким ароматом, що успішно використовується в медичних цілях ^[1]
- **Ромашка лікарська** - трава заввишки до 40-50 см. Коренева система стрижнева, корінь слабо розгалужений. Стебла ребристі, мають безліч відгалужень, листя сидяче, двоякоперисторозсічене, з ниткоподібними сегментами. Суцвіття – численні кошики. Всередині квітки трубчасті, яскраво-жовті, по краях - язичкові, білі. Плід - довгаста сім'янка, що дозріває на початку літа. Період цвітіння ромашки починається у травні та триває до серпня, іноді до ранньої осені.

Ромашка росте на узбіччях доріг, луках, галявинах, на легких піщаних ґрунтах, між посівними культурами. Рослину культивують як лікарську ^[2,4]

Умови вирощування

Історія культивування ромашки налічує століття. Період вегетації не тривалий - близько 2 місяців, а життєвий цикл рослини укладається у відрізок від 3 до 4 місяців. Насіннєвий матеріал ромашки проростає за плюсової температури від 3 градусів. При температурному режимі від 20 градусів приблизно протягом тижня з'являються повноцінні сходи. Для посіву вибирають родючі ґрунти середнього механічного складу. Добре приживається ромашка на ділянці після вирощування на ньому чистої пари, озимих культур, що йдуть по чистому пару, просапних культур. Якщо засівають ромашку в ґрунт з-під озимої культури, спочатку луцять стерню, а з настанням осені орають зябь на глибину 0,2 метра і вносять органічні добрива.

Спосіб розмноження ромашки насіннєвої. Посів проводять восени за місяць або за пару днів до настання заморозків. Успішні підзимові посіви. Нормативи осіннього засіву коливаються від 20 до 25 г насіння на 1 гектар (присипають шаром ґрунту до 1 см). Зимова норма налічує на 10 г більше. Відстань між рядами 0,4 метри. Після посіву навертають землю, щоб зберегти вологу, запобігти видуванню насіння вітром. Для збереження дрібних сходів початкові позначення міжрядь проводять вручну, пізніше для розорювання використовують культиватор, а ряди пропалують ^[2]

Розсаджують дорослі кущі на початку осені, при пересадці обов'язково зберігати на корінні груди землі.

Рослина потребує помірного поливу і світлолюбного. Відмінні врожаї ромашка дає на відкритій місцевості, освітленій великою кількістю сонячних променів. Ромашка добре переносить зимівлю в умовах великих снігових заметів. [3]

Суцвіття-кошики ромашки лікарської збирають улітку, якщо погода без опадів. Квіткові кошики заготовляють без стебла, довжина залишків квітконіжних при цьому не повинна перевищувати 3 см. Сушать сировину в тіні, в місцях з хорошою вентиляцією, розклавши суцвіття тонким шаром на тканині або папері, час від часу струшуючи. Збір роблять у кілька етапів, у міру розкриття нових квіток. Заготівля сировини збігається саме з тим періодом цвітіння ромашки, коли трубчасті квітки в кошиковому розквіті розкрилися на $\frac{1}{2}$, а крайні ще не опускаються донизу (тобто коли язичкові квітки по краю розміщені горизонтально). Недотримання цього правила призводить до того, що при сушінні суцвіття розсипаються. Прискорює процес збору спеціальний пристрій, гребок. Зовні схожі з ромашкою лікарської ромашка непахуча і нив'яник звичайний може бути зібраними помилково. Поряд із ромашкою лікарською заготовляють і кошики ромашки без'язичкової.

У промислових масштабах сировину ромашки зберігають у щільних паперових мішках. Вдома найкраще зберігати ромашку в фарфоровій тарі, що надійно закривається. [4]

Ланцюг живлення

Ромашка є частиною зеленого корму на пасовищах і поїдається великою та дрібною рогатою худобою разом з іншими травами. Однак через наявність у частинах рослини дубильних речовин та специфіки хімічного складу, після включення ромашки в корм кози або корови, молоко набуває особливого, досить неприємного запаху.

Література

1. Вікіпедія, <https://ru.wikipedia.org/wiki/Ромашка>
2. Мамчур Ф. І., Гладун Я. Д. Лікарські рослини на присадибній ділянці. – К. Урожай, 1985. – 112 с., іл.
3. Лікувальний квітник. Школа квітникаря (журнал). № 3 (36), липень 2017. - С. 25
4. Довідник із заготівлі лікарських рослин / Д. С. Івашин, З. Ф. Катіна, І. З. Рибачук та ін. – 6-те вид., ісп. та дод. - К.: Урожай, 1989. - 288 с.: іл.
5. Chamomile herbal tea
6. Довідник травника / Упоряд. В.В. Оніщенко. - Х.: Фоліо, 2006. - 350 с. – (Світ захоплень).
7. Кархут В.В. Жива аптека - К. Здоров'я, 1992. - 312 с., іл., 2, арк. іл.
8. Кархут В. В. Ліки довкола нас. - К.: Здоров'я, 1993. - 232 с.
9. Вікіпедія, https://ru.wikipedia.org/wiki/Ромашка_аптечна
10. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
11. Щадилов Є. Цілющі бур'яни. 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 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, randomized clinical trial, sciencedirect.com/science/article/pii/S2210803315000342
17. Chamomile (Matricaria recutita) може здійснювати antidepressant activity in anxious, depressed humans: an exploratory study, ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22894890
18. МОЖЛИВІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЛІКУВАЛЬНОГО РОСЛИННОГО СИРОВИНИ ПРИ ЛІКУВАННІ ОНКОЛОГІЧНИ ЗАХВОРЮВАНЬ , cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnost-ispolzovaniya-lekarstvenno-rastitelnogo-syrya-pri-lechenii-onkologicheskikh-zabolevaniy
19. До питання про зміст біологічно активних речовин ромашки аптечної (Chamomilla recutita) та ромашки запашної (Chamomilla suaveolens), що виростають в красноярському краї _
20. Chamomile herb tea, <http://food.com/recipe/chamomile-herb-tea-190742>
21. Chamomile cauliflower soup, <http://food.com/recipe/chamomile-cauliflower-soup-126344>

Розширена HTML версія статті наведена на сайті edaplust.info.

Chamomile - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, Chief editor of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 20.08.2017

Реферат: У статті розглянуто основні властивості ромашки та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчову цінність листя, розглянуто використання ромашки у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти ромашки на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт з її застосуванням.

Abstract: Матеріали дискусії головних властивостей шамомілі і його впливу на людські тіла. На systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data був carried out. хімічна комбінація і nutritional value of leaves є встановлені, використання шамоміле в різних типах медицини і ефективність її використання в різних умовах є сприйняття. Потенційно adverse ефекти шамомілі на людському тілі під певними медичними умовами і diseases є analyzed separately. The scientific foundations of diets with its application are considered.