



Ромашка аптечная.

УПОИТЕЛЬНЫЙ АРОМАТ НАСТОЯЩИХ РОМАШЕК

Наталья ЗАМЯТИНА

и кандидат фармацевтических наук Игорь СОКОЛЬСКИЙ.

Она нагнулась и сорвала на краю дороги дикую ромашку.

— Ну, считай: сделает, не сделает предложение, — сказала она, подавая ему цветок.

— Сделает, не сделает, — говорил Левин, обрывая белые узкие продороженные лепестки.

Л. Н. Толстой. Анна Каренина

В быту ромашками именуют очень разные растения с внешне похожими соцветиями, то есть с круглой серединкой и многочисленными лепестками по краю. Например те, на которых в «Анне Карениной» гадали Китти с Левиным о судьбе его брата. Называя лепестки «продороженными», наблюдательный Лев Николаевич в данном контексте имел в виду похожие на дорожки углубления на краевых цветках нивяника.

Среди многочисленных цветов с жёлтыми серединками и белыми «лепестками», привычно называемых ромашками, настоящих ромашек всего две — аптечная и зелёная, и только о них можно сказать, что их цветки упоительно пахнут. Все остальные «ромашки» относятся в ботанической классификации к другим родам (Нивяник, Трёхреберник

и сколь-нибудь привлекательным ароматом не обладают. Именно поэтому трёхреберник непахучий, внешне очень похожий на благоухающую ромашку аптечную, когда-то назывался ромашкой непахучей.

Цветки ромашки аптечной, которые не только приятно пахнут, но и служат сырьём для приготовления эффективных лекарственных средств, с точки зрения ботаники не цветки, а соцветия. Их «лепестки» — это краевые цветки соцветия, внутри которого на диске расположены трубчатые цветки.

Ромашка аптечная (*Matricaria recutita*, *Matricaria chamomilla*) ведёт своё происхождение из Южной и Восточной Европы. На территории России небольшие заросли можно обнаружить в Приазовье и на Северном Кавказе. Для медицинского применения



Camillen.

XIII.

Ромашка аптечная.
Ботанический рисунок
Альбрехта Мейера из книги
Леонарда Фукса «New
Kreüterbuch», 1543 год.



Трёхреберник непахучий, или ромашка непахучая.



Ромашка зелёная.

её уже давно выращивают на плантациях, откуда она и «сбегает» в дикую природу.

Аптечная ромашка — однолетняя трава, редко достигающая 60 см в высоту. Стебель у неё одиночный, прямой, густоветвистый, листья дважды-трижды перисто-рассечённые, сидячие, с узкими дольками. Нижние листья как бы охватывают стебель своим основанием. Всё растение густо покрыто листьями, кроме цветоносов.

Соцветия — корзинки, мелкие, до 2 см в диаметре, но многочисленные. Краевые язычковые цветки белые, их 10—12, внутренние трубчатые — жёлтые. В начале цветения соцветие почти плоское, затем та его часть, на которой держатся цветки, — она называется цветоложем, — разрастается и поднимается вверх конусом. Если удалить все цветки с цветоложа, останется слегка ямчатый светлый конус, пустой внутри. На его поверхности нет ни плёнок, ни щетинок. Голое и полое конусовидное цветоложе — надёжный отличительный признак аптечной ромашки. Цветоложе других видов либо покрыто прозрачными щетинками, либо заполнено внутри белой массой, либо и то и другое. Кроме того, аптечная ромашка, подчеркнём ещё раз, имеет характерный, надолго запоминающийся своеобразный запах.

Ромашка зелёная (*Matricaria discoidea*) — растение, занесённое к нам из Северной Америки. Если мы «подарили» американцам наш подорожник, то и в обмен получили растение не менее ценное. В Москве этот вид ромашки впервые был обнаружен в 1887 году, через два года перебрался в Киев и начал быстро распространяться дальше. Ромашка зелёная, безъязычковая, душистая, ромашковидная — это только официальные названия, а в народе её зовут травка-пупавка.

У этой ромашки нет белых краевых цветков и соцветия похожи на маленькие зелёные шишечки, расположенные на верхушках веточек невысокого (до 30 см высотой) кустика. Листья очерёдные, дважды или трижды перисто-рассечённые на узкие линейные дольки. Корзинки в начале цветения — шаровидные или полушаровидные, затем удлиняются до яйцевидных или даже конических. После осыпания семян или удаления цветков на веточке остаётся коническое голое цве-



Цветочная корзинка ромашки аптечной — полая внутри. Фрагмент ботанической иллюстрации из книги «Köhler's Medizinal-Pflanzen», 1887 год.

толоже, пустое внутри. Это роднит ромашку зелёную с ромашкой аптечной.

Ромашка аптечная принадлежит к группе культивируемых лекарственных растений, в стеблях, листьях и цветках которых содержится природный комплекс биологически активных веществ. Наибольший интерес для медицины и косметики имеют соцветия (в фармацевтической практике их принято называть цветками). Они содержат эфирное масло, флавоноиды, кумарины, сесквитерпены, органические кислоты, полисахариды, витамины, макро- и микроэлементы. В общей сложности в цветках было идентифицировано более 120 химических компонентов, обладающих потенциальной фармакологической активностью. Количество биологически активных веществ в соцветиях, их суммарная фармакологическая активность зависят от географического места произрастания, природно-климатических условий, стадии развития и времени сбора в течение дня.

Сторонники лечения природными средствами часто называют ромашку аптечную «звездой среди лекарственных растений», ссылаясь на старинные травники, авторы которых щедро наделяли её свойствами панацеи. В XVI и XVII веках настой цветков ромашки врачи считали надёжным ранозаживляющим, успокоительным и даже снотворным средством.

Современная медицина использует препараты ромашки, терапевтическое действие которых установлено в ходе многочисленных авторитетных научных исследований. Наибольшим применением пользуется эфирное масло, обладающее противовос-

палительным, антисептическим и фунгицидным (противогрибковым) действием. Синий цвет эфирного масла ромашки обусловлен сесквитерпеном хамазуленом, образующимся в процессе извлечения эфирного масла перегонкой с водяным паром из нативного матрицина.

Готовые стерильные препараты, содержащие эфирное масло, используют в офтальмологии. В то же время практикуемое в быту промывание глаз настоем цветков ромашки может привести к развитию аллергического конъюнктивита. Эту болезненную реакцию вызывает пыльца, всегда присутствующая в цветках растения. Иногда большие дозы эфирного масла ромашки вызывают головную боль и общую слабость, поэтому не стоит им злоупотреблять.

Высушенные цветки ромашки аптечной используются для домашнего экстемпо-



Ромашка непахучая. Ботанический рисунок Альбрехта Мейера из книги Леонарда Фукса «New Kreüterbuch», 1543 год.



Нивяник обыкновенный. Ботаническая иллюстрация из книги К. А. М. Лундмана «Bilder ur Nordens Flora», 1917—1926 годы.

рального (непосредственно перед употреблением) приготовления настоев, применяемых внутрь и наружно.

Настой цветков ромашки, оказывающий противовоспалительное, умеренное антимикробное и спазмолитическое действие, применяют внутрь в комплексной терапии простудных заболеваний и при хроническом гастрите, энтерите, колите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, метеоризме, спазмах кишечника и диарее.

Наружно в виде полоскания настоем ромашки используют в качестве противовоспалительного, антисептического и обезболивающего средства при заболеваниях полости рта и глотки (стоматит, гингивит, тонзиллит, фарингит, ангина). В виде микроклизм настоем применяют при спастическом колите, геморрое.

А. М. Васнецов. Цветущий луг. 1882—1885 годы. Государственный историко-художественный и литературный Музей-заповедник «Абрамцево».

Широко употребляется эфирное масло и экстракт из цветков ромашки в косметике, для приготовления кремов, масок, лосьонов, шампуней. При длительном применении ромашкой для ополаскивания волос они постепенно приобретают красивый золотистый отлив, блеск и пушистость.

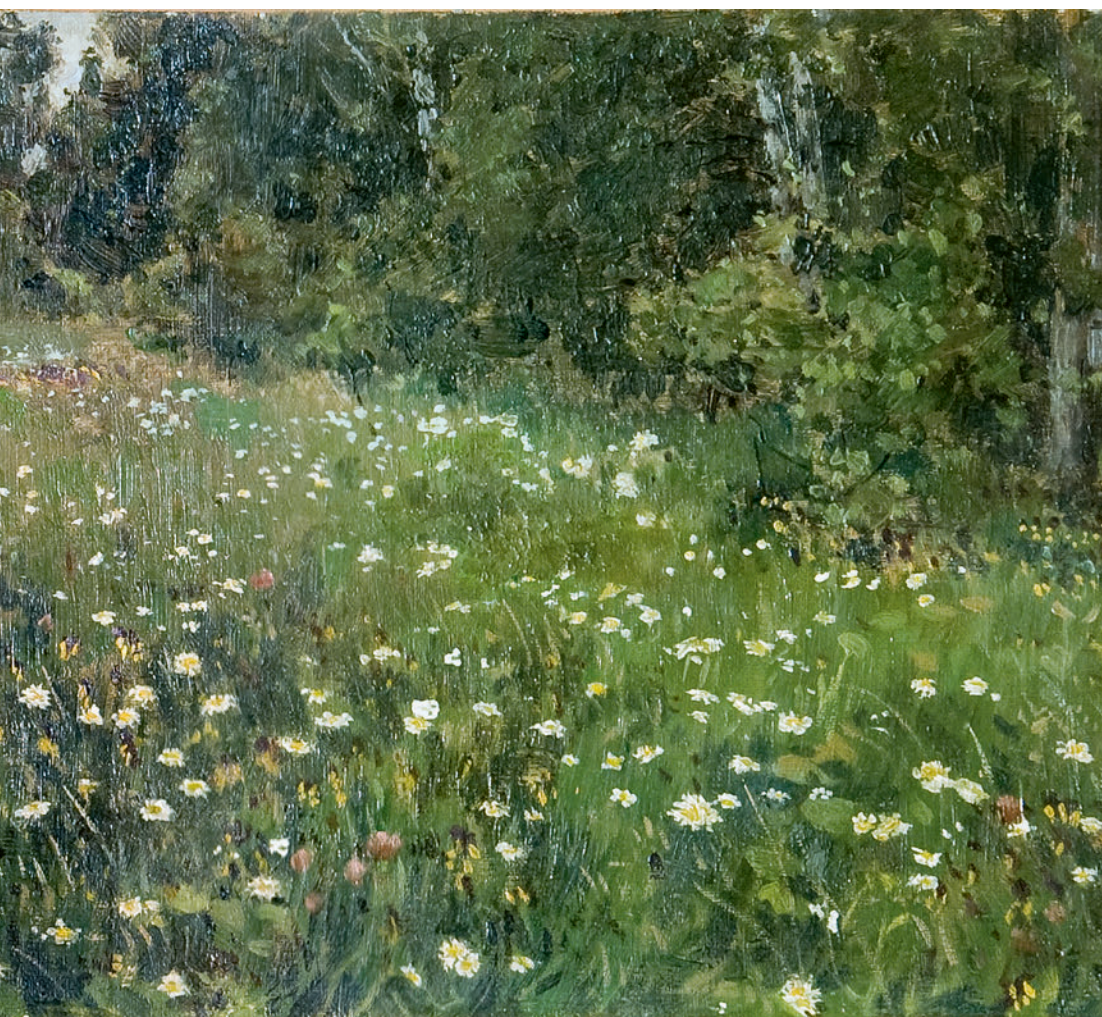
«Чай» из ромашки готовят в дозировке 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка. Настаивать в термосе или при слабом нагреве 15 минут, но не кипятить. Процедить и пить 3 раза в день между приёмами пищи до полстакана на приём. Настой имеет горьковатый, ароматный, немного вяжущий вкус. Очень удобно готовить целебный настой, используя современную лекарственную форму: фильтр-пакеты, содержащие дозированное количество цветков ромашки.



По химическому составу ромашка аптечная и ромашка зелёная довольно близки, но зелёная гораздо менее изучена в медицинском отношении и хотя разрешена в нашей стране для применения в медицине, но только как наружное средство в тех же случаях, что и аптечная ромашка.

В Европе аптечная ромашка растёт на откосах, обрывах, сорных местах, пахотных полях: везде, где всходы могут появиться на полном свету и без конкурентов. В условиях России ромашка не сумела найти подходящую нишу для вселения в природу. Тем не менее теоретически ареал ромашки простирается от Северного Кавказа до Ладожского и Онежского озёр.

До XVIII века все травы с похожими на ромашку цветами назывались пупавками, поскольку в центре соцветия имелся своеобразный «пупок». Несколько видов растений это название сохранили: пупавка русская, пупавка собачья, пупавка красильная. Самая крупная наша «ромашка» — нивяник имеет второе название «поповник», видоизменённый народным творчеством пуповник. «Виновником» появления названия «ромашка» была римская пупавка, или романская, романова трава. Она упоминается как лекарственное растение во втором Изборнике Святослава, переписанном с греческих оригиналов в 1073 году, и в лечебнике второй половины XVII века «Книга глаголемая Вертоград Прохладный, избранная от многих мудрецов о различных врачевских вещах ко здравью человекам пристоящих», который Симеон Полоцкий перевёл с польского языка для царевны Софьи, дочери царя Алексея Михайловича.



РОМАШКА. СВОЙ АПТЕЧНЫЙ ОГОРОД

Ромашку аптечную легко вырастить на приусадебном участке, но сырьё у неё лёгкое и урожайность редко достигает 120 г/м^2 , обычно на уровне $30\text{—}80 \text{ г/м}^2$. Однако в отличие от промышленной культуры на грядке можно получить два урожая за один сезон.

Семена аптечной ромашки можно либо купить в магазине, либо получить из осыпи на дне аптечной коробки. Такая осыпь в виде мелкого порошка получается при сборе отцветающих корзинок. При сушке часть семян успевает дозреть, а цветки осыпаются с цветоложа. Осыпь, при внимательном рассмотрении, состоит из двух слоёв. Верхний — желтовато-белый — образован засохшими белыми краевыми и трубчатыми жёлтыми цветками. Под ними можно заметить слой серовато-бежевых, слегка блестящих семян. Они очень мелкие, и при посеве их приходится смешивать с песком. Можно этого не делать, а просто, отделив осыпь от целых соцветий, высеять смесь цветков и семян, уже достаточно разбавленную.

Почву для ромашки подготавливают с учётом того, что она будет расти на этом же месте несколько лет. Дело в том, что полностью собрать все соцветия вам не удастся, и осыпавшиеся семена легко дадут самосев. На хорошо окультуренной почве ромашка быстро становится надоедливым сорняком. Борьба с ней несложна, она легко выдёргивается и легко режется тяпкой, но лучше обойтись без лишних хлопот. Участок, предназначенный для ромашки, должен быть солнечным, с рыхлой питательной почвой, желательно с примесью извести, хотя это и необязательно.

Ромашка хорошо растёт после бобовых, капусты, раннего картофеля. Для получения двух урожаев с одного участка первый посев лучше всего провести в начале августа. Семена ромашки прорастают только при очень большой влажности



почвы. Для прорастания одного грамма семян в почве должно содержаться 750 г воды. Поэтому перед посевом грядку нужно хорошо полить. Рядки лучше всего оттиснуть рукояткой граблей, налить в них воды из лейки, дать ей впитаться и только после этого сеять семена, не заделывая их, потому что ромашка всходит только на свету. Почва должна быть очень тщательно выровнена, иначе при поливе или после дождя все семена будут смыты в более низкие части грядки. Расстояние между рядками $25\text{—}30 \text{ см}$. Перед посевом можно внести полное минеральное удобрение (овощную смесь) в количестве $40\text{—}50 \text{ г/м}^2$.

Всходы ромашки появляются на $10\text{—}14$ -й день. Всё это время необходимо поддерживать влажность почвы. Если

она пересохнет, семена погибнут. Если посеять ромашку в слишком сухую почву, семена будут ждать, пока не начнутся дожди, и только тогда взойдут. Всходы очень мелкие, слабые, почти незаметные, однако уже через 4—5 дней после их появления становится виден первый резной листик. Под снег ромашка должна уйти в стадии листовой розетки с 4—10 листьями, но без цветоносов.

Если у вас нет возможности посеять ромашку в августе, можно сеять её в любое время с учётом того, что до сбора соцветий должно пройти не менее двух с половиной месяцев, а до созревания семян — 100—120 дней. Посев проводится точно так же. Но в этом случае урожай будет только один.

Ранней весной, как только сойдёт снег, нужно подкормить ромашку азотными удобрениями, лучше всего мочевиной (приблизительно полная столовая ложка на ведро воды). После этого ромашка особых хлопот не доставляет. Она легко заглушает почти все однолетние сорные растения, кроме ярутки и пастушьей сумки, которые развиваются ещё быстрее и иногда полностью вытесняют посевы ромашки.

Цветение начинается в конце мая — начале июня. Оставьте на семена часть первых соцветий, остальные соберите на сырьё. Как только ромашка закончит цветение, её нужно немедленно выдернуть и заново подготовить участок. С теми же предосторожностями немедленно посеять свежесобранные семена и поддерживать достаточную для появления всходов влажность.

Поскольку вам вряд ли удастся собрать вовремя все соцветия на сырьё и семена, часть семян неизбежно осыплется. После 2—3 лет культуры ромашки на одном месте количество семян в почве будет настолько велико, что её можно больше не сеять. Достаточно перекопать участок, внести удобрения, хорошенько полить, и можно ждать дружных густых всходов. Таким образом один из авторов уже 12 лет выращивает ромашку на одном и том

же месте без посевов и собирает по два урожая в год.

Ромашке большое количество воды нужно только до образования листовой розетки. После этого она прекрасно переносит засуху и в поливе уже совершенно не нуждается. Перед образованием цветоносов ромашку можно подкормить азотом, хотя и необязательно. В начале августа наступит второе цветение. Снова нужно собрать соцветия и семена, и немедленно после окончания сбора посеять ромашку для цветения в следующем году.

Лучшим временем для сбора является момент, когда краевые белые цветки соцветия расположены горизонтально. Пока они приподняты вверх, соцветие не достигло максимального размера, когда опускаются вниз — ромашка отцветает и будет осыпаться при сушке. Сбор нужно проводить каждые 2—3 дня в течение всего времени цветения (10—15 дней). Соцветия ромашки заготавливают с короткими, не более 3 см цветоножками. На солнце ромашка легко «запаривается», поэтому её нельзя собирать в полиэтиленовые пакеты. Лучше использовать корзины или коробки. Собирают ромашку около полудня, когда содержание эфирного масла максимально. Сушат в тени тонким слоем или при нагреве, но не выше 35°C. Выход сухого сырья 25—27% от веса сырых корзинок. Семенные корзинки нужно сорвать, когда белые краевые цветки сморщатся и при прикосновении корзинка будет рассыпаться. Чтобы не потерять семена, это лучше делать по росе или после дождя, а затем высушить корзинки на бумаге и обмолотить.

Ромашка аптечная, которой лечились древние римляне, жители средневековой Европы, по-прежнему продолжает пользоваться большим спросом из-за её надёжных лечебных свойств, подтверждённых многочисленными безупречными научными доказательствами. Но её лечебное действие будет эффективно только в том случае, если врачом установлена причина заболевания, устранить которую способны препараты из её цветков.