

Rumianek niepospolicie zwyczajny

Król domowych apteczek. Łagodzi, koi, uśmierza. Kwiat rumianku, religijny symbol zbawienia, równowagi i skromności, ma rzeczywiście zbawienne działanie. Dziś potwierdzone przez naukę. Rumianek leczy infekcje, zmniejsza lęk i, wbrew famie, że sam uczula, hamuje alergię.

Autor: dr Jadwiga Jurkjan

C hamomilla to piękne łacińskie imię rumianku. Rosyjska legenda głosi, że pewna dziewczyna wyleczyła nim rany księcia, a on natychmiast zapalał do niej miłością. I tak rumianek został patronem zakochanych. Przez wieki przyciągał miłość wpleciony w wianki panien. Ale najważniejsza jest lecznicza moc rumianku. Trzeba jednak wiedzieć po jaką roślinę sięgnąć, bo ma kilka odmian. Najprostszy test to rozkroić koszyczek kwiatu wzdłuż. Jeśli jest pusty w środku i intensywnie pachnie to znaczy, że jest odpowiedni. Dwa gatunki z tego rodzaju są stosowane w medycynie tradycyjnej: *Matricaria chamomilla*, zwana też *Chamomilla recutita*, rumiankiem niemieckim lub pospolitym oraz *Chamaemelum nobile*, zwany rumianem rzymskim. Ten drugi uznawany jest za bardziej gorzki. I chociaż ich charakterystyka chemiczna niemal się nie różni, to uznanie wśród użytkowników jeszcze przed naszą erą zdobył rumianek pospolity. Od zawsze chętniej wykorzystuje się właśnie tę odmianę. Należy do jednych z najstarszych i najdłużej stosowanych roślin leczniczych. Znany był już w czasach przed Chrystusem, a szeroko opisywano go w księgach średniowiecznych.

Azulen i spółka

Głównym terapeutycznym składnikiem rumianku jest olejek eteryczny o charakterystycznej niebieskiej barwie oraz wyraźnie wyczuwalnym gorzkim zapachu i smaku. W powietrzu zmienia zabarwienie z niebieskiego, poprzez zielone do brązowego. Najwięcej olejku jest w koszyczkach kwiatowych. Jego skład chemiczny ustalił francuski chemik Septimus Piesse. W roku 1863 wyizolował z olejku ciemnoniebieski związek i nadał mu nazwę azulen. Jego dokładną strukturę chemiczną ustalono dopiero prawie wiek potem, w roku 1953. W tym samym czasie, w roku 1951 chemik Frantisek Sorm, profesor praskiego uniwersytetu specjalizujący się w chemii związków pochodzenia roślinnego, wykrył w olejku rumiankowym obecność α -bisabololu, a następnie wyizolował tlenki α -bisabololu A, α -bisabololu B i α -bisabololu C. Ten składnik olejku rumiankowego ma najbardziej kojące i łagodzące działanie. Zwalcza bakterie i hamuje procesy zapalne. Koi skórę podrażnioną związkami chemicznymi lub słońcem. Nic więc dziwnego, że bisabolol jest w wielu kosmetykach pielęgnacyjnych oraz maściach, a także preparatach do włosów. Oprócz olejku bogatego w azulen, zwany tu chamazulenem, i jego tlenki: spiroeter, farnezen, mircen i kadinen, w koszyczkach kwiatowych rumianku występują liczne flawonoidy, pochodne kumaryny, cholina, śluz, karotenoidy, witamina C i składniki mineralne.

Bogate koszyczki

Najpowszechniej wykorzystywaną częścią rumianku są jego koszyczki kwiatowe. Opisują je farmakopee wielu krajów i monografie wielu towarzystw zajmujących się surowcami roślinnymi. Używane są w przemyśle spożywczym, farmaceutycznym i kosmetycznym. W branży spożywczej surowcem są

zebrane i odpowiednio suszone kwiaty, które w farmacji i kosmetyce nazywa się koszyczkami kwiatowymi rumianku. Wciąż też można kupić w aptekach suszone kwiaty do sporządzania naparów.

Na brzuch,
skórę i nerwy

Ze względu na obecność korzystnych dla zdrowia substancji rumianek ceniono od wieków. Już w starożytności

zalecano go na „ból brzucha”

i jako środek przeciwzapalny. Zewnętrznie stosowano go do przemywania oczu w zapaleniu spojówek oraz do okładów na oparzoną skórę. Dziś wiadomo, że chamazulen ma właściwości przeciwalergiczne, a spiroeter dodatkowo hamuje wydzielanie histaminy, serotoniny i bradykininy – mediatorów stanów zapalnych i reakcji alergicznych.

Popularność rumianku nie maleje. Stosowany doustnie przynosi ulgę w przypadku stanów skurczowych mięśni przewodu pokarmowego i w jego schorzeniach na tle zapalnym. Zaleca się go m.in. w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, wzdęciach, odbijaniu, zgadze, braku łaknienia, oprócz tego

w zaburzeniach wydzielania żółci oraz w chorobach nerek

i stanach zapalnych dróg moczowych. W przypadkach bólów brzucha u niemowląt podaje się rumianek w postaci herbatki. Wchodzi w skład wielu mieszanek ziołowych, z których przygotowuje się lecznicze napary, także o działaniu uspokajającym. Zewnętrznie zalecany jest do płukania jamy ustnej, przemywania oczu, w chorobach kobiecych – we wszystkich przypadkach w celu złagodzenia stanów zapalnych. Podobnie w przypadkach stanów zapalnych i podrażnień skóry, łącznie z poparzeniami. Wspomaga leczenie hemoroidów, odleżyn, owrzodzeń, rumienia

i świądu skóry spowodowanych stanami zapalnymi na tle alergicznym. Rumianek stosuje się do łagodzenia skutków oparzeń termicznych i słonecznych oraz uszkodzeń skóry spowodowanych promieniami Roentgena lub ugryzieniami owadów.

Dobry nawet
dla alergików

Po okresie zwątpienia w bezpieczeństwo stosowania rumianku u osób skłonnych do uczuleń ostatecznie uważa się, że nie ma przeciwwskazań do jego zastosowania u ludzi o skórze szczególnie wrażliwej. O bezpieczeństwie stosowania rumianku może świadczyć fakt, że od zawsze stosuje się go u dzieci, nawet tych najmłodszych. Leczy się nim nawet niemowlęta, gdy mają bóle brzucha i zaburzenia żołądkowo-jelitowe: odbijanie, wzdęcia, nudności i słabe łaknienie. Jedynie u osób, u których stwierdzono wrażliwość na inne rośliny z rodziny Asteraceae (np. nagietek) należy zachować szczególną ostrożność ze względu na możliwość wystąpienia alergii krzyżowej. Stosując rumianek w postaci suszonych koszyczków kwiatowych do sporządzania naparu nie należy przekraczać ilości

8 gramów surowca. Rumianek niemiecki oraz rumian rzymski mogą być stosowane zamiennie.

Rumian rzymski zawiera więcej substancji gorzkich, dlatego zarówno farmacja jak

i przemysł spożywczy korzystają z niego mniej chętnie.