

# Leki z puszczańskiej apteki: rumianek

Kwitnąca Puszcza Białowieska pachnie nęcącym zapachem żywicy, słodkim aromatem iglaków oraz ziół. W czerwcu natura dostarcza do puszczańskiej apteki całą plejadę zdrowotnych zielnych lekarstw – niepozorne roślinki zasiedlające puszczańskie polany i łąki, a często uznawane za chwasty to małe skarbcze dużego bogactwa witamin i substancji leczących podstępne choroby. Na bogatą paletę leśnych ziół składają się prawdziwe perełki, o których medycyna ludowa mówi „dobre na wszystko”. Do tego elitarnego grona zalicza się m.in. **pokrzywę**, **dziurawca**, **czosnek niedźwiedzi** oraz bohatera tej opowieści – rumianek.

Przez całe lato puszczańskie polany oraz łąki okrywa przepiękny dywan o fascynujących wzorach tworzony z soczystej zieleni, różu, bieli i żółtego koloru. Delikatne płatki rumianku nadają szyku polnym salonom, a ich żółte koszyczki niczym słoneczka rozświetlają łąki, wabiąc całą owadzią ferajnę. Popularny rumianek to jedna z najstarszych roślin leczniczych; medyczna kariera rośliny sięga starożytności. Jej niezwykle umiejętności docenił sam ojciec medycyny Hipokrates! Ten nie lada zaszczyt rumianek zawdzięcza swoim niezwykłym właściwościom – zielarki polecały napary z rumianku na wiele dolegliwości. Wszakże szanowny Rumianek nosi nazwisko „Pospolity” nie tylko ze względu na gęstość występowania :).

Surowcem zielarskim są wysuszone koszyczki rumianku, które należy zbierać w fazie kwitnienia – od kwietnia do września. Doświadczeni zielarze radzą, by zbiór przeprowadzać w suche, słoneczne dni, najlepiej w godzinach popołudniowych – wtedy roślinki zawierają najwięcej substancji czynnych. A tych rumianek ma całkiem sporo – w koszyczkach rumianku znajdują się m.in. olejki eteryczne bogate w chamazulen (o właściwościach przeciwpalnych i przeciwalergicznym) oraz spiroeter (działający przeciwbakteryjnie), ponadto flawonoidy i związki kumarynowe.

Bogactwo składników powoduje, że rumianek jest pomocą w walce z plejadą chorób – roślina koi podrażnienia skóry (naparem z jego kwiatów można przemywać twarz dotkniętą trądzikiem, ponadto łagodzi podrażnienia i oparzenia), pielęgnuje włosy, wspiera układ trawienny (napar oraz herbatka z rumianku działają przeciwpalnie, korzystnie wpływają także na wątrobę, a po tłustym posiłku ułatwiają trawienie), a także zwalczą infekcje gardła i jamy ustnej. Pamiętajmy jednak, że rumianek to przede wszystkim lek – choć uznawany jest za jedno z najbezpieczniejszych ziół, stosowany w nadmiernej ilości może uczulić.

Tysiącletnia historia rumianku jako rośliny leczniczej nadal trwa. Do dziś w aptekach znajdziemy całą gamę kosmetyków zawierających rumianek, ponadto roślina występuje pod postacią herbatki i suszonego ziela. Przyroda dostarcza nam wszelkich niezbędnych składników, w świecie ziół odnajdziemy substancje i witaminy niezbędne do prawidłowego rozwoju.

Katarzyna Nikołąjuk

