

# Rumianek

## pospolity

*Jego lecznicze działanie znane jest i cenione od wieków. Już w starożytności, grecki lekarz Dioskurides, zalecał go w celu złagodzenia bólów brzucha i jako lek przeciwzapalny.*

Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*, syn. *Chamomilla vulgaris*) jest rośliną jednoroczną, należącą do rodziny złożone (Compositae) występującą w całej Europie, Ameryce Północnej i Australii. W Polsce, w środowisku naturalnym porasta pola, przydrożne miedze, ogrody. Jest niezwykle charakterystyczny, nie tylko dzięki swojemu wyglądowi ale i zapachowi.

Rumianek pospolity ma wyprostowane, silnie rozgałęzione łodygi, które dorastają do 60 cm wysokości. Kwiaty zebrane w koszyczki umieszczone są na szczytach rozgałęzień. Kwiaty brzeżne są białe, języczkowe zaś kwiaty środkowe – żółte, rurkowane. Kwitnie od maja do września.

Cechą charakterystyczną rumianku pospolitego, odróżniającą go od innych, podobnych gatunków, nie stosowanych w lecznictwie, jest puste dno koszyczka kwiatowego.

Surowcem stosowanym w lecznictwie jest koszyczek rumianku (*Chamomillae anthodium*), pozyskiwany głównie z upraw plantacyjnych, zbierany na początku kwitnienia a następnie poddawany suszeniu w temperaturze nie wyższej niż 35° C. Surowiec zawiera olejki eteryczne bogate min. w składniki seskwiterpenowe – chamazulen, alfa-bisabolol oraz jego tlenki, spiroeter, mircen i inne. Oprócz tego flawonoidy (wśród nich apigeninę, luteolinę, kwercetynę i ich glikozydy), pochodne kumaryny, karotenoidy, cholinę oraz związki śluzowe.

Ze względu na obecność wymienionych substancji rumianek jest składnikiem wielu mieszanek leczniczych o działaniu przeciwzapalnym i rozkurczającym. Wewnętrznie zalecany zwłaszcza w stanach zapalnych przewodu pokarmowego, stanach skurczowych jelit. Zewnętrznie min. w stanach zapalnych jamy ustnej, gardła, do przemywania i kompresów, w oparzeniach, w stanach zapalnych skóry.

Rumianek jest również stosowany jako surowiec do produkcji leków homeopatycznych. Jednym z jego głównych wskazań są dolegliwości związane z okresem ząbkowania u niemowląt, ból, stany gorączkowe, którym mogą towarzyszyć zaburzenia żołądkowo – jelitowe. Wchodzi w skład leku o nazwie **Camilia®** – pierwszego leku na ząbkowanie o potrójnym działaniu: przeciwbiegunkowym, przeciwbólowym i przeciwzapalnym.

Magdalena Zamojska

