



Ирина БАШКИРЦЕВА  
**КАЛЕНДУЛА** —  
*золотые цветки здоровья*



К  
 •КРЫЛОВ•

- Фурункулы • Цистит • Экзема
- Атеросклероз • Бронхит • Гастрит
- Бронхиальная астма • Воспаление легких
- Золотуха • Бородавки • Заболевания печени
- Лишай • Гипертония • Бессонница • Депрессия

**Нина Анатольевна Башкирцева**  
**Календула – золотые**  
**цветки здоровья**  
Серия «Природный лекарь»

*Текст предоставлен издательством «Крылов»*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=177888](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=177888)*

*Календула – золотые цветки здоровья: Крылов; Санкт-Петербург;*  
*2008*

*ISBN 978-5-9717-0613-7*

### **Аннотация**

Многие садоводы выращивают у себя на дачных участках это удивительное растение. Календуле посвящено немало книг, ведь тема лечения природными средствами сегодня как никогда актуальна. Очень важно уметь хорошо разбираться в способах лечения, а также всегда иметь под рукой нужное лекарство. В своей новой книге фитотерапевт Нина Башкирцева раскрывает проверенные временем секреты использования календулы. Их эффективность подтверждают рассказы многих благодарных календуле пациентов. В отличие от других книг, посвященных этой теме, в настоящей описаны заболевания и даны конкретные методики их лечения с помощью календулы и препаратов из нее, а также советы и предостережения. Ведь даже природное лекарство может не достичь своей цели, если использовать его неправильно.

Наши советы помогут вам вырастить цветы, которые летом и осенью будут радовать глаз и веселить душу, а зимой и весной помогут справиться с недугом и укрепить здоровье.

# Содержание

Глава 1	5
Как узнать календулу	7
История календулы	10
Химический состав и свойства календулы	16
Применение календулы в народной медицине	19
Выращивание календулы	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Нина Башкирцева**

## **Календула – золотые цветки здоровья**

### **Глава 1**

#### **Солнце на клумбе**

Этот цветок легко узнать среди тысячи других. Он выделяется своей яркой окраской и нежными лепестками. Слово россыпи маленьких солнц, горят на зеленой лужайке кустики махровых ноготков – так называют в народе календулу. Где только не встретишь этот цветок! Календула широко распространена в европейской части России, на Украине, в Белоруссии, на Северном Кавказе. Она растет в умеренно теплом и теплом климате, поэтому растение можно встретить и в Южной Европе, и в Малой Азии – вплоть до Ирана.

Во многих странах мира календула разводится в качестве декоративного и лекарственного цветка. Календула по праву заслужила такое признание, ведь она годится на стол в качестве красивого букета, приправы к щам и салатам, а также используется как лекарство от многих недугов и как средство поддержания красоты и молодости. Многие садоводы

собирают соцветия, сушат или настаивают их на спирту для прижигания ссадин и полоскания горла.

Но не каждый знает обо всех свойствах календулы, которая способна не только лечить легкие недомогания, но и восстанавливать здоровье при таких серьезных недугах, как сердечная недостаточность и злокачественные опухоли. Конечно, в этих случаях одному цветку не справиться с болезнью, но огромная роль календулы в восстановительном лечении отмечена врачами, которые активно используют это лекарственное растение вместе с другими препаратами, особенно в тех случаях, когда лекарства дают много нежелательных побочных эффектов. Никакая «химия» не сравнится с природным лекарством. И все же даже такой, на первый взгляд безобидной, травкой нельзя злоупотреблять, потому что сила природы велика. Вот почему лечение календулой желательно согласовывать с врачом, а прием препаратов из этого растения производить в точности с приведенной рецептурой. Тогда солнечный ноготок подарит вам радость и прекрасное самочувствие.

В этой книге приведено множество рецептов от различных болезней, а также способы использования календулы в косметологии и кулинарии. Вы узнаете и о том, как выращивать этот цветок и заготавливать его впрок, а также о том, как самостоятельно делать из него лекарственные препараты. Но прежде чем воспользоваться нашими советами, вы должны поближе познакомиться с календулой и ее историей.

## Как узнать календулу

Латинское название календулы – *Calendula officinalis*. Календула лекарственная – так официально называется род растения. А относится оно к отряду покрытосеменных, классу двудольных, семейству астровых и подсемейству сложноцветных. Оказывается, календула – родственница астрам и хризантемам, только гораздо более неприхотливая, но по разнообразию оттенков, величины и формы цветков, размеров самого растения нисколько не уступает им. Насчитывается около 20 видов календулы махровых и немахровых форм. Традиционно желтые и оранжевые цветки могут быть очень светлыми, почти белыми, или темными, до коричневого оттенка.

Календула – растение однолетнее, легко размножается самосевом. Правда, чтобы вырастить красивый видовой цветок, лучше размножить календулу семенами. Высота кустиков колеблется от 10 до 70 см. Это густо опушенное растение со своеобразным сильным запахом. Стебель растения прямостоячий и сильно разветвленный, поэтому календулу и называют кустиками. Из одного растения получается несколько десятков целебных соцветий. Стебель ребристый, покрыт очень жесткими и короткими волосками. Корень у календулы тоже стержневой и разветвленный. Он никогда не используется ни в пищу, ни для лечения. Целебными и полезными

являются только цветки, иногда листья со стеблем.

Листья у календулы светло-зеленые и очередные. Нижние листья сильно отличаются от верхних. Они удлинённые, черешковые с цельным краем, а верхние – более мелкие, сидячие и продолговатые. Календулу нельзя перепутать ни с каким другим декоративным растением из-за ее цветков, имеющих сочную золотисто-желтую или оранжевую окраску. Цветки сидят на самых верхушках стеблей и собраны в соцветия – корзинки диаметром 4–5 см. Листочки очень нежные, густо опушенные короткими волосками, покоятся на плоском голом цветоложе. Если рассматривать цветочные корзинки вблизи, то можно заметить, что краевые цветки длинные (2–3 см), они расположены в несколько рядов и имеют развитый пестик и изогнутую завязь, а срединные цветки более короткие (всего 0,5 см), трубчатые, пятизубчатые, с недоразвитым пестиком и пятью тычинками.

Плоды у календулы очень крупные, выпуклые, с шипами. Снаружи они выглядят как серпы и достигают длины 3 см, а сами семена похожи на большие крючки около 1 см. Цветет календула с середины лета до поздних осенних заморозков – легкие морозы ей не страшны. Уже в середине лета созревают плоды, поэтому урожай цветков и плодов можно собирать на протяжении длительного времени.

В нашей стране календула в диком виде не растет, а культивируется как декоративное и лекарственное растение. А в странах Средиземноморья, Центральной и Южной Европе

календула встречается в дикой природе.

# История календулы

Название этого растения напрямую связано с его историей и своеобразным поведением цветка. Еще древние римляне заметили, что ярко-желтые цветки, сами похожие на солнце, поворачиваются вслед за ним, распуская свои лепестки, словно стрелки на циферблате часов. А в тени цветок собирает лепестки в кучку. Вот почему календулу называли цветком солнца, солнечным циферблатом и невестой лета. Было замечено также, что растение извещает о начале дня и ночи как своеобразный календарь, отсюда и произошло название *calendae*, что в переводе с латинского языка означает «первый день месяца».

Именно в Древнем Риме, а затем и в Древней Греции распознали уникальные лекарственные свойства растения и стали применять его в лечебных целях. Позже слава о способности цветка исцелять недуги дошла до Европы и проникла в Россию. А может быть, люди и сами поняли лечебную силу цветка и придумывали различные способы его использования. В России календулу стали выращивать как лечебное и декоративное растение с XII века.

В Европе история цветка обросла легендами и преданиями. Особой любовью календула пользовалась в средневековой Франции. Это был любимый цветок королевы Наваррской Маргариты Валуа. Статуя королевы с цветком календулы

лы в руках, стоящая в Люксембургском саду в Париже, стала памятником не только женщине, но и цветку.

Календулу считали символом постоянства в любви, поэтому букеты солнечных корзинок женихи дарили своим возлюбленным, эти цветы украшали свадебные торжества, а девушки плели из календулы венки, которыми украшали себя в дни рождения или именин.

В любовной ворожке календула была одним из самых популярных средств для приворота. В деревнях ходило такое поверье: чтобы добиться верности возлюбленного, надо выкопать землю из следа его ноги, насыпать ее в горшок и посеять туда календулу. Цветки также использовали как средство против колдовства. Календула обладала таким магическим влиянием на людей, что знахари лечили больных одним только видом цветка. Они утверждали, что болезнь проходит, когда долго смотришь на календулу. Наверное, в этом есть зерно истины, ведь желтый цвет дает энергию и заряжает оптимизмом, а это уже немало при борьбе с болезнью.

Народные целители Средневековья считали, что не только вид цветка, но и его аромат действует на людей благотворно, избавляя от головной боли тем, что удаляет «вредные пары» из головы. Кроме того, выжимали из цветков календулы сок, считая его целебной жидкостью, устраняющей шум в ушах и снимающей воспаление глаз. Более того, календулу называли травой, исцеляющей рак желудка, и успешно лечили любые недомогания, связанные с этим важнейшим органом. А

для лечения кожных болезней календула использовалась повсеместно. Она считалась лучшим средством против парши и нечистой кожи.

Документальные источники говорят о том, что и ученые признали календулу как лекарственное растение. Это произошло в I веке нашей эры. Древнегреческий врач и философ Диоскорид отмечал, что настой из этого растения благоприятно действует на печень, излечивая ее. В VI веке эскулапами была написана книга о лекарственных свойствах растений «Сон здоровья», которая и сегодня вызывает интерес ученых и народных целителей. В ней календуле приписываются свойства останавливать кровотечения и обеззараживать раны. Знаменитый врач Авиценна, живший в XI веке, подтвердил широкие возможности календулы в лечении не только пищеварительной системы, но и нервной, эндокринной, а также болезней суставов. Календула стала также популярным средством для выведения бородавок и лечения мозолей.

Интересно, что с течением времени ученые открывали все новые и новые целебные свойства календулы. Так, уже в XII веке календулой (перемолотыми листьями и цветками) лечили болезни женской репродуктивной системы. Кроме того, женщинам рекомендовалось делать варенье из свежих цветков календулы для улучшения настроения, а также использовать ее как пряность. С древних времен календулой подкрашивали блюда в желтый цвет и с ее помощью придава-

ли пище терпкий вкус, заменяя ею более дорогую пряность – шафран. В кулинарном деле календула используется и по сей день: красителем, находящимся в лепестках календулы, подкрашивают некоторые виды сыров, масла, супы и мясные блюда.

Наши далекие предки тоже считали, что календула успокаивает сердце и укрепляет дух, и еще защищает от инфекционных болезней, поэтому гирлянды из цветов календулы развешивали на дверях и потолке. Но заморское название удивительного цветка показалось, видимо, нашим предкам слишком надменным, и они окрестили его просто – ноготок. С этим названием связано одно интересное сказание.

Давным-давно в одной бедной крестьянской семье родился мальчик. Он был таким слабым и болезненным, что родители называли его Заморышем. Так и рос Заморыш со своим никудышным именем, а когда вырос, то отправился за тридевять земель искать счастья. Долго отец и мать не получали от сына вестей и уж думали, что пропал их Заморыш, как вдруг до их селения стали доходить слухи о чудесном лекаре, который помогает людям избавиться от любой болезни с помощью целебных трав и напитков, приготовленных из них. Говорили, что похож он на Заморыша. Действительно, это был он. Юноша почувствовал в себе дар исцелять людей и находить нужные травы. Он помогал бедным и простым людям – всем, кто к нему обращался.

Но в тех краях жила Ворожея, которая для этих же це-

лей использовала ворожбу и гадания и только обманывала людей. Люди отвернулись от нее и стали ходить лечиться к Заморышу, а Ворожее верить перестали. Тогда решила злая старуха отравить лекаря и принесла ему кубок вина с ядом. Заморыш выпил вино, а как почувствовал, что умирает, позвал людей и завещал закопать после смерти ноготок со своей левой руки под окном коварной Ворожеи. Его просьбу выполнили. На этом месте вырос золотистый цветок, который называли ноготком. С тех пор лечит цветок ноготок людей от многих болезней, и слава о его чудесах идет по всему миру.

Одним из первых русских ученых календулу официально признал выдающийся русский врач-фармаколог А. П. Нелюбин. Он изучил способы применения этого растения в народной медицине и подтвердил положительное действие календулы на организм человека, в частности отмечая, что этот цветок помогает «в хронической рвоте, в болях предсердия, при раке кожи, в злокачественных, венерических, лишайных и чесоточных язвах».

Сегодня название «календула» прижилось, а раньше в европейских странах цветок был известен под другим именем. Одна легенда говорит о том, что в XII веке святой Хильдегард посвятил этот цветок Марии Богоматери и назвал его *Mary's gold*, что в переводе означает «золото Марии». Может быть, календула была названа в честь Святой Девы именно за свои качества исцелять женщин, помогая состояться их материнству. Ведь растение обладает целебной силой в от-

ношении кист и фибром матки и яичников, а также уплотнений и опухолей в груди, оно способствует восстановлению нормального месячного цикла, снимает тонус матки, облегчает боли при менструации и уменьшает кровотечения.

# Химический состав и свойства календулы

Широким спектром своих лечебных свойств календула обязана содержащимся в ее составе веществам. Главное из них – календен. Кроме него, в цветках содержатся несколько органических кислот (прежде всего яблочная и пентадециловая, частично – салициловая), смолы, каротин. Терпкий аромат растения обуславливается наличием эфирного масла. Каротин, который содержится в ноготках, влияет на цвет растения: в оранжевых цветках его вдвое больше, чем в белых.

В разных частях растения разный химический состав. Наибольшее количество полезных веществ содержится в цветках календулы, есть полезные элементы в листьях и в стебле, а вот корни растения не считаются целебными. Рассмотрим подробнее состав разных частей растения.

**В цветках** календулы до 3 % каротиноидов и до 0,8 % флавоноидов. Именно благодаря им препараты из календулы имеют сильную фармакологическую активность. Доказано их сильное противовоспалительное и антимикробное воздействие при местном использовании, в частности, водные настои подавляют активность вируса *herpes*, а спиртовая настойка эффективна в отношении вируса гриппа типа А. Наличие каротиноидов влияет на насыщенность окраса лепест-

ков: чем больше каротиноидов, тем ярче цветков. К каротиноидам относятся лютеин, тритерпеновые сапонины (2—10 %) и полисахариды (до 15 %). *Лютеин – очень ценное вещество, поскольку укрепляет зрение и особенно полезен тем, кто работает за компьютером.* Запах цветков и их фитонцидные свойства обусловлены наличием эфирных масел, которых в цветках растения содержится 0,02 %. Также в цветках присутствуют горькое вещество календен (до 19 %), до 4 % слизи, до 3,4 % смол, фитонциды, органические кислоты, гликозиды, дубильные вещества, сапонины, до 8 % органических кислот, витамин С, калий, кальций, магний, ряд микроэлементов и др. Благодаря этим веществам календула и нашла такое широкое применение в официальной и народной медицине.

Получаемый из цветков экстракт оказывает антисептическое и противовоспалительное действие, способствует укреплению стенок сосудов, связывает свободные радикалы, стимулирует восстановление клеток, обладает противовирусными свойствами.

**В надземных частях** растения найдено до 10 % горького вещества календена, а также сапонин, который в процессе приготовления лекарственных препаратов переходит в олеаноловую и глюкуроновую кислоты. Установлено наличие тритерпеноидов арнидиола и фарадиола – веществ, обладающих ярко выраженными целебными свойствами.

**В семенах** содержатся алкалоиды и жирное масло, пред-

ставленное глицеридами преимущественно лауриновой и пальмитиновой кислот. А в корнях обнаружены инулин и ряд тритерпеновых гликозидов, являющихся производными олеаноловой кислоты.

Благодаря наличию витаминов, микроэлементов и других целебных веществ календула является одним из самых любимых и популярных в народе лекарственных растений. Она обладает бактерицидным, ранозаживляющим, противовоспалительным свойствами. Настои, настойки, мази и другие препараты из календулы снижают артериальное давление, замедляют сердечный ритм, увеличивают амплитуду сердечных сокращений, успокаивают нервную систему.

Хороша календула не только как самостоятельное лекарство, но и в комбинации с другими травами и даже химическими лекарственными препаратами. Так, в сочетании с ромашкой календула повышает желчевыделение, а в сочетании с сульфаниламидами и антибиотиками очень эффективна при лечении ангин. Положительное действие препаратов календулы отмечено при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, энтероколитах, заболеваниях печени и желчного пузыря.

# Применение календулы в народной медицине

В народной медицине особой популярностью издавна пользовались настои календулы. Их относительно просто готовить, особенно в глиняной посуде на огне или в русских печках. Глина хорошо сохраняет тепло, и трава настаивается быстро, не теряя своих целебных свойств. Настой календулы применяли при заболеваниях печени и желчного пузыря, желтухе, заболеваниях селезенки, спазмах желудка, при камнях в мочевом пузыре, при кашле, гипертонической болезни, сердечных неврозах, золотухе, рахите. А наружно настоем использовали еще чаще. С его помощью залечивали раны, порезы, язвы. Настоем календулы полоскали рот и горло дети и взрослые, им лечили молочницу и кашель у детей, применяли в виде клизм для лечения проктитов и парапроктитов у взрослых, а в виде спринцеваний – при эрозии шейки матки у женщин. Припарки из календулы прикладывали к золотушным струпьям.

Какие только свойства не приписывались календуле, и она оправдывала надежды больных и немощных. Самое ценное в растении – цветки, обладающие большим набором целебных свойств. Поэтому именно из этой части календулы делали настои и настойки, мази и кремы. Они были подручным средством при любой хворобе.

Цветки растения заваривали как чай и пили при гипертонии, сердечных заболеваниях, сопровождающихся сердцебиением, одышкой и отеками. А спиртовую настойку употребляли при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах и энтероколитах. Готовили из календулы и отвар соцветий – его применяли при заболеваниях печени, для предупреждения выкидышей у беременных, при маточных кровотечениях, женских заболеваниях, лихорадке, простуде, им промывали раны, использовали при диатезе и детских экземах. Сок из цветков и листьев растения считался эффективным средством при стенокардии, гипертонической болезни, атеросклерозе, неврозах и климаксе. Соком календулы лечили гастрит, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты и энтероколиты, а наружно – насморк, трещины заднего прохода, воспаления прямой кишки, эрозии шейки матки, бели, трихомонадный кольпит. В народной медицине отмечают противовоспалительное, бактерицидное, седативное, антитоксическое, спазмолитическое, мочегонное свойства календулы лекарственной.

Календула широко применяется и в гомеопатии.

Календула практически не имеет побочных действий и противопоказаний, а аллергические реакции крайне редки.

# Выращивание календулы

Если вы никогда не выращивали календулу, но, прочитав о ее замечательных целебных свойствах, захотели устроить у себя на участке маленький аптечный огород, прислушайтесь к нашим советам. Во-первых, не стоит выделять под календулу особую грядку или цветник. Обратите внимание на ее свойства отгонять вредителей и болезни, и вы все поймете. К примеру, календула, «опекающая» подрастающий кочашок капусты, смотрится очень эффектно на зеленом фоне. А вы сэкономите свои силы, которые раньше тратили на уничтожение капустных вредителей: за вас это сделает календула. К тому же календула является прекрасным медоносом и привлекает огромное количество пчел и других полезных насекомых. Календула – очень холодостойкое растение, оно будет «служить» вам все лето и половину осени, продолжая расти и цвести даже при легких морозах.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.