



Татьяна Елисеева

Популярные травы

и их полезные свойства

- Валериана
- Зверобой
- Иван-чай
- Календула
 - Клевер
 - Крапива
 - Лопух
 - Мак
- Мелисса
 - Мята
- Одуванчик
- Подорожник
 - Польшь
 - Ромашка
 - Чабрец

16+

Татьяна Елисеева

Популярные травы и их полезные свойства

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55353740

SelfPub; 2020

Аннотация

Максимально полный справочник по 15 наиболее распространённым травам, с подробным описанием полезных свойств каждой, применении в официальной, восточной и народной медицине. Указано ботаническое описание, виды, происхождение названия и интересные факты. Приведены данные о современных научных исследованиях каждой травы, о применении в кулинарии, диетологии и косметологии. Указаны рекомендации по сбору, заготовке и хранению. Также описаны опасные свойства каждой травы и противопоказания к использованию. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

От автора	4
Валериана	6
Зверобой	22
Иван-чай	38
Календула	54
Конец ознакомительного фрагмента.	71

От автора

Подорожник для заживления ран, чай из мяты – для успокоения нервов. Но это далеко не все полезные свойства трав, которые растут возле нас и которые мы можем использовать каждый день для оздоровления и поддержки нашего организма.

Данная книга – это подробный справочник по наиболее распространенным травам. Большинство из них легко найти и заготовить самому. При желании их можно вырастить на своем участке или даже подоконнике, а при срочной необходимости – всегда найти в ближайшей аптеке.

Но это не обычный классический справочник по травам. В книге максимально подробно описана каждая из трав, её лечебные свойства, применение в официальной, восточной и народной медицине (с указанием конкретных рецептов). Приведены данные о современных научных исследованиях, о применении в диетологии и косметологии. В разделе «Кулинария» вы найдете несколько необычных и полезных рецептов, которыми легко сможете разнообразить свой повседневный рацион.

Что важно, для каждой травы подробно описаны опасные свойства и противопоказания к использованию.

А для желающих вырастить заинтересовавшую вас траву на своем участке указаны рекомендации по выращиванию,

сбору, заготовке и хранению каждой травы.

Больше трав, а также полезные и опасные свойства продуктов питания (более 400) вы сможете найти на нашем сайте EdaPlus.info.

С уважением,

Татьяна Елисеева,

Сооснователь и главный редактор проекта Еда+

Валериана



Валериана в травяных сборах обычно отвечает за успокаивающий эффект, мочегонную функцию и восстановление работы ЖКТ. Однако её возможности гораздо шире. Как в научной, так и в народной медицине валериана успешно используется в комплексном лечении заболеваний щитовидной железы, астмы, эпилепсии и некоторых других серьёзных болезней.

Ботаническое описание

Это травянистое растение-многолетник, представляющее

подсемейство Валериановые, семейство Жимолостные.

Происхождение названия

Согласно народной традиции валериану называют *ароматником, мауном, одоляном, чертовым зельем, земляным ладаном*. Наиболее распространенная версия происхождения связывает слово «валериана» с латинским «*valere*» – «*быть здоровым*».

Существует также предположение, что растение было названо в честь округа Валерия – земель в римской провинции Паннония, расположенной на юго-запад от Дуная. Кроме того, объясняют этимологию названия «*валериана*» и следствием заимствования из немецкого языка («*baldrian*», «*bullerjan*», «*balderjan*») имени божества света – *Бальдура*. Термин «валериана» не упоминается в классических текстах, написанных на латыни, вплоть до 10-го века. Впервые употребленное в научном труде “*De diaetis*” Исаака Ибраэли (еврейского мыслителя, врача и выдающегося ученого Средневековья), название позже фигурирует в европейских травниках.

Полезные свойства валерианы

Что именно используют и в каком виде

Для приготовления лечебных рецептов используют **корневище и корни валерианы**. В народной медицинской практике растение применяется в виде отваров, настоек, порошков, экстрактов. Валериана является составляющей многих фитосборов и незаменимым компонентом желудочного,

успокаивающего и мочегонного чаев. На отваре корня готовят ванны, обладающие успокаивающим эффектом.

Лечебные свойства

Корневища валерианы содержат летучие масляные вещества (терпинеол, пинен, терпен и его производные, камфен), производные эстрола; изовалериановую, уксусную, муравьиновую, масляную кислоты; дубильные вещества; сапонины; хатинин и валерин (соединения, для которых характерны свойства алкалоидов); кристаллическое вещество с ярко выраженным седативным эффектом; эпоксиддвоэферы и минеральные соли. Содержание эфирного масла в корневой системе валерианы – от 0,5 до 2 процентов. Среди составляющих эфирного масла валерианоборнеоловый эфир, изовалериановая кислота, борнеол, миртекоголь, лимонен, кесиловый алкоголь (азулен).

Препараты валерианы применяют как успокоительное средство при продолжительных и систематических нарушениях сна, неврозах сердца и сосудистой системы, при учащенном сердцебиении. Используется валериана в системном лечении таких недугов, как астма, эпилепсия, мигрень, нервное истощение, климактерические приливы, болезни щитовидной железы.

Растение валериана воздействует на организм успокаивающе, противоспазматически, противэпилептически и дает легкий слабительный эффект. При умственных нагрузках валериана стимулирует функции коры головного мозга,

устраняет нарушения в ней.

В официальной медицине

Медицинские препараты, созданные на основе валерианы:

Резаные корневища валерианы с корнями, в упаковках по 0,1 кг;

Настойка валерианы, разлитая во флаконы. Разовая дозировка – от 20 до 30 капель;

Эфирно-валериановая настойка. Форма выпуска – капли во флаконах. В качестве противорвотного средства применяют по 20-30 капель четырежды в сутки;

Густой валериановый экстракт;

Валокармид (капли). При сердечно-сосудистом неврозе рекомендуют от двух до трех раз в сутки по 20-30 капель;

Корвалол, в формате капель. При бессоннице, тахикардии, кишечных спазмах, судорожных состояниях периферических сосудов и раздраженности рекомендуемое назначение: от 15 до 20 капель дважды-трижды в сутки;

Камфарно-валериановые капли, в составе которых настойка валерианы и камфара. Используются в лечении сердечно-сосудистых неврозов;

Ландыше-валериановые капли с адонизидом. Рекомендованы пациенткам в комплексном лечении недомоганий во время климакса, а также людям пожилого возраста;

Валокордин;

Кардиовален.

В народной медицине

Валериана при бессоннице: одну чайную ложку корней высыпать в стакан едва теплой воды, настаивать в закрытой посуде около 4 часов. Пить 2-3 раза в течение суток по четверти стакана. При постоянных, частых нарушениях сна назначают половину стакана перед ночным сном.

При гиперфункции щитовидной железы, нервном возбуждении, истерических реакциях, эпилептических припадках, судорогах, при тахикардии и сердечных неврозах полезен **валериановый чай**. Снадобье готовят так: чайную ложку мелко нарезанных корней кипятят в 200 мл воды примерно менее четверти часа. Пить по стакану при необходимости.

Валериановая настойка на спирту (валериановые капли) доступна для приготовления и в домашних условиях: измельченные сухие корни валерианы залить спиртом крепостью 70 градусов в пропорциях 1:5. Настаивать в теплом месте в течение недели. Образовавшуюся жидкость слить, дать отстояться и процедить. Принимать от 15 капель в сутки.

Народный метод приготовления **валериановой эфирной настойки**: измельченный до состояния крупнозернистого порошка корень валерианы настаивают на спирту (в пропорциях 1:4) в течение 4 суток. Затем добавляют две части эфира, тщательно перемешивают и выдерживают еще 72 часа.

При болезненных ощущениях в животе (как расслабляющее средство), при маточных спазмах, нервном истощении

и стрессе принимают **настойку валерианы на воде**. Перетертые корни валерианы замачивают в негорячей воде в закрытой посуде не менее 5 часов. Сырью корневищ берут в количестве от 5 до 15 г на 160 мл воды. Выпивать настойку в несколько приемов.

Корень валерианы применяют в порошкообразном виде (в разовой дозировке от 1 до 2 г), но не больше, чем 4 порции порошка в сутки, при скарлатине, тифозном поражении, пневмонии, некоторых заболеваниях матки, мигрени.

С профилактической целью, для предотвращения нервных срывов мужчинам показан **валериановый ликер**: столовую ложку настойки валерианы разводят водой в пропорциях 1:1 (разовая доза). Эффективность такой профилактики зависит от продолжительности приема.

Наружное применение:

При сильном стрессе, испуге, конвульсиях детям назначают ванны с теплым отваром. Горсть измельченных корней валерианы готовят в литре воды, прокипятив 10 минут. Получившуюся жидкость добавляют в воду для купания. Ванна с валерианой принимается перед сном, на протяжении 15 минут, раз в 2 дня.

При воспалительных процессах слизистой глаз вследствие пересушивания используют водный напар корня валерианы и очанки. Им промывают глаза, а перед сном прикладывают примочки с напаром.

Для взрослых ванну на сборе трав из ноготков, ромаш-

ки, валерианового корня, чабреца и шалфея назначают при расстройствах нервной системы, переутомлении, повышенной раздражительности, радикулите, тромбофлебите, гипотензии. Горсть из сочетания перечисленных трав варят в двух литрах воды полчаса и добавляют в полную ванну. Принимают такую ванну дважды в неделю.

В восточной медицине

Тибетская медицина использует валериану для лечения хронической лихорадки и лихорадки, вызванной отравлением каким-либо ядом.

Также, как и традиционной западноевропейской медицине, в Китае применяют валериану как успокоительный препарат, и как средство, улучшающее кровообращение.

В Пакистане корень валерианы используется в традиционных сборах при лечении повреждений спинного мозга и для восстановления его функций.

В научных исследованиях

Лекарственный потенциал валерианы издавна был объектом научного интереса медицинских исследователей.

Британец Николас Калпепер, врач и ботаник, описывал один из лечебных рецептов на основе валерианы: *«Корень валерианы, отваренный с лакрицей, изюмом и семенами аниса полезен тем, кто страдает от кашля»*. Калпепер упоминал валериану в связи с попытками исцеления от чумы. Описывал ученый и один из видов валерианы – **валериану водную**.

Валериану съедобную (или табачный корень) в 1840-х гг. подробно описал в своих дневниках американский путешественник и исследователь Джон Чарльз Фремонт.

Критической оценке влияния **экстракта валерианы** на структуру и качество сна посвятили свое исследование Ф. Доунат, С. Киспе, К. Дифенбах, А. Маурер, И. Фитцше, И. Рутс.

Группа китайских ученых (Хенг-Вен Чен, Йан Лиу, Ли Вонг и др.) работали над темой **химического состава валерианы и ее воздействия на сердечно-сосудистую систему**.

Вопрос использования валерианы в европейской лечебной традиции и **подробная клиническая фармакология препаратов на основе растения** освещен в научной статье Налетова С. В.

Состав летучих веществ в листьях валерианы лекарственной исследовали Шкроботько П., Ткачев А., Юсубов М., Белоусов М., Фурса Н.

В диетологии

Используется ли **валериана для похудения**? Официальных данных, подтвержденных комплексными научными исследованиями нет, но некоторые авторы полагают, что валериана может подавить аппетит, воздействуя на нервную систему человека, устранить чувство голода, и поэтому возможно применение этого растения как метода борьбы с лишним весом.

В кулинарии

По количеству рецептов и своим вкусовым характеристикам валериану вряд ли можно отнести к пряностям, покоровившим мир кулинарии, но традиции европейской кухни вполне допускают добавление растения в салаты, маринады и напитки. Эта трава оригинально дополнит и разнообразит пищевое качество блюда. **Листья валерианы** напоминают по вкусу обычные салатные листья, т.е. латук, отличаясь чуть более концентрированной насыщенностью. Содержат значительные запасы витамина С.

Салат с валерианой, помидорами и сыром

Для приготовления понадобится 50 г листьев валерианы, 200 г помидоров черри, 100 г любого твердого сыра, немного кедровых орешков, оливковое масло и соль. Листья валерианы вымыть и просушить. Измельчить, но некрупными частями. Помидоры черри разрезать на четвертинки. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Смешать ингредиенты, заправить салат маслом и солью, посыпать горстью кедровых орешков.

Горячий шоколад с валерианой от британского этноботаника Джеймса Вонга, автора книги «*Как питаться лучше*» и кулинарного блоггера.

Этот напиток снимает напряжение, тонизирует и повышает настроение. Для воплощения в жизнь рецепта потребуется 3 столовых ложки измельченного свежего корня валерианы, 4 неполных чашки необезжиренного молока, 3 сто-

ловых ложки измельченных свежих листьев мелиссы, 3 чайных ложки свежих цветов лаванды, одна чайная ложка сушеных плодов маракуйи, цедра полутора апельсинов, 50 г черного шоколада, щепотка ванилина. Очищенный и натертый на терке **корень валерианы** вместе с молоком, мелисой, лавандой, маракуйей и апельсиновой цедрой прогреть в глубокой сковороде на медленном огне около 10 минут. Процедить. Ароматное молоко вылить в кастрюльку, добавить тертый шоколад и ванилин и разогреть на огне до полного растворения. Пить горячим.

В косметологии

Эфирные части валерианы используются косметологами в комбинациях с кремами, лосьонами, массажными маслами. Наружное применение валерианы направлено на уменьшение кожных аллергических реакций различного происхождения.

В парфюмерии

Эссенция, добываемая из корня растения, дает стойкий древесный запах с вариациями его оттенков. Поэтому парфюмеры применяют **эфирное масло валерианы** тогда, когда требуется воссоздать лесные ароматы: мха, древесной коры, зелени. Сочетается благоухание валерианы только с определенными составляющими: прекрасный аккомпанемент ему составляют нотки лаванды, сосны или кипариса.

Другие виды использования

Валериана – отличный медонос. Нектар растения характе-

ризуется повышенным содержанием сахара, что привлекает большое количество пчел. Показатели медовой продуктивности этого многолетника достаточно высоки.

В кухне индейцев Северной Америки прижилась **валериана съедобная**, клубни которой запекались или тщательно прожаривались и были настоящим лакомством.

Интересные факты

В средневековой Швеции валериану прикрепляли к костюму жениха, чтобы отпугнуть завистливых эльфов, которые могли помешать счастью молодоженов.

Считается, что в древней легенде о дудочнике из Гаммельна, человек, спасший горожан от нашествия крыс, использовал именно корень валерианы. Одурманенные запахом валерианы, грызуны массово покинули город, следуя за источником аромата.

Особое место валериана занимает в учениях супругов Рерих. В «Письмах в Европу» Елена Рерих подчеркивает свойства «чудотворной» валерианы как средства, способного восстановить душевный баланс и сохранить «психическую энергию». По убеждению Елены Рерих чай, настоянный на корнях валерианы необходимо сделать ежедневным напитком каждого. В «Письмах...» даны и рекомендации касательно дозировки настойки из корня валерианы. Сравнивая мир растений с живым системным организмом, рериховская теория рассматривает валериану как «кровь» царства флоры.

Опасные свойства валерианы и противопоказания

Имеет ли валериана побочные эффекты? Да, если прием препаратов из валерианы осуществлялся длительное время и был бесконтрольным. В этом случае возможны такие симптомы: сухость во рту, головная боль, желудочное расстройство, рассеянность, спутанное сознание, повышенная возбудимость, странные сновидения, дневная сонливость.

Проконсультироваться с врачом по поводу совместимости препаратов и возможных противопоказаний к приему валерианы необходимо в том случае, если пациент уже принимает препараты, связанные с лечением следующих болезней:

- любое инфекционное заболевание (включая малярию, туберкулез и др.);
- депрессия;
- рак;
- эректильная дисфункция;
- изжога, гастроэзофагеальный рефлюкс;
- повышенное артериальное давление;
- псориаз, ревматоидный артрит, аутоиммунные заболевания;
- психические расстройства.

В литературе по фитотерапии иногда встречаются сведения о том, что длительный прием валерианы может вызвать нарушение в деятельности пищеварительного тракта. Поэтому

му при назначении лечащий врач всегда учитывает индивидуальные характеристики пациента и его болезни. Учитывают также и то, что валериана повышает способность оседания крови. Важным нюансом, доказанным медицинской практикой является тот факт, что прием валерианы с профилактической целью, чтобы предотвратить ожидаемые невротозы, абсолютно не эффективен. Устранение и облегчение проявлений невротозов происходит только в процессе их возникновения.

Условия выращивания

Оптимальными для выращивания валерианы являются чернозёмная, супесчаная или легкосуглинковая почва, расположенная в низине и с содержанием достаточного количества гумуса. Осенью грунт необходимо разрыхлить на глубину до 0,3 м. Весной переорать и перед засевом культивировать и бороновать. Для увеличения урожайности валерианы целесообразно подкармливать землю на участке перегноем, минеральными удобрениями (азот, фосфор, калий).

Размножают растение засеванием почвы семенами. Периоды засева ориентируются на условия внешней среды, но не ограничены во времени: сеять валериану можно поздней осенью, с началом весны или в летнее время. Расстояние между грядками 45 см. Весенняя и летняя посевные нормы 80 г семян, прошедших стратификацию, на 100 кв. м. Позднеосенний норматив отличается: 100 г сухого семенного сырья на такую же посевную площадь. Присыпают засеянные

семена земляным покровом высотой от 1 до 3 см, в зависимости от плотности грунта.

Уход за участком, где растет валериана включает прополку, распахивание междурядий, борьбу с вредителями и удобрение. Разрыхляют почву сразу после того, как появятся всходы. Подкормку, прореживание и опрыскивание 0,01 %-ным раствором актеллика посевов производят во время формирования листовой розетки. У двухлетних растений обрывают верхушки стеблей. Для сбора семян подходят растения, которые выращиваются не менее трех лет.

Валериана как многовековая лекарственно-садовая культура подвержена атакам вредоносных насекомых, среди которых валериановая тля, мотылек луговой. Поврежденные этими насекомыми растения необходимо обрабатывать инсектицидным средством. Валериана также часто поражается ржавчиной, корневой гнилью. Профилактические меры борьбы с этими болезнями включают обработку семян для посева фунгицидным веществом и подкормку почвы фосфором и калием. В случае с возникновением гнили на корневище нужно полностью искоренить зараженный куст.

Сбор валерианы должен проводиться с учетом существования тех видов валериановых, которые не имеют лекарственных свойств, и их корни не подлежат сборке. Один из таких видов – **валериана цельнолистная**. Важной отличительной чертой видов валерианы, которые не использует медицина является отсутствие характерного для вале-

рианы лекарственной необычного и сильного аромата. Кроме того, при сортировке собранных валериановых корней сборщики должны научиться отличать их от корневищ опасного и ядовитого **ластовня лекарственного**. Корни этого растения несколько светлее, корневища ползучие. Сырье ластовня, находясь в одном месте с корнями валерианы, имеет свойство впитывать валериановый запах. Существует еще несколько растений, которые легко можно перепутать с валерианой. Схожи с валериановыми корневища **чемерицы Лобеля** (обозначить чемерицу можно по наличию шнуropyдобных придаточных корней светлого цвета). Внешний вид листьев лабазника вязолистного и цветы, и листья посконника конопляного вводят в заблуждение собирателей сырья, которые принимают названные растения за валериану. Лабазник отличается от валерианы цветками кремового цвета (с отдельными лепестками), собранными в метелки. Посконник не имеет корневищ, а лишь единый цилиндрический корень.

Заготовка корневищ валерианы происходит в первые осенние месяцы или вначале весны. Корневища выкапывают с помощью лопат, очищают от грунтовых масс, срезают надземную часть растения и моют в холодной воде. Подготовленное сырье сначала провяливают, а потом сушат, раскладывая в один тонкий слой и периодически перетряхивая. Корневища издают стойкое благоухание, на вкус пряные, с сочетанием сладости и горечи. Храниться корневища могут

без потери свойств до 3 лет.

Зверобой



Это растение небезопасное. Аллергии, конфликт с рядом медицинских препаратов, побочные реакции и прочие «неприятности» угрожают тем, кто не разобрался со спецификой применения травяных сборов. Но при разумном подходе к терапии зверобой способен улучшить состояние при холецистите, гепатите, гастрите, исправить дисфункцию желчных путей и множество других, даже довольно редких, патологий.

Ботаническое описание

Это многолетняя трава из семейства Зверобойные.

Происхождение названия

Народная традиция знает растение как: *зверобойник, кровавец, зелье светоянское, заячья кровь*. Латинское родовое название зверобоя – **Hypericum** – имеет несколько толкований. Одна из версий происхождения слова состоит в том, что зверобоею приписывали магическое свойство противостоять нечистым силам, злым духам, и объясняет название как слияние двух смыслов: **hyper** («над») и **eikon** («образ», «привидение»). «Зверобой», в свою очередь, является или искаженным «*джерембай*», что значит «**целитель ран**» (так называли лечебную траву кочевые народы) или связан с тем фактом, что определенные вещества в составе зверобоя, при съедании домашним скотом во время выпаса, повышали чувствительность животных к солнечному свету и провоцировали у них самоповреждения при попытках расчесать пораженные участки.

Виды

Ботаникам известно 458 видов, представляющих род Зверобой. Растет зверобой у полевых дорог, в зарослях и чашах, на полянах, в лесной полосе, на склонах, лугах.

Полезные свойства зверобоя

Что именно используют и в каком виде

Трава зверобоя служит основой для приготовления настоек, отваров, настоев, экстракта, назначаемых как для внутреннего употребления, так и наружно. Зверобой входит в со-

став разнообразных травяных сборов. Полезен чай со зверобоем. Трава растения также является источником иманина и составляющей многих мазей. Популярен зверобой в гомеопатии. Масло зверобоя успешно применяется в лечении ожогов и ран в виде масляных компрессов.

Лечебные свойства

Трава зверобоя продырявленного (обыкновенного) содержит флавоноиды (гиперозид, рутин, кверцетин, кверцитрин, изокверцитрин), летучие масла, в составе которых терпены, сесквитерпены (азулен), нафтодиантроны (гиперицин, псевдогиперерин, гиперин или гиперидин, близкий к гематопорфиру, чувствительному к солнечному свету; это своеобразный катализатор определенных внутриклеточных реакций, регулятор жизненно необходимых процессов, влияет на биохимические процессы в пораженных злокачественными опухолями органах, повышает чувствительность кожи к воздействию ультрафиолетовых лучей), сложные эфиры изоваляриановой кислоты (оказывают успокаивающее действие), дубильные вещества, бактериостатические смолистые вещества, цериловый спирт, никотиновую кислоту, антибиотик, каротин и аскорбиновую кислоту.

Зверобой находит применение в терапии заболеваний пищеварительной системы. Препараты из зверобоя уменьшают кишечные спазмы, расширяют сосуды, налаживают работу желудочных желез, стимулируют кровообращение, снимают воспаление в слизистых пищеварительного тракта, действу-

ют как вяжущее средство и бактериостатик, снимают спазмы в желчных путях.

Зверобой эффективен при дискинезии желчных путей, застое желчи, гепатитах, холециститах, назначается на начальных стадиях желчнокаменной болезни, гипоацидном гастрите (гастрите с пониженной кислотностью), метеоризме, острых и хронических колитах, расстройстве кишечника и при геморрое. На начальной стадии почечнокаменной болезни зверобой применяется как мочегонное средство и назначается при сниженных фильтрационных возможностях почек. Настойка зверобоя используется при глистных инвазиях (при энтеробиозе, гименолепидозе). Препараты на основе растения укрепляют капилляры, улучшают венозное кровообращение. Целесообразно назначение зверобоя при нарушениях периферического кровообращения, со склонностью к застоям в кровотоке. Фотосенсибилизирующие свойства растения и наличие среди его компонентов вещества гиперина используют в процессе лечения такого заболевания как витилиго. Назначают зверобой при расстройствах нервной системы, энурезе у детей, мигрени и нейродистонии. Наружное применение зверобоя объясняется его вяжущими, бактериостатическими и противовоспалительными свойствами. Масло зверобоя эффективно при ожогах, гингивитах, педикулезе лица, язве голени и при заживлении ран. В стоматологии настойка или настой травяной части зверобоя применяется для полосканий полости рта, для

лечения воспаленных десен, при стоматитах. Зверобой в гинекологии используется в виде травяного настоя для спринцеваний при воспалениях влагалища, а зверобойное масло дает позитивный эффект при лечении эрозии шейки матки.

Народная медицина также использует зверобой в терапии полиартритов, ишиаса, подагры, туберкулеза легких, мастопатиях, фурункулах.

В официальной медицине

травя зверобоя;

настойка зверобоя;

иманин, антибактериальный препарат в порошкообразном виде. Однопроцентный раствор иманина используют для лечения инфицированных ран, трещин на коже, ожогов, мастита, фурункулов, флегмон, острого ринита, ларингита, гайморита, гнойного отита. Иманин не воздействует на грибковые поражения;

новоиманин, однопроцентный спиртовой раствор-антибиотик. Применяют 0,1 % раствор на дистиллированной воде, изотоничном растворе натрия хлорида, 0,25 % растворе анестезина или 10 % растворе глюкозы при стоматологических болезнях, для ингаляций – при абсцедирующей пневмонии, пневмотораксе; при гнойном отите, гайморите используют 0,01-0,1 % раствор на дистиллированной воде. Готовят раствор непосредственно перед проведением процедуры;

пеплавит, назначается при капилляротоксикозах, ост-

рых гломерулонефритах, атеросклерозе.

В народной медицине

При гипоацидном гастрите (с пониженной кислотностью), а также для увеличения притока желчи и диуреза, зверобой применяют в виде напара: столовую ложку измельченной травы заливают 200 мл кипятка и дают настояться 10 минут. Пить небольшими глотками по 100 мл 1-2 раза в сутки после еды.

Полезен чай из зверобоя при кишечных расстройствах: в стакане кипятка в течение 10 минут настаивают столовую ложку цветков и листьев зверобоя. Пить по 2 стакана после приема пищи на протяжении дня. Курс лечения длительный. Увеличение дозы до 3-4 стаканов в сутки назначается при хронических поносах.

При заболеваниях печени (с сопутствующими запорами) столовую ложку смеси зверобоя, тмина и коры крушины в расчете 2:3:2 заливают 200 мл воды, варят около 10 минут и выпивают в сутки не менее 5 стаканов.

При болях в пояснице и общей слабости, вызванных тяжелым физическим трудом рекомендуют рецепт: 2 ложки цветков зверобоя растирают с 4 ложками размягченного свежего коровьего масла, солят по вкусу и одну столовую ложку такой смеси размешивают в 2 стаканах пива. Пить снадобье в течение дня.

При умственном перенапряжении, нервном истощении, нарушениях сна полезно средство: из 200 мл кипятка и од-

ной столовой ложки смеси из травы зверобоя продырявленного, тысячелистника обыкновенного и корня дягиля лекарственного готовят напар, который выпивают за 30 минут перед сном. Зверобой в этой смеси укрепляет и регенерирует нервы, лечит бессонницу и невроты. Это прекрасное лекарство при умственном переутомлении и функциональном истощении нервной системы.

Помогает зверобой при глистах: приготовить настой из расчета 15 г травы зверобоя на 100 мл кипятка. Принимать по 90-150 мл трижды ежедневно на протяжении 3 дней (детям от года до семи лет), в последний день приема дают слабительную соль, и проводят такое лечение циклом, в три этапа, с промежутками в 10 дней.

Наружно:

Масло зверобоя используют для заживления ран от обморожений 2-й и 3-й степеней, при ожогах, для смазывания трещин на сосках.

На основе масла зверобоя делают бальзам, который заживляет ссадины, порезы и полезен при боли в мышцах и суставах. Для приготовления средства нужно: полчашки масляного экстракта зверобоя, полчашки масляного экстракта имбиря, 30 г пчелиного воска, по столовой ложке масла семян шиповника и масляного раствора витамина Е, по 20 капель эфирных масел лаванды и имбиря. Масляные экстракты зверобоя, имбиря смешать, добавить пчелиный воск. На водяной бане греть смесь из масел трав и воска до полно-

го его растворения. В однородную, нагретую массу добавить витамин Е, масло семян шиповника, лавандовое и имбирное эфирные масла. Быстро и тщательно размешать и разлить готовый бальзам по баночкам, пока воск не начал застывать. Хранить бальзам плотно закрытым, в сухом, затемненном и прохладном месте. Срок хранения такого снадобья от 2 до 3 лет.

Для лечения гнойных ран и полоскания полости рта с целью укрепления десен используют напар: горсть цветков зверобоя запаривают в 0,5 л кипятка. Чистую, продезинфицированную ткань намачивают в остывшем напаре и прикладывают к ранам.

Зверобой при витилиго: пораженные участки смазывают соком свежего зверобоя и через четверть часа подставляют под солнечные лучи. Продолжительность первой инсоляции – не более 30 минут. В период такого лечения также внутрь принимают 30-50 капель свежесжатого сока зверобоя (из листьев и цветков) 2-3 раза в сутки, запивая водой. Находиться на солнце необходимо, устраивая короткие сеансы с перерывами. Курс подобного лечения витилиго около 60 дней, с перерывом на 3 дня после каждых 3 недель.

В восточной медицине

Авиценна рекомендовал зверобой как отличное средство, заживляющее раны разнообразного происхождения; практиковал его как анальгетик при воспалениях седалищного нерва, мочегонное средство и применял в лечении злокаче-

ственных язвенных образований.

В рецептах народных целителей Узбекистана зверобой используется как специфическое средство в терапии онкологических заболеваний печени и желудка.

Трава зверобоя издавна применяется в китайской традиционной медицине.

В научных исследованиях

Один из первопроходцев в травоведении, британец Николас Калпепер, ботаник и фармацевт, характеризовал зверобой как «солнечное», «огненное» растение.

В своем знаменитом травнике («The Complete Herbal», 1653) Калпепер писал: зверобой является «эффективным растением, применяемым в лечении ран. Выпитый отвар на вине исцеляет внутренние ушибы и боли. Мазь из зверобоя лечит волдыри на коже, способствует рассасыванию опухолей, затягивает края ран и заживляет их. Отвар из травы, цветков и семян зверобоя на вине помогает при рвоте, кровохаркании, лечит тех, кого укусило или ужалило какое-либо ядовитое существо, обладает мочегонным свойством. Порошок из семян зверобоя, растворенный в небольшом количестве бульона, разгоняет желчь. Отвар из листьев и семян в теплом виде, принятый накануне приступа малярии, облегчает течение болезни. Семена зверобоя рекомендуют больным эпилепсией, параличом и тем, кто страдает от болей в крестце».

Современные исследования лечебных свойств зверобоя

основательны и непрерывно пополняют систему знаний о лекарственных травах.

Значение зверобоя в медицине и его лекарственный потенциал исследовали К. М. Клемов, Э. Бартлоу, Дж. Кроуфорд и другие.

Взаимодействие зверобоя с отдельными медицинскими препаратами и возможные негативные последствия их одновременного приема – тема научного исследования С. Сулеймани, Р. Бахрамсолтани, Р. Раими.

А. Оливейра, К. Пиньо, Б. Сарменто и А. Диас предоставили результаты анализа нейропротекторного воздействия зверобоя продырявленного, и его отдельных составляющих.

Масштабная научная работа П. Бонджорно и П. Ло Гвидиче нацелена на изучение действия препаратов на основе зверобоя в терапии депрессивных состояний.

Исследование нейротропной активности современных лекарственных форм, изготавливаемых из травяного сырья зверобоя, является темой научного труда Куркина В., Дубищева А., Правдивцевой О. и Зиминной Л.

Специфика изъятия из травы зверобоя продырявленного активного вещества гиперидина освещена в исследовании Рудометовой Н., Никифоровой Т., Ким И.

В кулинарии

Трава и цветки зверобоя в сушеном и свежем виде используют в качестве приправы к блюдам (особенно из рыбы), для приготовления различных напитков, как пряность,

которая придает пище слегка горьковатую, терпкую и бальзамическую ноту.

Салат из свеклы и зверобоя

Для приготовления салата понадобится: 4 небольших хорошо вымытых сырых свеколки, 2 яблока, сок одного лимона, свежемолотые черный перец и семена кориандра, полчашки мелко рубленной петрушки, полчашки цветков зверобоя. Натереть на терку очищенные свеклу и яблоки. Выложить в пиалу, заправить лимонным соком. Перемолоть и добавить черный перец и кориандр. Посыпать салат петрушкой и цветками зверобоя.

Картофель, запеченный со зверобоем

Необходимые ингредиенты: 8 средних по величине картофелин, 4 столовых ложки размягченного сливочного масла, морская соль и перец по вкусу, 2 измельченных зубчика чеснока, 2-4 чайных ложки натертого на терке мускатного ореха, 200 мл сливок, 200 мл молока, чашка цветков зверобоя, разобранных на лепестки и отделенных от чашелистиков.

Картофель почистить, нарезать тонкими кружочками. Форму для запекания смазать маслом, присыпать толченым чесноком, выложить картофель, посолить, поперчить, посыпать тертым мускатным орехом и лепестками зверобоя, сбрызнуть картофельные кружочки оставшимся маслом. Взбить молоко со сливками и залить смесью картофель. Запекать при температуре 180 градусов до готовности картофеля и образования золотистой корочки, около полутора

часов.

Авокадо, фаршированный звербоем

Понадобятся продукты: 2 больших спелых авокадо, лимонный сок, консервированные сардины (одна баночка), одна небольшая луковица, тщательно измельченная, чашка измельченных цветков звербоя, очищенных от чашелистиков, соль и черный перец.

Авокадо разрезать пополам, отделить от косточки, аккуратно извлечь из каждой половинки мякоть и размять вилкой или пюрировать в блендере. Щедро взбрызнуть пюрированную массу лимонным соком, перемешать с растертыми до однородного состояния сардинами, мелконарезанной луковицей, морской солью, перцем, и цветками звербоя. Получившемся «фаршем» наполнить пустые половинки авокадо, еще раз взбрызнуть лимонным соком и украсить фаршированные авокадо цветками звербоя. Подавать на листьях салата.

В косметологии

Целебные свойства звербоя активно применяются как для создания профессиональных косметических средств по уходу за кожей лица, тела, волосами, так и в рецептах домашней косметики. Звербой входит в состав кремов, лосьонов, масок, шампуней и ополаскивателей для волос. Помогает звербой при проблемной и жирной коже, используется для укрепления волос, в комплексной борьбе с перхотью. Большинство уходовых косметических средств из звербоя

создаются на основе масла, которое можно приготовить и в домашних условиях.

Как приготовить зверобойное масло? 20 г свежих соцветий зверобоя настаивать на подсолнечном масле (200 мл) в течение двух недель, затем процедить. Масло зверобоя прекрасно работает в питательных масках для волос, помогает при сухой коже головы и при выпадении волос.

Другие виды использования

Препарат «Новоиманин», созданный на основе зверобоя, используется в аграрном деле при борьбе с бактериозами, поражающими овощные культуры. Также «Новоиманин» применяется при поражении плантаций табака так называемым вирусом табачной мозаики.

В промышленности из листьев и цветков зверобоя (иногда из всего растения) добывают красители желтого, коричневого, золотистого и красного оттенка.

Интересные факты

В католической традиции зверобой называют «травой Иоанна Крестителя», и согласно одной из легенд растение выросло из капель крови казненного святого, упавших на землю.

Существует поверье: если в ночь накануне дня Иоанна Крестителя (24 июня) человек спрячет под своей подушкой веточку зверобоя, явившийся ему во сне святой, отблагодарит его здоровьем и процветанием в течение всего года.

Опасные свойства зверобоя и противопоказания

Важно помнить, что сочетание средств из зверобоя с определенными медицинскими препаратами может нанести существенный вред здоровью, поскольку одновременный прием зверобоя и конкретного лекарства влечет за собой сбои в усваивании тех или иных медикаментов.

Зверобой снижает восприимчивость организма к действию антикоагулянтов и тем самым снижает эффективность от их приема. Зверобой также уменьшает эффективность действия оральных контрацептивов (были зафиксированы случаи незапланированных беременностей). Недопустим одновременный прием зверобоя с синтетическими антидепрессантами и рядом других лекарственных средств.

При индивидуальной непереносимости компонентов растения у человека может развиться острая аллергическая реакция и возникнуть состояния, сопровождающиеся покраснениями, аллергическими высыпаниями, одышкой и отеками.

Продолжительный прием зверобоя в завышенных дозах может вызвать горечь во рту, запоры, не улучшение, а снижение аппетита и ощущение тяжести в области печени. Пациентам, страдающим от гипертензии, по мнению врачей, следует принимать зверобой исключительно в составе травяных сборов, то есть, в сочетании с другими травами, уравновешивающими его воздействие на организм, поскольку зверобой повышает артериальное давление.

Условия выращивания

Для посадки подходят хорошо освещенные участки. Перед засевом почву очищают от сорняков и вспахивают, обогащают минеральными и органическими удобрениями (что дает возможность повысить урожайность на дополнительные 20-30 %). В качестве подкормки рекомендуют торфяной компост и азотные, калийные и фосфорные удобрения.

Засев накануне зимнего периода проводят без предварительной стратификации, сохраняя расстояние между рядами 0,45 м и из расчета 30-40 г семенного материала на 100 м² площади. Если зверобой сеют весной, семена стратифицируют, смешав с песком и выдерживая при низких температурах не менее 60 дней. После появления всходов необходимо произвести прополку и разрыхлить междурядья. Эти процедуры повторяют еще 3 или 4 раза в течение лета, на первом году культивации растения. В последующие годы участок очищают от отмерших стеблей и почву вспахивают с помощью граблей.

Заготавливают траву зверобоя на этапе цветения, до того, как появятся незрелые плоды. Траву скашивают или срезают серпами, отделяя верхушечные части растения на высоте 0,3 м. Голые безлиственные части сбора не подлежат. Через 30-45 дней после первого укоса период вегетации полностью повторяется и снова начинается цветение. Растение скашивают повторно. Урожайность культур третьего года значительно превышает показатель плантаций второго года. Траву сушат в хорошо проветриваемых помещениях (или на от-

крытом воздухе при условии отсутствия осадков и в затененном месте), рассыпав тонким слоем и систематически перемешивая. Можно сушить зверобой и в пучках, подвешенных в тени. Готовность сырья определяется степенью ломкости стебельков. Правильно засушенный материал имеет слабый, но четко выраженный бальзамический аромат. Допускаемый срок хранения – до 3 лет.

Недостаточно опытные травники во время сбора путают зверобой с **дрокром красильным**, представителем семейства бобовых. Это невысокое кустарниковое растение, листья линейные или ланцетные, стебли голые или рассеянно-опушенные, желтые неправильные цветки мотылькового типа собраны в длинные кистевидные соцветия. Плоды – удлинённые бобы слегка изогнутой формы.

Цепь питания

Шмели и пчелы собирают с цветков зверобоя пыльцу. Питаются пыльцой зверобоя мухи-журчалки и жуки. Яркие цветки растения привлекают также ос и бабочек, цель которых – нектар, но именно его цветки зверобоя практически не производят. Гусеницы бабочек вида *Strymon melinus* питаются семенами зверобоя, а гусеницы бабочек вида *Nedra ramosula* – листвой.

Иван-чай



В иван-чае лечебными свойствами обладают и листья, и побеги, и корень. В народной медицине с его помощью лечат язву, колит, простатит, бессонницу, головную боль. К этому списку, при наружном использовании лекарственного растения, добавляются конъюнктивиты, пролежни, псориаз. Успехи иван-чая в лечении этих и других болезней дали основание учёным более серьёзно заняться научным изучением целебного потенциала этой травы.

Ботаническое описание

Это травянистое растение-многолетник семейства Кипрейные (Онагровые).

Происхождение названия

На языке ботаники трава именуется «*хамерион*», «*кипрей*», а в народе получила множество названий: **Копорский чай, плакун, скрипник, пуховник, ивовая трава, Богородицина трава, копыл трава, огненная трава**. Название «иван-чай» связано с ролью растения в истории торговли, в эпоху, когда «*русский чай*», изготовленный из травы кипрея был одним из самых экспортируемых из России в страны Альбиона и Европы продуктов. Традиционное и популярное русское имя «Иван» с легкой руки иностранных дельцов и поставщиков прочно закрепилось в названии востребованного тогда напитка, прославившегося на мировом рынке.

Виды

Науке известно 8 видов иван-чая. Наиболее распространенные из них:

Иван-чай (кипрей) узколистный – имеет обширное медицинское применение; продуктивный медонос и растение, культивируемое с декоративной целью; трава кипрея используется для изготовления знаменитого Копорского чая. Растет в умеренной климатической зоне, в Сибири, в хвойных лесах европейской части России;

Иван-чай широколистный – эндемик Севера, встречается в арктической и субарктической частях Северного по-

лушария. Один из национальных символов Гренландии;

Иван-чай колхидский (кавказский) – ползучий полукустарник, ареал произрастания которого Альпы, субальпийская область, горные склоны Кавказа;

Иван-чай Додонея – произрастает в умеренной и субарктической областях Северной Америки, Азии и Европы.

Иван-чай – трава высотой от 0,5 до 1,5 м. Стебли прямые, округлые, густо усеянные листьями. Корневище ползучее и крупное. Листорасположение очередное, листья ланцетные, сидячие, блестящие, темно-зеленые сверху и сизоватые с обратной, исподней стороны. Цветки собраны в вытянутые кисти, бывают разного оттенка: от бледно-розового и цвета фуксии до насыщенного пурпурного, красного. Встречается также кипрей с белыми цветками. Плоды – удлинённые коробочки. Период цветения – летние месяцы. Растет иван-чай на хорошо освещенной лесной местности с сухой и песчаной почвой, вдоль посевов и железнодорожные насыпей, на опушках, на вырубленных и выжженных грунтах, на территории высохших болот.

Что именно используют и в каком виде

Настой или отвар на основе листьев и травы иван-чая назначают как для внутреннего, так и для наружного использования – в виде полосканий, примочек. Настой используют и для лечебных промываний, компрессов, при обрабатывании ран. Отвар из цветков иван-чая также применяют как внутренне, так и наружно.

Лечебные свойства

По химическому составу листья иван-чая содержат: углеводы, слизь, пектин, тритерпеноиды, олеаноловую, урсоловую, гидрооксиурсоловую и гидрооксилеановую кислоты; кофейную, кумаровую, элаговую и фенилкарбоновые кислоты; флавоноиды: сексангуларетин, кемпферол, кверцетин, мирицитин; глюкозид рамнозид и арабинозид кверцетина; рамнозид кемпферола; дубильные вещества, алкалоиды, аскорбиновую кислоту и каротин. Составляющими листьев иван-чая также являются минеральные соли: железа, меди, марганца, никеля, титана, молибдена и бора. Цветки кипрея содержат антоцианы, корни – белки, соли фосфора, кальция и кобальта. В семенах содержатся жирные масла. В состав корней иван-чая входят органические кислоты, полисахариды, крахмал.

Значительное количество дубильных и слизистых веществ объясняет противовоспалительные и обезболивающие свойства иван-чая. Применяют растение при катарах желудка с повышенной кислотностью, при заболеваниях легких; для полосканий при ангине, воспаленных деснах; при отитах, воспалении среднего и внешнего ушного канала; при носовых кровотечениях и гайморите. Водным отваром лечат экзему, ожоги, высыпания на коже. Иван-чай эффективен при мигрени, бессоннице и олигоменорее.

Вещество ханерол, содержащееся в соцветиях кипрея, активно воздействует на опухоли, и, обладая низкой токсично-

стью, подавляет их рост.

В официальной медицине

Среди аптечных средств, которые содержат иван-чай – травяное сырье, выпускаемое под названием «*Трава кипрея узколистного*». Травяное сырье иван-чая измельчено и назначается для оказания успокаивающего, спазмолитического, жаропонижающего, противосудорожного воздействия. Противопоказанием к употреблению травы кипрея являются состояние беременности и непереносимость компонентов растения и связанной с этим возможной аллергической реакцией.

В народной медицине

При язве желудка, колитах и гастритах применяют отвар из иван-чая: 15 г травяного сырья на стакан кипятка. Пьют по столовой ложке 3 раза в день перед приемом пищи.

При простатите в стакане кипятка заварить столовую ложку измельченной сухой травы иван-чая. Дать настояться, процедить и принимать по две столовых ложки трижды в сутки перед приемом пищи.

При воспалении в желудочно-кишечном тракте 3 столовые ложки измельченной травы запарить в 200 мл кипятка. Готовить отвар на водяной бане четверть часа, дать настояться и охладить, процедить. Назначают по две столовые ложки трижды в день перед едой.

При аденоме простаты рекомендуют отвар из 1,5 столовой ложки сушеных листьев и цветков кипрея на 200 мл кипятка.

ка. Принимать по 1 стакану утром и на ночь.

При головных болях 3 столовые ложки сухого травяного сырья залить стаканом кипятка. Готовить на водяной бане в течение четверти часа. Пить по 2 столовых ложки трижды в сутки.

При синдроме хронической усталости 2 столовые ложки травы иван-чая залить 400 мл кипятка, довести до кипения на небольшом огне. Принимать по треть стакана трижды в сутки перед едой.

Для улучшения работы кишечника 2 столовые ложки измельченных корней иван-чая залить 400 мл кипятка. Дать настояться 3 часа.

Принимать натошак утром 3 столовые ложки отвара.

При малокровии столовую ложку травы кипрея запарить в 200 мл кипятка. Настаивать в течение 2 часов. Принимать трижды в сутки по столовой ложке.

В комплексе с антираковой терапией советуют следующий сбор: цветки кипрея, трава зверобоя с цветками, листья подорожника большого, цветки акации белой (в пропорциях 2:2:2:1). Чайную ложку смеси заварить 200 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить и принимать по стакану в день.

При бессоннице залить столовую ложку измельченных корней иван-чая стаканом кипятка, настаивать час, процедить. Пить по столовой ложке трижды в сутки перед приемом пищи.

При гипертонии рекомендуют знаменитый кипрейный мед, который нормализует артериальное давление и также полезен при бессоннице.

При гайморите заварить в 0,5 л кипятка две столовых ложки травы иван-чая, довести до кипения и настаивать полчаса. Пить по трети стакана трижды в день за полчаса до приема пищи.

При пневмонии заварить в 1 стакане кипятка 15 г травы иван-чая и настаивать 60 минут. Пить по трети стакана трижды в сутки за 20 минут до еды.

При мигрени взять травяного сырья иван-чая и клевера в пропорциях 1:1. Столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, дать настояться пол часа, процедить. Принимать как обычный чай до двух стаканов в сутки.

При нарушениях менструального цикла рекомендуют чай: столовую ложку травы и цветков иван-чая и цветков липы заваривают в стакане кипятка. Процеженный настой принимать по чашке трижды в сутки.

При аднексите столовую ложку из смеси сухих листьев иван-чая и папоротника заливают 200 мл кипятка, готовят 10 минут на водяной бане. Пить по четверти стакана трижды в день перед едой.

При климактерическом неврозе полезен чай из листьев иван-чая и ежевики. Чайную ложку нарезанных сухих листьев кипрея и ежевики заваривают в 200 мл кипятка, настаивают и пьют по чашке трижды в сутки.

Наружно:

При пролежнях 2 столовые ложки нарезанных листьев иван-чая запарить в стакане кипятка. Готовить отвар на небольшом огне четверть часа. Дать настояться, процедить. Использовать как жидкость для промывания пролежней.

При конъюнктивите столовую ложку измельченных листьев и цветков запарить в 200 мл кипятка. Готовить отвар на медленном огне четверть часа. Дать настояться. В процеженном и охлажденном отваре смачивать ватный тампон и протирать глаза.

При псориазе, нейродермите, экземе готовят ванну: 0,5 кг сухой травы иван-чая и душицы обыкновенной запаривают в ведре кипятка. Настаивают около часа, процеженный настой добавляют в полную ванну. Принимать ванну в течение четверти часа.

Для приготовления отвара для примочек, промываний, компрессов берут травяного сырья 2-3 столовых ложки на 0,5 литра воды.

В восточной медицине

Доктора Тибета советуют иван-чай при бессоннице, приступах головной боли и приписывают ему свойства средства, подавляющего активность раковых клеток.

Траву кипрея рекомендуют монгольские медики в терапии кишечных расстройств, при желудочной язве. Применяют иван-чай в качестве средства, останавливающего рвоту и устраняющего симптоматику пищевого отравления.

В научных исследованиях

Изучение кипрея узколистного сохраняет свою актуальность для ученых, поскольку медицинский потенциал этого растения до конца не раскрыт.

Содержание танинов в листьях кипрея изучали Б.Р. Браун, П. И. Браун, У. Т. Пайк.

Фролова Т.С., Сальникова О.И., Дударева Т.А., Кукина Т.П., Синицина О.И. исследовали выделение урсоловой кислоты кипреем узколистным и дали оценку кислоты с помощью микробиологических тестов. Фролова Т.С., Сальникова О.И., Кукина Т.П. также анализировали систему липофильных кислот, выделяемых кипреем узколистным.

Мерам борьбы с насекомыми-вредителями, угрожающим культуре иван-чая посвящена научная работа Зорина Д. П.

Предметом научного интереса К. О. Тамма является реакция кипрея узколистного на различные источники азота в водной культуре.

В диетологии

Кипрей способствует ускорению липидного обмена, нормализует пищеварительные функции и уровень холестерина, освобождает организм от «лишней» воды, оказывает мягкий слабительный эффект, умеряет аппетит.

В кулинарии

Молодые **листья и побеги** кипрея заняли свою нишу в кулинарной сфере, их используют как обычную спаржу. Листья вкусны в овощных блюдах, в составе салатов. **Ко-**

рень иван-чая тоже съедобен, его очищают и обжаривают. Но в пищу годится корневая часть растения, собранная до периода раскрытия цветков, иначе корень отдает горечью. Траву кипрея едят как в сыром, так и в тушеном виде.

Сироп с иван-чаем. Чтобы приготовить такой сироп понадобится: 40 цветков розового клевера, 30 цветков белого клевера, 50 цветков кипрея (иван-чая), половина чайной ложки квасцов, 2,3 кг сахара, 3 стакана воды. Тщательно промыть цветы и смешать их с сахаром и квасцами в глубокой посудине. Добавить закипевшую воду и хорошо перемешать. Дать настояться 15 минут и после этого довести до кипения. Цветочно-сиропную массу отжать, получившийся сироп разлить в вымытые банки и стерилизовать на горячей водяной бане не менее 10 минут.

Салат с иван-чаем. Для приготовления салата потребуется: около 150 г побегов и листьев иван-чая, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, столовая ложка растительного масла (или нежирная сметана), соль. Листья и побеги иван-чая вымыть, обсушить, мелко измельчить, смешать с нарезанным зеленым луком, укропом и петрушкой. Заправить растительным или сметаной и добавить соль по вкусу.

В косметологии

Для проведения косметических процедур используют **спиртовую настойку** иван-чая. Прежде нанести маску на лицо или волосы, необходимо провести тест на возможное появление аллергической реакции на настойку из кипрея.

Укрепляющие маски для волос

Маска с иван-чаем для волос на основе масел и яичного желтка. Для приготовления маски соединить две столовых ложки масла репейника, один желток и пять капель эфирного масла сосны. Соединенные ингредиенты разогреть на медленном огне, влить в смесь 10 мл настойки кипрея, размешать и нанести на волосы по всей длине. Голову укутать полиэтиленом или полотенцем. Через час маску смыть и вымыть волосы.

Маска с иван-чаем для волос на основе масел и березового сока. Касторовое масло, масло репейника и березовый сок (взять в пропорциях 1:1:2, набирая чайной ложкой) соединить с 10 мл настойки кипрея. Массируя, втереть маску в кожу головы и нанести на волосы от корней до кончиков. Голову укутать. Смыть маску через 60 минут.

Маска с иван-чаем для волос лимонно-морковная. Одну морковь и лимон измельчить в блендере или пропустить через мясорубку и добавить 10 мл настойки кипрея. Массу нанести на волосы, укутав голову. Смыть маску через час или полтора.

Апельсиновая маска с иван-чаем для волос. Апельсин измельчить в блендере, влить в получившуюся массу 10 мл настойки иван-чая. Маску нанести на волосы и смыть через полчаса.

Для лучшего роста волос рекомендуют миндально-молочную маску с иван-чаем. 0,5 стакана миндаля перемолоть и

добавить к нему 10 мл настойки кипрея и молока. Вымешивать, пока не получится сметанная консистенция. Маску наносить на влажные волосы и смыть через 1,5 или 2 часа.

Чтобы придать волосам больший объем используют яично-пивную маску с иван-чаем. Для приготовления маски смешать 10 мл настойки иван-чая, 0,5 стакана пива, 1 яйцо и небольшое количество шампанского. Нанести маску на вымытые и влажные волосы и смыть подкисленной водой через 20 минут.

Добиться более мягких волос можно с помощью следующей маски: настойку иван-чая (10 мл) смешать с 90 мл остывшего кипятка, одеколоном и лимонным соком (по 15 мл) и 5 мл глицерина. Смесь втирают в основание волос, массируя. Смыть маску через пару минут.

Для всех типов волос можно рекомендовать следующие маски:

Маска из овсянки с иван-чаем. Измельчить в муку 0,5 стакана овсянки, соединить с 3 столовыми ложками меда, парой капель лимонного сока, одной столовой ложкой сока огурца и настойкой иван-чая (10 мл). Смыть маску с волос через полчаса.

Медовая маска с иван-чаем. Смешать по 2 столовых ложки меда и лукового сока, ложку коньяка, чайную ложку лимонного сока и 10 мл настойки кипрея. После нанесения маски голову тщательно укутать. Смыть через час.

Кефирная маска с иван-чаем на дрожжах. Настойку

иван-чая (10 мл) и 5 столовых ложек пивных дрожжей развести обезжиренным кефиром до получения консистенции пасты. Нанести маску на волосы, голову укутать, смыть через 1-1,5 часа.

Маски для лица с иван-чаем (для любого типа кожи)

Маска с иван-чаем на основе абрикоса. 2-3 абрикоса вымыть, выбросить косточку, пюрировать и смешать с настойкой кипрея (10 мл) и столовой ложкой лимонного сока. Маску выдержать около 20 минут и смыть теплой водой.

Маска для лица из арбуза и иван-чая. 100 мг арбузного пюре смешать с 10 мл настойки иван-чая, добавить по одной столовой ложке сливок и толочна и одну чайную ложку меда. Маску смыть через 15-20 минут прохладной водой.

Виноградная маска с иван-чаем. Несколько виноградин размять отдельно от косточек и кожуры. К винограду добавить чайную ложку толочна и настойку иван-чая (10 мл). Через 20 минут смыть теплой водой.

Другие виды использования

Эскимосы используют обработанные и жесткие стебли кипрея для изготовления рыболовных сетей.

Пух, который образует растение во время цветения, применяют при набивке подушек и матрацев.

Иван-чай снижает тягу к алкогольным напиткам, поэтому его целесообразно применять в комплексном лечении алкогольной зависимости.

Кипрей – высокопродуктивный медонос. Мед из него зе-

леноватого оттенка, а после завершения кристаллизации становится белым.

Опасные свойства иван-чая и противопоказания

При продолжительном и непрерывном применении иван-чая возможны срывы в функционировании пищеварительного тракта. Возрастные ограничения употребления средств на основе кипрея относятся к детям, не достигшим возраста шести лет. Иван-чай при беременности и в период лактации исключает самолечение и употребление его должно быть согласовано с врачом. Возможны случаи индивидуальной непереносимости. Страдающим от тромбофлебита и тромбозов лучше воздержаться от лечения иван-чаем.

Интересные факты

Цветы кипрея являются официальной эмблемой канадского штата Юкон.

Кипрей называют растением-колонизатором, поскольку эта яркая и красивая трава одной из первых прорастает на пожарищах, землях, изувеченных вмешательством человека. Существует высказывание: «Земля не любит пожарищ и сразу зовет на подмогу своих детей. Первым прибегает иван-чай».

Изначально иван-чай завоевал славу как заменитель традиционного цейлонского чая. Для приготовления так называемого «*копорского чая*» листья кипрея вялили, слегка перетирали, затем ферментировали в плотно закрывающихся ящиках и в завершение подсушивали. Обработанные таким

образом листья заваривали как обычный чайный напиток.

Поэтическую легенду об «огненной траве» сложили американские индейцы. Девушка, возлюбленный которой был ранен и попал в плен к вражескому племени, попыталась спасти любимого. Она подожгла травы вокруг лагеря недругов, и, воспользовавшись суматохой при пожаре, вынесла на своих плечах жениха в близлежащий лес. Беглецов выследили, и когда надежды на спасение не осталось, произошло чудо – земля вспыхнула огнем там, где ее касались мокасины индианки. Пламя помешало преследователям схватить молодых людей. А в тех местах, где возникал спасительный огонь, выросла трава с удивительно красивыми цветами.

Условия выращивания

Иван-чай нельзя назвать притязательным растением в вопросе выращивания и ухода. Но наиболее подходящими для него будут суглинистый, супесчаные и песчаные грунты и открытая, максимально освещенная солнечным светом местность. Растение производит семена в огромном количестве, площадь распространения которых ветром очень обширна. Оптимальный способ рассаживания кипрея при культивировании – размножение делением ползучего корневища.

Заготовка травы иван-чая начинается на этапе цветения. Срезают верхушки стеблей с цветками и листочками или только листья. Сушат траву в помещении с достаточной вентиляцией, разложив тонким слоем на тканевой или бумажной основе. Процесс сушки не должен быть продолжитель-

ным, поскольку изменения в температурном режиме ухудшают качество сырья, вовремя не собранного в специальные бумажные мешки и травяной сбор, частично теряет свои целебительные свойства.

Цель питания

Кипреем часто обогащают состав зеленого корма в рационе домашних животных.

Календула



Настойки, отвары и чаи, производящие терапевтический эффект, готовят из соцветий, лепестков и облиственных верхушек календулы. В народной медицине их применяют при воспалительных процессах в ЖКТ, гипертонии, стенокардии, атеросклерозе, неврозах и ряде других болезней. Но из календулы изготавливаются и лекарственные препараты, которые назначаются при малокровии, язвах желудка и 12-перстной кишки, гастритах, опухолях. Тем не менее, в применении целебной календулы нужна осторожность.

Ботаническое описание

Это однолетнее травянистое растение семейства Сложноцветные (Астровые).

Происхождение названия

В народе за календулой прочно закрепилось название «*ноготки*». Другие варианты наименования: *солнцеворот*, *масляный цвет*, *золотой цвет*. Латинское слово *Calendula* является уменьшительным, и переводится как «маленький календарь», «маленькие часы», и даже как «маленький барометр», поскольку цветки календулы закрываются и распускаются в определенное время суток, являясь так называемыми «цветочными часами».

Виды

В ботанике выделяют от 12 до 20 видов календулы, среди которых:

Календула лекарственная (*Calendula officinalis*) – произрастает в умеренной климатической зоне Европы, австралийского континента и Азии. Культивируется как лекарственное растение в промышленных масштабах. Используется в пищевой промышленности. В рамках данного вида выведено множество сортов. Имеет также и декоративное значение;

Календула полевая (*Calendula arvensis*) – растение-эндемик центральной и южной Европы. Является источником лекарственного сырья;

Календула морская (*Calendula maritima*) – встречается

в западной части Сицилии, растет вдоль побережья. Вид относится к находящимся под угрозой исчезновения. Календула морская – национальный символ итальянской провинции Трапани.

Календула лекарственная – трава-однолетник, высотой от 0,3 до 0,5 м. Корневая система стержневая, стебель прямой, разветвленный, с продольными ребрами, густо опушенный мелкими и жёсткими ворсинками. Листорасположение очередное (спиральное), нижние листья крупнее, черешковые, верхние – более мелкие, сидячие. Ярко-желтые или оранжевые цветки с бальзамическим ароматом собраны в корзинки. По краю соцветия растут язычковые цветки, в середине – трубчатые. Плод – семянка. Цветут ноготки с июня до середины осени. Семянки созревают с июля. Выращивается в садоводческих хозяйствах, на приусадебных участках, очень редко встречается как сорняк.

Полезные свойства календулы лекарственной

Что именно используют и в каком виде

Лекарственное значение имеют лепестки цветков календулы, целые цветочные соцветия, и облиственные цветущие верхушки. Из соцветий календулы готовят настой, настойку, чай, отвары. Входит экстракт ноготков лекарственных в состав таблеток, мазей, лосьонов. Наружно применяется настойка календулы в качестве примочек, для смазывания и заживления порезов, ожогов, язв и ран; для спринцеваний, полосканий. Ноготки присутствуют в составе многочислен-

ных травяных сборов. Широко используется календула и в гомеопатии.

Лечебные свойства

Лепестки календулы лекарственной содержат летучие масла, флавоноиды (гетерозиды изорамнетина), каротиноиды (каротин, виолаксантин, рубиксантин, флавоксантин, ликопин), горечь календен, тритерпеновые сапонины – календулозиды (фарадиол, арнидиол и гликозиды олеанолевой кислоты), сесквитерпен календен, смолы, слизи, дубильные вещества, органические кислоты, производные фенола, антибиотик, ситостерин.

Календула лекарственная обладает противовоспалительными, бактерицидными, ранозаживляющими, спазмолитическими, гипотензивными, кардиотоническими и седативными свойствами; способствует ускорению метаболической функции печени (повышается секреторная и выделительная функции, уменьшается концентрация билирубина и холестерина в желчи). Разведенной настойкой ноготков лекарственных лечат язву голени, отрубевидный лишай и жирную себорею лица, экзему, гнойные высыпания на коже и обморожения, афтозные стоматиты (в виде полосканий), гингивиты, пиореи, пародонтоз, тонзиллит и ангину. При эрозии шейки матки и трихомонадном кольпите назначают спринцевания, делают ванночки и микроклизмы при проктите, парапроктите, анальных трещинах. При блефаритах и конъюнктивитах полезны компрессы и ванночки для глаз. Приме-

нение календулы дает положительный терапевтический эффект при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатипалой кишки, колитах, энтероколитах, заболеваниях печени и желчных путей (особенно в сочетании с ромашкой лекарственной и тысячелистником обыкновенным). Оправдано применение календулы при сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся ускоренным сердцебиением, одышкой и отеками. В гинекологической и акушерской практике настой или настойку календулы назначают внутрь при непрекращающейся рвоте у беременных, дисменорее, повышенном давлении и бессоннице в климактерическом периоде. В народной медицине ноготки лекарственные используют при афтозе, бронхите, скрофулезе, рахите, желтухе, болезнях мочевого пузыря и селезенки, нервной горячке и головокружении.

В фитотерапии календула в форме суспензии или в виде настойки используется наружно для лечения акне, уменьшая воспаление и успокаивая раздраженные кожные покровы. Некоторые источники указывают на эффективное применение мази календулы или крема в случае лечения лучевого дерматита (поражение кожи вследствие радиационного облучения). Мазь календулы при лучевом дерматите существенно уменьшает болевые ощущения пострадавшего.

В официальной медицине

Препараты на основе календулы лекарственной:

Настойка календулы;

Таблетки КН (в составе порошок из цветков календулы и никотиновая кислота). Назначают для снижения явлений диспепсии при онкологических заболеваниях пищевода, желудка, кишечника. Симптоматически вместе с никотиновой кислотой календула благоприятно воздействует на злокачественные опухоли желудка, которые не подлежат оперированию;

Калефлон (очищенный экстракт цветков календулы лекарственной в форме таблеток) – применяют при язве желудка, двенадцатиперстной кишки, при хронических гастритах в острой фазе для устранения воспаления и ускорения заживления;

Каферид (в составе препарата железа оксид и цветки ноготков лекарственных). Назначают при малокровии как средство, стимулирующее процессы кроветворения.

В народной медицине

При воспалении слизистой оболочки пищеварительного тракта половину столовой ложки лепестков календулы заливают стаканом кипятка. Дают настояться и принимают по столовой ложке каждые 60 минут.

При золотухе, рахите и опухании селезенки пьют по 2 стакана в день чай из цветков ноготков и травы тысячелистника, взятых в равных частях.

При болезнях печени и желчных путей берут столовую ложку травяной смеси из зверобоя, спорыша, цикория, бессмертника, коры крушины и цветков ромашки и календулы

(2:1:1,5:2:1,5:0,5:2), заливают сырой водой, настаивают ночь, утром кипятят 7 минут, настаивают 20 минут и принимают по 3 стакана в сутки.

При болезненных менструациях столовую ложку смеси цветков календулы и цветков просвирника (мальвы лесной) в пропорциях 6:4 на стакан кипятка, настаивают 20 минут и принимают по 3 стакана в сутки.

При фурункулезе пьют чай из смеси цветков ноготков, корней лопуха, листьев грецкого ореха и корня пырея ползучего (4;2,5:1,5:2). Столовую ложку такой смеси заливают стаканом кипятка, дают настояться четверть часа и принимают по 0,5 стакана трижды в сутки.

При гипертонии, чтобы снизить и стабилизировать артериальное давление, рекомендуют продолжительный прием сбора: 9 столовых ложек цветков ноготков залить 0,2 л водки и настаивать в течение 10 дней в стеклянной таре, в затемненном и прохладном месте, встряхивая время от времени. После этого процедить, принимать по 20 капель трижды в сутки, запивая водой.

При стенокардии, атеросклерозе, гипертонии, болезненных ощущениях в области сердца и невротических состояниях полезен сбор: столовая ложка корня валерианы и семян укропа и по 2 столовых ложки корня солодки, травы череды и цветков календулы. Ложку смеси из всех ингредиентов залить 200 мл кипятка, кипятить полчаса на водяной бане, дать настояться, процедить в охлажденном виде. До-

бавить кипяченой воды, увеличив объем до 0,2 л. Пить по третьей части стакана трижды в сутки на протяжении трех недель, после сделать перерыв и продолжить курс еще на 2 недели.

Хорошим противовоспалительным и бактерицидным средством считается порошок из цветков календулы: принимать его нужно трижды в сутки, по 0,3 – 0,5 г, запивая водой, или с медом.

При неврозах, как успокоительное средство: взять по 2 столовых ложки соцветий календулы и травы душицы, столовую ложку цветков пижмы. Смешать, столовую ложку травяной смеси залить 200 мл кипятка, и под крышкой греть на водяной бане четверть часа. Затем охладить и процедить. Пить по четверть стакана 4 раза в сутки, в течение 3 недель.

Настойка из календулы в домашних условиях: для приготовления настойки понадобится 40 %-ный спирт. Две столовых ложки свежих соцветий ноготков лекарственных измельчить и высыпать в стеклянную посуду. Залить цветочную смесь 100 мл спирта. Закрыть емкость, оставить в затемненном месте на 8 дней. После этого процедить и хранить в холодном месте.

Наружно:

При порезах, угрях, фурункулах, обморожениях, язвах, лишаях, блефарите прикладывают к пораженному участку напар из ноготков. Для полосканий полости и горла при ангинах, гингивитах, стоматитах, амфодонтозе берут

одну чайную ложку спиртовой настойки календулы на полчашки кипяченой воды.

Веснушки на лице и руках выводят двухразовым смазыванием сока из листьев календулы, смешанным в равных частях с соком лимона, смородиновых ягод и миндального масла.

Если падает зрение, к глазам прикладывают на ночь примочки из такой смеси: цветков календулы, лепестков василька синего и травы цветущей очанки взять в равных частях. Курс лечения длительный, не менее полугода.

Для спринцеваний при эрозии шейки матки, при трихомонадных поражениях, патологических выделениях, готовят настой из 4 столовых ложек календулы на литр кипятка.

При болях в суставах несколько капель настойки календулы втирать массажными движениями в пораженное место, затем укутать теплым платком или шарфом. Такого лечения следует придерживаться в течение недели, ежедневно перед сном. Также к суставу можно приложить компресс: ткань смочить в настойке, готовый компресс «утеплить», выдерживать не менее 3 часов. Процедуру повторять ежедневно.

В восточной медицине

Индийские врачеватели издавна использовали календулу как антисептик и стимулирующее средство.

Свойства календулы изучал Авиценна, высоко оценивший лекарственное значение растения.

Применяется календула в аюрведической медицине.

В научных исследованиях

Лечебные свойства календулы остаются объектом современных научных исследований.

Дж. М. Лич изучал заживляющие способности календулы лекарственной, ее значение в терапии, направленной на лечение ран различной этимологии.

Фитохимические и этнофармакологические аспекты представителей рода Календула освещены в работе Д. Аро-ра, А. Рани и А. Шарма.

М. Бутнариу и К. З. Корadini исследовали биоактивные компоненты цветков календулы лекарственной.

Научный труд Шаровой О.В. и Куркина В.А. посвящен флавоноидам, содержащимся в цветках ноготков лекарственных.

Мочегонный эффект от препаратов на основе цветков календулы проанализирован в работе Куркина В.А., Куркиной А.В., Зайцевой Е.Н. и др.

П. Помьер, Ф. Гомез и др. обосновали в научном исследовании роль календулы в предотвращении лучевого дерматита во время облучения, применяемого в терапии рака молочной железы.

В кулинарии

Лепестки календулы как натуральный краситель, ароматизатор и вкусовую добавку используют в приготовлении салатов, десертов, напитков, разнообразных блюд вегетарианской кухни. Добавляют календулу в супы, выпечку, травяные

настойки, домашние ликеры, соусы.

Рис с календулой

Ингредиенты, которые понадобятся: 4 чашки воды, 1/8 чайной ложки соли, половина мелко нарезанной луковицы, 2 бульонных кубика, полчашки измельченных лепестков календулы, 2 чашки длиннозёрного риса. Закипятить воду, добавить в кипящую воду соль, лук, бульонные кубики, лепестки календулы и рис. Размешать и варить под крышкой на медленном огне 18 минут.

Маффины с календулой

Понадобится: 1 и $\frac{3}{4}$ чашки муки, 2 чайных ложки разрыхлителя, 0,5 чайной ложки соли, $\frac{1}{4}$ чашки сахара, 2 яйца, 2 столовых ложки растопленного сливочного масла, $\frac{3}{4}$ чашки молока, $\frac{3}{4}$ чашки измельченных фиников, 2 столовых ложки лепестков календулы. Разогреть духовку до 220 °C. Смешать просеянную муку с разрыхлителем, солью и сахаром. Отдельно взбить яйца. Яичную смесь соединить с молоком, маслом, финиками и лепестками календулы. Все ингредиенты тщательно перемешать. Разлить тесто по формам для кексов, наполняя их наполовину. Выпекать 15-20 минут. Готовые маффины украсить цветками и лепестками календулы.

Омлет с календулой

Для приготовления омлета понадобится: 2-3 яйца, 2 столовых ложки молока, чайная ложка сливочного или столовая ложка любого растительного масла, 2 столовых ложки свежих лепестков календулы, соль и перец. Взбить яйца с мо-

локом, посолить и поперчить по вкусу. Всыпать в яично-молочную смесь лепестки календулы. Приготовить омлет на разогретой сковороде, смазанной маслом и посыпать готовое блюдо лепестками календулы.

Заварной крем с календулой

Потребуется 0,5 л молока, чашка лепестков календулы, четверть чайной ложки соли, 3 столовых ложки сахара, ваниль на кончике ножа, 3 яичных желтка, 1/8 чайной ложки тертого мускатного ореха и столько же душистого перца, 1/2 чайной ложки розовой воды. Растереть лепестки календулы в ступке и смешать с молоком и ванилью. Ввести в молочную смесь взбитые яичные желтки, соль и сахар со специями (мускатный орех и душистый перец). На среднем огне довести до кипения, непрерывно помешивая. Не прекращая помешивать, проварить 5-10 минут до загустения. В охлажденный крем добавить розовую воду. Готовый заварной крем можно использовать для приготовления десертов или подавать как отдельное блюдо, запеченным. Запеченный заварной крем сервировать взбитыми сливками и лепестками календулы.

Травяное масло с календулой и майораном

Необходимые продукты: 200 г сливочного масла, 2-3 столовых ложки лепестков календулы и столько же листьев майорана. Размягченное масло смешать с календулой и майораном и довести смесь до однородного состояния в блендере. Можно добавить столовую ложку оливкового масла, немного

лимонного сока, соли и перца по вкусу. Готовое масло выложить в форму или масленку и заморозить в холодильнике.

Кукурузный хлеб с лепестками календулы

Ингредиенты: 2 чашки молочной сыворотки, 3-4 столовых ложки свежих лепестков календулы, 1,5 чашки кукурузной муки, $\frac{3}{4}$ чашки пшеничной муки, $\frac{3}{4}$ чашки неотбеленной муки, 1,5 чайной ложки разрыхлителя, $\frac{3}{4}$ чайной ложки соли, 2 крупных яйца, $\frac{1}{4}$ чашки растительного масла или растопленного сливочного масла, $\frac{1}{4}$ чашки меда.

Замочить лепестки календулы в молочной сыворотке. Духовку разогреть до 190⁰. Форму для выпечки смазать маслом. Просеять кукурузную, пшеничную и неотбеленную муку, разрыхлитель для теста и соль в большую пиалу. Взбить яйца, добавить сыворотку, растительное или растопленное сливочное масло и мед, взбивать все жидкие ингредиенты не менее минуты. Смешать яично-масляную смесь на сыворотке с подготовленной мукой. Вылить тесто в форму, выпекать хлеб 25-30 минут, до золотистой корочки. Разрезать и подавать, когда полностью остынет.

Календулу можно солить и мариновать, и использовать в качестве заправки к салатам, супам, вторым блюдам.

Чтобы засолить календулу, понадобится: 1 кг свежих цветочных корзинок ноготков лекарственных, 0,5 л воды и 60 г соли. Воду закипятить, посолить, кипящим рассолом залить промытые и высушенные от влаги цветки календулы, варить 5 минут. Дать остыть, разлить в стеклянную посуду вместе с

рассолом, хранить в прохладном месте.

Для календулы в маринаде потребуется: 1 кг свежих соцветий календулы, 0,5 л 3 %-ного уксуса, 40 г соли и несколько горошин черного перца. Подготовленные соцветия залить уксусом, добавить соль и перец, и варить 5 минут. В охлажденном виде разлить в емкости для хранения. Хранить в затемненном месте.

Напиток из календулы с яблочным соком

Стакан сухих соцветий ноготков залить 2 л воды и уваривать на медленном огне не менее 0,5 часа. Отвар настаивать около 8 часов. Затем добавить к отвару календулы 400 мл свежего яблочного сока и 200 мл жидкого меда. Напиток разлить в бутылки, оставить в прохладном месте.

В косметологии

Календула является неизменной составляющей множества средств уходовой косметики. На ее основе создают тоники, кремы, скрабы, ополаскиватели, маски, травяной косметический лед и мыло.

Смягчающая маска для рук с календулой

Чтобы приготовить такое косметическое средство, понадобится: 2 столовых ложки овсяных хлопьев, 2 чайных ложки лимонного сока, 1 чайная ложки свежих лепестков календулы, столовая ложка меда, 3 столовых ложки теплой воды. Смешать все ингредиенты и пюрировать в блендере. Нанести на очищенную и немного влажную кожу рук. Выдержать 5-10 минут. Смыть маску водой комнатной температуры и сма-

зать руки питательным кремом. Овсянка очищает и смягчает кожу, лимонный сок выравнивает тон кожи и устраняет пигментные пятна, календула и мед – смягчают и лечат.

Ополаскиватель для волос с календулой

Понадобится: 0,5 литра крепкого травяного чая из календулы, столовая ложка настойки календулы, 3-5 капель эфирного масла розмарина. Заварить крепкий чай из цветков календулы. Дать настояться и остыть. Добавить настойку календулы и розмариновое эфирное масло. Нанести на вымытые и влажные волосы и кожу головы. Оставить на несколько минут, затем смыть.

Скраб для лица

Ингредиенты: чашка овсяных хлопьев, полчашки кукурузной муки, 1/3 чашки сухих лепестков календулы. Смолоть все продукты на кофемолке в порошок. Хранить такую основу для скраба в посуде с плотно прилегающей крышкой. Перед чисткой лица одну чайную ложку сухой смеси смешать с небольшим количеством воды. Нанести на влажное лицо и массирующими движениями растереть кожу. Смыть теплой водой.

Бальзам с календулой

Таким бальзамом полезно смазывать царапины, ожоги, ссадины, синяки. Для приготовления нужно взять 105 г масляного экстракта ноготков лекарственных и 150 г пчелиного воска. Растопить воск на водяной бане и соединить с экстрактом календулы. Прогреть и вылить в небольшую стек-

лянную емкость. Застывший бальзам хранить в темном, сухом месте.

Паровая ванночка для лица

Взять по половине чашки сухих лепестков календулы, цветков лаванды, розы и ромашки. Приготовить настой, залив примерно полчашки такой цветочной смеси литром кипятка. Распаривать кожу лица над травяной ванночкой от 3 до 7 минут.

Ванна с календулой

Из расчета на полную ванну приготовить настой: полную чашку сухих лепестков календулы залить 2 литрами кипятка. Довести до кипения и дать настояться. Добавить в воду для принятия ванны. Такая процедура полезна при экземе, крапивнице, сыпи.

Помогает календула при проблемной коже. Для изготовления в домашних условиях лосьона от угрей понадобится: столовую ложку настоя календулы смешать со столовой ложкой камфорного спирта, добавив 10 капель нашатырного спирта, тщательно все размешать и хранить в холодильнике. Наносить лосьон на лицо протирающими движениями, ватным диском, смоченным в растворе, до 3 раз в день.

В парфюмерии

Эссенция календулы традиционно используется в парфюмерном деле. Растение привносит в композиции горечь, остринку, бальзамическую ноту. Духи с хорошо ощутимым ароматом календулы – *Interlude Woman om Amouage*.

Другие виды использования

Соком свежих листьев ноготков лечат укусы пчел. Цветочный сок календулы используется в качестве натурального красителя в производстве сыра и масла. Ранее красящие вещества из календулы использовали и для окрашивания пасхальных яиц, добавляли в куриный корм, чтобы яичный желток был более ярким.

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.