



Календула (Ноготки, лат. *Caléndula*)

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства календулы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность растения, рассмотрено использование календулы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты календулы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

Ключевые слова: календула, полезные свойства, потенциально опасные эффекты, побочные эффекты, полезные свойства, противопоказания, диеты

Полезные свойства календулы лекарственной

Таблица 1. Химический состав календулы (по данным [Еда+](#)).

Микроэлементы	мг/кг сухой массы ^[4]
Железо	533
Марганец	85,9
Цинк	49,9
Медь	15,51
Никель	5,68
Хром	4,75
Кобальт, свинец и кадмий	менее 0,1

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 многочисленных 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.^[5]

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. Применение календулы дает положительный терапевтический эффект при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной 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, отдышкой 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 лекарственных используют при афтозе, бронхите, скрофулезе, рахите, желтухе, болезнях мочевого пузыря и селезенки, нервной горячке и головокружении.^[6]

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.^[16]

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.^[5]

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. ^[5]
- 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. ^[7]
- 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. Добавить 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. ^[8]
- 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. ^[9]

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. ^[7]
- 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. ^[10]
- 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. ^[9]

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 этиологии. ^[11]
- Фитохимические и этнофармакологические аспекты представителей рода Календула освещены в работе Д. Арора, А. Рани и А. Шарма. ^[12]
- М. Бутнариу и К. З. Корadini исследовали биоактивные компоненты цветков календулы лекарственной. ^[13]
- Научный труд Шаровой О.В. и Куркина В.А. посвящен флавоноидам, содержащимся в цветках ноготков лекарственных. ^[14]
- Мочегонный эффект от препаратов на основе цветков календулы проанализирован в работе Куркина В.А., Куркиной А.В., Зайцевой Е.Н. и др. ^[15]
- 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. ^[16]

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 молоком, 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, $\frac{1}{8}$ чайной ложки тертого мускатного ореха и столько же душистого перца, $\frac{1}{2}$ 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 190^о. 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. ^[17]

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. ^[9]

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 ложка 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 смазать 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 стеклянную 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. ^[17]

Помогает календула при проблемной коже. Для изготовления в домашних условиях лосьона от угрей понадобится: столовую ложку настоя календулы смешать по 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. ^[9]

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.
- Заросли календулы препятствуют размножению в почве круглых червей (нематод).
- Ноготки считают природным репеллентом: кусты календулы, насаженные под окнами жилища, отпугивают moskitov. Также аромат календулы отваживает насекомых-вредителей от грядок с картофелем, томатами и баклажанами.

Опасные свойства календулы и противопоказания

Календула понижает артериальное давление, поэтому особенно осторожно с ней должны обращаться гипотоники.

Также препараты на основе календулы могут вызвать аллергическую реакцию у лиц с непереносимостью или предрасположенностью к аллергическим заболеваниям. При беременности и во время лактации целесообразность употребления календулы должна быть строго согласована с лечащим врачом. /p>

Поскольку календула сама оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему (используется в лечении неврозов), одновременное применение седативных средств и препаратов на основе календулы противопоказано: могут возникнуть повышенная сонливость и вялость. ^[10]

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:

1. **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;
2. **Календула полевая** (*Calendula arvensis*) – растение-эндемик центральной и южной Европы. Является источником лекарственного сырья;
3. **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. ^[1]

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 жесткими 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. ^[2]

Условия выращивания

Календула приживается на любых почвах, но наиболее высокую урожайность можно получить при повышенной влажности и в хорошо освещенной местности. Возможно многолетнее использование участка, где выращивается календула. Накануне засева грунт вспахивают на глубину 0,2 м. Семена высевают ранней весной. На грядках с образовавшимися всходами производят прополку и разрыхляют почву. Прополку и распахивание грунта повторяют еще 2-3 раза в начале летнего периода. Также целесообразна подкормка почвы удобрениями (до 2 раз).^[3]

Полив умеренный. Чересчур густо посеянная календула может поражаться мучнистой росой. Календула устойчива к возвратным заморозкам. Кроме весеннего посева возможно высевание семян под зиму. Хорошо всходят ноготки и из самосева. Цветет растение примерно через месяц после всхода семян.^[8]

Сбор соцветий-корзинок осуществляют от 8 до 12 раз в течение всего вегетационного периода, поскольку период цветения календулы длится довольно долго. Заготавливают сырье в фазе массового цветения. Срывают те соцветия, в которых трубчатые цветки частично раскрылись, а язычковые – расположены горизонтально. У корзинок может оставаться часть цветоноса длиной до 3 см. Собирают календулу вплоть до заморозков, по мере цветения с интервалом от 2 до 5 дней. После четвертой-пятой заготовки соцветия становятся значительно меньше. Сушат ноготки сразу же, в тени, под навесом, рассыпав тонким слоем на брезенте или мешковине и встряхивая время от времени. Готовность сырья определяется степенью рассыпчатости соцветий на части. Допустимый срок хранения 1 год.^[2]

Цепь питания

Растение служит пищей для личинок бабочек, представителей нескольких распространенных видов. Среди них капустная совка, смородиновая совка, большая желтая ленточница и др.

Литература

1. Википедия, статья «Calendula»
2. Справочник по заготовкам лекарственных растений / Д. С. Ивашин, З. Ф. Катина, И. З. Рыбачук и др. – 6-е изд., исп. и доп. – К.: Урожай, 1989. – 288 с.: ил.
3. Мамчур Ф. И., Гладун Я. Д. Лекарственные растения на приусадебном участке. - К. Урожай, 1985. - 112 с., ил.
4. Mineral Content of Some Medicinal Herbs. Gogoasa I, Jurca Violeta, Alda Liana Maria and others // Volume 17(4), 65- 67, 2013, JOURNAL of Horticulture, Forestry and Biotechnology, [источник](#)
5. Кархут В.В. Живая аптека – К. Здоровье, 1992. – 312 с., ил., 2, арк. ил.
6. Лекарственные растения: энциклопедический справочник / под ред. А. М. Гродзинского. – К.: Олимп, 1992. – 544 с.: ил.
7. Кархут В. В. Лекарства вокруг нас. – К.: Здоровье, 1993. – 232 с.
8. Лечебный цветник. Школа цветовода (журнал). № 3 (36), июль 2017. – С. 25
9. Календула – золотые цветки здоровья. Н. Башкирцева. – ИК Крылов, 2008. – 128 с.
10. Носаль И. М. От растения – к человеку. – К.: Веселка, 1993. – 606 с.
11. Calendula officinalis and wound healing: a systematic review. Leach, Matthew John 2008 'Calendula officinalis and wound healing: a systematic review.' Wounds: a compendium of clinical research and practice, vol. 20, no. 8, pp. 236-243
12. A review on phytochemistry and ethnopharmacological aspects of genus Calendula, [источник](#)
13. Evaluation of Biologically Active Compounds from Calendula officinalis Flowers using Spectrophotometry, [источник](#)
14. ФЛАВОНОИДЫ ЦВЕТКОВ КАЛЕНДУЛЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ, [источник](#)

15. ИЗУЧЕНИЕ ДИУРЕТИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПРЕПАРАТОВ НА ОСНОВЕ ЦВЕТКОВ КАЛЕНДУЛЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ, [источник](#)
16. Phase III Randomized Trial of Calendula Officinalis Compared With Trolamine for the Prevention of Acute Dermatitis During Irradiation for Breast Cancer. P. Pommier, F. Gomez, M.P. Sunyach, A. D'Hombres, C. Carrie, and X. Montbarbon. JOURNAL OF CLINICAL ONCOLOGY // VOLUME 22, NUMBER 8, APRIL 15, 2004.
17. Calendula. An herb society of America guide. – Ohio: 2007.

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Calendula - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Получено 25.04.18

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства календулы и её воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность растения, рассмотрено использование календулы в различных видах медицины и эффективность её применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты календулы на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях. Рассмотрены научные основы диет с её применением.

Abstract. The main properties of calendula and its effect on the human body are considered in the article. A systematic review of modern specialized literature and current scientific data has been conducted. The chemical composition and nutritional value of the plant are indicated, the use of calendula in various types of medicine and the effectiveness of its use in various diseases are considered. The potentially adverse effects of calendula on the human body in certain medical conditions and diseases have been analyzed separately. The scientific bases of diets with its application are considered.