

И. П. НЕУМЫВАКИН

КАЛЕНДУЛА

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ



И. П. Неумывакин

КАЛЕНДУЛА
НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ



Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

Неумывакин И. П.

Календула. На страже здоровья.

В новой книге профессора И. П. Неумывакина рассказывается о широко применяемом и излюбленном средстве народной медицины — календуле. Лечебные свойства этого растения, известные с глубокой древности, сегодня исследованы и обоснованы наукой. Автор приводит способы лечебного применения календулы, одновременно напоминая, что все-таки главный лечебный потенциал — это желание человека быть здоровым и обеспечение естественных и разумных условий для полноценной жизни.

Для широкого круга читателей.

ВВЕДЕНИЕ

Наверняка не будет преувеличением сказать, что именно растения были первым лекарством человека. Удивительно ли это, если Природа вложила в каждое, пусть маленькое и незаметное растение на земле, саму жизнь, неукротимую тягу к росту и развитию, к преодолению даже самых неблагоприятных обстоятельств, стойкость и в то же время умение в полной мере довольствоваться каждым солнечным лучом, дающим тепло, каждой крупницей земли, дающей питание, каждой каплей воды, распределяющей энергию всего, что получает растение.

Знаменитый гений эпохи Возрождения, врач и естествоиспытатель Парацельс, рассматривал жизнь как определенный химический процесс, течение которого зависит от состава участвующих в нем веществ. Заболевание, по мнению ученого, наступает тогда, когда отсутствуют необходимые вещества, следовательно и сущность лечения состоит во введении в организм недостающих химических веществ. И если природа произвела на свет болезнь (по моему, точнее было бы сказать допустила), то она же заготовила и средство, от этой болезни

исцеляющее. Остается только найти его, рассуждал Парацельс. А теперь обратите внимание: именно по этой причине он выступал против применения иноземных растений. Парацельс был убежден, что действует не все растение, а только заключенное в нем особое вещество. Цель же врача — выделить это вещество в как можно более чистом виде. Для реализации этой задачи ученый посвятил немало времени усовершенствованию методов извлечения из растений действующих веществ.

Но вернемся к тому, что не стоит искать панацею на стороне. Интересно, что все больше диетологов в наши дни рекомендуют составлять рацион в основном из тех продуктов, скажем, овощей или фруктов, которые являются обычными для места вашего рождения и проживания. Без сомнения, это справедливо и для растений, которые используются в лечебной практике. При этом, заметьте, о суррогатах речь вообще не идет. Не странно ли, что таинственные названия чужеземных растений, вроде готу колы, гарцинии, гуараны, папайи, напрочь вытесняют подчас из нашего сознания тот факт, что от многих и многих болезней помогают не только они. Не исчезли еще, к счастью, наши ромашка и одуванчик, череда и чистотел, шалфей и пастушья сумка. Растет еще и календула, занимающая, между прочим, по популярности среди лекарственных растений второе место после ромашки. Вот о ней и поговорим.

Глава 1

СОЛНЕЧНЫЙ ЦВЕТОК

Родина календулы — центральная и южная Европа. Многие авторы называют это растение солнечным цветком, и они действительно правы. Цветки календулы — будто самой природой созданная эмблема солнца, к тому же они всегда преданно провожают небесное светило «взглядом». Наверное, поэтому у некоторых народов календула символизирует Солнце. Да и в астрологии календула соответствует зодиакальному знаку Солнца.

В древности люди стремились связать то или иное растение с определенными свойствами, присущими как самому человеку, так и окружающему его миру. Название «календула», по мнению исследователей, происходит от латинского слова *calendae*, обозначавшего в древнеримском календаре первый день месяца. Почему же так было названо растение? Да потому, что люди давно заметили, что если часто срывать цветки календулы, то цвести она будет и весной, и летом, и осенью, и даже зимой (в теплом и влажном климате Средиземноморья,

разумеется). Интересно, что к латинскому слову *calendae* восходит, по мнению ученых, и имя древнеславянского мифологического персонажа — Коляды. Коляда же, будучи связанной с весенним циклом плодородия, символизирует обновление и молодость. Не послужили ли постоянно появляющиеся, «обновляющиеся» цветки календулы поводом для отождествления растения с чем-то новым (обновляющимся), молодым? Любопытно, что эта тема в названии календулы представлена и в некоторых современных языках: сербскохорватском (*neven*) и болгарском (*невян*), где «нева» — это молодая невеста.

В Китае календулу связывают с долгожительством, в Индии — с богом Кришной, в Европе — с чистотой и совершенством Девы Марии, в честь которой в английском языке этот цветок назван *Mary-gold* — «золото Марии». Датское название календулы (*morgenfrue*) можно перевести как «утренняя госпожа».

А вот в немецком (*Ringelblume*), норвежском (*ringblomst*) и шведском (*ringblomma*) языках название календулы означает «цветы-колечки», или «цветы-завитки», что наводит на мысль о форме семян. Таково же, судя по всему, и происхождение русского названия календулы — ноготки, ведь семена цветка, изогнутые лунками, действительно напоминают состриженные ногти. В Германии календулу именуют также кольцевой розой, золотыми цветами, масляными цветами и ритуальными цветами.

Особенно много календулы разводили во Франции в XV веке. Считается, что этот цветок был любимцем королевы Наваррской — Маргариты Валуа. И сегодня в Париже, в знаменитом Люксембургском саду, стоит ее статуя с цветком календулы в руках.

Как лекарственное растение календула известна еще со времен Dioscorida. В своем труде «О лекарственных средствах» (I век) он систематически описал все известные в его время медикаменты растительного, животного и минерального происхождения. Dioscorid сгруппировал по морфологическому признаку сведения более чем о 500 растениях! Труд ученого сыграл значительную роль в разработке систематики растений в XVI—XVII веках. Календулу Dioscorid применял в своей практике широко: при лечении заболеваний печени, селезенки и желчного пузыря, при золотухе и желтухе, при камнях в мочевом пузыре, спазмах желудка, при кашле, сердечных неврозах, гипертонической болезни, рахите. Dioscorid также применял настой календулы при заболеваниях ротовой полости и глотки, при эрозиях в виде спринцевания, при трещинах в области заднего прохода.

Римляне пили чай из календулы для того, чтобы снизить температуру, а соком из раздавленного цветка сводили бородавки. А вот арабы считали, что календула укрепляет кровеносные сосуды, и потому применяли ее не только

для лечения людей, но и включали в обязательный рацион своих знаменитых скакунов — считалось, что именно календуле те обязаны своей скоростью и неутомимостью.

Врачеватели средних веков также использовали календулу для лечения. Так, знаменитая монахиня-бенедиктинка Хильдегарда Бингенская и Альберт Великий, кого просвещенные современники прозвали *Doctor universalis*, использовали календулу при проблемах с кишечником, плохой работе печени, при укусах насекомых и змей. Толченые листья и цветки календулы в средние века давали внутрь при раке, особенно молочной железы и женской половой сферы, наружно употребляли для сведения бородавок и мозолей.

Есть сведения о том, что в Европе календула присутствовала в свадебных букетах, символизируя постоянство и долгую любовь. Было время, когда европейцы наделяли календулу и мистическими свойствами. Сохранилось предание, в котором сказано, что если женщина не может решить, кого из двух претендентов на ее руку выбрать, ей необходимо взять сухие цветы календулы, майорана и полыни, растереть все в порошок, смешать с медом и сухим белым вином, затем прокипятить. После этого натереть смесью все тело, лечь в постель, проговорить трижды: «Святой Лука, Святой Лука, будь милостив! Дай мне увидеть во сне будущего мужа!». И тогда сомневающейся невесте приснится во

сне настоящий жених. Считалось также, что если во сне он будет добрым и нежным, то и в жизни окажется верным и любящим мужем. Но если во сне жених покажется суровым, недобрым, то и в жизни он будет злым и неверным супругом... Сегодня такой способ может показаться комичным, но, может быть, стоит расценивать это как попытку профилактики разводов?

В XIX веке, благодаря противовоспалительным и антисептическим свойствам, календуле выпала благородная роль исцелять боевые раны солдат. Она использовалась в госпиталях Гражданской войны в США и даже в Первую мировую войну. Известно, что знаменитый садовод Гертруда Джекилл ящиками посылала цветки календулы из своего поместья в Суссексе в полевые госпитали, расположенные во Франции.

В народной медицине России календула известна с XII века. Первые же печатные упоминания о лечебном применении календулы в России относятся, судя по всему, к XVIII веку и связаны с именем известного русского естествоиспытателя Андрея Тимофеевича Болотова, одного из основоположников отечественной агрономической науки. В своих статьях он хвалил примочки из цветков календулы как лучшее средство при глазных болезнях. В статье «О ноготках» в «Экономическом магазине...» 1781 года Болотов обобщил имеющиеся у него

сведения о календуле, а также привел обзор касающейся этого вопроса иностранной литературы того времени.

Другой выдающийся российский врач, один из основоположников отечественной фармации, Александр Петрович Нелюбин, в книге «Фармакография» в 1852 году писал, что «календула — это целебное средство, одаренное особой врачебною силою», которое помогает при «хронической рвоте, болях предсердия, скиррозных отравлениях, раке кожи, злокачественных, венерических, лишайных и чесоточных язвах». В народной медицине того времени календулу использовали также «от волоса на руке — цветы толкут и прикладывают к пузырю». Об этом можно прочитать в «Ботаническом словаре», первое издание которого вышло в 1859 году. В этом уникальном труде приводятся не только названия календулы на многих античных и европейских языках, но и местное название — «ноготки», а также его видоизменения и другие названия, употреблявшиеся в то время в Малороссии: «нагодки», «нагидки», «нокотки», «наугодки», «нагодка», «крокис», «бычий глаз», «цвет огня».

В Энциклопедическом словаре Брокгауза и Ефрона, вышедшем в 1897 году, говорится уже, что в конце XIX века ноготки аптечные являются самым обыкновенным видом, разводимым в садах России. В словаре-травнике 1900 года, составленном врачами Е. Н. Залесовой

и О. В. Петровской также отмечается, что ноготки «разводятся всюду в садах в многочисленных сортах разного цвета». О широком распространении календулы в России к этому времени свидетельствует и народная примета, описанная в изданном в 1905 году «Народном погодоведении» А. С. Ермолова: «Если ноготки утром рано развернут венчики, то ожидается ясная погода; если позже, около полудня, — то дождь, гроза». Кстати, схожая примета распространена и в наши дни: «Цветы календулы с утра обычно открыты, но если закрылись и как бы увяли — к дождю».

В период Первой мировой войны, в 1914–1918 годы, в России в связи с создавшимся в это время лекарственным голодом Департамент земледелия занялся вопросами сбора, заготовки и культуры лекарственных растений. Активно велась пропаганда полезности лекарственных растений, выпускалось много литературы, в том числе переводы с иностранных языков. Например, в переведенной с немецкого «Фитотерапии» доктора медицины Карла Канта описывались основные случаи применения календулы. Переводились книги и по альтернативной медицине — гомеопатической, астрологической. Так, в «Домашнем лечебнике по гомеопатии» доктора Ричарда Юза 1895 года перечислялись показания к применению гомеопатического препарата «календула».

В первой половине XX века в стране развернулись работы по интродукции и культуре лекарственных растений, были организованы специальные научно-исследовательские институты: Институт лекарственных и ароматических растений с зональными станциями, Институт растениеводства, Научно-исследовательский химико-фармацевтический институт и другие научные учреждения. В работу по изучению лекарственных растений включились Академия наук, ботанические сады, а также многие высшие учебные заведения.

Постепенно знания по лекарственным растениям дифференцировались: особенности возделывания, фитохимия растений, фармакология. И в числе изучаемых растений всегда была календула. Например, в 1955–1957 годах вышло в свет два издания книги М. В. Мальцевой и А. Д. Туровой «Ноготки (календула)». В этой книге давались сведения по систематике, приемам возделывания, химическому составу и применению ноготков в медицине. К этому времени календула возделывалась уже в специализированных совхозах в Московской, Воронежской и Самарской областях, в Башкирии, на Украине, в Молдавии и Белоруссии, на Северном Кавказе и в Прибалтике. В 1969 году посадки календулы занимали площадь 178 га; в 1978 — уже 358 га. Были созданы новые сорта календулы.

Интересно, что календулу всегда использовали не только в лечебных и магических целях,

но и в кулинарии. Ее ценили за аромат и цвет, добавляли в самые разнообразные блюда. Долгое время календула считалась «пряностью для бедных». Вероятно потому, что настоящие пряности привозились из-за моря и стоили очень дорого. Календула же была общедоступна, заменяя дорогой шафран, она отлично подкрашивала блюда в желтый и оранжевый цвета. Однако это не все, она еще и придавала блюду неповторимый терпкий привкус, что очень ценилось уже не только бедными, но и богатыми гурманами. В Европе уж в средние века календулу выращивали как овощ. В Англии, например, ее обычно сеяли со шпинатом и часто готовили в одной кастрюле. Поваренная книга времен английской королевы Елизаветы рекомендовала непременно добавлять календулу во время приготовления тушеного жаворонка или воробья. А в Нидерландах лепестки календулы обязательно добавляли в суп. С календулой варили даже овсяную кашу, были пудинги из календулы, вареники с календулой, вино из календулы.

С точки зрения ботаники, календула лекарственная — это однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных (астровых) с прямостоячим ветвистым стеблем, около полуметра высотой с очередными, густоопушенными короткими волосками и реснитчатыми по краю продолговатыми листьями. Корневая система стержневая, ветвистая. Стебель у самого

основания нередко ребристый, покрытый жесткими волосками.

Цветет календула с конца мая до самых заморозков. Цветки у нее желтые или оранжевые, собраны в крупные корзинки (или соцветия), расположенные на концах стеблей. Краевые цветки язычковые, расположены в 1–15 рядов, внутренние — трубчатые, бесплодные. Здесь следует пояснить, что цветками календулы ботаники называют то, что в быту большинство людей определило бы как лепестки, следовательно, корзинкой (или соцветием) календулы в действительности является то, что большинству людей представляется собственно цветком.

Плоды календулы вызревают в июле-августе. Это семянки, разные по морфологии, располагаются они в три ряда, наружные — серповидно изогнутые, с длинным носиком; средние — кольцеобразные, крылатые, составляющие основную массу семян в корзинке; и внутренние — крючковидной формы. С наружной стороны сеянки покрыты бугорками. Из всех форм плодов вырастают одинаковые растения.

Сегодня наукой установлено, что в каждом маленьком оранжевом цветочке календулы сосредоточена целая аптека, что и определяет столь широкие лечебные возможности растения. Вообще, в чем, если разобраться, заключается лечебный эффект лекарственных растений? Он

зависит от действующих веществ в составе растений, которые синтезируются ими самими из неорганических веществ почвы, воды, углекислого газа, воздуха под влиянием световой энергии. Эти биологически активные вещества вырабатываются в процессе жизнедеятельности растения, накапливаются в его органах и представляют собой такие химические соединения, которые оказывают на организм определенное физиологическое и фармакологическое действие — способствуют восстановлению и нормализации работы организма при заболеваниях и повышают его общую резистентность (устойчивость к заболеваниям).

Насчитывается несколько групп действующих веществ растений: алкалоиды, гликозиды, дубильные вещества (таниды), сапонины, горечи, пигменты, флавоноиды, эфирные масла, слизи, смолы, бальзамы, ферменты, полисахариды, органические кислоты, фитонциды, витамины, ананотики, минеральные вещества и др. Качество и количество этих веществ в растении зависят от условий его произрастания, климатогеографической зоны, уровня инсоляции, солнечной активности, периода и фазы развития растения, времени сбора, способа сушки, хранения и других факторов. С учетом их и определяют рациональные сроки сбора растительного лекарственного сырья.

Алкалоиды — это природные азотсодержащие соединения растительного происхождения.

Термин «алкалоиды» (от арабского «алкали» — щелочь) означает щелочеподобные вещества. В растениях они находятся в виде солей различных органических кислот, легко растворимых в воде. Алкалоиды неодинаково распределены в растениях: у одних аккумулируются в семенах, у других — в корнях, у третьих — в листьях, присутствуют в клеточном соке растения. Ядовитые свойства растений чаще всего объясняются именно наличием в них этих действующих веществ. Большинство алкалоидов — очень сильные яды растительного царства природы, которые хорошо всасываются в желудочно-кишечном тракте животного организма. Сейчас известно около 2000 алкалоидов, из которых хорошо изучено только свыше 200.

После выделения алкалоидов из растительного сырья они представляют собой твердые кристаллические или аморфные нелетучие вещества. В небольших дозировках алкалоиды оказывают терапевтическое действие. Многие алкалоидные растения используются для получения сложных препаратов.

Хотя алкалоиды открыты давно, их роль для растений до сих пор остается неясной. В растениях одного и того же вида может находиться по нескольку видов алкалоидов, обладающих разнообразными действиями. Растения, содержащие алкалоиды, в ветеринарии часто применяют в форме порошков и галеновых препаратов.

Гликозиды — сложные органические соединения, молекулы которых состоят из сахарной (гликон) и несахарной (агликон) частей. Гликозиды часто встречаются в клеточном соке различных частей растения. Большинство гликозидов неядовито, но некоторые из них — сильные яды. Под действием кислот, ферментов и при кипячении с водой они легко распадаются на составные части (сахара и соответствующие агликоны). Различают несколько групп гликозидов: сердечные, слабительные, сапонины, горечи и др.

Сапонины (от лат. *sapo* — «мыло») — гликозиды сложного строения. Они обладают высокой биологической активностью, способностью к пенообразованию, гемолизу. Сапонины вызывают отхаркивающее, желче-, мочегонное и тонизирующее действие. Установлено положительное влияние их при лечении атеросклероза в сочетании с гипертонической болезнью и с некоторыми злокачественными новообразованиями. Многие сапонины благотворно действуют на сердечно-сосудистую систему, излечивают болезни других органов и систем организма животных.

Флавоноиды (флавоны, флавонины, ксантинины и др.) содержатся в растениях в виде гликозидов или в свободном состоянии. Они имеют желтую окраску («флавин» обозначает желтый), гетероциклическое строение и содержатся в больших количествах, особенно в

цветках и листьях. Богаты ими семейства бобовых, зонтичных, лютиковых, сложноцветных и др. Флавоноиды обладают разносторонней фармакологической активностью: регулируют нарушения проницаемости капилляров, повышают их прочность. По биологическим свойствам они схожи с действием витамина Р (цитрина). Ряд флавоноидов применяется для активизации окислительно-восстановительных процессов, при лечении ран, заболеваниях печени, почек, почечнокаменной болезни и др.

Эфирные масла — летучие ароматические вещества, обладающие своеобразным запахом и жгучим вкусом; применяются обычно для улучшения вкуса и запаха лекарств. Наиболее ценной составляющей эфирных масел является азулен и хамазулен — вещества с выраженными противовоспалительными и антиаллергическими свойствами. Кроме того, они оказывают болеутоляющее действие. Хамазулен активизирует функцию иммунной системы и усиливает фагоцитоз.

Хамазулен и его синтетические аналоги успешно применяют для лечения астматических бронхитов и бронхиальной астмы, ревматизма, аллергических заболеваний пищеварительного тракта, лучевого дерматита, экземы.

Летучие вещества растений улучшают тканевое дыхание, способствуют накоплению органического фосфора, повышают содержание аскорбиновой кислоты в тканях.

Многие из них выделяются легкими и воздухоносными путями, почками, желчными путями.

Ряд эфирных масел (анисовое, тимьяновое, эвкалиптовое, терпентинное) выделяются легкими в неизменном виде, влияют на секрецию мокроты, увеличивая или уменьшая ее количество, оказывают дезодорирующее и дезинфицирующее действие.

В малых дозах эфирные масла гиперемизируют слизистые оболочки и повышают секреторную функцию бронхов (при ингаляциях и приеме внутрь); в более высоких концентрациях вызывают сгущение секрета, вследствие чего возникают сухость и першение в глотке.

Количество эфирных масел у различных видов растений колеблется в пределах до 20% (чаще 2–3%). Получают эфирные масла из растений путем перегонки с водяным паром.

Органические кислоты составляют большую группу соединений и играют исключительно важную роль в обмене веществ растений. Они используются в синтезе аминокислот, алкалоидов, сапонинов, стероидов и др. и являются, таким образом, связующим звеном между обменом углеводов, жиров, белков и т. д.

Содержатся органические кислоты во всех органах растений в свободном состоянии или в виде солей, эфиров, димеров и т. д. В плодах органические кислоты, в основном, находятся в свободном состоянии, в то время как в других

частях растений преобладают связанные формы кислот. Попадая в организм, они участвуют в биохимических реакциях, играют важную роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

Наиболее распространенными органическими кислотами являются аскорбиновая, лимонная, винная и яблочная, содержащиеся в плодах малины, земляники, клюквы, цитрусовых, листьях хлопчатника, тысячелистника, лимонника китайского. Высоким содержанием аскорбиновой кислоты отличаются плоды шиповника, черемухи, черники и брусники. В бруснике, кроме того, находится бензойная кислота, имеющая антисептические свойства. Выраженный фармакологический эффект дают кислоты валериановая и изовалериановая, а также ароматические кислоты — салициловая, коричная. Они находятся в виде сложных эфиров в эфирных маслах хвои сосны, почек черного тополя, тысячелистника, полыни, хмеля, чабреца и других растений. В свободном состоянии салициловая кислота находится в цветках ромашки и таволги.

Кофейная кислота оказывает желчегонное действие и содержится в листьях подорожника большого, цветках красной наперстянки, траве горца живородящего, многоножки виргинской, смоле хвойных деревьев.

Яблочная кислота накапливается в плодах рябины, барбариса, кизила (до 6% к весу сухо-

го остатка растения), в листьях махорки (до 6,5%).

Щавелевая кислота в большом количестве содержится особенно часто в виде кальциевой соли в щавеле, шпинате, листьях бегонии — 10–16%. В плодах и ягодах ее мало.

Уроновые кислоты принимают участие в синтезе полиуронидов — высокомолекулярных соединений, построенных по типу полисахаридов. К ним относятся пектиновые вещества, альгиновая кислота, камеди и слизи. Кислоты оказывают дезоксирующее действие.

Микроэлементы находятся во всех тканях растений. Многие из них входят в состав ферментов, витаминов, гормонов, участвуют в различных биохимических процессах. Некоторые микроэлементы имеют лечебное значение. В малых биотических дозах микроэлементы необходимы для нормального осуществления тканевого дыхания, свертывания крови, кроветворения, белкового обмена.

Процесс накопления микроэлементов в растениях носит чаще всего избирательный характер. На основании спектрографических и комплексометрических исследований установлено, что ряд растений содержит повышенное количество микроэлементов. Медь содержат аир обыкновенный, одуванчик лекарственный, тысячелистник, крапива, осока мохнатая, переступень белый; серебро — ольха серая, прострел луговой; марганец — мак

опийный, бессмертник песчаный, бузина черная, пырей ползучий; железо — одуванчик лекарственный, тысячелистник, пастушья сумка, осока мохнатая.

Дубильные вещества, или **таниды** — безазотные органические соединения; содержатся в коре дуба, березы, калины, в траве зверобоя, шалфея, полыни горькой, кипрея, тысячелистника, череды, щавеля конского, цветах бессмертника, листьях и цветах черемухи.

Вяжущее действие танидов обусловлено их способностью вызывать частичное свертывание белков и образовывать на слизистой оболочке и коже защитную пленку.

Дубильные вещества применяют в качестве вяжущих средств при воспалительных процессах в полости рта, пародонтозе, ожогах, различных заболеваниях кожи.

Витамины — органические соединения разнообразного химического строения. Они обладают высокой биологической активностью, оказывая действие на процессы метаболизма, ретикулоэндотелиальную систему, кроветворение.

В незначительном количестве витамины находятся во многих растениях, однако плоды шиповника, калины, рябины, околоплодник ореха, крапива, тысячелистник, капуста белокочанная обладают большим запасом этих веществ и могут служить хорошим источником получения природных витаминов. Установлено,

что в растениях витамины находятся в гармоническом сочетании и не оказывают на организм побочного действия, что отмечено в клинической практике при применении некоторых витаминов, полученных синтетическим путем, например аскорбиновой кислоты. При назначении лекарственных средств, содержащих природные витамины, нет опасности передозировки, а их терапевтический эффект в ряде случаев более высок, чем у синтетических аналогов.

Фитонциды — продуцируемые растениями бактерицидные, фунгицидные, протистоцидные вещества, обладающие способностью оказывать влияние и на микроорганизмы. Химический состав фитонцидов не установлен. Способность выделять фитонциды отмечена у всех растений. Бактерицидное и бактериостатическое действие фитонцидов зависит от количества эфирных масел. Высокой фитонцидной активностью обладают препараты из пихты. Под действием фитонцидов пихты прекращался рост всех испытанных микроорганизмов, отмечена активизация фагоцитарной способности лейкоцитов.

Наибольшей фитонцидной активностью обладают лук, чеснок, зверобой продырявленный, тысячелистник обыкновенный, редька, морковь, томат, клюква, мята перечная, полевой хвощ, можжевельник, подорожник большой, репей обыкновенный, шалфей лекарственный,

донник белый. Фитонциды улучшают регенераторные процессы, способствуют процессам заживления, очищения ран от фибриновых налетов, оказывают бактерицидное и бактериостатическое действие. Под влиянием фитонцидов активизируются мерцательные движения ресничек эпителия слизистой оболочки бронхов. Проблема изучения фитонцидов с каждым годом приобретает все большую актуальность. Фитонцидными свойствами обладают тканевые соки растений. Фитонциды — это вещества, которые высшие растения синтезировали в процессе их биологического приспособления.

Многие из перечисленных веществ входят в состав календулы, а их сочетание определяет ее уникальные лечебные свойства, о которых подробнее мы будем говорить в следующей главе.

Глава 2

«СРЕДСТВО, ОДАРЕННОЕ ОСОБОЙ ВРАЧЕБНОЙ СИЛОЮ»

Известно ли вам, что в настоящее время календула входит в десятку наиболее широко возделываемых в Европе лекарственных растений? По популярности использования календула занимает второе место, уступив только ромашке и опередив при этом шалфей, валериану, зверобой и другие известные лекарственные растения.

Как лекарственное растение календула известна с древности. Причем, как и сегодня, это было излюбленное растение врачей. Народные лекари с любовью изготавливали на основе календулы мази, эссенции, примочки, пластыри, порошки. Знахари рекомендовали использовать календулу как потогонное, кровоочистительное и вяжущее средство, лекарственные препараты с календулой назначали при камнях в мочевом пузыре, спазмах желудка, неврозах, кашле. С помощью календулы лечили язвы, лишай, бородавки, различные наросты на коже.

В отличие от многих других растений, календула давно и единодушно была признана и

официальной медициной — цветки и листья календулы охотно назначались врачами при различных заболеваниях. Однако в конце XIX века прогресс сыграл с людьми злую шутку. С развитием науки, как это ни парадоксально с точки зрения здравого смысла, происходит общий упадок интереса к лекарственным растениям: они начинают вытесняться из медицинской практики химическими средствами, которые гораздо обильнее и дешевле в производстве. Так и хочется воскликнуть известное пушкинское: «Так вот где таилась гибель моя!» Знало бы современное человечество, куда приведет его это «дешевле»...

К счастью, уже в первой половине XX века интерес к естественным лекарственным средствам начал возрождаться. Лаборатории научно-исследовательских институтов занялись изучением растений. Проводились многочисленные эксперименты в разных научных медицинских центрах. Опираясь на сведения народной медицины, ученые пытались обосновать и лечебные свойства календулы. Опыты сотрудников Института лекарственных и ароматических растений подтвердили их. Правда, прежде чем препараты календулы начали производиться фармацевтической промышленностью, потребовалось тщательно изучить их воздействие на организм животных.

Наукой было установлено, что порошок или настойка календулы на лягушек и мышей

оказывает угнетающее действие: движения у животных замедляются, они теряют подвижность, замедляется сердечная деятельность, понижается болевая чувствительность. Дыхание становится глубоким и редким. Угнетающее действие препаратов календулы проявлялось не только по отношению к животным в нормальном состоянии, но и к находящимся в стадии возбуждения. У кошек препараты календулы вызывали успокоение и сон. Сонливость продолжалась 3–4 часа, а угнетающее действие было заметно в течение 5–6 часов. Угнетающее воздействие у кошек проявлялось также при состоянии возбуждения. И у лягушек, и у кошек препараты календулы урежали ритм сердца и увеличивали амплитуду сердечных сокращений. Было отмечено удлинение диастолической фазы сердцебиения. В острых опытах на кроликах и на кошках препараты календулы понижали артериальное давление и урежали дыхание. Одновременно с понижением артериального давления наблюдалось замедление ритма сокращений сердца.

Проводились и многие другие эксперименты, позволившие подтвердить, что препараты календулы обладают широким спектром лечебного действия.

Медицинское значение календулы в основном обусловлено антисептическим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Именно эти три составляющие действия

календулы расширили ее диапазон для самого широкого использования и применения. Неслучайно соцветия календулы включают во многие лекарственные сборы и препараты. В лекарственных целях используются корзинки целиком или отдельно язычковые цветки. Как и в древности, календула применяется сегодня и внутрь, и наружно.

В качестве наружного средства календула находит свое применение в стоматологической практике и при болезнях полости рта: при молочнице у детей, гингивитах, пиорее, воспалительно-дистрофической форме пародонтоза. На кафедре стоматологии Киевского медицинского института с успехом применяли календулу для лечения воспалительно-дистрофической формы пародонтоза. Врачи проводили обильную ирригацию полости рта 2%-ным водным раствором настойки (1 ч. ложка на 1 стакан воды) до и после удаления зубных камней, закладывали обильно смоченную раствором настойки календулы турунду в патологические десенные карманы на 2–5 минут. В домашних условиях утром вместо чистки зубов медики рекомендовали полоскать полость рта 2%-ным раствором настойки календулы и одновременно производить пальцевой массаж рта этим раствором. Параллельно с местным применением календулы больным предписывалось принимать витамины и стимулирующие препараты. В результате проведенного лечения

снимались воспалительные явления катарального гингивита, прекращались выделения из десен с последующим рубцеванием ткани. Результаты были стойкими.

Полоскание 2%-ным раствором настойки календулы через каждые 1,5–2 часа показано и при лечении тонзиллитов, а также ангин. Такое полоскание можно проводить в комплексе с другим лечением, что значительно убыстряет срок выздоровления.

Настойку календулы в виде 2%-ного раствора для спринцеваний применяют также при лечении эрозии шейки матки и трихомонадных кольпитов.

Замечен положительный противовоспалительный эффект настойки календулы в терапии проктитов и парапроктитов.

Настойка, мазь, эмульсия, свежий сок календулы широко используются в медицинской практике наружно при лечении порезов, мелких ран, ушибов, ожогов, фурункулезов.

Есть данные о положительном действии настойки календулы также при лечении блефаритов. После предварительного массажа веки смазывают настойкой 3–4 раза в неделю или ежедневно утром и вечером. В эксперименте под наблюдением находились сотни больных с тяжелым упорным рецидивирующим чешуйчатым блефаритом. К концу курса (около 20 смазываний) у большинства больных наступало полное клиническое излечение.

Инъекции настойки календулы применяют при свищах.

Настойку применяют в некоторых случаях и внутрь. Дело в том, что целебные компоненты календулы оказывают седативное и мягкое гипотензивное действие, поэтому препараты с календулой способствуют нормализации сердечной деятельности и уменьшают отеки.

С целью общего воздействия календулу широко применяют в терапии внутренних болезней, при различных дистрофических процессах слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта. Благоприятное действие от приема настоя календулы отмечено при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах и энтероколитах. Наилучшие результаты наблюдаются при применении препаратов календулы вместе с ромашкой и тысячелистником. Медиками отмечается, что в этих случаях у больных повышается аппетит, улучшается кишечная моторика, оздоравливается организм в целом.

Оправдано применение препаратов календулы и при заболеваниях печени и желчных путей. Рекомендуют препараты календулы при таких болезнях, как желтуха, гепатит, а также при болезнях селезенки. Терапевтический эффект здесь также наиболее выражен при назначении календулы в сочетании с препаратами ромашки, которые оказывают дополнительное спазмолитическое, антибактериальное и

противовоспалительное действие, способствуя устранению инфекционного начала и воспалительного процесса. В результате действия комплексного препарата из этих растений улучшается желчевыделительная функция печени, устраняется застой желчи в желчном пузыре.

Большим успехом препараты календулы пользуются при лечении сердечных заболеваний, сопровождающихся сердцебиениями, одышкой и отеками. Календула, усиливая сердечную деятельность, приводит к уменьшению или исчезновению отеков, о чем уже упоминалось. Этому же в какой-то мере служит ее способность вызывать потоотделение. Были получены экспериментальные данные о том, что настойка календулы обладает выраженным гипотензивным и успокаивающим действием. В терапевтической клинике Академии медицинских наук под наблюдением врачей находилось 38 больных гипертонической болезнью, принимавших календулу более 3 недель. Во время лечения все больные выполняли свою обычную работу. Настойку календулы принимали по 20–30 капель 3 раза в день. У 18 больных, страдающих гипертонической болезнью II стадии, отмечено исчезновение головных болей, улучшение сна и повышение работоспособности. Понижение артериального давления наступило у 5 из 18 больных. Улучшение отмечалось также у больных гипертонической болезнью I стадии. У них улучшалось самочувствие,

уменьшались или исчезали головные боли, улучшался сон. При этом побочного действия отмечено не было.

В лечебных целях препараты календулы необходимо принимать длительно. Медиками установлено, что принимавшие календулу больные женщины, страдавшие наряду с гипертонической болезнью рядом климактерических или предклимактерических вегетативных расстройств: головными болями и головокружениями, повышенной раздражительностью, бессонницей, потливостью, одышкой, болезненными ощущениями в области сердца, ухудшением памяти, носовыми кровотечениями, — в большинстве случаев получали облегчение состояния.

Фармакологическая активность препаратов календулы обусловлена химическим составом растения. Цветочные корзинки календулы содержат каротин, ликопин, виолаксантин, рубиксантин, цитраксантин, флавоксантин, флавохром, неоликопир А. Краевые цветки содержат около 3% каротиноидов. Особенно богаты каротиноидами яркоокрашенные цветки (сорта) календулы.

Кроме того, цветочные корзинки содержат флавоноиды углеводородно-парафинового ряда (интриаконтан), ситостерин, смолы, органические кислоты (яблочную, пентадециловую, салициловую) и аскорбиновую кислоту.

В надземной части растения обнаружено горькое вещество календен, сапонины и ду-

бильные вещества. Запах цветков обусловлен наличием эфирного масла. Его в них около 0,02%.

Все эти ценные вещества — эфирное масло, горечи, фитонциды, сапонины, флавоноиды, органические кислоты, слизь, витамин С и большое количество каротина — ставят календулу в ряд очень привлекательных с медицинской точки зрения растений.

При местном применении препараты календулы оказывают противовоспалительное, антимикробное действие, установлена также антивирусная активность препаратов календулы при местном применении (подавляется активность вируса herpes, спиртовая настойка эффективна в отношении вируса гриппа типа А, штамм PR-8 и типа А-2, штамм Фрунзе).

Препараты календулы ускоряют процессы регенерации тканей, ускоряют рост и улучшают качество грануляций, способствуют более быстрой эпителизации и формированию более нежного рубца.

При применении внутрь препараты календулы также проявляют свою противовоспалительную активность, способствуют регенерации слизистых оболочек желудка и кишечника, заживлению язв и эрозий. Механизм защитного действия препаратов календулы при экспериментальных язвах желудка состоит в снижении агрессивности желудочного сока и повышении резистентности слизистой

оболочки желудка. Особое вещество — календулозид В — из корней календулы также задерживает развитие язвы желудка.

Галеновые препараты (так называют получаемые из растительного или животного сырья лекарственные средства, наиболее значительную группу которых составляют настойки и экстракты) из цветков календулы оказывают спазмолитическое действие, преимущественно на желудок и кишечник, снимают спазм сфинктеров желчевыводящих путей, усиливают секреторную активность печени и поступление желчи в двенадцатиперстную кишку.

Важно помнить, что, как и любое другое растение, собирать лекарственное сырье календулы нужно по определенным правилам и в положенное время. Делать это необходимо до конца лета и только в сухую погоду. Сушить его тоже надо сразу же, в затемненном и хорошо проветриваемом помещении. Дело в том, что у плохо высушенных растений через 3–4 часа снижаются полезные свойства. Это обусловлено тем, что цветки календулы содержат своеобразный компонент календен, а также, как уже говорилось, смолы, фитонциды, органические кислоты (яблочную и салициловую), большое количество эфирных масел, которые и придают растению неповторимый, своеобразный аромат и которые очень нестойки при неправильной обработке растений. Как уже было сказано выше, чем интенсивнее окрашены

цветки, тем больше в них каротина, чем больше каротина, тем эффективнее результат. Поэтому лучше выбирать для заготовки лекарственного сырья яркие, оранжевые цветки.

Лекарственные препараты на основе календулы можно не только приготовить самим, но и найти в аптеке. Наиболее популярные из них следующие.

Спиртовая настойка календулы 70% — готовится из краевых цветков календулы или из цветочных корзинок на 70%-ном спирте. Соотношение растительного сырья к извлекателю 1:10.

В качестве желчегонного средства ее принимают по 10–12 капель 3 раза в день во время еды. При гнойных ранах, порезах, ожогах и для полоскания горла при ангине аптечную настойку разводят из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан кипяченой воды.

Калефлон — очищенный экстракт из цветков календулы в таблетках по 0,1 г. Таблетки светло-коричневого (до темно-коричневого) цвета со слабым специфическим запахом.

Назначают калефлон в качестве противовоспалительного средства, стимулирующего также репаративные (восстановительные) процессы при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и при хронических гастритах в фазе обострения. Принимают внутрь после еды по 0,1–0,2 г 3 раза в день. Курс лечения 3–6 недель.

Калофиленовая мазь 5%, 10% — медики рекомендуют применять ее в качестве местного противовоспалительного средства, так как она способствует исчезновению зуда и уменьшению инфильтрации при дерматитах, экземе, трофических язвах.

Мазь «Календула» — состоит из 20 г настойки календулы и 80 г консистентной эмульсии (вода/вазелин). Мазь желтоватого цвета. Выпускается в стеклянных банках по 40 г. Хранят ее в прохладном месте.

Применяют мазь наружно для смазывания при порезах, ожогах, трещинах губ, сосков, ушибах, экземе и других поражениях кожи.

Глава 3

КАЛЕНДУЛА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ ИЗ КАЛЕНДУЛЫ

В домашних условиях, как правило, делают настойку, настой или отвар цветков календулы, часто — в сочетании с другим растительным сырьем, иногда готовят также экстракты, мази и растворы.

Важно помнить, что все названные лекарственные формы отличаются способом приготовления. Общие правила таковы.

Настой (*Infusa*) — жидкая лекарственная форма, действующие вещества которой извлечены водой из растительного лекарственного сырья. Для настоев используют в основном нежные части растений: цветы, листья, траву. Если настаивают кору, корни и корневища, крупные цветы, листья, траву, то их измельчают в крупный порошок: листья, цветы и траву — до частиц размером не более 5 мм; плоды и семена — не крупнее 0,5 мм; стебли — не более 1 мм. Сильное измельчение лекарственного сырья не допускают, так как оно оседает на более крупных частицах растений и затрудняет

извлечение действующих веществ. При фильтрации мелкие частицы затрудняют фильтрацию настоя.

Для приготовления настоя растительное сырье помещают в эмалированный сосуд и заливают холодной дистиллированной водой. Воду берут с учетом ее потери. Сосуд закрывают крышкой и подогревают на кипящей водяной бане в течение 15 минут. После этого посуду с настоем снимают с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут. Содержимое процеживают через холст или два слоя марли (остаток растительного материала отжимают) и добавляют дистиллированную воду до предписанного объема. По необходимости в готовый настой можно добавить вкусовые вещества: сироп, соль, сахар и др.

При извлечении алкалоидов из лекарственного растительного сырья измельченные растения смачивают слабым (1 %-ным) раствором лимонной или винной кислоты, откуда алкалоиды, переходя в растворимую в воде соль лимонной или винной кислоты, легко извлекаются.

Холодным способом настоек готовят совершенно так же, как и нагреванием. Разница в том, что настаивание происходит в течение 4 часов при комнатной температуре. Преимущества этого метода состоят в том, что в настои будут только легкорастворимые вещества.

Недостатки этого метода — длительность изготовления лекарства и возможность гидролитического распада действующих начал.

Водный настой календулы (его называют иногда чаем) очень популярен. Его готовят из расчета 1:10 из сухих цветочных корзинок календулы горячим способом и применяют по 1–2 ст. ложки на прием 2–3 раза в день (если нет особых указаний), например при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Водный настой показан и для наружного употребления при воспалительных процессах. Народным опытом и научными экспериментами подтверждено, что компрессы, обмывания, примочки с использованием настоя календулы ускоряют регенерацию тканей.

Отвары (Decocta) — водные извлечения из растений, действующие начала которых устойчивы к высокой температуре и трудно экстрагируются (удаляются). Отвары готовят из более плотных частей растений (кожистых листьев, корневищ, корней, коры и др.). В отварах содержится больше веществ, чем в настоях. В них из растений экстрагируются смолы, белковые вещества, много дубильных веществ, пектин, красящие и другие вещества. Поэтому действие отваров несколько иное, чем настоев.

Готовят отвары следующим образом. Измельченные кожистые листья размером до 1 мм, стебли, корни и корневища (не менее

3 мм) помещают в эмалированную посуду, заливают водой комнатной температуры в соотношениях: для несильнодействующего растительного лекарственного сырья — 1:10, для лекарственного сырья, содержащего сильнодействующие вещества, — 1:400 плюс 15–20% воды для смачивания растительного сырья и с учетом выкипания.

Посуду ставят на водяную баню. Закрывают крышкой и подогревают на кипящей бане 30 минут, после чего снимают и охлаждают в течение 10 минут, содержимое процеживают, отжимают остаток растительного сырья и добавляют воду до необходимого объема.

Отвары действуют более продолжительное время, чем настои. Как и настои, их хранят в прохладном месте в течение 2–4 дней, перед употреблением взбалтывают.

Отвары назначают внутрь или наружно и притом чаще — для местного действия (обволакивающие, слабительные и т. д.).

Настойка (Tinctura) — жидкая, прозрачная, довольно сильноокрашенная спиртовая вытяжка растительного лекарственного сырья. Готовят настойки обычно на 40–70%-ном спирте. Измельченное растительное сырье помещают в стеклянный сосуд, заливают спиртом, закрывают и выдерживают в темном месте при комнатной температуре (15–20 °С) в течение 7 дней. Затем настойку сливают, отжимают лекарственное сырье, фильтруют или выливают

в темную бутылку. Такая настойка годна в течение нескольких лет.

В настоящее время на фармацевтических заводах настойки изготавливают методом вымачивания, вытеснения до обесцвечивания или растворением готовых экстрактов. Готовые настойки стандартизируют физическими, химическими и биологическими методами. Различают настойки простые и сложные. Настойки применяют внутрь и наружно, как в чистом виде, так и в комбинации с другими веществами. Из сильнодействующего лекарственного сырья их готовят 1:5, а из несильнодействующего 1:10.

Экстракты (*Extracta*) — концентрированные вытяжки, максимально освобожденные от балластных веществ. Их получают из растений при помощи извлекающих жидкостей: воды, спирта и эфира. По степени последующего сгущения экстракты могут быть жидкими (*Extractum fluidum*), густыми (*E. spissum*), сухими (*E. siccum*). Экстракты готовят на фармацевтических заводах. Хранят их в темном месте, густые и сухие — в сухом.

Мазь (*Unguenta*) — мягкая лекарственная форма, предназначенная для наружного применения. Для ее приготовления тонкоизмельченные свежие или сухие части растений тщательно растирают с чистым вазелином, ланолином, свежим свиным салом, сливочным, растительным маслом и другими формосвязующими

веществами. Мазь, приготовленная на животном жире, быстро портится. Поэтому подобные мази готовят только перед употреблением.

Растворы (Solutiones) — прозрачные жидкости, состоящие из лекарственного вещества, растворенного в растворителе. В качестве растворителей используются дистиллированная вода (*Aqua destillata*), этиловый спирт (*Spiritus aethylicus*) 40–70–90–95%-ный, жидкие масла (вазелиновое — *Oleum Vaselini*, оливковое — *Ol. Olivarum*, персиковое — *Ol. Persicorum*, миндальное — *Ol. Amygdalarum*, подсолнечное — *Ol. Helianthi*) и др. Чаще для приготовления растворов применяется дистиллированная вода. Этиловый спирт является хорошим растворителем для многих не растворимых в воде лекарственных веществ. Жидкие масла применяются для приготовления лекарств, предназначенных для наружного употребления и для инъекций. Растворы для приема внутрь приготавливают на дистиллированной воде (их хранят в холодильнике в течение 3–4 дней); для наружных целей их используют в виде примочек, полосканий, промываний, спринцеваний, а также вместо капель глазных, ушных, в нос.

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ КАЛЕНДУЛЫ*

Аллергические заболевания

При *диатезе* рекомендуется применять следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Девясил (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Черёда (травя)</i>	<i>1 часть</i>

Для приготовления отвара 1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами крутого кипятка и нагревать на водяной бане в течение 30 минут, настаивать под закрытой крышкой в тепле в течение 40 минут, затем процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* * *

При *повышенной чувствительности* организма к воздействию каких-либо веществ-аллергенов рекомендуется применять следующее средство.

<i>Календула (настойка цветков)</i>	<i>10 мл</i>
<i>Вода</i>	<i>0,5 стакана</i>

Настойку цветков календулы лекарственной развести в указанной пропорции. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

* Если вы не имеете какого-либо компонента или двух, вы можете смело использовать сборы и в уменьшенном составе.

При *золотухе* рекомендуется следующее средство.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Соцветия календулы залить кипятком. Настаивать, укутав, в течение 1 часа, затем процедить. Принимать по 0,25 стакана 3-4 раза в день.

В настоящее время термин «золотуха» вышел из употребления. Само заболевание частично соответствует туберкулезу кожи и лимфатических узлов у детей с экссудативным диатезом.

Заболевания глаз

При *гнойном воспалении глаз (бленнорее)*, часто возникающем у новорожденных, рекомендуется следующее средство.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Цветки календулы залить кипятком и настаивать, укутав, в течение 30–40 минут, после чего тщательно процедить. Применять для промывания глаз, примочек, компрессов для глаз.

Этот же настой можно использовать для примочек и компрессов при *острых гнойных воспалениях волосяной луковицы сальной железы века и ресниц*. Как правило, это заболевание называется *ячмень*.

Головокружение

При *головокружении* (как болезненный симптом оно развивается при некоторых заболеваниях внутреннего уха, нервной системы и других заболеваниях) рекомендуется следующее средство.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	1 ст. ложка
<i>Вода</i>	1 стакан

Цветки календулы заварить кипятком, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 1–3 ст. ложки 3 раза в день.

* * *

При *катаракте* 1 стакан сушеных или 2 ст. ложки свежих корзинок календулы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Закапывать в глаза по 3 капли 2-3 раза в день и пить по 0,5 стакана перед едой.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

При *желудочно-кишечных заболеваниях* рекомендуется следующее средство.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	1 ст. ложка
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	1 ст. ложка

Цветки календулы и ромашки поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и

нагревать на водяной бане при частом помешивании в течение 15 минут, затем охладить в течение 45 минут, процедить и оставшуюся массу отжать. Полученный настой довести кипяченой водой до первоначального объема (200 мл). Настой хранить в прохладном месте не более 2 суток. Принимать в теплом виде по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день.

* * *

При одновременном воспалении желудка и кишечника рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Алтей (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Бадан (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Бузина (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 3 ч. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, нагревать на водяной бане в течение 20 минут, настаивать в тепле еще 40 минут, затем процедить. За день выпить теплый отвар в 3 приема.

* * *

При язвенной болезни желудка рекомендуется следующее средство.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>10 г</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Приготовить отвар цветков календулы лекарственной: цветки залить кипятком и нагревать на водяной бане в течение 30 минут,

настаивать еще 30 минут, затем процедить. Принимать по 1–3 ст. ложки 3 раза в день.

Можно также приготовить настой цветков календулы лекарственной — 20 г цветков на 1 стакан кипятка. Пить настой по 0,5 стакана 3 раза в день в промежутках между едой. Прием настоя облегчает хроническое заболевание. Купирует язвы в слизистой оболочке желудка и (или) двенадцатиперстной кишки, облегчает боли в подложечной области. Прекращаются боли, рвота и другие проявления болезни, вызванные сезонными обострениями.

* * *

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	3 части
<i>Шиповник (плоды)</i>	2 части
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	1 часть
<i>Роза белая (лепестки)</i>	1 часть
<i>Хвощ полевой (побеги)</i>	1 часть
<i>Репешок обыкновенный (трава)</i>	2 части
<i>Полынь (трава)</i>	2 части
<i>Укроп огородный (семена)</i>	3 части
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	4 части
<i>Подорожник большой (листья)</i>	4 части
<i>Тысячелистник (цветущие верхушки)</i>	7 частей

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 0,5 л кипятка, томить в течение 30 минут

на водяной бане, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды.

* * *

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также острых простудных заболеваниях рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	3 ст. ложки
<i>Алтей лекарственный</i>	3 ст. ложки
<i>Пырей ползучий</i>	2 ст. ложки
<i>Ромашка аптечная</i>	1 ст. ложка
<i>Бузина черная</i>	3 ст. ложки

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1,2 л кипятка, настаивать в тепле в течение 30 минут, процедить. Принимать по 30 мл настоя 9 раз в день.

* * *

При панкреатите с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	3 ст. ложки
<i>Железняк полевой</i>	3 ст. ложки
<i>Шалфей лекарственный</i>	3 ст. ложки
<i>Зверобой обыкновенный</i>	1 ст. ложка
<i>Лецина обыкновенная (молодые побеги)</i>	2 ст. ложки

Компоненты смешать, 2 ст. ложки сбора залить 0,8 л кипятка, настаивать в тепле в течение 30 минут, процедить. Принимать по 30 мл настоя 3 раза в день.

* * *

При энтерите — воспалении тонкой кишки, вызванном пищевыми отравлениями, инфекциями и другими причинами, рекомендуется принимать настой календулы.

Календула лекарственная (цветки)	1 ч. ложка
Вода	1 стакан

Цветки календулы залить 1 стаканом кипятка и настаивать в тепле в течение 20 минут, затем процедить. Пить настой по 0,5 стакана на прием в промежутках между едой. Наилучшие результаты в этом случае достигаются при применении календулы в сочетании с ромашкой и тысячелистником.

* * *

Для лечения проктита рекомендуется следующий состав.

Календула (настойка)	1 ч. ложка
Вода	0,25 стакана

Готовую аптечную настойку календулы развести в указанной пропорции и применять в виде клизм.

* * *

Для регуляции деятельности кишечника рекомендуется следующий состав.

Календула лекарственная (цветки)	2 части
Крушина (кора)	3 части
Крапива (листья)	3 части

<i>Мята (листья)</i>	2 части
<i>Валериана (корни)</i>	1 часть

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, кипятить в течение 10 минут, настаивать еще 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана утром и вечером.

Заболевания женской половой сферы

При *эрозии шейки матки* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	2 части
<i>Бадан (листья)</i>	1 часть

Компоненты смешать, 1 ст. ложку залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Приготовленный настой в теплом виде использовать для спринцеваний.

* * *

При *эрозии шейки матки* рекомендуется также следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	1 часть
<i>Крапива двудомная</i>	1 часть

Компоненты смешать, 1 ст. ложку залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Приготовленный настой в теплом виде использовать для спринцеваний.

* * *

При эрозии шейки матки рекомендуется также следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	2 ст. ложки
<i>Ромашка аптечная</i>	1 ст. ложка
<i>Дуб обыкновенный (кора)</i>	1 ст. ложка
<i>Эвкалипт шаровидный</i>	3 ст. ложки
<i>Подорожник большой</i>	2 ст. ложки
<i>Полынь горькая</i>	1 ст. ложка

Компоненты смешать, 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в течение 30 минут в тепле, процедить. Использовать для спринцевания теплым.

* * *

При воспалительных процессах в яичниках рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	3 ст. ложки
<i>Донник лекарственный</i>	3 ст. ложки
<i>Мать-и-мачеха обыкновенная</i>	2 ст. ложки
<i>Эвкалипт шаровидный</i>	2 ст. ложки
<i>Шалфей лекарственный</i>	2 ст. ложки

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать в теплом месте в течение 20 минут, процедить. Принимать по 50 мл настоя 7 раз в день.

При тяжелых случаях заболевания или частых обострениях рекомендуется в сбор добавить 15 г *трухи сена*, довести состав до кипения и перелить в ведро или широкую кастрюлю, затем обернуть вокруг пояса одеяло и встать над ведром или кастрюлей на 15 минут.

После принятия паровой ванны в стоячем положении сразу же лечь в постель, а через 1 час повторить сеанс лечения. Таких процедур в течение вечера рекомендуется сделать 3.

Можно также принимать обыкновенные ванны с этим сбором и сеном луговым (трухой) — ежедневно по 10 минут при температуре воды 40 °С, в течение 15 дней.

* * *

При длительно незаживающей эрозии шейки матки с переходом в злокачественное течение рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Татарник колючий</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Чистотел большой</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Полынь горькая</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Пастушья сумка обыкновенная</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора заварить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 30 мл настоя 7 раз в день. Одновременно делать спринцевание этим же настоем.

* * *

При белях рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Полынь горькая</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Любисток аптечный</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Лебеда садовая</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Зверобой обыкновенный</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить, принимать по 50 мл настоя 7 раз в день. Одновременно с этим же составом проводить лечение спринцеванием.

* * *

При болезненных и скудных менструациях рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	1 ст. ложка
<i>Сельдерея пахучий</i>	2 ст. ложки
<i>Аир болотный</i>	2 ст. ложки
<i>Душица обыкновенная</i>	2 ст. ложки
<i>Мелисса лекарственная</i>	3 ст. ложки
<i>Клевер луговой красный</i>	2 ст. ложки

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить, принимать по 100 мл настоя 6 раз в день.

* * *

При климаксе рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	2 части
<i>Просвирник (цветки)</i>	2 части
<i>Анис обыкновенный (семена)</i>	3 части
<i>Фиалка трехцветная (травя)</i>	3 части
<i>Бузина черная (цветки)</i>	3 части
<i>Стальник полевой (корень)</i>	3 части
<i>Крушина ломкая (кора)</i>	3 части
<i>Солодка голая (корень)</i>	3 части

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить на ночь в термосе 0,5 л кипятка, утром

процедить. Пить по 2 стакана настоя в день. Прием настоя *уменьшает приливы крови к голове, вызванные климаксом, а также гипертонической болезнью, атеросклерозом.*

* * *

Для *уменьшения приливов при климаксе* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Солянка Рихтера</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Донник лекарственный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Шалфей лекарственный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Шиповник коричный (цветки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Пить по 50 мл настоя 6 раз в день.

* * *

При *токсикозе (интоксикации)* — отравлении организма вредными веществами внутреннего происхождения (при беременности, тиреотоксикозе) или внешними токсинами, рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>4 части</i>
<i>Шиповник (измельченные плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Пустырник (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Валериана (корень)</i>	<i>3 части</i>
<i>Мята перечная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Аир (корневище)</i>	<i>2 части</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>2 части</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 500 мл горячей воды, кипятить в течение

1 минуты, затем настаивать в течение 20 минут, процедить. Пить (по согласованию с врачом) по 50–100 мл настоя 3 раза в день за 30 минут до еды, в течение 2 месяцев. После 10-дневного перерыва курс лечения можно повторить.

* * *

Для лечения *ранних токсикозов* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мелисса (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Пить (по согласованию с врачом) по 75 мл 3 раза в день в течение 7–8 недель.

* * *

При *мастите* рекомендуется следующий состав для приготовления мази.

<i>Календула лекарственная</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Василек мятолистный</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Цикорий обыкновенный</i> <i>(измельченный корень)</i>	<i>4 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 200 мл кипятка, довести до кипения, настаивать в течение 30 минут, процедить. Полученный настой смешать с 100 г сливочного масла до однородного состояния. Эту мазь стерильной салфеткой наносить на тот участок,

где имеется мастит, захватив вокруг здоровую молочную железу.

Заболевания нервной системы

При *неврастении со скованностью на почве заболевания центральной нервной системы и аллергическими проявлениями* рекомендуется следующее средство.

<i>Календула лекарственная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Тысячелистник обыкновенный</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Мята перечная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Пустырник пятилопастный</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Живокость высокая</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Солянка Рихтера</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана утром и вечером.

* * *

При *нервном возбуждении, бессоннице, раздражительности* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Валериана (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хмель (шишки)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси, заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана утром, днем и на ночь.

* * *

При *нервном возбуждении* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Валериана (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Пустырник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тмин (плоды)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипящей воды, настаивать в течение 15 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана утром и на ночь.

* * *

При *тяжелых неврозах с бессонницей, болями в суставах, с перебоями в области сердца, с повышенным сахаром в крови* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Одуванчик лекарственный</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Ежевика сизая</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Укроп огородный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Дудник лекарственный</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки залить 1,2 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 30 мл настоя 7 раз в день.

Заболевания органов дыхания

При *тяжелых простудных заболеваниях, острых бронхитах, пневмонии с трудноотде-*

ляющейся мокротой, сильным кашлем и потливостью тела рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Синеголовик плосколистный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Синюха лазурная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Шалфей лекарственный</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Буквица лекарственная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Береза белая (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Скополия карниолийская</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 2 л кипятка, настаивать в тепле в течение 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл настоя 7 раз в день. Этот сбор обладает противовоспалительным, отхаркивающим действием, активно тормозит размножение стафилококков, стрептококков, туберкулезной палочки.

* * *

При крупозной пневмонии с плевритом рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Кровохлебка лекарственная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Чабрец ползучий</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Роза крымская (лепестки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Первоцвет весенний</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Переступень белый</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, 6 ст. ложек сбора залить 2 л кипятка, настаивать в теплом месте в течение 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл настоя 7 раз в день.

* * *

При острых бронхитах, трахеобронхитах, простудных заболеваниях, а также ангинах рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	2 ст. ложки
<i>Береза белая (листья)</i>	2 ст. ложки
<i>Вереск обыкновенный</i>	1 ст. ложка
<i>Мать-и-мачеха обыкновенная</i>	1 ст. ложка
<i>Бузина черная</i>	2 ст. ложки
<i>Шалфей лекарственный</i>	1 ст. ложка
<i>Анис обыкновенный (плоды)</i>	3 ст. ложки

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 2 л кипятка, настаивать в тепле в течение 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл настоя 7 раз в день.

* * *

При астме аллергического характера, при приступах удушья, с затрудненным выдохом, свистящими хрипами, в результате сужения просвета мелких бронхов рекомендуется применять следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	1 часть
<i>Фиалка трехцветная (листья)</i>	1 часть
<i>Подорожник большой (листья)</i>	1 часть
<i>Багульник болотный (трава)</i>	1 часть
<i>Девясил высокий (корни)</i>	1 часть
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	1 часть
<i>Солодка голая (корни)</i>	1 часть
<i>Анис обыкновенный (плоды)</i>	1 часть

Компоненты смешать, 2 ст. ложки сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей

водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, затем процедить и довести количество настоя до первоначального объема. Пить по 0,3–0,25 стакана настоя 3–4 раза в день.

* * *

При *острых респираторных заболеваниях* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Сельдерей пахучий</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Окопник лекарственный</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Ольха серая (кора, шишки, лист)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Зверобой обыкновенный</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1,5 л кипятка, настаивать в тепле в течение 25 минут, процедить. Принимать по 100 мл настоя 6 раз в день.

Окопник можно заменить лепестками *подсолнечника однолетнего*.

Заболевания печени и желчного пузыря

При *желтухе* рекомендуется принимать настой, приготовленный из следующего состава.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник (толченые плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>3 части</i>
<i>Кукурузные столбики с рыльцами</i>	<i>3 части</i>
<i>Хвощ полевой (побеги)</i>	<i>3 части</i>
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	<i>4 части</i>
<i>Роза белая (лепестки)</i>	<i>2 части</i>

<i>Земляника лесная (плоды)</i>	2 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	2 части
<i>Можжевельник обыкновенный</i> <i>(толченые плоды)</i>	1 часть
<i>Сушеница лесная (трава)</i>	1 часть
<i>Береза белая (листья)</i>	1 часть
<i>Укроп (семена)</i>	1 часть

Компоненты тщательно перемешать. Взять 2 ч. ложки сбора, заварить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Пить настой по 0,5 стакана 4 раза в день. Организм оздоравливается, уменьшается окрашивание в желтый цвет кожи, слизистых оболочек, склер глаз, которое происходит вследствие накопления билирубина в крови и отложения его в тканях.

Из этого же сбора можно приготовить настой таким способом. Взять 1 ст. ложку смеси, заварить 0,5 л кипятка, томить на водяной бане 30 минут, немного остудить и процедить. Пить по 150 мл 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Вкус настоя горьковатый.

* * *

При *заболеваниях печени* можно применять календулу в виде настойки. Принимать, начиная от 30 капель до 1 ч. ложки, 2–4 раза в день.

* * *

При *воспалительных заболеваниях печени инфекционной (вирусный гепатит) и неинфек-*

ционной природы (например при отравлениях) рекомендуется следующее средство.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	2 ч. ложки
<i>Вода</i>	2 стакана

Цветки календулы заварить кипятком, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Пить по 0,5 стакана настоя 4 раза в день. Этот настой обладает выраженным желчегонным действием.

* * *

При заболеваниях печени рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	2 части
<i>Зверобой (трава)</i>	2 части
<i>Спорыш (трава)</i>	1 часть
<i>Цикорий (корень)</i>	1 часть
<i>Бессмертник песчаный (ветки)</i>	2 части
<i>Крушина ольховидная (кора)</i>	1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	1 часть

Компоненты смешать, 4 ст. ложки смеси залить 0,5 л холодной воды на ночь, утром кипятить в течение 5 минут, настаивать еще 20 минут, затем процедить. Пить как чай по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При заболеваниях печени и желчного пузыря рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	3 части
<i>Тысячелистник (трава)</i>	3 части

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить, принимать по 0,25 стакана настоя утром и вечером.

* * *

При заболеваниях печени и желчного пузыря рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Тысячелистник (травя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Полынь (травя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Фенхель (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>2 части</i>

Компоненты смешать, 2 ч. ложки смеси настаивать в 2 стаканах холодной воды в течение 10–12 часов, процедить через марлю. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

* * *

При воспалении желчного пузыря рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Тысячелистник (травя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, кипятить в течение 10 минут на водяной бане, остудить, процедить через марлю, принимать по 0,25 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

* * *

При *желчнокаменной болезни* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Ревень (корень)</i>	<i>2 части</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>4 части</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в тепле до охлаждения, затем процедить, выпить перед сном.

* * *

При *холецистите и холангите* рекомендуется следующее средство.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Полынь</i>	<i>2 части</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Фенхель (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Цмин (цветки)</i>	<i>2 части</i>

Компоненты смешать, 2 ч. ложки смеси залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать в течение 10 часов, укутав, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Заболевания почек и мочевыводящих путей

В качестве *мочегонного средства при заболеваниях почек* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Толокнянка (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Солодка (корень)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, настаивать в течение 30 минут, остудить, процедить через марлю, принимать 3–4 раза в день по 1 ст. ложке за 15–20 до еды.

* * *

В качестве мочегонного средства при воспалении почек рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лаванда (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Фиалка (травя)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки сбора залить 2,5 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить, принимать горячим.

* * *

При остром пиелонефрите с сопутствующими заболеваниями (например, при начальной стадии цирроза печени) рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Грыжник голый</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Апельсин (корки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 2 л кипятка, настаивать в течение 30 минут в тепле, процедить. Принимать 6 раз в день по 150 мл настоя.

* * *

При мочекаменной болезни рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Земляника лесная (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Репешок аптечный</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Очный цветок</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Липа сердцелистная (цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Фиалка душистая (травя)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки сбора заварить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл настоя 6 раз в день.

* * *

В качестве мочегонного средства при болезнях почек рекомендуется следующее средство.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Толокнянка (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Петрушка (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Береза (почки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Девясил (корень)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ч. ложки смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, кипятить в течение 10 минут, остудить, процедить через марлю, применять 3 раза в день по 0,5 стакана настоя за 15–20 до еды.

* * *

В качестве мочегонного средства при болезнях почек рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Валериана (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, настаивать в течение 30 минут, остудить, процедить через марлю, применять 3–4 раза в день по 1 ст. ложке за 15–20 до еды.

* * *

При двустороннем воспалительном заболевании почек с преимущественным поражением клубочкового аппарата рекомендуется следующий состав.

<i>Календулы лекарственная (цветки)</i>	<i>40 г</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>40 г</i>
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	<i>40 г</i>
<i>Цикорий (цветки)</i>	<i>30 г</i>
<i>Крушина (кора)</i>	<i>30 г</i>
<i>Спорыш (трава)</i>	<i>20 г</i>
<i>Ромашка (цветки)</i>	<i>10 г</i>

Компоненты смешать, 20 г смеси залить 2 стаканами кипяченой воды, настаивать в течение 10 часов, кипятить 5–7 минут, охладить, процедить. Принять в течение дня. Действует как вяжущее, противовоспалительное, успокаивающее средство.

Заболевания селезенки

При *увеличении селезенки* — кроветворного органа, расположенного в брюшной полости, слева под ребрами, рекомендуется следующий состав.

Календула лекарственная (цветки) 1 часть
Тысячелистник (трава с соцветиями) 1 часть

Травы смешать, 20 г смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, в течение 40 минут, процедить. Пить по 0,3 стакана 2 раза в день.

* * *

При *заболеваниях селезенки*, а также *перебоях в области сердца*, ослабленным больным рекомендуется следующий состав.

Календула лекарственная 4 ст. ложки
Дуб обыкновенный 2 ст. ложки
Авран лекарственный 2 ст. ложки
Зверобой обыкновенный 2 ст. ложки
Мирт обыкновенный 2 ст. ложки

Компоненты смешать, 3 ст. ложки заварить крутым кипятком из расчета 1,2 л, настаивать в течение 30 минут, процедить. Пить по 0,25 стакана 2 раза в день.

Заболевания уха, горла, носа

При *хронических гнойных отитах* в больное ухо рекомендуется капать спиртовую настойку календулы — по 5 капель 2 раза в день. Можно

воспользоваться аптечным препаратом или приготовить настойку самостоятельно. Для этого измельченные высушенные цветки календулы нужно настаивать на 70%-ном спирте в соотношении 1:5 в течение 10 дней в темноте, затем отфильтровать через стерильную вату.

* * *

При *ангине, хроническом тонзиллите и других воспалительных процессах в горле* рекомендуется приготовить настой для полоскания.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Цветки календулы залить крутым кипятком, настаивать в течение 30 минут, процедить. Теплым настоем полоскать горло каждые 2–3 часа.

* * *

Для полоскания горла при *тонзиллите и ангине* рекомендуется приготовить настой из следующего состава.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>4 части</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>3 части</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, настаивать в течение 20 минут, процедить через марлю и теплым настоем полоскать горло несколько раз в день.

При хроническом тонзиллите в фазе обострения с появлением перебоев в области сердца рекомендуется применять следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Хвощ полевой</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Ромашка аптечная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Липа среднелистная (цветки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Софора японская</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1,2 л кипятка, настаивать в тепле в течение 30 минут, процедить. Принимать по 30 мл настоя 7 раз в день. Одновременно этим же настоем полоскать горло по 7 раз в день.

Замечательное средство для лечения хронического субатрофического и атрофического фарингитов — масляный экстракт календулы.

<i>Календула (спиртовая настойка)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Масло оливковое</i>	<i>7 частей</i>

Измельченные высушенные цветки календулы залить 70%-ным спиртом в соотношении 1:3 на 1–2 суток, после чего добавить оливковое или кукурузное масло (1 часть спиртового раствора на 7 частей масла) и выдержать в течение 7 часов. Затем экстракт отфильтровать и отжать. Экстрактом смазывать слизистую оболочку глотки.

* * *

При *воспалении горла* эффективен следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Яснотка (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Бузина (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Коровяк (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана теплого настоя 3–4 раза в день.

* * *

При *воспалении горла* рекомендуется также следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шалфей (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ч. ложки сбора настаивать на 1 стакане крутого кипятка в течение 20 минут, процедить. Теплым настоем часто полоскать горло.

* * *

Для полоскания при *воспалительных процессах в горле* рекомендуется настой, приготовленный из следующего состава.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Полынь горькая (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне (лучше — на водяной бане) в течение 10–15 минут, дать настояться, процедить. Полоскать горло теплым отваром через каждые 2 часа. Этот же отвар можно принимать и внутрь по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

* * *

При *насморке — воспалении слизистой оболочки носа в результате охлаждения, инфекции, аллергии* рекомендуется закапывать в нос аптечную настойку календулы лекарственной, разбавив ее водой в соотношении 1:10.

* * *

При *насморке* рекомендуется также проводить полоскание полости носа настойкой календулы — 1 ч. ложка настойки на 0,5–1 стакан воды.

* * *

При *насморке, полипах в носу, а также в горле* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Лапчатка серебристая</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Цикорий обыкновенный (цветки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Чистотел большой</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе в течение 1 часа, процедить. Теплым настоем полоскать

горло 6 раз в день. Этот же настой закапывать в нос 3 раза в день по 12 капель.

Кожные заболевания, раны

При множественных фурункулах, карбункулах, ячменях рекомендуется следующий состав.

Календула лекарственная	3 ст. ложки
Окопник лекарственный	2 ст. ложки
Цикорий обыкновенный (цветки)	3 ст. ложки
Донник лекарственный	2 ст. ложки
Мать-и-мачеха	2 ст. ложки

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1,2 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день. Этот же сбор из расчета 3 ст. ложки на 500 мл спирта можно настаивать в течение 9 дней. Принимать по 25 капель 3 раза в день.

* * *

Для лечения ран, язв, в том числе рака кожи надо приготовить такую мазь. Четыре полных горсти календулы (цветы, листья, стебель) мелко нарезать. Растопить 500 г *нутряного свиного сала*, смешать с календулой, помешивать до вскипания. Затем снять с огня, чуть теплым процедить через льняную ткань, держать в холодильнике. Смазывать пораженные места.

* * *

При *тяжелых дерматитах* для ванн рекомендуется готовить настой из следующего состава.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Щавель конский</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Эфедра двухколосковая</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Сосна обыкновенная (почки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Василистник малый</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 6 ст. ложек сбора, залить 3 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить и вылить в подготовленную ванну. Ванну принимать в течение 15 минут, после ванны не споласкиваться, а слегка промокнуть тело мягкой тканью.

* * *

При *гнойничковых воспалениях кожи* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник</i>	<i>1 часть</i>
<i>Черёда (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе в течение 30 минут, процедить. Настоем протирать кожу 2–3 раза в день.

* * *

Для компрессов при *фурункулезе* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (настойка)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Арника (настойка)</i>	<i>1 часть</i>

1 ст. ложку смеси спиртовых настоек календулы и арники смешать с 0,5 стакана воды. Приготовленный раствор использовать в виде компрессов.

* * *

При *молочнице (кандидозе)*, вызываемой дрожжеподобным грибом, когда поражаются слизистые оболочки пищеварительного тракта, мочеполовых путей, кожа, внутренние органы, рекомендуется следующее средство.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	1 ст. ложка
<i>Вода</i>	1 стакан

Цветки календулы лекарственной залить кипятком. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Настоем полоскать рот 2–3 раза в день.

Для полоскания можно также приготовить раствор спиртовой настойки календулы — 1 ч. ложка на 1 стакан теплой кипяченой воды.

* * *

При *грибковых заболеваниях* рекомендуется следующее наружное средство.

<i>Календула (цветки)</i>	1 часть
<i>Бура</i>	1 часть
<i>Глицерин</i>	1 часть

1 ст. ложку цветков календулы залить 1 стаканом воды, добавить буру с глицерином, тщательно перемешать. Приготовленной смесью смазывать места, пораженные грибом.

* * *

При *микробной экземе* — заболевании кожи, включающем процесс сенсибилизации к стафилококкам и продуктам их жизнедеятельности на фоне специфического и неспецифического иммунодефицита, на фоне специфического лечения рекомендуется также применение следующего состава.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	15 г
<i>Черёда (трава)</i>	20 г
<i>Крапива (листья)</i>	20 г
<i>Берёза (почки)</i>	15 г
<i>Тысячелистник (трава)</i>	15 г
<i>Зверобой (трава)</i>	15 г

Смешать все компоненты, 1 ст. ложку (5 г) смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 25 минут, затем процедить. Настой выпить в течение дня (дозировка для взрослого).

* * *

При *микробной экземе* можно применять также следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	4 части
<i>Ромашка (цветки)</i>	4 части
<i>Польнь (трава)</i>	1 часть
<i>Пижма (цветки)</i>	4 части
<i>Брусника (листья)</i>	3 части

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут в тепле, затем процедить. Пить по 0,3 стакана настоя 3 раза в день в течение 3–4 недель.

* * *

При *паратравматической экземе* — одной из разновидностей экзематозного процесса, включающего полисенсбилизацию, отрицательное воздействие микробного фактора, нарушения микроциркуляции, наличие язвенного дефекта и др., рекомендуются местные фитоапликации *ротокана* и *мази календулы*.

* * *

При *угревой сыпи* — воспалении сальных желез и волосяных фолликулов, главным образом на лице и верхней части спины, рекомендуется следующий состав для приготовления примочек.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шалфей (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Настоем пропитывать марлевые тампоны и накладывать на пораженные места в виде примочек.

* * *

При *угревой сыпи* рекомендуется использовать настойку календулы на водке.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>50 г</i>
<i>Водка</i>	<i>0,5 л</i>

Цветки календулы залить водкой и настаивать 8–10 дней в темноте, после чего 1 ч. ложку

настойки добавить в 150–200 мл кипяченой воды и с этим раствором делать примочки на пораженные места. Длительность процедуры 30 минут со сменой салфеток через каждые 10 минут. В первую половину курса процедуры делают ежедневно, во вторую — через день. Курс — 20–25 процедур.

* * *

При *жирной коже и юношеских угрях* рекомендуется приготовить настойку из *стеблей и листьев календулы*. Для этого свежие или сухие листья и стебли измельчить, поместить в бутылку емкостью 250 мл и залить *спиртом* или *водкой*, поставить в темное место на 25 дней. После этого срока процедить.

Для лечения угрей настойку развести — 1 часть настойки на 2 части воды. Раствором ежедневно протирать лицо перед сном.

* * *

Для лечения *юношеских угрей* рекомендуется следующее средство.

<i>Календула лекарственная (настойка)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Камфорный спирт</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Нашатырный спирт</i>	<i>10 капель</i>

Все компоненты тщательно смешать. Протирать лицо 2–3 раза в день ваткой, смоченной в растворе. После процедуры лицо не умывать и не вытирать.

* * *

Для профилактики угревой сыпи при жирной коже, склонной к появлению угрей, рекомендуется следующее средство.

Календула лекарственная (цветки)	1 часть
Спирт камфорный	1 часть
Вода	1 часть

Календулу залить камфорным спиртом, настаивать в темном месте в течение 30 дней, процедить. Перед использованием разбавить водой. Полученным лосьоном регулярно протирать кожу лица.

* * *

При всех формах розовых угрей также рекомендуется применять настойку календулы — 1 ст. ложка на 1 стакан воды. Примочки с раствором делать каждые 10 минут в течение 1 часа или наложить повязку на 30–60 минут.

Главным симптомом болезни является краснота лица, при этом угревых элементов может не быть. В основе заболевания лежит нарушение функций поверхностных кровеносных сосудов лица (ангионевроз).

* * *

При эрозиях, язвах на поверхности тела рекомендуется следующий состав.

Календула лекарственная (цветки)	4 ст. ложки
Береза белая (листья)	2 ст. ложки
Софора японская	3 ст. ложки

<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	2 ст. ложки
<i>Будра плющевидная</i>	1 ст. ложка

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Использовать только наружно. Промывать пораженные места, делать примочки, компрессы.

* * *

Для лечения ран рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	1,5 ст. ложки
<i>Зверобой (травя)</i>	1,5 ст. ложки
<i>Масло подсолнечное</i>	1 стакан

Цветки и измельченную траву смешать с маслом, нагревать смесь на водяной бане, пока травы не станут прозрачными (около 1 часа), затем процедить. Использовать для смазывания ран.

* * *

Для лечения трещин рекомендуется также применять масляный экстракт календулы.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	1 часть
<i>Масло растительное</i>	10 частей

Цветки залить растительным маслом на 12 часов, затем нагревать смесь на водяной бане в течение 30 минут и процедить. На трещины рук и ног смесь накладывать под повязку на 2 часа ежедневно или через день до заживления.

* * *

При *трещинах кожи*, которые образуются при понижении ее эластичности из-за различных факторов, рекомендуется применять *настойку календулы* (1 ст. ложка на 1 стакан воды) для ежедневных компрессов продолжительностью 1,5–2 часа.

* * *

Для лечения *трещин*, образующихся при сухости кожи, рекомендуется делать компрессы с настоем календулы.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Сухие цветки календулы залить крутым кипятком. Настаивать в течение 30 минут. Распаренную массу использовать для ежедневных компрессов продолжительностью 1,5–2 часа.

Ванночки с настоем календулы помогают также при *потливости ног*.

* * *

Для лечения потертостей и трещин на ногах рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Вода</i>	<i>1 л</i>

Цветки календулы и траву зверобоя заварить крутым кипятком, настаивать в течение 20 минут, процедить, добавить настой в тазик с 1 л теплой воды и опустить туда ноги на

15–20 минут. После ванночки ноги не споласкивать, а лишь промокнуть мягкой тканью.

* * *

Для лечения *солнечных ожогов* рекомендуется использовать настой календулы.

<i>Календула лекарственная</i>	2 ст. ложки
<i>Вода</i>	0,5 л

Цветки залить кипятком и настаивать в течение 2 часов, затем процедить. На обожженные участки кожи накладывать компрессы, смоченные в настое, на 15–20 минут 4–5 раз в день. Эта процедура успокаивает воспаленную, обожженную кожу, смягчает ее, способствует восстановлению тканей.

Можно также сразу же после ожога положить на пораженный участок кожи тонкую льняную салфетку, смоченную в аптечной настойке календулы.

* * *

При *обморожении конечностей* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	3 ст. ложки
<i>Лапчатка прямостоячая</i>	3 ст. ложки
<i>Ромашка аптечная</i>	2 ст. ложки
<i>Дуб обыкновенный (кора)</i>	1 ст. ложка

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 0,8 л кипятка, настаивать в тепле в течение 30 минут, процедить. Использовать настой для примочек. В случае тяжелого обморожения

в этот состав добавить 3 ст. ложки *сенной трухи*, увеличив количество кипятка до 1 л.

* * *

Для лечения *озноблений* (припухлость, холодные на ощупь участки кожи, вначале розоватой, а затем красновато-фиолетовой, появляющиеся в результате действия низкой температуры) чрезвычайно полезны попеременно горячие (на 2 минуты) и прохладные (на 0,5 минуты) ванночки, повторяемые 3–4 раза подряд. Для горячих ванночек рекомендуется использовать *отвар* или *настой цветков календулы* (1 ст. ложка на 1 стакан воды). Надо помнить о том, что последняя ванночка должна быть обязательно прохладной.

* * *

При *ушибах* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Полынь (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ч. ложку смеси настаивать на 0,5 стакана кипятка в течение 10 минут. Использовать *настой* в виде компрессов на больные места.

* * *

Место *укуса* пчелы или осы рекомендуется смазывать *свежим соком цветков календулы*.

При укусах насекомых рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	1 ч. ложка
<i>Петрушка кудрявая (корень)</i>	3 ч. ложки
<i>Одуванчик лекарственный</i>	1 ч. ложка
<i>Подорожник большой</i>	1 ч. ложка

Свежие цветки, травы и корень растереть и приложить массу к месту укуса комаров, пчел, ос, скорпионов.

Малярия

При малярии — инфекционном заболевании, вызываемым плазмодиями и сопровождаемом лихорадкой, анемией, рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	2 части
<i>Полынь (трава)</i>	3 части
<i>Подсолнечник (цветки)</i>	5 частей
<i>Золототысячник (трава)</i>	10 частей

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка. Настаивать в течение 30 минут, охладить, процедить. Принимать настой по 0,25 стакана 4 раза в день до еды.

Прием настоя облегчает состояние больного.

Облысение

При гнездном облысении рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 части</i>
<i>Водка (или спирт)</i>	<i>10 частей</i>

Приготовить настойку из цветков календулы на водке — настаивать в течение 10 дней. Смоченные в настойке и немного отжатые полоски полотна, сложенные вчетверо, накладывают на облысевший участок в виде компресса на 1–1,5 часа. Процедуру проводить ежедневно или через день до момента начала роста волос.

Приготовленную настойку можно также втирать в корни волос и кожу головы в местах облысения. Предварительно настойку следует развести водой в соотношении 1:1.

При отсутствии эффекта через месяц продолжать указанное лечение нецелесообразно.

* * *

Для укрепления волос, склонных к жирности, рекомендуется следующее средство.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>2 стакана</i>

Цветки календулы залить крутым кипятком, настаивать в течение 2 часов и процедить. Предварительно тщательно вымытые (шампунем) жирные волосы смочить полученным настоем, а через 20–30 минут сполоснуть чистой водой. Применять эту процедуру не менее 2 раз в неделю в течение месяца. Волосы приобретут массу, силу и шелковистость, а жирный блеск сменится сиянием.

Для укрепления волос рекомендуется также следующее средство.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Календула (настойка)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>0,5 л</i>
<i>Уксус</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Цветки календулы залить горячей водой, прокипятить в течение 2–3 минут на медленном огне, остудить, процедить, добавить уксус (или сок 1 лимона), настойку календулы. Полученный лосьон регулярно (лучше ежедневно) втирать в волосистую кожу головы. Особенно рекомендован лосьон при жирных волосах.

Онкологические заболевания

При злокачественных заболеваниях рекомендуется принимать настой цветков календулы.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>2 стакана</i>

Цветки календулы залить кипятком, настаивать в течение 15 минут, затем процедить. Выпить равными порциями за 4 раза в день.

Примечание. Календула с давних пор считалась хорошим средством для лечения опухолей и злокачественных образований. Бесспорно, одной календулой вылечить рак нельзя, но все же ее рекомендуют применять в целях снижения интоксикации организма, когда опера-

тивное лечение бесполезно. Наблюдается некоторое улучшение состояния больных при отдельных формах злокачественных опухолей, в частности, у больных раком желудка удаётся устранить диспепсические явления, уменьшить отрыжку, тошноту, рвоту.

* * *

При злокачественных заболеваниях шейки матки, особенно после или до рентгеновского облучения, рекомендуется применять следующий состав.

<i>Календула лекарственная (сок)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Алоэ древовидное (сок)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Каланхоэ перистое (сок)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Горец живородящий (сок)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Облепиховое масло</i>	<i>4 ст. ложки</i>

Соки всех растений тщательно смешать с маслом облепихи и использовать для микро-спринцевания. Процедуру делать лежа. Одновременно с таким лечением рекомендуется пить *зеленый чай*.

* * *

При опухолях лимфатических узлов рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Цикорий обыкновенный (корень)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Чистотел большой</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настаивать в тепле в течение

30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке настоя 6 раз в день.

Из этого же состава можно приготовить настойку: 6 ст. ложек сбора настаивать на 500 мл спирта в течение 9 дней в темноте, затем процедить, отжав сырье. Принимать по 25 капель настойки 3 раза в день.

* * *

При отеках с асцитом, возникших на фоне опухолевидных заболеваний, рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	3 ст. ложки
<i>Крушина ольховидная</i>	2 ст. ложки
<i>Розмарин лекарственный</i>	2 ст. ложки
<i>Любисток аптечный</i>	2 ст. ложки
<i>Вишня обыкновенная (плодоножки)</i>	2 ст. ложки
<i>Мыльнянка лекарственная</i>	2 ст. ложки
<i>Желтушник серый</i>	3 ст. ложки
<i>Кирказон обыкновенный</i>	3 ст. ложки
<i>Мать-и-мачеха</i>	2 ст. ложки

Компоненты смешать, 7 ст. ложек сбора, залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Рахит

При рахите — нарушении фосфорно-кальциевого обмена вследствие недостатка в организме ребенка витамина D, рекомендуется принимать настой цветков календулы.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	1 ч. ложка
<i>Вода</i>	1 стакан

Цветки календулы залить кипятком. Настаивать, укутав, в течение 1 часа, затем процедить. Принимать по 0,25 стакана настоя 3–4 раза в день.

Ревматизм

При *ревматизме* — инфекционно-аллергическом заболевании с поражением соединительной ткани, главным образом сердечно-сосудистой системы и суставов, рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	10 г
<i>Солодка голая (корень)</i>	10 г
<i>Валериана лекарственная</i> (корневище с корнями)	5 г
<i>Укроп (плоды)</i>	5 г
<i>Панцерия (травя)</i>	10 г
<i>Черда трехраздельная (травя)</i>	10 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе в течение 1 часа, процедить. Пить при *ревматических болях, стенокардии, неврозах*.

Сердечно-сосудистые заболевания

При *аритмии сердца* — нарушении частоты или последовательности сердечных сокращений ритма (учащение ритма — *тахикардия*,

замедление ритма — *брадикардия*), преждевременных сокращениях, дезорганизации ритмической деятельности, рекомендуется следующее средство.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2 ч. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>2 стакана</i>

Цветки календулы заварить кипятком и настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Пить по 0,5 стакана настоя 3 раза в день (больные аритмией часто испытывают чувство страха, поэтому прием лекарственных препаратов лучше производить только при консультации с лечащим врачом).

* * *

При *мерцательной аритмии, экстрасистолии, тахикардии* рекомендуется применять следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Боярышник колючий</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Цикорий обыкновенный</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Любисток аптечный</i>	<i>4 ст. ложки</i>

Все компоненты тщательно перемешать, 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, кипятить 30 секунд, снять с огня, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 30 мл отвара 7 раз в день.

Если одновременно есть *застойные явления в печени*, то готовить отвар на 0,5 л кипятка и принимать по 30 мл 3 раза в день.

* * *

При *тахикардии (сердцебиении)* с повышенным артериальным давлением рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	2 ст. ложки
<i>Мята перечная</i>	3 ст. ложки
<i>Сушеница болотная</i>	2 ст. ложки
<i>Мелисса лекарственная</i>	2 ст. ложки
<i>Рута душистая</i>	1 ч. ложка

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1,5 л кипятка. Настаивать в течение 20 минут, процедить, принимать по 30 мл настоя 3 раза в день. Прием улучшает кровообращение, успокаивает нервную систему.

Внимание! Рута душистая — растение ядовитое, поэтому дозу нельзя увеличивать!

* * *

При *перикардите (выпоте в сердечную сумку)* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	3 ст. ложки
<i>Пустырник пятилопастный</i>	1 ст. ложка
<i>Бузина травянистая</i>	2 ст. ложки
<i>Ландыш майский</i>	2 ст. ложки
<i>Конопля посевная</i>	3 ст. ложки
<i>Ежевика сизая (листья)</i>	2 ст. ложки
<i>Подмаренник настоящий</i>	1 ст. ложка

Компоненты смешать, 6 ст. ложек сбора залить 1,5 л кипятка, настаивать, укутав, в течение 40 минут, процедить. Принимать по 50 мл настоя 7 раз в день.

При появлении *потливости* бузину заменить *шалфеем лекарственным* в количестве 2 ст. ложек.

* * *

При *ревматизме с болями в сердце, с перебо-ями, слабостью сердечной деятельности* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	1 ст. ложка
<i>Мыльнянка лекарственная</i>	2 ст. ложки
<i>Облепиха крушевидная (листья, побеги)</i>	1 ст. ложка
<i>Пустырник пятилопастный</i>	2 ст. ложки
<i>Боярышник колючий</i>	3 ст. ложки
<i>Морковь посевная (трава)</i>	1 ст. ложка

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 минут в тепле, процедить. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день.

Из этого же сбора можно приготовить настойку: 2 ст. ложки залить 0,5 л спирта, настаивать в темном месте в течение 1 недели, процедить, отжав сырье. Принимать по 25 капель настойки 3 раза в день.

При *пороке сердца* в этот сбор необходимо добавить 2 ст. ложки листьев *шелковицы*.

* * *

При *стенокардии, сердцебиении, перебо-ях в работе сердца, в предынфарктных состояниях, при дистрофических изменениях в сердце, неврастении* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	3 ст. ложки
<i>Боярышник колючий</i>	3 ст. ложки
<i>Мята перечная</i>	2 ст. ложки
<i>Желтушник левкойный</i>	2 ст. ложки
<i>Кендырь коноплевый</i>	1 ст. ложка
<i>Пустырник пятилопастный</i>	1 ст. ложка
<i>Валериана лекарственная</i>	1 ст. ложка

Компоненты смешать, 6 ст. ложек сбора залить 1,5 л кипятка, настаивать в тепле в течение 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день. Курс лечения 3 месяца с перерывами между курсами 3–6 дней. Таких курсов нужно провести 3 в году.

* * *

При *стенокардии, гипертонии, перебоих в области сердца*, а также при *гастритах и язвенных процессах в желудочно-кишечном тракте* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	3 ст. ложки
<i>Пустырник пятилопастный</i>	3 ст. ложки
<i>Боярышник колючий</i>	2 ст. ложки
<i>Диоскорея кавказская</i>	2 ст. ложки
<i>Шалфей лекарственный</i>	1 ст. ложка

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настаивать в тепле в течение 30 минут, процедить. Принимать по 30 мл настоя 6 раз в день.

Из этого же сбора можно приготовить настойку: 3 ст. ложки настаивать на 1 л спирта в течение 9 дней, затем процедить, отжав сырье. Принимать по 25 капель 3 раза в день.

Если беспокоят *перебои в области сердца*, необходимо увеличить дозу боярышника и календулы на 1 ст. ложку. В случае появления *головных болей* увеличить дозу боярышника и диоскореи, если же имеются изменения в желудочно-кишечном тракте — шалфея, добавив *железняка полевой*, на 1 ст. ложку.

* * *

При *эндокардите* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	2 ст. ложки
<i>Гречиха посевная</i>	2 ст. ложки
<i>Пустырник пятилопастный</i>	2 ст. ложки
<i>Зверобой обыкновенный</i>	3 ст. ложки

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настаивать в тепле в течение 20–30 минут, процедить. Принимать по 30 мл настоя 7 раз в день. Курс лечения 24 дня, перерыв 12 дней, и снова повторить курс лечения, но уже по 30 мл настоя 3 раза в день.

Этот же сбор (3 ст. ложки) можно настоять на 0,8 л спирта (в темном месте в течение 9 дней). Принимать по 25 капель 3 раза в день.

* * *

При *гипертонической болезни II-III степени* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	2 ст. ложки
<i>Боярышник колючий</i>	3 ст. ложки
<i>Чистец байкальский</i>	2 ст. ложки

<i>Крапива двудомная</i>	1 ст. ложка
<i>Крыжовник культурный (лист)</i>	2 ст. ложки

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять в теплом месте в течение 25 минут, процедить. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день.

* * *

Для нормализации кровяного давления рекомендуется длительно принимать *настойку календулы лекарственной* (2:100 на 40%-ном спирте) по 20–40 капель 3 раза в день. При этом исчезают головные боли, улучшается сон и повышается работоспособность.

* * *

При *гипертонии с сопутствующими заболеваниями* (например *гепатит, панкреатит, гастрит со вздутием кишечника*) людям преклонного возраста рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	3 ст. ложки
<i>Астрагал лекарственный</i>	1 ст. ложка
<i>Шалфей лекарственный</i>	2 ст. ложки
<i>Укроп огородный</i>	3 ст. ложки
<i>Тысячелистник обыкновенный</i>	1 ст. ложка

Компоненты смешать, 3 ст. ложки сбора залить 0,8 л кипятка, настаивать в тепле в течение 30 минут, процедить. Принимать по 60 мл настоя 6 раз в день.

При *гипертонии с атеросклерозом и упадком сил, неврастении, застойных явлениях в органах, после перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Мелисса лекарственная</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Мордовник русский</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Мята перечная</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Солянка Рихтера</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Компоненты смешать, 6 ст. ложек сбора залить 1,5 л кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день в течение 3 месяцев с перерывом 6 дней через каждые 30 дней.

Стоматологические заболевания

При *пародонтозе* и других воспалительных заболеваниях полости рта рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Дуб (кора)</i>	<i>2 части</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, настаивать в течение 30 минут, процедить через марлю, применять местно для снятия воспаления.

* * *

При *воспалительных заболеваниях полости рта* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ромашка (цветки)</i>	<i>4 части</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>2 части</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, настаивать в течение 15–20 минут, процедить через марлю. Полоскать рот несколько раз в день.

* * *

При *стоматите* рекомендуется следующий состав.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Бадан (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить, полоскать полость рта несколько раз в день.

* * *

При *поверхностных язвочках на слизистой оболочке полости рта* рекомендуется следующее средство.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Цветки календулы залить кипятком, кипятить в течение 10 минут, затем немного охладить и процедить. Отваром полоскать рот.

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНО-КОСМЕТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ КАЛЕНДУЛЫ

Календула входит в состав многих косметических средств. В косметике в основном используются соцветия календулы, реже — листья и стебли. И хотя прилавки магазинов заполнены готовыми (и часто недешевыми) косметическими средствами с календулой, простые препараты из нее, такие как мази, настойки, настои, не теряют своего практического значения и сегодня. Вы всегда можете приготовить их сами, при этом будете уверены, что взяли действительно лучшие растения и что не использовали никакие консервирующие вещества, часто дающие побочные эффекты.

* * *

При *выпадении ресниц* рекомендуется использовать *настойку календулы аптечной*. С помощью стеклянной лопаточки ее нужно ежедневно втирать массажными движениями в ресничный край, соблюдая осторожность, чтобы настойка не попала в глаза. Курс лечения — 10 процедур. Через 2 недели его можно повторить.

* * *

При *жирной коже* утром и в течение дня лицо целесообразно очищать *настойкой календулы*, разведенной водой в соотношении 1:1.

Жирная кожа — результат повышенного салоотделения. Наибольшая сальность наблюдается обычно в центральной части лица.

* * *

Для сужения пор и придания свежести коже лица рекомендуется протирать его водным настоем календулы.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Цветки календулы залить крутым кипятком, настаивать в течение 20 минут, затем процедить.

* * *

При жирной, пористой, огрубевшей коже, склонной к образованию угрей, рекомендуется использовать концентрированный настой календулы.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Цветки календулы поместить в эмалированную или стеклянную посуду, залить водой, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить до комнатной температуры, через 30 минут процедить, отжать оставшуюся массу. Кипяченой водой довести объем до первоначального. Приготовленным настоем протирать лицо или делать примочки — это активно сокращает поры на лице, уменьшает салоотделение, уничтожает

угри. Полученный настой хранить в холодильнике не более 2-х суток.

* * *

Для лечения жирной кожи лица рекомендуется делать маски с настойкой календулы.

Календула лекарственная (настойка) 1 ст. ложка
Вода 1 стакан

Настойку календулы растворить в стакане воды. Пропитать раствором льняную или марлевую ткань, сложенную в несколько слоев, и наложить на лицо на 15 минут, после чего ополоснуть кожу прохладной водой. Такие маски рекомендуется делать 2–3 раза в неделю. Курс лечения — до 20 процедур.

* * *

Для лечения жирной, пористой кожи, склонной к образованию угрей, рекомендуется следующая маска с настойкой календулы.

Календула лекарственная (настойка) 1 ст. ложка
Мука (пшеничная или овсяная) 3 ст. ложки
Вода 1 стакан

Настойку календулы развести стаканом теплой воды, добавить пшеничную или овсяную муку, все компоненты тщательно перемешать до образования кашицеобразной массы. Если масса получилась жидкая, добавить еще немного муки. Маску накладывать на лицо теплой, густым слоем, держать ее 20–30 минут, затем смыть теплой водой. Маска оказывает проти-

вовоспалительное, подсушивающее и вяжущее действие. Настойка календулы, входящая в состав маски, значительно улучшает цвет лица, придавая ему нежность и легкую смугловатость (эффект слабого загара).

* * *

При жирной, лоснящейся коже рекомендуется следующая маска с календулой.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Мелко истолчённые цветки календулы и ромашки (можно смолоть в кофемолке) залить крутым кипятком, чтобы получилась каша, довести массу до температуры 60–70 °С, затем остудить. Нанести маску на предварительно хорошо очищенное лицо на 15–20 минут, затем смыть теплой водой. Результативный курс 15–20 масок с периодичностью 2–3 раза в неделю.

* * *

Для лечения пористой кожи рекомендуется следующее средство.

<i>Календула лекарственная (настойка)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Камфорный спирт</i>	<i>1 часть</i>

Смешать настойку календулы и камфорный спирт и использовать состав в качестве средства для очищения жирной кожи лица перед нанесением кремов или масок.

* * *

При *воспалении сухой кожи лица* рекомендуется следующее средство с календулой.

<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Цветки календулы залить крутым кипятком, настаивать в течение 30 минут, процедить. Регулярно протирать воспаленные, покрасневшие участки кожи.

* * *

При *раздражении сухой кожи лица* рекомендуется следующее смягчающее средство с календулой.

<i>Календула лекарственная (настойка)</i>	<i>10–20 мл</i>
<i>Вазелин</i>	<i>80 г</i>

Спиртовую настойку календулы (можно взять готовую аптечную) хорошо перемешать с вазелином. Полученная мазь — отличное средство для смягчения и лечения сухой кожи лица. Она снимает воспаление и раздражение, придает коже молодой блеск.

* * *

Для *устранения пигментных пятен (хлоазм) и веснушек* можно использовать сок из листьев календулы, обтирая им веснушки 2–3 раза в день, а хлоазмы — 4–6 раз в день. Пигментные пятна вызываются расстройством, влияющим на выработку пигмента меланина. Результатом может быть появление веснушек

и хлоазм. Хлоазма образуется преимущественно на лице, это пятно неправильной формы, различной величины, иногда довольно обширное, обычно такие пятна располагаются симметрично.

* * *

Для предотвращения преждевременного засаливания волос рекомендуется следующее средство.

<i>Календула лекарственная (настойка)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Масло кукурузное</i>	<i>1 часть</i>

Соединить настойку календулы с кукурузным маслом, полученной смесью протирать волосы пред мытьем головы. Волосы меньше засаливаются, а после длительного применения средства становятся гуще и шелковистее.

* * *

При себорее рекомендуется применять следующее средство.

<i>Календула лекарственная (настойка)</i>	<i>30 мл</i>
<i>Масло касторовое</i>	<i>5 (10) мл</i>

Смешать настойку календулы и касторовое масло. Если себорея жирная, нужно взять 5 мл касторового масла, если сухая — 10 мл. Смесью втирать в кожу головы 2–3 раза в неделю в течение месяца. Средство помогает избавиться не только от перхоти, но и выпадения волос.

КАЛЕНДУЛА В КУЛИНАРИИ

Наши далекие предки считали, что лучшее лекарство — это наша ежедневная еда. Но так сложилось, что в нашей стране бывали целые периоды, когда вопрос о качестве еды не стоял вообще — было бы *что* есть. К стыду государства, значительная прослойка наших граждан и сегодня знакома с этой проблемой не понаслышке. И все-таки время изменилось. Люди стараются внимательнее относиться и к себе, и к пище. Ищут разумные и полезные рецепты и диеты. Ищут их и ученые, специалисты по питанию. Так, европейские ученые установили, что насытиться человеку помогает не столько калорийность пищи, сколько ряд психофизических факторов. Например подмечено, что жирная и сладкая пища не приносит быстрого насыщения, так как сам ее вид и вкус вызывают еще больший аппетит. А вот белки и пища с низким содержанием углеводов и жиров способны сделать нас сытыми куда быстрее. С другой стороны, психика так устроена, что ей трудно бороться с чувством голода, когда в желудок попадает невкусная и непри-

влекательная с виду еда. Вывод очевиден: идеальный обед должен состоять из белков и овощей, быть не жирным, но обязательно вкусным и аппетитным, а значит — привлекательным.

Природа позаботилась о том, чтобы пища была не только разнообразной, но и целебной. Вкусовые достоинства блюд, приготовленных с пряностями и специями, были известны на Руси еще с XVI века. В русской кухне широко использовался укроп, перец, чабер. Любимой приправой был хрен. Непременный компонент многих блюд лавровый лист. Использовали на Руси и заморские приправы — шафран, мускатный орех. В богатых домах знали маслины. Однако далеко не все это разнообразие было доступно. И тогда на помощь приходили травы. Так, многочисленные источники свидетельствуют о том, что в кулинарии исстари использовалась календула. Она служила и красителем, и ароматизатором, и пикантной добавкой к закускам.

Как краситель календула придает блюдам несравненный яркий и насыщенный оранжевый цвет. Как приправа придает специфический вкус супам, наливкам, напиткам, салатам, пастам и другим блюдам. Цветочные корзинки готовят в качестве гарнира к тушеным блюдам. Измельченные на мясорубке и перемешанные со сливочным маслом, они используются для приготовления бутербродов, ароматизации и окраски сыра. Календулой, как, например,

куркумой и шафраном, можно подкрашивать не только масло, сыры, соусы, даже тесто. Чтобы придать красивый оттенок тесту, надо проварить в молоке лепестки календулы и на этом отваре, предварительно процедив, замешивать все остальные компоненты.

А еще календула помогала, например, сохранять муку. Вот одна из старинных рекомендаций. Муку при хранении периодически подсушивают тонким слоем на листах чистой бумаги или на полотне. Хранят в полотняных мешочках (чтобы она «дышала») по 1–2 кг. В каждый мешочек рекомендуется положить по 1–2 зубчика неочищенного чеснока (по опыту древних китайцев). Однокилограммовые мешочки с мукой укладывают в деревянный ларь, ящик и пересыпают сухими цветами календулы, листьями кардамона, чабреца, полыни. Изделия из такой муки будут обладать приятным ароматом.

А теперь рецепты блюд, в приготовлении которых используется календула.

РЕЦЕПТЫ НЕКОТОРЫХ БЛЮД С КАЛЕНДУЛОЙ

Паста для бутербродов с календулой и плавленным сыром

*5 ст. ложек свежих соцветий календулы, 70 г плав-
ленного сыра, 10 г укропа, 10 г сливочного масла.*

Пропустить через мясорубку соцветия календулы, укроп, плавленный сыр и сливочное

масло. Затем все тщательно перемешать до однородной массы.

Паста для бутербродов с календулой, морковью и луком

15–20 г соцветий календулы, 1 морковь, 1 луковица, растительное масло.

Промытые и обсушенные чистой салфеткой корзинки календулы мелко порубить. Очищенную сырую морковь и репчатый лук мелко порубить и соединить с календулой, заправить растительным маслом. Посолить по вкусу.

Оранжевое (календовое) масло

100 г масла или маргарина, 3–5 ст. ложек соцветий календулы, 10 г красного перца, 5 г укропа.

Размягченное масло смешать с измельченными соцветиями календулы, добавить перец и укроп, соль. Все компоненты взбить миксером или вручную.

Маринованная календула

1 кг свежих соцветий календулы, 0,5 л 3%-ного уксуса, 40 г соли, 2 г перца.

Календулу варить в уксусе с перцем в течение 5 минут, добавить соль, охладить в стеклянных банках в прохладном месте. Использовать для заправки вторых блюд.

Соленая календула

1 кг свежих соцветий календулы, 0,5 л воды, 60 г соли.

Календулу варить 5 минут в соленой воде, охладить, хранить в стеклянных банках в прохладном месте.

Салат овощной с календулой

100 г свежих огурцов, 50 г зеленого лука, 50 г соцветий календулы, сметана, соль, укроп по вкусу.

Огурцы очистить и нарезать ломтиками. Зеленый лук и соцветия календулы измельчить. Все компоненты смешать, добавить соль и укроп, сметану. Салат украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца.

Закуска из моркови с календулой

1 кг моркови, листья капусты, чеснок, измельченные соцветия календулы, зелень, яблочный уксус, мед, перец, кусочек хрена, растительное масло.

Подготовить листья капусты, как для голубцов, то есть большие целые листья опустить на несколько минут в кипящую воду, грубые части листа вырезать.

Для начинки морковь натереть на крупной терке, немного прогреть с растительным маслом (но не жарить), к моркови добавить календулу. Чеснок и любую зелень порубить.

1 ст. ложку начинки завернуть в капустный лист. Залить голубцы маринадом, сверху по-

ложить гнет и на 2 дня поставить в холодное место.

Для приготовления маринада на 1 л холодной кипяченой воды взять по вкусу яблочный уксус, мед, укроп. Добавить несколько горошин перца и кусочек хрена. «Голубцы» имеют пикантный вкус и удивительно полезны.

Винегрет с календулой

4 отварные картофелины, 4 отварные моркови, 2 отварные свеклы, 2 яблока, 3 соленых огурца, 200 г квашеной капусты, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 2 ст. ложки измельченных цветков календулы, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 0,3 стакана майонеза, укроп, соль по вкусу.

Картофель, огурцы, морковь, яблоки очистить, нарезать кубиками, сложить в миску, добавить квашеную шинкованную капусту и календулу. Горчицу, соль, перец, сахар растереть с маслом и развести уксусом. Перед тем как подать винегрет к столу, овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом, сверху полить майонезом. Сочетание календулы и капусты придает винегрету своеобразный и тонкий вкус, а капуста приобретает слегка оранжевый цвет.

Салат картофельный с календулой

1 кг картофеля, 200 г лука, 60 г соцветий календулы, 350 г растительного масла, 10 мл 3%-ного уксуса, 20 г сахара, 1 г молотого черного перца, соль по вкусу.

Картофель отварить, нарезать ломтиками, перемешать с измельченным луком и измельченной календулой, полить салатной заправкой.

Для приготовления салатной заправки растительное масло, уксус, сахар и перец смешать, добавить по вкусу соль. Заправку можно приготовить впрок и хранить в бутылке в холодильнике.

Салат из свежих огурцов с календулой

120 г свежих огурцов, 30 г сметаны или салатной заправки, 10 г соцветий календулы, по 5 г мяты и укропа.

Крупные грунтовые огурцы очистить, нарезать тонкими ломтиками, а мелкие с тонкой кожицей и парниковые нарезать не очищая. Добавить измельченные соцветия календулы, заправить сметаной или салатной заправкой (как в предыдущем рецепте), оформить в салатнике горкой, сверху посыпать измельченным укропом, украсить листиками мяты.

Суповая приправа из календулы

Чтобы сделать ароматизирующую и подкрашивающую приправу из календулы, соцветия

нужно высушить, измельчить, просеять и использовать для заправки вторых блюд и супов из расчета 1 ч. ложка порошка на 1 порцию супа.

Приправу хранят в стеклянной, герметически закрытой посуде.

Салат из сырых овощей с календулой

25 г моркови, 25 г репы, 10 г измельченных соцветий календулы, 10 г корня сельдерея, 10 г листового салата, по 10 г огурцов и помидоров, 5 г зелени, уксус, сахар по вкусу.

Репу, морковь и корень сельдерея нарезать очень тонкой соломкой, смешать с нарезанным салатом, посолить, заправить сметаной или майонезом, добавить уксус и сахар. Положить салат горкой, украсить свежими огурцами и помидорами, нарезанными ломтиками, посыпать измельченной календулой, смешанной с зеленью.

Уксус можно заменить соком лимона.

Луковый суп с календулой

200 г ржаного хлеба, 2 средние луковицы, 1 горсть измельченной календулы, 20 г сливочного масла.

Ржаной хлеб нарезать мелкими кубиками, обжарить на сливочном масле. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, в конце жарки добавить календулу и обжаренные хлебные кубики и жарить все вместе до тех пор, пока лук не примет

бронзовый оттенок. Затем переложить все в кастрюлю, слить в нее масло со сковороды, залить кипящей водой и варить 10–15 минут.

Летний суп с календулой

300 г говядины, 2 л воды, 300 г картофеля, 200 г корзинок календулы, 20 г зеленого лука, 1 корень и веточки петрушки, 2 яйца, 0,5 сметаны, соль и перец по вкусу.

Сварить мясной бульон, последовательно заправить его ломтиками картофеля, через 10 минут — измельченной календулой с зеленью, затем кореньями и мелко нарезанными крутыми яйцами.

Подавать суп горячим, заправив сметаной и украсив веточкой петрушки.

Щи из свежей капусты с сушеными грибами и календулой

20–30 г грибов, 600 г капусты, 70 г лука-порея, 75 г моркови, 20 г петрушки, 29 г соцветий календулы, 20 г петрушки, 60 г репы, по 30 г масла, томат-пюре и сметаны, 15 г муки, перец, лавровый лист, соль, зелень по вкусу.

Отварить грибы и вынуть их шумовкой из бульона, а в него положить нашинкованную белокочанную капусту и дать закипеть. Добавить поджаренные на растительном масле грибы, репу, коренья, нарезанные ломтиками, и лук, нарезанный соломкой, посолить и варить на слабом огне 15–20 минут. Поджарить муку с

томатом-пюре и положить в кипящие щи, туда же опустить измельченную календулу, черный перец горошком и лавровый лист.

Подать на стол, заправив в тарелках сметаной и посыпав измельченной зеленью укропа и лука.

Щи мясные с календулой

200 г свежей капусты, 200 г картофеля, 100 г моркови, 25 г лука, 200 г свежих помидоров, 30 г измельченных свежих соцветий календулы.

В мясной кипящий бульон положить капусту, картофель, затем добавить через 10–15 минут пассированные морковь, лук, свежие помидоры и измельченные соцветия календулы. Варить до готовности.

Перед подачей на стол заправить сметаной или майонезом.

Баранина, запеченная с сыром и календулой

2 кг баранины, 8 яиц, 200 г натертого швейцарского сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки измельченной календулы, 0,5 ч. ложки соли, по щепотке молотого черного перца и корицы.

Нарезанное кусками мясо положить в глубокую сковороду, добавить натертый лук, топленое масло, посолить, влить 0,5 стакана воды и жарить в течение 10 минут. После этого залить бульоном и тушить на сильном огне

30 минут. Вынуть мясо, освободить от костей и положить на противень. Полить небольшим количеством бульона. Приготовить однородную смесь из сырых яиц, тертого сыра и календулы, выложить ее на мясо и поставить противень в предварительно нагретый духовой шкаф. Запекать 20 минут. Подавать с оставшимся бульоном.

Напиток из календулы

50 г соцветий календулы, 0,5 л сока калины, 200 г меда, 3 л воды.

Календулу отварить в воде в течение 30 минут, оставить в закрытой посуде для настаивания на 12 часов, процедить. Добавить сок калины и мед. Перемешать и разлить в бутылки. Хранить в прохладном месте.

Глава 5

РАЗВЕДЕНИЕ КАЛЕНДУЛЫ

По общему мнению специалистов, благодаря простоте выращивания, календула — одно из тех растений, с которых стоит начинать заниматься цветоводством. Она неприхотлива, хорошо переносит весенние заморозки, устойчива ко многим болезням и вредителям и может долго радовать садовода своими яркими цветами. Однако, как и в любом деле, здесь есть свои правила.

На участке для размещения календулы следует выбрать солнечное, не затененное деревьями место. Часто рекомендуют сеять календулу между грядками садовых и огородных культур. Это позволяет рационально использовать земельный участок, а также может помочь в борьбе с клещами, бабочками, многими вредителями. Соседство с календулой может, например, спасти астры от черной ножки, а гладиолусы — от трипсов. В то же время нужно учитывать аллелопатические особенности растений: календула, как многие лекарственные и иные растения, выделяет в почву корнями

вещества, которые при близкой посадке могут задерживать рост некоторых растений (к примеру редиса, базилика).

Осенью при перекопке почвы желательно внести удобрения (из расчета на 1 м²) — 3–4 кг перегноя, 15–20 г фосфорных (суперфосфат) и 20–30 г калийных (хлористый калий) удобрений. Азотные удобрения (мочевину) в количестве 30–35 г/м² лучше вносить весной перед посевом, так как некоторые формы азота при осеннем внесении вымываются впоследствии талыми водами.

Весной, при достижении, как говорят биологи, «физической спелости», почву разравнивают граблями. Наступление этого момента можно определить старым верным способом — взять комок почвы, сжать в кулаке, поднять до уровня пояса и отпустить. Если при падении комок распался — значит, почва достаточно подсохла и ее можно обрабатывать.

Семена календулы высевают рано весной, так как всходы ее не боятся кратковременных заморозков. Сеют семена на глубину 2–3 см. Семена предварительно можно купить или собрать от имеющихся у знакомых или соседей растений. Для этого лучше всего выбрать самые крупные цветки и обвязать их марлей, чтобы дозревшие впоследствии семена не рассыпались.

Схема посева зависит от его назначения. Если поставлена цель иметь эффектные от-

дельные растения, то можно их располагать по схеме 30×30 см или даже 40×40 см. Если же нужны густые цветочные рядки, скажем, для оформления дорожки, или с небольшой площади надо собрать как можно больше лекарственных соцветий, то растения можно располагать рядами с расстоянием между растениями в рядах 7–10 см и между рядами 30–50 см.

Всходы появляются через 1–2 недели, и после этого уход за календулой должен заключаться только в прополке сорняков и поливе растений в сильную засуху.

К концу июня начинается цветение календулы. Если вы хотите продлить обильное цветение до глубокой осени, то можете сразу приступать к сбору соцветий — цветочных корзинок. Чем больше соцветий вы соберете, тем больше их распустится вновь. Если соцветия не собирать вообще, то цветение продлится до конца июля. При частичном сборе соцветий цветение может продолжаться довольно долго, но не очень обильно.

Соцветия собирают, когда краевые цветки («лепестки») примут горизонтальное положение. Обрывают соцветия у самого основания цветоноса. Собранные соцветия раскладывают в один слой и сушат в темном и проветриваемом месте, например, на чердаке или в стеллажах. Когда при надавливании пальцем соцветие распадается, сушку можно считать законченной. Хранят высушенные соцветия в

тканевых мешочках или в коробках до 2-х лет. В полиэтиленовых мешках или в плотно закрытой стеклянной таре хранить лекарственное сырье не рекомендуется, так как срок годности при этом значительно сокращается.

В России наиболее распространены и рекомендованы биологами для разведения следующие сорта календулы.

Гольдгельб (Goldgelb) — кустик раскидистый, 50–60 см высотой, густоветвистый. Побеги округлые, светло-зеленые. Листья крупные, продолговатые, расширенные кверху, светло-зеленые. Соцветия махровые и полумахровые, диаметром 5–6 см, язычковые цветки весло-видные, золотисто-желтые, загнутые вверх на концах, трубчатые — золотисто-желтые, мелкие, узковоронковидные.

Гольд Кениг (Gold Kenig) — кустик компактный, 35–45 см высотой, среднеоблиственный. Побеги прочные, ребристые. Листья крупные, продолговатые, светло-зеленые. Соцветия махровые и полумахровые, диаметром 4–5 см, язычковые цветки удлиненные, весло-видные, золотисто-желтые, трубчатые — розовато-коричневые.

Гольдкugel (Goldkugel) — кустик раскидистый, 55–65 см высотой, густо облиственный. Побеги угловато-округлые. Листья крупные, удлиненные, расширенные к верхушке, светло-зеленые. Соцветия махровые и полумахровые, диаметром 7–8 см, плоские, язычковые цветки

весловидные, золотисто-желтые, трубчатые — желтые.

Зонненшайн (Sonnenschein) — кусти́к компактный, 40–50 см высотой. Побеги прочные, ребристые, светло-зеленые. Листья крупные, продолговатые, светло-зеленые. Соцветия полумахровые, диаметром 6–7,5 см, язычковые цветки длинные, ярко-желтые, закрученные книзу, трубчатые — такого же цвета.

Канариенфогель (Kanarienvogel) — кусти́к раскидистый, до 60 см высотой, густо облиственный. Побеги прочные, неправильно пятигранные. Листья крупные, удлинённые, кверху расширенные. Соцветия диаметром до 5 см, плоские, язычковые цветки канареечно-желтые, узкие, трубчатые — мелкие, светло-коричневые.

Майстерштюк (Meisterstück) — кусти́к компактный, 35–45 см высотой. Побеги прочные, ребристые, светло-зеленые. Листья крупные, удлинённые, расширенные в верхней части, интенсивно-зеленые. Соцветия махровые и полумахровые, диаметром 6–8 см, несколько вогнутые, язычковые цветки весловидные, ярко-оранжевые, трубчатые — светло-коричневые.

Оранж Кениг (Orange Kenig) — кусти́к раскидистый, 40–50 см высотой, густо облиственный. Побеги ребристые, светло-зеленые. Листья крупные, удлинённые, светло-зеленые. Соцветия махровые и полумахровые, диаметром

7–8 см, плотные, черепитчатые, язычковые цветки ярко-оранжевые, с желтым основанием, блестящие, трубчатые — темно-оранжевые.

Радио (Radio) — кустик компактный, 35–45 см высотой. Побеги прочные, сильно ребристые, светло-зеленые. Листья крупные, продолговатые с рельефными жилками, светло-зеленые. Соцветия полушаровидные, махровые и полумахровые, диаметром 6–8 см. Язычковые цветки ярко-оранжевые, до половины длины свернуты в трубочку, у основания желто-оранжевые, трубчатые — желто-оранжевые.

Сенсейшен (Sensation) — кустик компактный, 45 см высотой. Побеги толстые, ребристые, темно-зеленые. Листья крупные, продолговатые, темно-зеленые. Соцветия махровые и полумахровые, диаметром 7–8 см, черепитчатые, язычковые цветки крупные, блестящие, ярко-оранжевые, трубчатые — желтые.

Ювель (Juwel) — кустик компактный, почти шаровидный, 40–50 см высотой. Побеги неправильно пятигранные, светло-зеленые. Листья крупные, широкие, продолговатые, светло-зеленые. Соцветия махровые и полумахровые, диаметром 5–8 см, плоские, язычковые цветки лососево-оранжевые, трубчатые — желтые.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенов Е., Аксенова Н. Декоративные растения. Т. 2. — М., 1997.
2. Александров Б. А. Копилка витаминов. — М., 1966.
3. Алексейчик Н. И., Санько В. А. Дары лесов, полей, лугов. — М., 1994.
4. Алимбаев П. К. Дикорастущие лекарственные растения. — Фрунзе, 1971.
5. Андоскина Л. Т. Фармакогностическое изучение пижмы ложнотысячелистниковой. — Ташкент, 1972.
6. Андреева Л. Г. Локализация и количественное содержание каротиноидов в высокопродуктивных формах календулы аптечной // Аптечное дело. — 1961, № 3.
7. Барсукова Е. Русская кухня. — Л., 1989.
8. Бутенко В. С. Лекарственные растения Украины. — Киев, 1971.
9. Вергунов А. П., Горохов В. А. Русские сады и парки. — М., 1988.

10. Вергунов А. П. Ветроград. — М., 1985.
11. Волкова Т. Подарите себе красоту. — М., 1997.
12. Володарский Л. И. Лекарственные растения: Практическое руководство по сбору и заготовке. — М., 1959.
13. Головков А. Э. Разносолы деревенской кухни. — М., 1989.
14. Городинская В. С. Тайнство сил исцеляющих. — М., 1990.
15. Довженко А. Р. Тайны зеленой аптеки. — Симферополь, 1967.
16. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. — М., 1989–1991.
17. Жизнь растений: В 6 тт. Т. 5, ч. 2. — М., 1981.
18. Закржевский Е. Б. Лечебное питание в домашних условиях. — М., 1968.
19. Известия Академии наук Молдавской ССР. Серия биологических и химических наук. — 1973, № 6.
20. Институт химии растительных веществ Академии наук Узбекской ССР: Растительные ресурсы АН. Труды. Т. 15. — 1970.
21. Калашников В. П., Овчинников Б. Н. Лекарственные растения Северо-Западной части РСФСР. — М.-Л., 1958.
22. Коган Ф. А. Гомеопатия и современная медицина. — М., 1964.

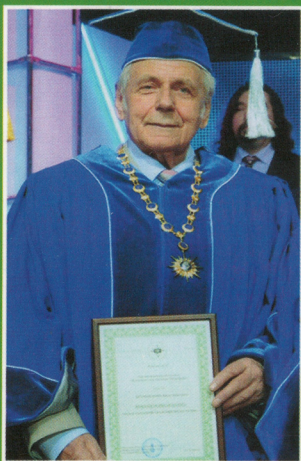
23. Кощеев А.К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. — М., 1980.
24. Лекарственные средства, применяемые в медицинской практике в СССР/ Под ред. М. Ключева. — М., 1989.
25. Махлаюк В. Г. Лекарственные растения в народной медицине. — Саратов, 1967.
26. Никольская Б. С. и др. Лекарственные средства растительного происхождения. — М., 1954.
27. Милн А. Винни Пух и все, все, все... — М., 1998.
28. Носаль М. А. Лекарственные растения и способы их применения в народе. — Киев, 1969.
29. Пашина Г. В. Растения и косметика. — Минск, 1993.
30. Попов А. П. Лесные целебные растения. — М., 1992.
31. Приходько С. Н. Лечебница на подоконнике. — Киев, 1968.
32. Растительные лекарственные средства/ Под. ред проф. Н. П. Максютинной. — Киев, 1985.
33. Турова А. Д. Лекарственные растения СССР и их применение. — М., 1974.
34. Справочник по лекарственным растениям. — М., 1988.

35. Сергеева М. Природа угощает: 212 видов съедобных дикорастущих трав, плодов, грибов. — М., 2001.
36. Целебная вегетарианская кухня. — М., 1992.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. СОЛНЕЧНЫЙ ЦВЕТОК	5
Глава 2. «СРЕДСТВО, ОДАРЕННОЕ ОСОБОЙ ВРАЧЕБНОЙ СИЛОЮ»	25
Глава 3. КАЛЕНДУЛА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ	37
Правила приготовления лекарственных форм из календулы	37
Рецепты лечебного применения календулы	43
Аллергические заболевания	43
Заболевания глаз	44
Головокружение	45
Заболевания желудочно-кишечного тракта	45
Заболевания женской половой сферы	50
Заболевания нервной системы	56
Заболевания органов дыхания	57
Заболевания печени и желчного пузыря	60
Заболевания почек и мочевыводящих путей	64
Заболевания селезенки	68
Заболевания уха, горла, носа	68
Кожные заболевания, раны	73
Малярия	84
Облысение	84
Онкологические заболевания	86
Рахит	88
Ревматизм	89
Сердечно-сосудистые заболевания	89
Стоматологические заболевания	96

Рецепты лечебно-косметического применения календулы	98
Глава 4. КАЛЕНДУЛА В КУЛИНАРИИ	104
Рецепты некоторых блюд с календулой	106
Глава 5. РАЗВЕДЕНИЕ КАЛЕНДУЛЫ	115
ЛИТЕРАТУРА	121



Неумывакин Иван Павлович, один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии. За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения

награжден Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Также он удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».

В новой книге профессора И. П. Неумывакина рассказывается о широко применяемом и излюбленном средстве народной медицины — календуле. Лечебные свойства этого растения, известные с глубокой древности, сегодня исследованы и обоснованы наукой.

Согласно одной из теорий, название этого растения произошло от имени древнеславянского мифологического существа Коляды, связанного, как известно, с весенним циклом плодородия и символизовавшего обновление и молодость. Если учесть лечебную силу календулы, очищающей организм от многих недугов, то упомянутая теория кажется вполне правдоподобной. Этот солнечный цветок действительно способен вдохнуть новую жизнь в наши поношенные тела. О том, как это ему удается, читайте в книге.