



Календула (Ніготки, лат. *Caléndula*)

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутріціолог

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості календули та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність рослини, розглянуто використання календули у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти календули на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт із застосуванням.

Ключові слова: календула, корисні властивості, потенційно небезпечні ефекти, побічні ефекти, корисні властивості, протипоказання, дієти

Корисні властивості календули лікарської

Таблиця 1. Хімічний склад календули (за даними [Їжа +](#)).

Мікроелементи	мг/кг сухої маси ^[4]
Залізо	533
Марганець	85,9
Цинк	49,9
Мідь	15,51
Нікель	5,68
Хром	4,75
Кобальт, свинець та кадмій	менше 0,1

Що саме використовують і в якому вигляді

Лікарське значення мають пелюстки квіток календули, цілі квіткові суцвіття, та облистяні квітучі верхівки. З суцвіття календули готують настій, настоянку, чай, відвари. Входить екстракт нігтик лікарських до складу таблеток, мазей, лосьйонів. Зовнішньо застосовується настоянка календули як примочок, для змащування та загоєння порізів, опіків, виразок та ран; для спринцювання, полоскань. Нігтики присутні у складі численних трав'яних зборів. Широко використовується календула та в гомеопатії.

Лікувальні властивості

Пелюстки календули лікарської містять леткі олії, флавоноїди (гетерозиди . ізорамнетину), каротиноїди (каротин, віолаксантин , рубіксантин , флавоксантин , лікопін), гіркота календен , тритерпенові сапоніни – календулозиди (фарадіол , арнідіол та глікозиди олеанолевої кислоти), сесві календен , смоли, слизу, дубильні речовини, органічні кислоти, похідні фенолу, антибіотик, ситостерин . [5]

Календула лікарська має протизапальні, бактерицидні, ранозагоювальні, спазмолітичні, гіпотензивні, кардіотонічні та седативні властивості; сприяє прискоренню метаболічної функції печінки (підвищується секреторна та видільна функції, зменшується концентрація білірубину та холестерину в жовчі). Розведеною настойкою нігтів лікарських лікують виразку гомілки, висівковий лишай та жирну себорею обличчя, екзему, гнійні висипання на шкірі та обмороження, афтозні стоматити (у вигляді полоскань), гінгівіти, піореї, пародонтоз, тонзиліт та ангіну. При ерозії шийки матки та трихомонадному кольпіте призначають спринцювання, роблять ванни і мікроклізми при проктит, парапроктите, анальних тріщинах. При блефаритах і кон'юнктивітах корисні компреси та ванни для очей. Застосування календули дає позитивний терапевтичний ефект при гастритах, виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки, колітах, ентероколітах, захворюваннях печінки та жовчних шляхів (особливо у поєднанні з ромашкою лікарською та деревію звичайним). Виправдано застосування календули при серцево-судинних захворюваннях, що супроводжуються прискореним серцевиттям, задишкою та набряками. У гінекологічній та акушерській практиці настій або настойку календули призначають внутрішньо при безперервному блюванні у вагітних, дисменореї, підвищеному тиску та безсонні в клімактеричному періоді. У народній медицині нігтики лікарські використовують при афтозі , бронхіті, скрофулезі, рахіті, жовтяниці, хворобах сечового міхура та селезінки, нервовій гарячці та запамороченні. [6]

У фітотерапії календула у формі суспензії або у вигляді настойки використовується зовнішньо для лікування акне , зменшуючи запалення та заспокоюючи роздратовані шкірні покриви. Деякі джерела вказують на ефективне застосування мазі календули або крему у разі лікування променевого дерматиту (ураження шкіри внаслідок радіаційного опромінення). Мазь календули при променевому дерматиті суттєво зменшує больові відчуття потерпілого. [16]

В офіційній медицині

Препарати на основі календули лікарської:

- **Настоянка календули ;**
- **Таблетки КН** (у складі порошок з квіток календули та нікотинова кислота). Призначають зниження явищ диспепсії при онкологічних захворюваннях стравоходу, шлунка, кишечника. Симптоматично разом із нікотиновою кислотою календула сприятливо впливає на злоякісні пухлини шлунка, які не підлягають оперуванню;
- **Калефлон** (очищений екстракт квіток календули лікарської у формі таблеток) – застосовують при виразці шлунка, дванадцятипалої кишки, при хронічних гастритах у гострій фазі для усунення запалення та прискорення загоєння;
- **Каферид** (у складі препарату заліза оксид та квітки нігтик лікарських). Призначають при недокрів'ї як засіб, що стимулює процеси кровотворення. [5]

У народній медицині

- При запаленні слизової оболонки травного тракту половину столової ложки пелюсток календули заливають склянкою окропу. Дають настоятися та приймають по столовій ложці кожні 60 хвилин. ^[5]
- При золотусі, рахіті та опуханні селезінки п'ють по 2 склянки на день чай з квіток нігтиків і трави деревію, взятих у рівних частинах.
- При хворобах печінки та жовчних шляхів беруть столову ложку трав'яної суміші зі звіробою, споришу, цикорію, безсмертника, кори крушини та квіток ромашки та календули (2:1:1,5:2:1,5:0,5:2), заливають сирою водою, настоюють ніч, вранці кип'ятять 7 хвилин, настоюють 20 хвилин і приймають по 3 склянки на добу.
- При хворобливих менструаціях столову ложку суміші квіток календули і квіток просвірнику (мальви лісової) у пропорціях 6:4 на склянку окропу, настоюють 20 хвилин та приймають по 3 склянки на добу.
- При фурункульозі п'ють чай із суміші квіток нігтів, коріння лопуха, листя волоського горіха та кореня пирію повзучого (4;2,5:1,5:2). Столову ложку такої суміші заливають склянкою окропу, дають настоятися чверть години та приймають по 0,5 склянки тричі на добу. ^[7]
- При гіпертонії, щоб знизити та стабілізувати артеріальний тиск, рекомендують тривалий прийом збору: 9 столових ложок квіток нігтів залити 0,2 л горілки та наполягати протягом 10 днів у скляній тарі, у затемненому та прохолодному місці, струшуючи час від часу. Після цього процідити, приймати по 20 крапель тричі на добу, запиваючи водою.
- При стенокардії, атеросклерозі, гіпертонії, хворобливих відчуттях в області серця та невротичних станах корисний збір: столова ложка кореня валеріани та насіння кропу та по 2 столові ложки кореня солодки, трави череди та квіток календули. Ложку суміші зі всіх інгредієнтів залити 200 мл окропу, кип'ятити півгодини на водяній бані, дати настоятися, процідити в охолоджену вигляді. Додати кип'ячену воду, збільшивши об'єм до 0,2 л. Пити по третій частині склянки тричі на добу протягом трьох тижнів, після зробити перерву та продовжити курс ще на 2 тижні. ^[8]
- Хорошим протизапальним та бактерицидним засобом вважається порошок із квіток календули: приймати його потрібно тричі на добу, по 0,3 – 0,5 г, запиваючи водою, або з медом.
- При неврозах, як заспокійливий засіб: взяти по 2 столові ложки суцвіть календули і трави материнки, столову ложку квіток пижма. Змішати, столову ложку трав'яної суміші залити 200 мл окропу, під кришкою гріти на водяній бані чверть години. Потім охолодити та процідити. Пити по чверть склянки 4 десь у добу, протягом 3 тижнів.
- Настойка з календули в домашніх умовах: для приготування настойки знадобиться 40% спирт. Дві столові ложки свіжих суцвіть нігтів лікарських подрібнити і висипати в скляний посуд. Залити квіткову суміш 100мл спирту. Закрити ємність, залишити у затемненому місці на 8 днів. Після цього процідити та зберігати в холодному місці. ^[9]

Зовнішньо:

- При порізах, вуграх, фурункулах, обмороженнях, виразках, лишаях, блефарит прикладають до ураженої ділянки напар з нігтик. Для полоскань порожнини та горла при ангінах, гінгівітах, стоматитах, амфодонтозі беруть одну чайну ложку спиртової настойки календули на півкубки кип'яченої води.
- Ластовинні на обличчі та руках виводять дворазовим змашуванням соку з листя календули, змішаним у рівних частинах із соком лимона, смородинових ягід та мигдальної олії. ^[7]
- Якщо падає зір, до очей прикладають на ніч примочки з такої суміші: квіток календули, пелюсток волошки синього та трави квітучої очанки взяти в рівних частинах. Курс лікування тривалий, щонайменше півроку.

- Для спринцювання при ерозії шийки матки, при трихомонадних ураженнях, патологічних виділеннях, готують настій із 4 столових ложок календули на літр окропу. [10]
- При болях у суглобах кілька крапель настойки календули втирати масажними рухами у уражене місце, потім укутати теплою хусткою або шарфом. Такого лікування слід дотримуватись протягом тижня, щодня перед сном. Також до суглоба можна додати компрес: тканину змочити в настоянці, готовий компрес «утеплити», витримувати не менше 3 годин. Процедуру повторювати щодня. [9]

У східній медицині

Індійські лікарі здавна використовували календулу як антисептик та стимулюючий засіб.

Властивості календули вивчав Авіценна, який високо оцінив лікарське значення рослини.

Застосовується календула в аюрведичній медицині.

У наукових дослідженнях

- Лікувальні властивості календули залишаються об'єктом сучасних наукових досліджень про.
- Дж. М. Ліч вивчав загоювальні здібності календули лікарської, її значення в терапії, спрямованої на лікування ран різної етимології. [11]
- Фітохімічні та етнофармакологічні аспекти представників роду Календула висвітлені в роботі Д. Арора , А. Рані та А. Шарма. [12]
- М. Бутнаріу та К. З. Корадіні досліджували біоактивні компоненти квіток календули лікарської. [13]
- Наукова праця Шарової О.В. та Куркіна В.А. присвячений флавоноїдам , що містяться в квітках нігтик лікарських. [14]
- Сечогінний ефект від препаратів на основі квіток календули проаналізовано у роботі Куркіна В.А., Куркіної О.В., Зайцевої О.М. та ін [15]
- П. Пом'єр , Ф. Гомез та ін. обґрунтували у науковому дослідженні роль календули у запобіганні променевого дерматиту під час опромінення, що застосовується в терапії раку молочної залози. [16]

У кулінарії

Пелюстки календули як натуральний барвник, ароматизатор та смакову добавку використовують у приготуванні салатів, десертів, напоїв, різноманітних страв вегетаріанської кухні. Додають календулу в супи, випічку, трав'яні настойки, домашні лікери, соуси.

- Рис із календулою

Інгредієнти, які знадобляться: 4 чашки води, 1/8 чайної ложки солі, половина дрібно нарізаної цибулини, 2 бульйонні кубики, півчашки подрібнених пелюсток календули, 2 чашки довгозерного рису. Закип'ятити воду, додати в киплячу воду сіль, цибуля, бульйонні кубики, пелюстки календули та рис. Розмішати та варити під кришкою на повільному вогні 18 хвилин.

- Маффіни з календулою

Знадобиться: 1 і ¾ чашки борошна, 2 чайні ложки розпушувача, 0,5 чайної ложки солі, ¼ чашки цукру, 2 яйця, 2 столові ложки розтопленого вершкового масла, ¾ чашки молока, ¾ чашки подрібнених фініків, 2 столових ложки . Розігріти духовку до 220 0. Змішати борошно, що просіює, з розпушувачем, сіллю і цукром. Окремо збити яйця. Яєчну суміш з'єднати з молоком, олією, фініками та пелюстками календули. Усі інгредієнти ретельно перемішати. Розлити тісто формами для кексів, наповнюючи їх наполовину. Випікати 15-20 хвилин|мінати|. Готові мафіни прикрасити квітками та пелюстками календули.

- Омлет із календулою

Для приготування омлету знадобиться: 2-3 яйця, 2 столові ложки молока, чайна ложка вершкового або столова ложка будь-якої рослинної олії, 2 столові ложки свіжих пелюсток календули, сіль і перець. Збити яйця з молоком, посолити і поперчити до смаку. Всипати в яєчно-молочну суміш пелюстки календули. Приготувати омлет на розігрітій сковороді, змащеній олією та посипати готову страву пелюстками календули.

- Заварний крем із календулою

Потрібно 0,5 л молока, чашка пелюсток календули, чверть чайної ложки солі, 3 столові ложки цукру, ваніль на кінчику ножа, 3 яєчні жовтки, 1/8 чайної ложки тертого мускатного горіха і стільки ж запашного перцю. Розтерти пелюстки календули у ступці та змішати з молоком та ваніллю. Ввести в молочну суміш збиті яєчні жовтки, сіль та цукор зі спеціями (мускатний горіх та запашний перець). На середньому вогні довести до кипіння, безперервно помішуючи. Не припиняючи помішувати, проварити 5-10 хвилин до загусання . У охолоджений крем додати рожеву воду. Готовий заварний крем можна використовувати для приготування десертів або подавати як окрему страву, запечену. Запечений заварний крем сервірувати збитими вершками та пелюстками календули.

- Трав'яна олія з календулою та майораном

Необхідні продукти: 200 г вершкового масла, 2-3 столові ложки пелюсток календули і стільки ж листя майорану. Розм'якшене масло змішати з календулою та майораном і довести суміш до однорідного стану в блендері. Можна додати столову ложку оливкової олії, трохи лимонного соку, солі та перцю за смаком. Готову олію викласти у форму або маслянку і заморозити у холодильнику.

- Кукурудзяний хліб з пелюстками календули

Інгредієнти: 2 чашки молочної сироватки, 3-4 столових ложки свіжих пелюсток календули, 1,5 чашки кукурудзяного борошна, ¾ чашки пшеничного борошна, ¾ чашки невібіленого борошна, 1,5 чайної ложки розпушувача, ¼ чай чашки рослинної олії або розтопленого вершкового масла, ¼ чашки меду.

Замочити пелюстки календули у молочній сироватці. Духовку розігріти до 1900 року. Форму для випічки змастити маслом. Просіяти кукурудзяне, пшеничне і невібілене борошно, розпушувач для тіста і сіль у велику піалу. Збити яйця, додати|добавляти| сироватку, рослинну або розтоплену вершкове масло|мастило| і мед, збивати всі рідкі інгредієнти не менше хвилини. Змішати яєчно-масляну суміш на сироватці з підготовленим борошном. Вилити тісто у форму, випікати хліб 25-30 хвилин до золотистої скоринки. Розрізати та подавати, коли повністю охолоне. ^[17]

Календулу можна солити і маринувати і використовувати як заправку до салатів, супів, других страв.

Щоб засолити календулу, знадобиться: 1 кг свіжих квіткових кошиків нігтиків лікарських, 0,5 л води та 60 г солі. Воду закип'ятити, посолити, киплячим розсолом залити промиті та висушені від волог квітки календули, варити 5 хвилин. Дати охолонути, розлити в скляний посуд разом із розсолом, зберігати у прохолодному місці.

Для календули в маринаді потрібно: 1 кг свіжих суцвіть календули, 0,5 л 3% оцту, 40 г солі і кілька горошин чорного перцю. Підготовлені суцвіття залити оцтом, додати сіль та перець, і варити 5 хвилин. В охолоджену вигляді розлити в ємності для зберігання. Зберігати у затемненому місці.

- Напій із календули з яблучним соком

Склянку сухих суцвіть нігтів залити 2 л води та уварювати на повільному вогні не менше 0,5 години. Відвар наполягати близько 8:00. Потім додати до відвару календули 400 мл свіжого яблучного соку та 200 мл рідкого меду. Напій розлити у пляшки, залишити у прохолодному місці.^[9]

У косметології

Календула є постійною складовою багатьох засобів доглядової косметики. На її основі створюють тоніки, креми, скраби, ополіскувачі, маски, трав'яний косметичний лід та мило.

- Пом'якшувальна маска для рук з календулою

Щоб приготувати такий косметичний засіб, знадобиться: 2 столові ложки вівсяних пластівців, 2 чайні ложки лимонного соку, 1 чайна ложка свіжих пелюсток календули, столова ложка меду, 3 столові ложки теплої води. Змішати всі інгредієнти та пюривати у блендері. Нанести на очищену та трохи вологу шкіру рук. Витримати 5-10 хвилин. Змити маску водою кімнатної температури та змастити руки живильним кремом. Вівсянка очищає та пом'якшує шкіру, лимонний сік вирівнює тон шкіри та усуває пігментні плями, календула та мед – пом'якшують та лікують.

- Ополіскувач для волосся з календулою

Потрібно: 0,5 літра міцного трав'яного чаю з календули, столова ложка настоянки календули, 3-5 крапель ефірної олії розмарину. Заварити міцний чай із квіток календули. Дати настоятися та охолонути. Додати настоянку календули та розмаринове ефірне масло. Нанести на вимите та вологе волосся та шкіру голови. Залишити на кілька хвилин, потім змити.

- Скраб для обличчя

Інгредієнти: чашка вівсяних пластівців, півкубки кукурудзяного борошна, 1/3 чашки сухих пелюсток календули. Змолоть усі продукти на кавомолці на порошок. Зберігати таку основу для скрабу в посуді з кришкою, що щільно прилягає. Перед чищенням обличчя одну чайну ложку сухої суміші змішати з невеликою кількістю води. Нанести на вологе обличчя і розтирати шкіру. Змити теплою водою.

- Бальзам із календулою

Таким бальзамом корисно змащувати подряпини, опіки, садна, синці. Для приготування потрібно взяти 105 г масляного екстракту нігтиків лікарських та 150 г бджолиного воску. Розтопити віск на водяній бані та з'єднати з екстрактом календули. Прогріти і вилити у невелику скляну ємність. Застиглий бальзам зберігати у темному, сухому місці.

- Парова ванна для обличчя

Взяти по половині чашки сухих пелюсток календули, квіток лаванди, троянди та ромашки. Приготувати настій, заливши приблизно півчашки такої квіткової суміші літром окропу. Розпарювати шкіру обличчя над трав'яною ванною від 3 до 7 хвилин.

- Ванна з календулою

З розрахунку на повну ванну приготувати настій: повну чашку сухих пелюсток календули залити 2 літрами окропу. Довести до кипіння та дати настоятися. Додати у воду прийняття ванни. Така процедура корисна при екземі, кропив'янці, висипці. ^[17]

Допомагає календула при проблемній шкірі. Для виготовлення в домашніх умовах лосьйону від вугрів знадобиться: столову ложку настою календули змішати по столовій ложці камфорного спирту, додавши 10 крапель нашатирного спирту, ретельно все розмішати і зберігати в холодильнику. Наносити лосьйон на обличчя рухами, що протирають, ватним диском, змоченим у розчині, до 3 разів на день. ^[9]

У парфумерії

Есенція календули традиційно використовується у парфумерній справі. Рослина привносить у композиції гіркоту, гострину, бальзамічну ноту. Духи з відчутним ароматом календули – *Interlude Woman від Amouage*.

Інші види використання

- Соком свіжого листа нігтів лікують укуси бджіл. Квітковий сік календули використовується як натуральний барвник у виробництві сиру та олій. Раніше барвники з календули використовували і для фарбування крашанок, додавали в курячий корм, щоб яєчний жовток був яскравішим.
- Зарості календули перешкоджають розмноженню у ґрунті круглих хробаків (нематод).
- Кіпці вважають природним репелентом: кущі календули, насаджені під вікнами житла, відлякують москітів. Також аромат календули відважує комах-шкідників від грядок з картоплею, томатами та баклажанами.

Небезпечні властивості календули та протипоказання

Календула знижує артеріальний тиск, тому особливо обережно з нею повинні поводитися гіпотоніки.

Також препарати на основі календули можуть викликати алергічну реакцію у осіб з непереносимістю або схильністю до алергічних захворювань. При вагітності і під час лактації доцільність вживання календули повинна бути строго узгоджена з лікарем. /p>

Оскільки календула сама заспокійливо впливає на нервову систему (використовується в лікуванні неврозів), одночасне застосування седативних засобів і препаратів на основі календули протипоказане: можуть виникнути підвищена сонливість і млявість. ^[10]

Ботанічний опис

Це однорічна трав'яниста рослина сімейства Складноцвіті (Астрові).

походження назви

У народі за календулою міцно закріпилася назва « *нігтики* ». Інші варіанти найменування: *сонцеворот, масляний колір, золотий колір* . Латинське слово *Calendula* є зменшувальним, і перекладається як «маленький календар», «маленький годинник», і навіть як «маленький барометр», оскільки квітки календули закриваються і розпускаються в певний час доби, будучи так званим «квітковим годинником».

Види

У ботаніці виділяють від 12 до 20 видів календули, серед яких:

1. **Календула лікарська** (*Calendula officinalis*) – виростає в помірній кліматичній зоні Європи, австралійського континенту та Азії. Культивується як лікарська рослина у промислових масштабах. Використовується у харчовій промисловості. У межах цього виду виведено безліч сортів. Має також декоративне значення;
2. **Календула польова** (*Calendula arvensis*) - рослина-ендемик центральної та південної Європи. Є джерелом лікарської сировини;
3. **Календула морська** (*Calendula maritima*) - зустрічається в західній частині Сицилії, росте вздовж узбережжя. Вигляд відноситься до тих, хто перебуває під загрозою зникнення. Календула морська – національний символ італійської провінції Трапані . ^[1]

Календула лікарська – трава-однолітник, висотою від 0,3 до 0,5 м. Коренева система стрижнева, стебло пряме, розгалужене, з поздовжніми ребрами, густо опушене дрібними та жорсткими ворсинками. Листорозташування чергове (спіральне), нижнє листя більше, черешкове, верхнє - більш дрібне, сидяче. Яскраво-жовті або оранжеві квітки з бальзамічним ароматом зібрані у кошики. По краю суцвіття ростуть язичкові квітки, у середині – трубчасті. Плід – сім'янка. Квітнуть нігтики з червня до середини осені. Насіння дозріває з липня. Вирощується у садівницьких господарствах, на присадибних ділянках, дуже рідко зустрічається як бур'ян. ^[2]

Умови вирощування

Календула приживається на будь-яких ґрунтах, але найбільш високу врожайність можна отримати при підвищеній вологості та в добре освітленій місцевості. Можливе багаторічне використання ділянки, де вирощується календула. Напередодні засіву ґрунт виорюють на глибину 0,2 м. Насіння висівають ранньою весною. На грядках з сходами, що утворилися, виробляють прополку і розпушують ґрунт. Прополювання і розорювання ґрунту повторюють ще 2-3 рази на початку літнього періоду. Також доцільне підживлення ґрунту добривами (до 2 разів). ^[3]

Полив помірний. Занадто густо посіяна календула може уражатися борошнистою росою. Календула стійка до заморозків. Окрім весняного посіву можливе висівання насіння під зиму. Добре сходять нігтики і з самосіву. Цвіте рослина приблизно через місяць після сходу насіння. ^[8]

Збирання суцвіть-кошиків здійснюють від 8 до 12 разів протягом усього вегетаційного періоду, оскільки період цвітіння календули триває досить довго. Заготовляють сировину у фазі масового цвітіння. Зривають ті суцвіття, у яких трубчасті квітки частково розкрилися, а

язичкові – розташовані горизонтально. У кошика може залишатися частина квітконоса довжиною до 3 см. Збирають календулу аж до заморозків, у міру цвітіння з інтервалом від 2 до 5 днів. Після четвертої-п'ятої заготівлі суцвіття стають значно меншими. Сушать нігтики відразу ж, у тіні, під навісом, розсипавши тонким шаром на брезенті або мішковині і струшуючи час від часу. Готовність сировини визначається ступенем розсипчастості суцвіть на частини. Допустимий термін зберігання 1 рік. ^[2]

Ланцюг живлення

Рослина є їжею для личинок метеликів, представників кількох поширених видів. Серед них капустяна совка, смородинна совка, велика жовта стрічкова та ін.

Література

1. Вікіпедія, стаття « Calendula »
2. Довідник із заготівлі лікарських рослин / Д. С. Івашин, З. Ф. Катіна, І. З. Рибачук та ін. – 6-те вид., ісп. та дод. - К.: Урожай, 1989. - 288 с.: іл.
3. Мамчур Ф. І., Гладун Я. Д. Лікарські рослини на присадибній ділянці. – К. Урожай, 1985. – 112 с., іл.
4. Mineral Content of Some Medicinal Herbs. Gogoasa I, Jurca Violeta , Alda Liana Maria та інші // Volume 17(4), 65- 67, 2013, JOURNAL of Horticulture, Forestry and Biotechnology, [джерело](#)
5. Кархут В.В. Жива аптека - К. Здоров'я, 1992. - 312 с., іл., 2, арк . іл.
6. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / за ред. А. М. Гродзінського. - К.: Олімп, 1992. - 544 с.: іл.
7. Кархут В. В. Ліки довкола нас. - К.: Здоров'я, 1993. - 232 с.
8. Лікувальний квітник. Школа квітникара (журнал). № 3 (36), липень 2017. - С. 25
9. Календула – золоті квіти здоров'я. М. Башкирцева. - ІК Крилов, 2008. - 128 с.
10. Носаль І. М. Від рослини – до людини. - К.: Веселка, 1993. - 606 с.
11. Calendula officinalis and wound healing: systematic review. Leach, Matthew John 2008 'Calendula officinalis and wound healing: systematic review.' Wounds: a compendium of clinical research and practice, vol. 20, no. 8, pp. 236-243
12. A review on phytochemistry and ethnopharmacological aspects of genus Calendula, [джерело](#)
13. Evaluation of Biologically Active Compounds from Calendula officinalis Flowers using Spectrophotometry, [джерело](#)
14. ФЛАВОНОЇДИ КВІТКІВ КАЛЕНДУЛИ ЛІКАРСЬКОЇ, [джерело](#)
15. ВИВЧЕННЯ ДІУРЕТИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПРЕПАРАТІВ НА ОСНОВІ КВІТКІВ КАЛЕНДУЛИ ЛІКАРСЬКОЇ, [джерело](#)
16. Phase III Randomized Trial of Calendula Officinalis Compared With Trolamine for Prevention of Acute Dermatitis During Irradiation for Breast Cancer. P. Pommier , F. Gomez, MP Sunyach , A. D'Hombres , C. Carrie, i X. Montbarbon . JOURNAL OF CLINICAL ONCOLOGY // VOLUME 22, NUMBER 8, APRIL 15, 2004.
17. Календула. An herb society of America guide. - Ohio: 2007.

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info .

Calendula - useful properties, composition and contraindications

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief проєкту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Реферат У статті розглянуто основні властивості календули та її вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано хімічний склад та харчова цінність рослини, розглянуто використання календули у різних видах медицини та ефективність її застосування при різних захворюваннях. Окремо проаналізовано потенційно несприятливі ефекти календули на організм людини за певних медичних станів та захворювань. Розглянуто наукові основи дієт з її застосуванням .

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