

Н.П. Зубицька  
Р.П. Желясків

СЕРІЯ “ТАЄМНИЦІ ЗЕЛЕНОЇ ПЛАНЕТИ”

# Лікуємо нагідками



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН  
2003

ББК 53.52+53.59  
3-91

Серія заснована в 2001 році

Науковий редактор — Л.В. Ніколайчук, академік УЕАН

*Охороняється законом про авторське право.*

*Жодна частина даного видання не може бути використана чи відтворена в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва*

**Зубицька Н.П., Желясків Р.П.**

3-91 Лікуємо нагідками. —  
Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. — 88 с.  
(Серія “Таємниці Зеленої планети”).

**ISBN 966-692-201-0**

Нагідки, календула, крокіс... Все це різні назви однієї рослини, яка з давніх-давен слугує людям джерелом цілющої енергії, допомагаючи долати численні немощі та недуги.

Відомі лікарі-фітотерапевти, які написали цю книгу, зуміли зібрати й систематизувати на її сторінках багатющий теоретичний і прикладний матеріал. Саме тому це видання стане гарним подарунком для всіх, хто цікавиться таємницями світу рослин, піклується про своє здоров'я і здатний по-новому подивитися на речі, відомі з дитинства.

ББК 53.52+53.59

**ISBN 966-692-200-2 (серія)**  
**ISBN 966-692-201-0**

© Зубицька Н.П., Желясків Р.П., 2003  
© Навчальна книга – Богдан,  
макет, художнє оформлення, 2003

---

*Навчальне видання*

Зубицька Наталя  
Желясків Ростислав

Серія “Таємниці Зеленої Планети”

**ЛІКУЄМО НАГІДКАМИ**

Головний редактор *Б.Є. Будний*  
Редактор *Г.Є. Безкоровайний*  
Художник *В.А. Басалига*  
Технічний редактор *І.О. Козуб*  
Комп'ютерна верстка *Т.М. Золєдова*

Підписано до друку 06.08.2003. Формат 60×84/16. Папір друкарський.  
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 5,12. Умовн. фарбо-відб. 5,12. [Н-99]

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців ДК №370 від 21.03.2001 р.

46008, м.Тернопіль, вул. Танцюрова, 14. А/с 529.  
тел./факс (0352) 43-00-46; 25-18-09; 25-37-53

E-mail: [publishing@budny.te.ua](mailto:publishing@budny.te.ua) [www.bohdan-books.com](http://www.bohdan-books.com)

## УЛЮБЛЕНА КВІТКА ДІОСКОРИДА

*Весняний вечір. Синій час.  
Ну як же не любити вас,  
Як не любить мені вас, квіти?..*

*С. Єсенін, “Квітки”.*

Родичами нагідок лікарських (або календули, крокосу) є близько 30 видів трав'янистих і чагарникових рослин, розповсюджених нині в усьому світі. Батьківщина цієї рослини, ботанічна назва якої *Calendula officinalis*, — Центральна та Південна Європа, Передня Азія і Близький Схід. У дикому вигляді нагідки лікарські ростуть у країнах Середземномор'я — аж до Ірану. Рослину широко культивують як декоративну в Європі та США, вельми поширена вона і в Україні.

У народній медицині нагідки лікарські відомі з давніх-давен. У працях грецького лікаря Діоскорида (I століття н.е.) календула описується як лікарський засіб. Діоскорид широко застосовував цю цілющу рослину при багатьох захворюваннях, вона була одним з його улюблених лікувальних препаратів. Багато рецептів ліків, до складу яких входять нагідки, зафіксовано в анналах давньої медицини, ними послуговуються фахівці й дотепер.

З лікувальною метою вирощують календулу кількох сортів: з махровими формами квітів і рідше — з простими, здебільшого оранжево-червоними квітками, оскільки в них набагато більше каротину, ніж у менш забарвлених сортах. Культивують календулу в Московській, Воронежській, Самарській областях Росії, а також в Україні та Білорусі.

Подаємо опис і особливості складу та дії препаратів календули лікарської.

### **Нагідки лікарські (календула, крокіс) — *Calendula officinalis* L.**

Нагідки належать до родини складноцвітих. Це однорічна трав'яниста рослина із сильним своєрідним запахом. Корінь стрижневий, гіллястий. Стебло прямостояче, 30–60 см заввишки, зазвичай розгалужене від основи, ребристе, з короткими, твердими, у верхній частині залозистими волосками, дещо липке. Листки численні, розміщені спірально, опушені, зубчасті. Нижні листки черешкові, оберненояйцеподібні, інші — звисаючі, видовжені або ланцетні. Квітки жовтогарячі або оранжево-червоні, зібрані в круглі одиничні кошики, 3–5 см у діаметрі, розміщені на верхівках центрального і бічного пагонів. Плоди — сім'янки, здебільшого зігнуті, човноподібної форми, нагадують котячі кігтики. Насіння розміщене в два – три ряди, всередині — кільцеподібно. Маса 1000 сім'янок — 8–15 г. Насіння придатне для посіву протягом 3–5 років. Цвіте з червня до глибокої осені. Плоди починають дозрівати з кінця липня.

**Сировина.** З лікувальною метою використовують квіткові кошики нагідок, зібрані після повного розцвітання. Після попереднього пров'ялювання на сонці сировину сушать у затінку або у провітрюваному приміщенні, розстеляючи тонким шаром і час від часу перемішуючи. Сировину продають в аптеках. Строк придатності 1 рік.

**Хімічний склад.** Квітки нагідок містять близько 3% каротиноїдів (каротин, лікопін, віолаксантин, цитраксантин, рубіксантин, флавохром), флавоноїди (нарцисин, рамнетин, ізорамнетин-3-триглюкозид, ізокверцитрин та ін.), ефірну олію (близько 0,02%), сапоніни, гірку речовину календен, смолисті (до 3,44%) і дубильні речовини, слиз (до 2,5%), камедь, органічні кислоти (яблучну, саліцилову, пентадецилову, меристинову, лауринову, пальмітинову). Суцвіття нагідок містять до 2678 мг/100 г аскорбінової кислоти, у квіткових кошиках також наявні ферменти — органічні каталізатори. Вони розчинні у воді, активність їх залежить від температури середовища, витримують температуру до 40°C.

Квітки календули містять значну кількість фітонцидів (до 0,09%), а у коренях є інулін.

Насіння рослини містить жирну олію, до складу якої входять гліцериди лауринової та пальмітинової кислот, а також невелика кількість алкалоїдів невідомого складу.

**Фармакологічні властивості та застосування.** Нагідки лікарські виявляють протизапальну, бактерицидну, ранозагоювальну, спазмолітичну, гіпотензивну, кардіотонічну і седативну дію, має здатність покращувати метаболічну функцію печінки (підвищується секреторна і видільна функції, зменшується концентрація білірубину і холестерину в жовчі).

Високу терапевтичну активність календули пояснюють наявністю в ній значної кількості каротиноїдів, флавоноїдів і саліцилової кислоти, вітамінів та інших сполук. Особливо широко нагідки використовують для місцевого лікування.

Якщо з'являються тріщини на шкірі чи починається герпес (на стадії утворення пухирців і виразок), використовують 10%-ний настій квіткових кошиків на рослинній олії, а при вуграх та тріщинах у куточках рота — 20%-ний настій. Розведену настойку використовують при трофічній виразці гомілки, висівкоподібному лишаї і жирній себорей обличчя, екземі, гнійникових висипаннях на шкірі і обмороженнях. Настойку нагідок застосовують для полоскання порожнини рота і горла при афтозному стоматиті, гінгівіті, піореї, запально-дистрофічних формах пародонтозу, тонзилітах, ангінах. Також корисні настійки і настої квіток календули при запальних захворюваннях статевих органів, прямої кишки (проктит, парапроктит, тріщини прямої кишки). Використовують настій квіток і при запальних захворюваннях очей (кон'юнктивітах), а також у косметології.

Клініцисти часто практикують використання нагідок при лікуванні гастритів, виразкової хвороби, захворюваннях печінки і жовчовидільних шляхів, колітах,

*Квітки глухої кропиви білої — 20,0 г.*

*Квітки мальви лісової — 20,0 г.*

Дві чайні ложки збору заливають 1 л окропу, кип'ятять упродовж 3–5 хвилин, проціджують. Теплий настій використовують для зрошення піхви при запаленні придатків матки. **Курс лікування** — до 2 тижнів.

### **Рецепт № 123**

*Квітки календули — 20,0 г.*

*Пелюстки троянди — 15,0 г.*

*Листя рути садової — 20,0 г.*

*Трава полину гіркокого — 20,0 г.*

Сухі компоненти збору перетирають на порошок. Приймають по пів чайної ложки 3 рази на день після їди при аменореї. **Курс лікування** — 3–4 тижні.

### **Рецепт № 124**

*Трава і квітки календули — 20,0 г.*

*Трава реп'яшка звичайного — 20,0 г.*

*Трава деревію звичайного — 20,0 г.*

*Трава звіробою звичайного — 15,0 г.*

*Трава приворотню сріблястого — 20,0 г.*

*Листя подорожника великого — 20,0 г.*

*Листя суніці лісової — 20,0 г.*

*Листя горіха волоського — 20,0 г.*

Заварюють як чай, приймають по півсклянки 2 рази на день при інсульті. **Курс лікування** — до 3 тижнів.

### **Рецепт № 125**

Беруть 20 суцвіть календули, заливають 100 мл горілки, настоюють у темному місці протягом 20 днів. Приймають по 20 крапель на шматочку цукру через 2 години після їди. **Курс лікування** — до 3–4 тижнів.

Цей рецепт болгарський фітотерапевт П. Дітков рекомендує для лікування порушень ритму серцевої діяльності.

### **Рецепт № 126**

*Квітки календули — 20,0 г.*

*Кореневище перстачу прямостоячого — 50,0 г.*

*Листя горіха волоського — 50,0 г.*

*Листя шавлії лікарської — 20,0 г.*

Одну чайну ложку збору заливають 100 мл окропу, кип'ятять упродовж 5 хвилин, проціджують. Використовують для полоскання порожнини рота при кандидамікозі. Приймають кожних 1–2 години, тримаючи рідину в роті протягом кількох хвилин. **Курс лікування** — до зникнення білих плівочок.

### Рецепт № 127

*Квітки календули — 50,0 г.*

*Спирт медичний (60%) — 500 мл.*

Настоюють квітки протягом 10 днів при кімнатній температурі в темному місці. Приймають, розчинивши 50 крапель настою у склянці води і випиваючи протягом дня при раку молочної залози. Крім того, щодня потрібно з'їдати не менше 200 г моркви. **Курс лікування** — до 2 місяців.

Необхідно також зазначити, що лікувальну дію має сік календули, який вичавлюють зі свіжих листків і квіток рослини. Сік полегшує інтоксикацію, зменшує диспептичні явища (відрижку, нудоту, блювання, важкість у епігастральній ділянці), поліпшує сон, апетит; він також ефективний при гастритах, колітах, ентероколіті, запальних захворюваннях жовчовидільних шляхів, порожнини рота й горла, піореї і молочниці в дітей. Сік є одним із засобів лікування при раку молочної залози, зобі, нервових розладах.

А ще сік календули лікарської використовують для загоєння ран, при алергійних висипках, грипі, пролежнях, саднах, свищах, відмороженнях, опіках, тріщинах шкіри у куточках рота, діабетичному пародонтозі, карієсі та ін.

**Рецепт № 13. Суп з бобів та нагідок**

Дрібно нарізану зелену цибулю і зелень часнику підсмажують на олії. Потім додають столову ложку борошна, половину чайної ложки червоного меленого перцю і розбавляють водою. Боби варять, доки вони не стануть м'якими, а тоді перекладають цибулю і часник у каструлю з бобами і варять ще 10 хвилин. Перед тим, як зняти каструлю з вогню, додають дрібно нарізану зелень кропу і петрушки, дрібно посічені листки нагідок і варять ще 3 хвилини.

Готовий суп заправляють 1–2 яйцями і склянкою вершків.

**Рецепт № 14. Суп з цвітної капусти і листків календули**

Невелику цвітну капустину очищають і розділяють на дрібні суцвіття. Заливають капусту киплячою підсоленою водою і варять, поки не стане м'якою. Додають столову ложку вершкового масла. Потім готують заправку з 3–4 столових ложок масла і 2 столових ложок борошна або манної крупи, розбавляють її бульйоном з капусти і виливають у суп. Варять ще 5 хвилин і знімають з вогню. Готовий суп заправляють 2 жовтками, добре збитими з чотирма столовими ложками кислого молока, посипають натертим сиром. Усе посипають дрібно нарізаними листками календули і кропом.

**Рецепт № 15. Суп із сушених грибів, картоплі та нагідок**

Беруть 50 г сухих білих грибів, ретельно їх промивають і заливають теплою водою на 30 хвилин. Після цього гриби виймають, дрібно нарізають і опускають у підсолену воду, додавши і ту воду, у якій вони були замочені. Ставлять на вогонь. Як тільки гриби стануть м'якими, у суп кладуть 3–4 картоплини, нарізавши їх кубиками, додають лавровий лист, перець і варять протягом 20 хвилин на малому вогні. Окремо підсмажують 2 столові ложки борошна в 3–4 ложках вершкового масла і додають заправку, спеції та дрібно нарізане листя нагідок в суп. Після 5-хвилинного кип'ятіння суп знімають з вогню. Подають, посипавши дрібно нарізаною зеленню петрушки.

**Рецепт № 16. Грибні котлети з нагідками**

Свіжі квіткові кошики нагідок ретельно промивають і відварюють у підсоленій воді, а потім висипають на друшляк і дрібно нарізають або подрібнюють міксером, щоб утворилася однорідна маса. До 500 г відварених квіткових кошиків додають 2 яйця, сіль, чорний перець, цибулину, зелень петрушки, дрібно нарізані листки нагідок і товчені сухарі, щоб вийшла досить густа розлітна маса. Котлети обкачують у борошні або сухарях, смажать на дуже розігрітій олії. Котлети подають з картопляним пюре або вівсяною кашею.

**Рецепт № 17. Котлети зі свіжої капусти і листків календули**

Листки очищеної капусти відварюють у підсоленій воді, поки воно не зм'якне. Готову капусту відкидають на друшляк, дають воді стекти і дрібно

нарізають або збивають міксером. Додають 2 яйця, дрібно нарізану або натерту цибулину, зелень петрушки і подрібнені листки календули. Домішують таку кількість панірувальних сухарів або борошна, щоб вийшла густа суміш. Формують котлети, обкачують їх у борошні та збитому яйці і смажать з усіх боків на сильно розігрітій соняшниковій олії.

Подають з картопляним гарніром.

### **Рецепт № 18. Картопляна запіканка з часником і листками календули**

Дно вогнетривкої каструлі посипають дрібно нарізаним часником і листками календули, змішаними з невеликою кількістю вершкового масла. Зверху кладуть шар нарізаної кружальцями відвареної картоплі, потім — шар натертої бринзи, потім — знову шар картоплі і кружальця зварених яєць упереміш зі шматочками тушкованих грибів. Кожен шар посипають дрібно нарізаною петрушкою, кропом і листками календули. Зверху кладуть картоплю, посипають невеликою кількістю бринзи або твердого сиру, заливають соусом з тушкованих грибів і кладуть шматочки вершкового масла. Запіканку ставлять на 30 хвилин у духовку і подають до столу теплою.

*Відвареної картоплі — 500 г, яєць — 2 шт., часнику — 5 г, грибів — 75 г, бринзи або сиру — 75 г, масла вершкового — 30 г, петрушки — 7 г, листків календули — 50 г, сіль.*

### **Рецепт № 19. Котлети з квасолі та листків календули**

Дві склянки квасолі замочують у холодній воді на ніч, вранці варять, поки не зм'якне, солять і ще кілька хвилин варять. Відкидають на друшляк, щоб стекла вода, і, поки ще квасоля гаряча, протирають її через сито або збивають міксером. Потім до квасолевого пюре додають невелику кількість вершкового масла, цибулю, тушковану моркву і листя календули. Заправляють яйцем, спеціями, добре вимішують і роблять котлети. Обкачують їх у борошні, потім у збитому яйці, смажать на гарячій олії до утворення рум'яної скоринки.

Подають з овочевими гарнірами.

### **Рецепт № 20. Приправа з квіток календули, зелені моркви і пелюсток чорнобривців.**

Висушені пелюстки квіток календули, сухе бадилля моркви і пелюстки чорнобривців подрібнюють у кавомолці або міксері на порошок і змішують компоненти у співвідношенні 1:1:10. Використовують як приправу до м'яса, риби або овочевих страв.



## ЗМІСТ

Улюблена квітка Діоскорида .....	3
Аптечні препарати .....	6
Нагідки в рецептах стародавньої медицини .....	7
Нагідки в сучасній медицині .....	13
Використання нагідок для лікування ран .....	25
Нагідки у лікуванні та профілактиці онкологічних захворювань .....	30
Шукайте свій рецепт .....	50
Щоб діти були здоровими .....	53
Використання календули для лікування дітей при гострих респіраторних захворюваннях і запальних хворобах органів дихання .....	53
Використання календули для лікування нейроциркуляторної дистонії у дітей .....	61
І від гастриту, і від нефриту ... ..	62
Календула в косметології .....	77
Смачного і на здоров'я! .....	84