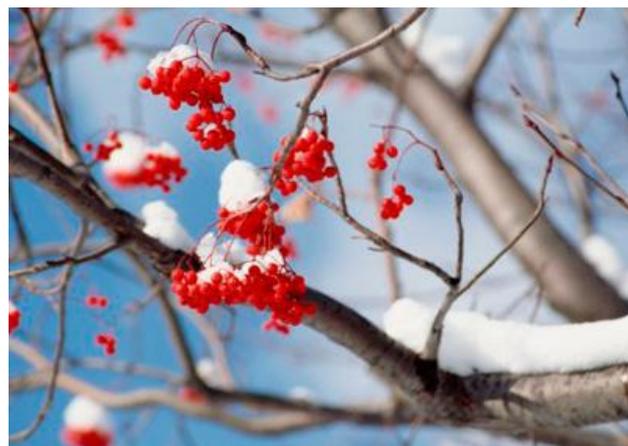


Калина красная

О пользе этого растения знали еще древние славяне, которые связывали с ним множество легенд и поверий. Всеобщее использование в медицинских целях калинового куста объясняют многочисленные полезные свойства калины красной. В коре калины имеется очень важное вещество – гликозид вибурнин. Он представляет неоценимую пользу для человека, так как обладает замечательным кровоостанавливающим, противовоспалительным и спазмолитическим эффектом. Также кора, листья и корни калины содержат полезнейшие дубильные вещества, пектин, эфирные масла и смолы. **Отвар из коры калины обладает замечательными жаропонижающими и противовоспалительными свойствами, поэтому достаточно успешно применяется при простудах и инфекционных заболеваниях.** Такое народное средство хорошо успокаивает и уменьшает риск возникновения судорог, поэтому широко используется при различных нервных расстройствах. Калина применяется не только в народном лечении, но и в официально признанной медицине. Ведь составные компоненты этих ягод успешно используются при изготовлении многих лекарственных препаратов.



Как использовать калину для лечения?

Можно употреблять плоды калины в их первозданном виде. Ежедневное съедание небольших гроздей ягод будет способствовать полноценной работе сердца, а также уменьшению отечности. Есть калину таким способом возможно только в определенный сезон. Поэтому осенью, когда кусты украшены кистями ягод, не упускайте момент и старайтесь каждый день лакомиться этими терпкими и кислыми, но очень полезными плодами.



Сок калины полезные свойства имеет в таком же количестве, как и сама мякоть. Поэтому многие целители очень часто рекомендуют пить его в чистом виде или с добавлением сахара. Так можно облегчить свое состояние при геморрое, язве желудка и колите.

Для того же, чтобы поддерживать свой иммунитет на протяжении всего года, лучше всего использовать заранее **замороженную калину**. Для этого, вынув ягоды из морозильной камеры, облейте их кипятком, после чего протрите через сито. Полученную массу смешайте с медом в равных долях. Употреблять такое лекарственное средство следует каждый день натощак по одной столовой ложке.

Сочетание калины и меда полезно также при заболеваниях дыхательной системы (бронхите, воспалении легких). Только для этого смесь нужно залить литром воды и проварить в течение 10 минут на несильном огне. Пить такой отвар нужно по полстакана перед каждым приемом пищи.

При простуде и болях в горле рекомендуется использовать **сушеные ягоды**. Небольшое их количество измельчите, залейте 200 мл кипятка и оставьте в теплом месте на два-три часа для настаивания. После процеживания настойка готова к употреблению. Пейте ее столовыми ложками трижды в день. Это же средство можно применять для полоскания горла. Если же вы страдаете от расстройств желудочно-кишечного тракта, вы можете регулярно пить чай, заваренный с применением сухих ягод калины. Для этого готовят специальный **чай**. Рецепт достаточно простой. Щепотка сушеных ягод с косточками ложится прямо в кружку и заливается кипятком. Далее желательно накрыть кружку небольшой крышечкой и настоять чай в течение 3 минут. Пьют такой лечебный чай в горячем виде небольшими глотками.

Множество достоинств имеют и **косточки калины**: полезные свойства и целительный эффект достигается при многих недугах. Очень полезно ежедневно глотать десяток калиновых косточек. Это поможет избавиться от камней и песка в организме. При этом косточки следует принимать по одной в течение дня, а не все за один прием. Также они являются природным антиоксидантом и на высоком уровне способны очистить организм от шлаков и токсинов. Если есть ягоды калины вместе с костяной сердцевинкой, можно значительно улучшить работу своего сердца.

Настойка из косточек калины на спирту применяется геморрое и болезненных менструациях. Готовится она следующим образом. На 100 грамм косточек калины берут 100 грамм 50% спирта. Настаивается смесь в прохладном месте в течение 7-10 дней. Дозировка на один прием составляет не более 30 грамм. А количество приемов этого народного средства не должно превышать 2-3 раз в сутки.

Если у вас скачет давление, то можно сделать настойку из ядрышек ягод калины. Принимают это лекарство каждый день – утром, днем и вечером. Дозировка – 1 столовая ложка. За небольшой срок эта настойка нормализует давление. Для приготовления используют не только косточки, но и мякоть ягод. Для приготовления настоя берут 1 килограмм ягод вместе с косточками и перемалывают их в мясорубке. Если есть блендер, то можно измельчить ягоды и в нем. К полученной смеси добавляют 1 литр меда. Мед можно брать любой – цветочный, липовый, гречишный и т.п. Тщательно перемешав ягоды с медом, в емкость выливают 500 мл коньяка. Основным лечебным компонентом в этой настойке являются косточки и мякоть ягод калины. Мед оказывает лишь общеукрепляющее действие на организм человека. А коньяк используется для того, чтобы лекарство могло храниться продолжительное время.

Для снятия воспаления и избавления жара во время простуды используют отвары из ягод калины с косточками. Помимо вышеназванного действия такие отвары позволяют быстрее избавиться от **простуды**.

Для приготовления берут 50 грамм калины с косточками. Их необходимо залить 200 мл (1 стакан) кипящей воды. Емкость с водой и ягодами ставят на небольшой огонь, и проваривают в течение 10 минут. Пьют отвар, когда он остынет до комнатной температуры. Дозировка – 1 столовая ложка. Пьют отвар 3 раза в день – утром, днем и вечером во время еды.

Для лечения **фурункулеза** используют следующий рецепт. В нем также используются ягоды калины вместе с косточками. Потребуется 100 грамм ягод. Их заливают 1 литром воды. Настаивают смесь в течение 14 дней. Принимают лекарство по 1 большой ложке во время еды три раза в день – на завтрак, обед и ужин. Такой же отвар можно использовать, если беспокоят боли в области сердца или если имеются онкологические заболевания.

Если по различным причинам открылось кровотечение, конечно, нужно **незамедлительно обратиться к врачу!!!** Вместе с рекомендуемыми специалистом средствами облегчить ваше состояние сможет настой из коры калинового куста. Залейте две столовые ложки размельченной коры половиной литра кипящей воды и оставьте на ночь. Пейте настой три раза в день по 50 мл.

Калина подходит не всем! Как и любое другое лекарственное средство, **калина ягода и противопоказания** неотделимы друг от друга.

Так, употребление калины в любом виде не рекомендуется беременным женщинам. Это связано с тем, эти ягоды содержат вещества, очень схожие с гормонами. А их переизбыток в организме способен стимулировать преждевременные роды или вызвать многочисленные нарушения у будущего малыша. Также следует быть осторожными людям, для которых характерно пониженное давление или серьезные заболевания крови и почечного аппарата.

Таким образом, калина – это не просто растение, а уникальное лекарственное средство, которое сделает вашу жизнь здоровой и полноценной. Поэтому не стоит пренебрегать этими кислыми красными ягодами. С удовольствием пользуйтесь дарами, которые радушно предлагает вам природа, и будьте здоровы.