

з д о р о в ь е и к р а с о т а

КАЛИНА

от всех болезней



РИПОЛ
КЛАССИК
Москва, 2008

УДК 615.89
ББК 53.59
К17

К17 **Калина от всех болезней/** Авт.-сост. Л. С. Репейникова.— М.: РИПОЛ классик, 2008.— 64 с.— (Здоровье и красота).

ISBN 978-5-7905-3666-3

В этой книге рассказывается о таком замечательном растении, как калина. Эту ягоду люди использовали испокон веков как исключительно целебное и эффективное средство при лечении множества заболеваний. Настои и отвары из калины способны вернуть здоровье, а лосьоны и маски — сделать кожу и волосы красивее и привлекательнее.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

**УДК 615.89
ББК 53.59**

*Практическое издание
Серия «Здоровье и красота»*

КАЛИНА ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Автор-составитель *А. С. Репейникова*

Редактор *Е. А. Останина*

Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*

Компьютерная верстка: *О. В. Яковлева*

Технический редактор *Е. А. Крылова*

Корректор *А. Ю. Нерода*

Издание подготовлено при участии ЛА «Софит-Принт»

Подписано в печать 28.02.2008 г.

Формат 84×108/32. Печ. л. 2,0. Тираж 10 000 экз.

Адрес электронной почты: info@ripol.ru

Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

ISBN 978-5-7905-3666-3

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2007

ВВЕДЕНИЕ

Яркие красные грозди калины в саду всегда выглядят привлекательно. Особенно красивы они, когда выпадает снег: ведь эти ягоды по-настоящему созревают лишь тогда, когда вся природа уже засыпает.

Ягоды калины не только съедобны, они необычайно полезны для здоровья, поэтому многие хотят заготовить их на зиму. Калину сушат, чтобы пить с ней чай, некоторые предпочитают перетирать ее с сахаром. Кроме того, из ягод калины получаются замечательные прохладительные коктейли и самые разнообразные напитки, из них готовят повидло, джемы и сиропы.

Калину любят не только за ее непревзойденные вкусовые качества, но и за целебные свойства. Практически при каждом заболевании эта ягода просто незаменима.

В народной медицине применяют не только ягоды, но также корни, стебли, семена, корневища и листья калины. У всех этих частей растения различный химический состав, а потому в зависимости от этого они находят

применение в разных областях медицины или в косметологии. Например, в медицине с успехом используются кора калины, ее молодые побеги, ягоды и цветки.

Большое значение имеет, в какое время было собрано сырье калины. В зависимости от времени года, а порой даже времени суток целебные свойства тех или иных частей растения могут существенно меняться. Например, если для лечебных целей требуется кора, то собирать ее следует в середине весны, в апреле, когда только начинается сокодвижение. В это же время, ранней весной, следует собирать и побеги калины.

С мая по июнь начинается заготовка цветков растения, когда они достигают степени полного расцвета. С сентября по октябрь можно собирать плоды калины. Если собрать ягоды сразу же после первых заморозков, то можно быть уверенным, что они обязательно сохранят все свои ценные свойства. Самыми лучшими считаются ягоды калины, только прихваченные первыми морозами.

Собранные сырье калины вне зависимости от того, какая именно часть требуется, принято сушить в тени на открытом воздухе. Для этого следует сделать навес или обустроить для сушки хорошо проветриваемое помещение. Очень хорошо подходят для этого чердаки. В помещении устанавливаются стеллажи или ряд полок, а на них сырье раскладывается тонким слоем. Пока проходит процесс сушки, растения

следует переворачивать несколько раз в день. Насколько быстро пойдет процесс сушки, зависит, конечно, от погодных условий, однако в среднем калину сушат от 4 до 9 дней. Когда сырье высохнет, его следует сложить в чистые и сухие льняные или марлевые мешочки и хранить без доступа света.

1

Применение калины в лечебных целях

Калина обыкновенная — растение, которое широко применяется в медицинской практике как профилактическое и лечебное средство при различных сердечно-сосудистых заболеваниях. Она известна как отличное кровоостанавливающее средство, снимающее спазмы разной этиологии, судороги. Калина — успокаивающее, желчегонное, мочегонное и противовоспалительное средство.

Очень широко применяется калина в лечении гинекологических заболеваний. Ее применяют при лечении кожных болезней, язве желудка, диспепсии, водянке, заболеваниях печени, при внутренних кровотечениях разной природы. Калина незаменима во время простудных заболеваний, хорошо помогает при кашле, удушье, лихорадке. При ангине калину используют в качестве наружного лекарственного средства. В настоящее время эти удивительные ягоды все чаще применяются в лечении и профилактике онкологических заболеваний.

Калина при сердечно-сосудистых заболеваниях

Это растение обладает общеукрепляющим действием, поэтому широко используется для предотвращения обострений различных болезней сердца и сосудов.

Калиново-свекольный квас

Для его приготовления не требуется практически никаких затрат. Готовится квас из свеклы и калины следующим образом.

1 кг калины;

1 кг свеклы;

1 стакан сахара или меда;

3 л воды.

Натереть свеклу на терке, залить 1 л воды и сварить. Калину промыть проточной водой. Недолго кипятить калину в 1 л воды. Смешать оба отвара и добавить сахар. Полученную смесь довести до кипения. Готовый квас надо охладить, разлить по бутылкам, хранить в холодном месте. Калиново-свекольный квас лучше пить холодным. Квас используется как эффективное сосудорасширяющее средство.

Настой из плодов калины

15–20 г плодов калины;

1 стакан воды.

Ягоды залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 4 часа, после чего процедить.

Принимать в течение дня в 3 приема. Применяют при болях в сердце.

Сбор лечебный

1 ч. ложка измельченных молодых побегов калины;
1 ч. ложка почек шелковицы;
2 ч. ложки соцветий арники горной;
2 ч. ложки молодых побегов голубики;
4 ч. ложки володушки;
1 ч. ложка мяты;
5 ч. ложек шиповника;
1 стакан воды.
1 ст. ложку сбора залить кипятком в термосе, после чего выдержать 6 часов.

Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Применяется при лечении порока сердца.

Сок плодов калины с медом

1 кг плодов калины;
200 г сахара;
200 г воды;
2 ст. ложки меда.

Отжать из ягод сок, мезгу залить водой и кипятить в течение 5–10 минут, готовый отвар процедить. Влить отвар в выжатый сок, добавить сахар, смесь перемешать и охладить. В полученный сок добавить мед и снова перемешать.

Принимать 3 раза в день по 1–2 ст. ложки за 30 минут до еды. Сок из плодов калины и меда пьют при гипертонии.

Настой из побегов калины

20 г корней побегов калины;
20 г травы пустырника лекарственного;
20 г корня валерианы;
1 стакан воды.
2 ч. ложки сбора залить водой и кипятить смесь 2–3 минуты.

Настой пить глотками в течение дня. Применяется при склерозе головного мозга и гипертонии.

Настой из плодов калины с коньяком и медом

100 г толченых плодов калины;
100 г толченых плодов шиповника коричного;
200 мг бефунгина;
200 г сосновых почек;
100 г тысячелистника;
200 мл коньяка;
200 мл сока алоэ;
600 г меда;
3 л холодной кипяченой воды.

Сырье смешать и залить водой, дать настояться 2 часа, после чего в течение 2 часов кипятить на малом огне.

Перелить в термос и выдержать 24 часа, затем настой процедить и перелить в банку.

Добавить мед, сок алоэ, коньяк. Затем закрыть и оставить на 24 часа. После этого хранить 7 суток в темном месте.

Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды в течение 5 дней, затем по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Принимают от 2–3 недель до 2–3 месяцев. Применяется при склерозе головного мозга и гипертонии.

Настой из плодов калины и боярышника

30 г плодов калины;
30 г плодов боярышника;
30 г цветков боярышника;
10 г цветков арники горной;
30 г хвоща полевого;
40 г травы тысячелистника;
30 г листьев омелы;
1 стакан воды.
1 ст. ложку сбора залить кипятком, когда остынет, процедить.

Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Применяется при склерозе головного мозга и гипертонии.

Настой из коры калины и плодов тмина

10 г коры калины;
10 г плодов тмина;
10 г листьев барвинка;
15 г корня валерианы;