



По составу витаминов калина - ягода уникальная. В ее плодах содержатся: витамин С, пектины, органические кислоты, в том числе валериановая и изовалериановая, оказывающие выраженное успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Плоды калины оказывают **мочегонное и потогонное** действие, усиливают сокращения **сердца, помогают при болезнях желудка**. Словом, калина помогает от сотни болезней.

Протертая с сахаром калина, растворенная в воде, - витаминизированный напиток, прекрасно заменяющий кофе. Кстати, из всех ягод калина едва ли не единственная имеет в себе горчинку, которая есть и в хорошем кофе, и в крепком чае. Благородный калиновый напиток со своим вкусовым букетом, с **богатейшим химическим составом очищает кровь**. Для вкуса в напиток можно добавлять лимон и корицу. В Европе **калиновый морс пьют при гастрите и язве желудка**. Народная русская медицина издавна применяла калину при болезнях **печени и желтухе**.

Плоды калины имеют горьковатый вкус, поэтому их надо срывать после первых заморозков, когда горечь исчезает и ягоды становятся слаще.

Калину можно **хранить в морозильной камере**, разложив по целлофановым пакетам; можно протереть с сахаром в равных весовых пропорциях. С калиной можно печь пироги, варить кисели, компоты, варенье.

Калина с медом. Самое удивительное средство, панацея от множества болезней. Ягоды нужно ошпарить кипятком, затем протереть через дуршлаг. Полученную массу смешать с медом в пропорциях: один литр массы на один литр меда. Через неделю вкуснейшее лекарство готово. Одна столовая ложка натощак - и витаминный запас на день обеспечен. Люди, склонные к гипертонии, испытывают к калине повышенное влечение.

Тем, у кого давление низкое, нужна осторожность: ложку в день, больше не стоит. **При**

болезнях горла и хрипоте

одну столовую ложку калины (можно предварительно размять) залить одним стаканом кипятка, настаивать, укутав, два часа. Полоскать горло при ангине и принимать внутрь по столовой ложке три раза в день при осиплости голоса.

При **бронхитах три столовые ложки ягод калины**, три столовые ложки меда смешать и залить одним литром воды. Кипятить 10 минут, затем - процедить. Принимать по полстакана в виде теплого чая при хронических бронхитах и воспалениях легких.

При **заболеваниях нервной системы 25 г ягод калины растереть**, залить тремя стаканами кипятка, постепенно помешивая. Настаивать в течение трех часов, процедить и принимать по полстакана 4 раза в день перед едой при заболеваниях неврологического характера и подверженности депрессиям. Отлично помогает при сильных менструальных кровотечениях. Свежий сок калины нужно выпить при внезапном появлении головной боли - помогает не хуже медикаментозных средств. Хронический фурункулез отступает перед действием калинового сока.

Всегда с вами, ваш JaxaLand.ru

{jcomments on}