

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

Универсальное лекарство

КАЛИНА

**От гипертонии, анемии, пневмонии,
ревматизма, ожирения...**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Универсальное лекарство
калина. От гипертонии,
анемии, пневмонии,
ревматизма, ожирения...**

«Центрполиграф»

2018

УДК 615
ББК 53.59

Константинов Ю.

Универсальное лекарство калина. От гипертонии, анемии, пневмонии, ревматизма, ожирения... / Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2018 — (Карманный целитель)

ISBN 978-5-227-07669-4

«Калина красная, калина вызрела...» Это не просто строчка одной из самых любимых застольных русских песен, это призыв пойти и собрать урожай уникальных по своим целительным свойствам ягод! Причем надо сказать, что лечебными свойствами обладают не только ягоды, но и все части этого удивительного растения. Способов употребления калины множество. Благодаря своему составу эта ягода помогает снять стресс, снижает нервное возбуждение, она показана при гипертонической болезни, атеросклерозе и спазмах сосудов. Калина – замечательный источник витаминов и полезных веществ при авитаминозе и упадке сил, полезна тем, что способствует очищению печени, применяется и при заболеваниях кожи. Низкая калорийность калины позволяет применять ее при похудении... Эта ягода применяется в кулинарии для приготовления всевозможных напитков, желе, морсов, начинок для пирогов и другой выпечки... Впечатляет, правда? А цена вопроса невелика, можно самостоятельно собрать и заготовить это уникальное природное лекарство. Автор подскажет вам, как правильно собрать и сохранить сырье, приготовить целительные отвары, настои и мази, научит все это грамотно применять. Читайте нашу книгу и будьте здоровы!

УДК 615
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-07669-4

© Константинов Ю., 2018

© Центрполиграф, 2018

Содержание

Предисловие	7
О растении	8
Из истории	8
Выращивание кустарника	10
Состав	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Юрий Константинов
Универсальное лекарство
калина. От гипертонии, анемии,
пневмонии, ревматизма, ожирения...

© Константинов Ю., 2018

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2018

© «Центрполиграф», 2018

Предисловие

Некоторые люди предпочитают придерживаться народных способов лечения разных заболеваний. Существует много рецептов отваров из лечебных трав и ягод, которые способны бороться с болезнью и быстро поднять на ноги человека не хуже таблеток и уколов. В их число входят настои из известной практически каждому ягоды – калины. Важно уметь правильно создать снадобье из нее. Причем лечебными свойствами обладают все ее части. Способов употребления калины множество.

В калине содержатся витамин С, каротин, много инвертных (наиболее полезных для человека) сахаров, дубильные и пектиновые вещества, которые определяют желеобразующую способность сока. В плодах и листьях этого растения очень высокий процент Р-активных соединений, есть такие редкие кислоты, как уксусная, валериановая, изовалериановая, олеиновая, муравьиная и др. Ягода содержит очень большое количество минеральных солей: фосфор, магний, калий, железо, марганец, медь, стронций. Есть также йод. Калину можно употреблять отдельно в сыром виде или добавляя в другие блюда, готовить из нее варенье или джем и использовать вместо сахара или меда.

Благодаря своему составу эта ягода помогает снять стресс, снижает нервное возбуждение, она показана при гипертонической болезни, атеросклерозе и спазмах сосудов. Калина – замечательный источник витаминов и полезных веществ при авитаминозе и упадке сил. Калина полезна для организма тем, что способствует очищению печени. Калина применяется и при заболеваниях кожи. Низкая калорийность калины позволяет применять ее при похудении.

С древнейших времен в России плоды калины считались важной частью десерта. С начинкой из калины пеклись пироги, ватрушки, ее добавляли в хлеб, делался калиновый квас, варились варенье и кисель, с калиной квасили капусту. Из калинового сока делались пастила и мармелад. Сегодня эта ягода, к сожалению, не так активно используется, хотя в ней содержится очень много полезных веществ и витаминов.

О растении

Из истории

Род насчитывает около 200 видов, распространенных в умеренной и субтропической зоне Евразии, большей части Северной Америки и Северной Африки.

Растет калина в виде листопадных, иногда небольших деревьев. Большинство видов калины теневыносливы и влаголюбивы. У всех видов супротивное, реже мутовчатое расположение листьев. Листья с прилистниками цельные, лопастные или пальчато-лопастные. Цветки белые, иногда розоватые, собраны в соцветия и представлены двумя типами: бесплодными – с крупным околоцветником и плодущими – весьма скромными, мелкими, узкотрубчатыми. Красные или иссиня-черные плоды – костянки, большей частью съедобные. Размножаются черенками, отводками, семенами. Продолжительность жизни – 50–60 лет.

Жители средней полосы России хорошо знакомы с калиной благодаря широкому распространению одного из видов этого рода – калины обыкновенной. В диком состоянии ее можно встретить почти в каждом лесу – на опушке, просеке, поляне. Выращивают калину и в палисадниках деревенских домов, и на дачных участках, и даже в городских посадках. Обыкновенную калину россиянин давно оценил как неприхотливый кустарник, который с признательностью откликается на самый простой уход, одаривая взамен ярким цветением, пышным осенним убранством листвы и обилием красивых и полезных плодов. Однако есть другие виды, культура которых в условиях открытого грунта также возможна и в нашей стране.

Калины очень декоративны. Большинство из них цветет в конце мая и начале июня, завершая весеннее буйство красок своими белыми, розоватыми или желтоватыми соцветиями. Цветение длительное, иногда растягивающееся на две или три недели. Красоту калины воспевали многие певцы разных эпох.

Красивы калины и своими листьями. Летняя окраска – от светло-зеленого до насыщенного темно-зеленого цвета, но осенью все калины расцветиваются в ярчайшие тона теплой части спектра – от желтого до карминно-красного. Осенью они окрашиваются сразу несколькими цветами – на одном листе можно одновременно видеть зеленые, желтые, алые, малиновые, красно-коричневые и фиолетовые пятна.

Плоды контрастно смотрятся на фоне густой кроны, радуют глаз в течение всей осени и украшают кусты даже зимой.

Про нее написаны поэмы, сложены легенды. Если верить одной из них, девушка, погибшая до замужества, превращается в куст калины.

Были когда-то ягоды калины слаще малины. Красивая девушка полюбила гордого кузнеца, который не замечал ее и часто бродил по лесу. Ничего не помогало и решила тогда она сжечь тот лес. Пришел кузнец к своему любимому месту, а там все сгорело. Один только калиновый куст сохранился, политый горячими слезами. А под кустом увидел кузнец заплаканную красавицу. Прикипело его сердце к девушке, влюбился он, но было уже поздно. Вместе с лесом сгорела быстро и красота девушки. А калина вернула парню умение отвечать на любовь, и в глубокой старости видел он образ юной красавицы в своей сгорбленной старухе. Но с тех пор горчить стали ягоды калины, будто слезы неразделенной любви. И пошло поверье, будто букет калины, приложенный к исстрадавшемуся влюбленному сердцу, успокаивает боль.

Калина считается символом любви, чистоты, семейного благополучия. Есть даже традиция использовать алые ягоды в украшении свадеб.

Для славянских народов калина всегда была символом светлого праздника, добра, красоты, любви и семейного счастья, олицетворяла скромность и невинность. По старинным обы-

чаем калина считалась неременной участницей свадебного обряда, ею украшали свадебный каравай. Из цветов девушки плели венки, вышивали на полотенцах. Букеты из калины, подаренные на свадьбу, считали хорошим знаком, олицетворяющем красоту и нежность невесты, а горькие ягоды калины указывали на то, что молодым придётся пройти через немалые испытания в жизни, доказывающие прочность любви.

*Я положу калины гроздь у двери,
Мерцала чтоб она – под стать огню.
Печали и несчастья, по поверью,
От дома своего я отгоню.*

У каждого дома всегда росла калина красная, лечебные свойства которой широко использовали в народной медицине.

Выращивание кустарника

Калина обыкновенная принадлежит к семейству жимолостных. Встречается кустарник на влажных почвах в оврагах и на берегах водоемов европейской части нашей страны, Казахстана, Кавказа и Западной Сибири. Калина – ягода, польза которой общеизвестна, она выращивается также и на приусадебных участках. Целебные свойства калины применяются в традиционной медицине.

Материал для посадки. Калину лучше размножать зелеными черенками. Лучше укореняются черенки из 2–3-летней древесины. Зеленые черенки можно укоренить, если они срезаны в период активного роста побегов. Укореняемость черенков высокая. В условиях искусственного тумана при температуре 22–25 °С получается 100 %-ое укоренение. При недостатке тепла укореняемость резко снижается. Черенки заготавливают, начиная с первой декады июня до конца июля. Августовские черенки укореняются лишь на 50 %. Черенок формируют следующим образом: побег разрезают на части длиной 7–10 см с двумя-тремя междоузлиями. Над листьями верхний срез делают прямым, под листьями нижний – косым. Листья можно укоротить наполовину, два нижних листа удаляют вовсе. После обработки гетероауксином черенки высаживают в рассадник под пленку. Субстрат состоит из торфа и песка, взятых в равных объемах. Вегетативно размноженные растения вступают в плодоношение через 2–3 года.

Сажают калину весной или осенью. Размер ямы 50 на 50 см. Кроме торфа, в яму необходимо добавить фосфора 40–50 г, калия и азота по 25–30 г. При посадке саженец углубляют на 3–5 см. Появляющиеся при этом придаточные корни улучшают приживаемость. Расстояние между растениями 1,5–2,0 м.

Уход: подкормки проводят дважды: до начала вегетации и перед началом листопада. Весной вносят: азот – 50 г, фосфор – 40 г и калий – 30 г на квадратный метр. Осенью дают только фосфор и калий в два раза меньше весенней дозы. Удобрения рассыпают поверхностно, затем почву мотыжат или перекапывают, поливают и мульчируют. Для формирования деревца оставляют один мощный побег, все другие удаляют. В течение трех лет выгоняют один побег, который и станет стволом деревца. Высота штамба 1–1,2 м. Омолаживать калину следует, срезая все старые ветви на высоте 15–20 см от поверхности почвы.

Защита от вредителей и болезней: калина часто поражается калиновым короедом (листоедом), который съедает все листья, оставляя от них только жилки. Для борьбы с ним растения обрабатывают 0,2 %-ым хлорофосом. На стволах и ветвях может появиться запятовидная щитовка. Против нее применяют 0,1 %-ый раствор карбофоса. Для профилактики таких заболеваний, как пятнистость и мучнистая роса, в течение всего сезона рекомендуется обработка табачным, чесночным или луковым настоем.

Сбор и хранение

Кору заготавливают в пору сокодвижения, причем снимают ее не кольцами, а полосками, чтобы побеги не погибали. Сушат на открытом воздухе в тени. Сушеная кора обычно покрывается морщинками, цвет ее – сероватый с заметными чечевичками. Запах заготовленного сырья слабый, вкус горьковато-вяжущий.

Цветки собирают с мая по июнь, когда они полностью распускаются.

Ягоды начинают собирать в сентябре и октябре. Плоды срезаются вместе с ножкой, чтобы сохранить целой мякоть часть.

Но лучше собирать ягоду после первых легких заморозков. Наиболее полезна калина, собранная в это время, когда максимальные лечебные свойства прихваченных морозцем ягод. Кроме того, мороз снижает горечь. Чтобы устранить горечь, плоды на несколько минут также можно опустить в кипяток.

Хранить можно, связав ягоды в пучки и подвесив на балконе, в сарае или летней кухне.

Можно сушить ягоды. Собранные ягоды раскладываются ровным слоем и высушиваются в прохладном проветриваемом месте 5–9 дней. Окончательное избавление от влаги выполняется в духовке при температуре +50 °С. После ножку можно удалить. Высушенные ягоды калины лучше всего сохраняют полезные свойства в чистых льняных или марлевых мешочках, помещенных в темное сухое место.

Можно заморозить ягоды, просто положив их в морозилку.

Калиновый сок можно перетереть с сахаром до желеобразного состояния. Этот продукт можно хранить долгое время в холодильнике или даже при комнатной температуре.

Состав

Благодаря своему уникальному составу калина лечит и облегчает многие недуги.

Она обладает выраженным желчегонным действием.

Лечит болезни ЖКТ и сердечно-сосудистые патологии.

Благодаря своим мощным антисептическим, противовоспалительным свойствам эффективна при простудных заболеваниях.

Калина нормализует уровень сахара в крови.

Помогает при нерегулярных месячных и облегчает состояние женщин в период менопаузы.

Обладает сильным кровоостанавливающим свойством, потому применяется при кровотечениях.

Славится своим мягким успокаивающим действием. Избавляет от бессонницы, тревожности, раздражительности.

Выводит лишнюю жидкость из организма. Калина низкокалорийна, поэтому разрешена при ожирении.

Активно используется в лечении заболеваний кожи благодаря своему свойству благотворно влиять на состояние кожи, отбеливая и тонизируя ее.

Калина – естественное жаропонижающее средство. Это качество делает растение незаменимым при простудах, связанных с повышением температуры тела.

Большое содержание витамина С позволяет назвать калину полезнейшим растением для организма. Калина способна укреплять иммунитет, а это значит с ее помощью можно быстрее победить имеющуюся болезнь.

Отвар калины эффективен при ангине, охриплости и потере голоса, при воспалениях в ротовой полости. Противовоспалительные свойства растения дают возможность в сравнительно короткий срок избавиться от этих недугов. Достаточно почаще полоскать горло или ротовую полость целительным составом из чудо-ягод.

Низкая калорийность калины позволяет применять ее при похудении. Тем, кто стремится избавиться от лишних килограммов, рекомендуется употреблять сок плодов растения (отдельно или в сочетании с другой ягодой) или же добавлять целебные плоды в блюда.

Растение содержит:

Витамин А:

- регулирует процесс выработки организмом белка,
- способствует нормализации метаболизма,
- укрепляет иммунитет,
- эффективно противостоит вирусным инфекциям,
- помогает при заживлении ран,
- делает кожу упругой, гладкой, избавляет от кожных заболеваний,
- полезен для зрения, поэтому людям, много времени проводящим перед экраном, необходимо включать его в свой рацион.

Витамин С:

- играет основную роль в образовании коллагена,
- способствует освоению железа,
- способствует снижению уровня холестерина в крови,
- повышает иммунитет,
- уменьшает вероятность образования тромбов,

– является природным антиоксидантом и чрезвычайно важен для нормальной жизнедеятельности нашего организма.

Для обеспечения суточной нормы организма витамином С, достаточно съесть 15 г ягод в день. Витамин С в ягоде практически не разрушается при заморозке.

Витамин Е:

- участвует в биосинтезе белков и других процессах обмена веществ в клетках,
- поддерживает репродуктивную функцию,
- предотвращает воспалительные процессы в организме,
- обладает антиоксидантным действием.

Витамин Р:

- благотворно влияет на состояние сосудов, укрепляя их.

Витамин К:

- отвечает за повышенную свёртываемость крови и оказывает противовоспалительное действие;
- обеспечивает полноценный обмен веществ как в костной, так и в соединительной тканях;
- способствует усваиванию кальция и его нормальному взаимодействию с витамином D;
- предупреждает развитие возрастных воспалений, поскольку снижает в организме содержание особых веществ, которые иммунитетом воспринимаются как сигнал к старению;
- предотвращает возможное кровотечение в процессе родов;
- нейтрализует токсины, губительно действующие на печень и провоцирующие развитие серьезных заболеваний, одним из которых является рак.

Дубильные вещества:

- изменяют строение белка, вследствие чего образуется защитная альбуминатная пленка, которая оказывает на микроорганизмы бактерицидное либо бактериостатическое действие,
- обладают вяжущими свойствами, а потому применяются наружно при лечении заболеваний ротовой полости, ран и ожогов, при расстройствах ЖКТ.

Смола:

- нормализует функцию щитовидной железы, очищает сосуды, улучшает работу.

Пектины:

- не всасывается в организме, а эффективно абсорбирует на себе соли тяжелых металлов и лишний холестерин в кишечнике,
- улучшает периферическое кровообращение,
- стабилизирует обмен веществ,
- снижает холестерин,
- нормализует перистальтику кишечника,
- проявляет себя как натуральное противовоспалительное средство при язвенных болезнях, а еще как легкое обезболивающее,
- очищает от вредных веществ (антидот при отравлении),
- связывает тяжелые металлы (выводит из организма ионы ртути, меди, железа, свинца),
- выводит анаболики, биогенные токсины, продукты метаболизма, желчные кислоты, мочевину,
- снижает риск развития рака, диабета,

- активизирует микроорганизмы, отвечающие за выработку витаминов,
- помогает естественному омоложению организма (особенно у женщин), благодаря галактуроновой кислоте, находящейся в полисахариде,
- способствует расщеплению жиров, что помогает избавиться от лишних килограммов.

Сапонины:

- на их основе производятся препараты, помогающие в борьбе с бронхиальной астмой,
- обладают противоязвенным, антисекреторным, спазмолитическим и противовоспалительным действием,
- полезны в качестве веществ, благодаря которым другие лекарственные средства быстрее всасываются в человеческий организм.

Гликозиды:

- укорачивается период сокращения (систола) и удлиняется время отдыха (диастола),
- повышается сила сердечного выброса,
- тормозится скорость проведения нервного импульса по собственной проводящей системе миокарда – нежелательное свойство, способствует возникновению блокад разного уровня,
- снижается частота сердечных сокращений.

Фитонциды:

- эффективно уничтожают микробы.

Ретинол:

- позволяет применять ягоды в косметологии и для лечения дерматитов.

Фосфор:

- оказывает благоприятное влияние на память человека,
- около 70 % содержащегося в организме фосфора входит в состав зубов и костной ткани,
- выступает в качестве энергоносителя в организме (в молекулах фосфора запасается энергия),
- входит в состав ДНК и аминокислот,
- участвует в образовании ферментов и гормонов,
- принимает участие в работе нервной и сосудисто-сердечной системы,
- участвует в обменном процессе жиров, протеинов и углеводов, окислительно-восстановительных процессах,
- участвует в делении клеток,
- фосфор необходим для нормальной работы почек; усиливает эффект многих витаминов и другие.

Магний:

- снижает содержание холестерина в крови, очищает сосуды, тем самым снижая риск инфаркта и инсульта,
- участвует в формировании костей, является компонентом зубной эмали,
- положительно влияет на нервную систему и повышает устойчивость к стрессовым ситуациям,
- участвует в процессе синтеза белка, обмене глюкозы, транспортировке питательных веществ, в процессе передачи генетической информации, углеводном и фосфорном обмене,
- способствует предупреждению образования камней в почках,

- с помощью магния выводятся некоторые токсичные вещества из организма,
- способствует улучшению перистальтики кишечника,
- оказывает положительное действие на репродуктивную систему, во время менопаузы,
- регулирует работу мышц,
- снимает спазмы и расширяет бронхи при бронхолегочных заболеваниях,
- сотни ферментативных реакций протекают с участием магния.

Калий:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.