**Арония**

Большая заслуга в культивировании этого растения принадлежит И. В. Мичурину и М. А. Лисовенко. Начиная с 50-х годов, арония заняла прочные позиции в приусадебном садоводстве. Заготавливая ее впрок, хозяйки обращают внимание не только на вкусовые качества аронии, но и на широту ее терапевтического воздействия на организм.

Известно, например, что черноплодная рябина содержит очень много йода, а по количеству аскорбиновой кислоты существенно превосходит мандарины, землянику, малину и красную смородину. С лечебной целью зрелые плоды аронии используют в первую очередь как поливитаминное средство при авитаминозах, а также при гипертонии, тиреотоксикозе, камнях в почках, цистите, лихорадке.

Разваренные ягоды черноплодной рябины оказывают кровоостанавливающее, слабительное и мочегонное действие, а высушенные назначают при дизентерии.

Народная медицина рекомендует следующие рецепты.

При лечении гипертонической болезни и атеросклерозе плоды рябины растирают с сахаром из расчета 700 грамм сахара на 1 килограмм ягод. Принимают по 75-100 грамм, 2 раза в день.

При геморрое ягоды рябины, взятые поровну с медом, варят как варенье и принимают внутрь по 100 грамм, 3 раза в день, за 30 минут до еды.

При авитаминозе 1 чайную ложку сухих плодов залить 400 миллилитров кипятка, настоять в течение 4 часов и принимать настой по 1 стакану 2-4 раза в день.

При истощении организма, малокровии и в качестве мочегонного средства 2 чайных ложки ягод залить 400 миллилитров кипятка, настоять в течение часа, добавить немного сахара и выпить этот настой в течение дня, в 3-4 приема.

При простуде 3 столовые ложки сушеных плодов и цветков залить 1 литром кипятка, плотно закрыть и настоять в течение 3-4 часов, затем процедить и принимать как потогонное средство, по 1 стакану в день, небольшими порциями, через каждые 2-4 часа, добавив на стакан настоя 1 столовую ложку меда.

В качестве жаропонижающего средства аналогичный настой готовится из сбора, в состав которого входят 3 части цветков рябины и по 4 части сухих ягод рябины и малины.

При поносах залить 1 столовую ложку свежих или сухих плодов рябины стаканом кипятка, настаивать 30-40 минут и принимать по половине стакана 3-4 раза в день.

При поносах, дизентерии, заболеваниях желудка, кишечника, гипертонической болезни полезно пить по 100 миллилитров свежего сока рябины, 3 раза в день, за 30 минут до еды.

При ревматизме и заболеваниях легких, смешивают 5 частей плодов рябины, 5 частей плодов шиповника, 3 части корней одуванчика, 7 частей травы тысячелистника и 2 части цветков боярышника. 2 столовые ложки этого сбора заваривают 500 миллилитров кипятка, настаивают 5-6 часов в плотно закрытой посуде, процеживают и принимают настой по 150 миллилитров 3 раза в день через час после еды, добавляя 1 чайную ложку меда.

При гипертонической болезни и атеросклерозе готовят сбор из взятых поровну плодов рябины, корней одуванчика, травы тысячелистника и корневищ пырея. 1 столовую ложку этого сбора заваривают 200 миллилитров кипятка, настаивают 1-2 часа, процеживают и принимают перед завтраком по одной четвертой части стакана.

Круглый год полезно пить витаминный чай, заваренный из плодов черноплодной рябины, шиповника и черной смородины. Для получения целебного напитка потребуется всего 1 столовая ложка этой смеси на стакан кипятка. Правда, заваривать такой чай надо не 15-20 минут, а 4-5 часов. В день желательно выпивать не меньше 3-4 стаканов.