**Калина обыкновенная**

В медицине используют кору ветвей и стволов калины, плоды и цветки.

Кору собирают ранней весной (март-апрель){но можно и в сентябре- октябре} с мелких веточек, раскладывают тонким слоем и сушат не на солнце, в естественных или в искусственно обогреваемых до 40 С сушилках.

В коре содержится горький гликозид вибурнин, смола, крахмал, флобафен, фитостерин, валериановая кислота, изовалериановая кислота, дубильные вещества, тритерпеновые сапонины, витамин К, аскорбиновая кислота, каротин, микроэлементы, муравьиная, пальмитиновая, каприловая кислоты.

Кора калины при приеме внутрь оказывает кровоостанавливающее, болеутоляющее, седативное действие, повышает тонус мускулатуры матки и поэтому эффективна при маточных кровотечениях, обильных менструациях, применяется также при неврастении, так как содержащиеся в ней валериановая и изовалериановая кислоты действуют спазмолитически и уменьшают возбудимость центральной нервной системы. Используется как сосудосуживающее, антисептическое средство при гингивите, стоматите, пародонтозе.

Длительный прием препаратов коры калины снижает содержание холестерина в крови, следовательно, показан при атеросклерозе, повышенном кровяном давлении.

Кора калины в смеси с другими лекарственными растениями применяется при геморроидальных кровотечениях.

Нашли применение в медицине и плоды калины, в которых содержатся полисахариды, органические кислоты (уксусная, муравьиная, изовалериановая, каприловая), инвертный сахар, витамины, микроэлементы (марганец, цинк). Их принимают как общеукрепляющее, поливитаминное средство при гастрите с пониженной кислотностью, в целях профилактики язвенной болезни и рака желудка, как слабительное, противовоспалительное, седативное, мочегонное средство, при заболеваниях печени, бронхите, воспалении легких.

Зрелые плоды собирают и хранят в прохладных местах, на чердаках. Они не теряют окраску и сохраняют питательные и целебные качества на протяжении нескольких месяцев. Ягоды консервируют в сахаре.

Ягоды калины едят в свежем виде, пьют чай с ягодами. Ягоды калины с медом употребляют при простуде, как успокаивающее, при болезненных менструациях.

Отвар косточек калины используют в качестве потогонного средства и как вяжущее при диспепсии. Водный настой пьют с профилактической целью и для лечения карбункулов, экземы, высыпаний на теле.

Народная медицина использует цветки калины, в которых обнаружены флавоноиды, в виде чая как жаропонижающее, общеукрепляющее, мочегонное, противоаллергическое средство.

В корнях имеется астрагалин, пеонозид, стерины, эфирное масло.

В семенах калины содержится значительное количество эфирного масла.

Есть данные, что цветки калины с листьями проявляют антимикробное действие аналогично соку из ягод калины.

Настоем цветков и листьев калины полощут горло, промывают раны, полощут рот при гингивите, стоматите, пародонтозах.

Калину широко используют в питании: из нее варят кисели, компоты, соки, варенье.

1. Кора крушины 30 г, кора калины 20 г, трава тысячелистника 10 г. 2 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 2 часа, пить по 50 мл перед обедом и на ночь при геморроидальных кровотечениях.

2. 2 столовые ложки коры залить 0,5 л кипятка в термос, настоять 5-6 часов и пить по 1/4 стакана 2-3 раза в день при маточных кровотечениях, обильных менструациях, в послеродовом периоде, при повышенном уровне холестерина в крови, при геморроидальных кровотечениях, неврастении.

3. 100-300 г веточек калины залить крутым кипятком (4-5 л), настоять, процедить и вылить в ванну с температурой воды 36-37 °С. Длительность процедуры 15-20 минут, 10-12 ванн через день при кожных проявлениях аллергии.

4. 2-4 столовых ложки растертых плодов заливают в термосе 0,5 л кипятка, настаивают 1-2 часа. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день вместо чая.

5. 2 столовые ложки плодов или цветков залить 0,5 л кипятка в термосе, настоять. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде при простуде, кашле, склерозе, заболеваниях желудка, при диатезе, экземе, при хронических заболеваниях сердца, гипертонии, при заболеваниях почек, золотухе, аллергической сыпи.