

# Чем полезна рябина? Чудотворные свойства

Всего известно около ста разновидностей рябины. Существует садовая рябина и дикая. А еще сорт рябины, созданный Мичуриным – это гибрид в результате скрещивания рябины обыкновенной с черноплодной рябиной. У гибридной рябины мякоть плодов плотнее, сами ягоды темнее. Они содержат больше витаминов и других жизненно важных для человека элементов, по содержанию которых рябина не уступает ни облепихе, ни черной смородине и даже землянике.

Зацветает рябина в мае, а плоды собирают с начала октября до наступления заморозков.

Ягоды рябины очень популярны в народной медицине. Их широко используют при заболеваниях почек и печени, при малокровии, сахарном диабете, геморрое, а также при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта. Плоды рябины обладают мочегонным, потогонным, желчегонным и кровоостанавливающим действием.

При потере аппетита и расстройстве желудка ягоды рябины применяют в виде пюре. Принимать такое лекарство необходимо несколько раз в день по 0,5-1 чайной ложке для увеличения выделения желудочного сока.

В период цветения рябины можно собрать соцветия. Отваром цветков лечат заболевание щитовидной железы – тиреотоксикоз, и применяют как противокашлевое средство.

Рябиновый сок очень полезен при туберкулезе, его также принимают как желчегонное средство при воспалении желчного пузыря (холецистите) по одной чайной ложке за полчаса до приема пищи. Свежий выжатый сок рябины рекомендуется принимать при ломких и хрупких сосудах по одной столовой ложке примерно 3 раза в день. Настой и сок свежих ягод можно применять с целью стимуляции кровообращения и снижения холестерина в крови. Для профилактики и лечения гипертонии и атеросклероза свежий сок рябиновых ягод принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до приема пищи.

## Чем полезна рябина

Автор: admin

30.04.2014 19:46 -

---

Рябина – чудотворное и великолепное витаминное средство. По содержанию каротина – провитамина А, плоды рябины превосходят некоторые сорта моркови. Для приготовления провитаминного чая необходимо одну столовую ложку измельченных на кофемолке сушеных ягод рябины и шиповника залить двумя стаканами кипятка и дать настояться в течение 12 часов в термосе. А для того чтобы улучшить вкусовые качества такого чая, можно добавить сахар или мед.

При анемии (малокровии) 2 чайные ложки ягод рябины заливают двумя стаканами кипятка и настаивают 1 час. Затем настой необходимо процедить и в 3-4 приема выпить в течение дня.

Можно приготовить рябиновый сироп, который в народной медицине принимают при заболеваниях почек как мочегонное средство и для выведения камней. Для целебного сиропа нужно сок из 1 килограмма ягод рябины сварить с добавлением 600 граммов сахара.

Еще в старину при ревматизме народные целители рекомендовали употреблять водку, настоянную на плодах рябины, а также использовали ее как легкое слабительное. При наличии камней в желчном пузыре и в почках готовилась каша из смеси ягод рябины с патокой в равных количествах, которую принимали по 2-3 ложки натощак утром и вечером.

Необходимо также предупредить всех поклонников народной медицины, что ягоды сырой рябины содержат парасорбиновую кислоту, которая действует как антибиотик, поэтому увлекаться большими количествами сырых ягод не рекомендуется. При варке и сушке плодов эта кислота разрушается.

Свежие листья рябины также не остались без внимания народных целителей. Они используются как противогрибковое средство. Свежие листья необходимо тщательно растереть и прикладывать к пораженным участкам, перебинтовав. Такую повязку можно накладывать на сутки и менять по истечению этого времени.

Для девушек и женщин рябина с ее чудодейственными свойствами – просто находка. При обильных месячных для повышения уровня гемоглобина следует принимать настой

## Чем полезна рябина

Автор: admin

30.04.2014 19:46 -

---

из свежих или сушеных ягод рябины. Для этого 2 столовые ложки ягод нужно залить 0,5 л кипятка, настоять и пить в течение дня вместо воды.

Плоды рябины женщины используют еще в виде косметических масок. Для питания кожи лица приготовьте маску из размятых свежих ягод, добавив сметану или свежие сливки. Для тонизирования, сужения сосудов и омоложения кожи лица заморозьте свежесжатый сок из плодов рябины и протирайте лицо кубиками льда перед сном. А с целью отбеливания кожи нужно смешать 2 столовые ложки кефира, одну ложку размятых свежих ягод рябины и одну ложку лимонного сока. Маску наносят на 15-20 минут и снимают теплой водой. Женщинам постарше при увядании кожи можно посоветовать приготовить лосьон из смеси выжатого рябинового сока, глицерина и водки в пропорции 2:1:1 соответственно.

Для выведения бородавок народные целители советуют нанести массу из сырых ягод рябины, зафиксировав повязкой, а утром промыть. Проводить такую процедуру необходимо 8-10 раз.

В завершение хочется предупредить о том, что встречается индивидуальная непереносимость свежих плодов и сока рябины, а еще она противопоказана при склонности к поносу.

Наши бабушки знают, что дух рябины отгоняет болезни и является защитным средством от дурного взгляда и порчи. Остается пожелать вам крепкого здоровья и сильного духа.

Автор - **Наталья Бирич**

[Источник](#)