



Калина обыкновенная - *Viburnum opulus* L. (*viburnum* - лат. назв. раст., от *viere* - вить, плести; *opulus* - древнелат. назв. одного из видов клена - из-за сходства с его листьями).

К. о. и К. сливолистная - *V. prunifolium* L. включены в БТФ, а также используются в гомеопатии.

Семейство жимолостные.

Родовое название растения *viburnum* - от - вить, плести; - древнее латинское название одного из видов клена - из-за сходства с его листьями.

Русское название - калина - произошло от цвета плодов. Осенью зеленые плоды созревают и становятся красными, как бы <раскаляются> докрасна.

Описание: Ветвистый кустарник или небольшое дерево семейства жимолостных высотой 1,5-4 м с морщинистой буровато-серой корой, усеянной коричневыми бородавками, и голыми молодыми побегами.

Листья супротивные, длиной и шириной 5-10 см, черешковые, широкояйцевидные или округлые, трех- и пятилопастные, сверху почти голые, снизу пушистые, летом зеленые, осенью пурпурные, красные.

Цветки белые или бело-розовые, ароматные, собраны в щитковидные соцветия - метелки. Метелки шириной 5-10 см, плоские, находятся наверху облиственных веточек. Краевые цветки соцветия бесплодные, на тонких цветоножках, длиной 1-2 см, белые, плоские шириной 1,3-2,5 см, колосовидный венчик с 5 неравными лопастями служит для привлечения насекомых; остальные срединные цветки обоеполые, сидячие или почти сидячие, белые или розовато-белые, колокольчатые, мелкие (до 0,5 см в диаметре), с широкими тупыми лопастями. Тычинок 5, они в 1,5 раза длиннее венчика.

Плоды красные, шаровидные, внутри с одной плоской косточкой диаметром 0,8-1,2 см. На одной кисти бывает 80-100 плодов.

Цветет в мае-июне. Созревают в августе-сентябре. Калина плодоносит на 3-4-м году. После созревания плоды калины имеют горьковато-сладкий вкус, поэтому есть поговорка: Не быть калине малиной. Но после первых морозов (или после варки) горечь исчезает и калина становится <малиной>, отсюда - <калинка-малинка>. Однако по своей полезности калина превосходит малину: железа в ее плодах больше в 1,5 раза, витамина С - в 2, сахаров - даже в 3 раза.

Выращивание: Размножается семенами, зимними и летними черенками, отводками, корневыми отпрысками, пневой порослью.

Места произрастания: В мире насчитывается около 125 видов калины, в России растет 10, из них самая распространенная калина обыкновенная. Она распространена в европейской части России, особенно в средней полосе, лесной и лесостепной зонах, на Урале и в Сибири. Встречается также в горно-лесных районах Кавказа, Крыма и Восточного Казахстана. В степные районы проникает только по долинам рек. Растет рассеянно в сырых лесах, преимущественно на опушках, полянах, среди зарослей кустарников, на вырубках, по берегам водоемов. Наиболее обильна в долинах рек. Разводят в садах и парках как декоративный кустарник.

Заготовка: В медицине используют кору, листья, цветки и плоды калины. Кору заготавливают рано весной, в апреле-мае, во время сокодвижения, с мелких веточек. Разрезают на куски 10-20 см, раскладывают тонким слоем на подстилки и сушат на воздухе, под навесом, на чердаках с хорошей вентиляцией, периодически переворачивая; или в сушилках при температуре 50-60 °С, но не на солнце. Высушенные куски коры, свернутые в трубки, толщиной около 2 мм, неприятного запаха, горького

вяжущего вкуса, при сгибании ломаются, а не гнутся. Запрещается снимать кору с основного ствола, так как это затрудняет восстановление калины после заготовок. Повторная заготовка сырья на том же участке проводится примерно через 3 лет.

Плоды собирают в сухую погоду в сентябре-октябре, в период их полной зрелости, после первых заморозков - до этого они практически несъедобны. При желании из ягод можно удалить горечь, поместив их на 5-7 мин в кипящую воду. При сборе стараются избежать механического повреждения плодов, поэтому их обрывают или срезают вместе с плодоножками, раскладывают тонким слоем, провяливают на воздухе, затем досушивают в сушилках, печах, духовках при температуре 40-60 °С, обмолачивают, очищают от посторонних примесей и плодоножек. После сушки и обмолота отделяют на решетках. Высушенные плоды оранжево-красные или темно-красные, округлые, сплюснутые, морщинистые, слабого запаха. Хранить сырье рекомендуется в хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения плодов не установлен, коры - до 4 лет.

С лечебной целью заготавливают также цветки и корни. Цветки снимают целыми соцветиями и быстро высушивают.

Химический состав: В коре калины содержатся гликозид вибурнин, дубильные вещества пирокатехиновой группы (около 2%), а также до 6,5% смолы, в состав омыляемой части которой входят органические кислоты: муравьиная, уксусная, изовалериановая, каприновая, каприловая, масляная, линолевая, церотиновая, пальмитиновая, в состав неомыляемой - фитостеролин, фитостерин, тритерпеновые сапонины (около 6%). Содержит иридоидные гликозиды (опулусиридоид, ацетилопулусиридоид), хлорогеновую, неохлорогеновую, кофейную, урсоловую и олеаноловую кислоты, соли валериановой и каприловой кислот, витамины, сахара.

Плоды содержат до 32% инвертного сахара, дубильные вещества (до 3%), пектиновые вещества, эфирное масло, фитостерины, аминокислоты, таннины (3%), провитамин А, витамины Р, К, изовалериановую, уксусную и аскорбиновую кислоты. В семенах содержится до 21% жирного масла. Калина выделяет много фитонцидов, убивающих болезнетворные организмы.

Фармакологические свойства: Плоды калины усиливают работу сердца, оказывают вяжущее, антисептическое, кровоостанавливающее, желчегонное, мочегонное действие, понижают кровяное давление, ускоряют заживление ран, язв, останавливают кровотечения при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Кора калины улучшает функции желудка, кишечника, понижает кровяное давление,

оказывает противоспазматическое, успокаивающее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, антисептическое действие, тонизирует, повышает трудоспособность. Кора калины усиливает также тонус мускулатуры матки и оказывает сосудосуживающее действие, связанное с гликозидом вибурнином, находящимся в коре растения.

Применение в медицине: Плоды калины назначают как общеукрепляющее средство, в



особенности для выздоравливающих больных, реже их применяют при кожных заболеваниях, отеках сердечного и почечного происхождения, при гипертонической болезни, гастритах, и заболеваниях печени.

Препараты коры калины применяют в качестве кровоостанавливающего средства в послеродовом периоде, при маточных кровотечениях на почве гинекологических заболеваний, при болезненных и обильных менструациях. Как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство препараты из коры калины, кроме того, применяют при геморрое и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Лечебный эффект наблюдается на 2-й или 3-й день применения препарата. Цветки и плоды используют для лечения гипертонии, одышки, склероза, туберкулеза легких, злокачественных опухолей, болезней почек. Запущенную золотуху лечат отваром молодых побегов калины. Отвар из корней помогает от бессонницы.

Лекарственные препараты:

Настой плодов калины : растереть 20 г плодов, заварить их 250 мл кипятка, настоять 4 ч, процедить. Пить по 100 мл 2-3 раза в день перед едой при гипертонической болезни, атеросклерозе, сосудистых спазмах, гастритах, колитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, простуде.

Наружно настой можно использовать при носовых кровотечениях (тампоны, смоченные настоем, ввести в полость носа), для смазывания кожи при сыпях, золотухе.

Настой плодов калины : растереть 40 г плодов калины, залить их 200 мл горячего меда, настоять 2 ч. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день после еды при гипертонической болезни, кашле, бронхиальной астме.

Настой коры калины : заварить в 250 мл кипятка 10 г коры калины , настоять в термосе 4-6 ч, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день перед едой при сосудистых спазмах, судорогах, бессоннице, неврозах, маточных и геморроидальных кровотечениях. Наружно использовать для ванн при золотухе.

Отвар из коры калины : заварить 250 мл кипятка 7-10 г коры, кипятить 30 мин, настоять 2 ч, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день перед едой при сосудистых спазмах, маточных кровотечениях, геморрое, бессоннице, неврозах, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Он также снижает уровень холестерина в крови, улучшает обмен веществ в организме. Наружно использовать для ванн при золотухе, гнойничковых поражениях кожи.

Экстракт коры калины жидкий готовят из крупного порошка коры калины на 70%-ном спирте в соотношении сырья к извлекателю 1:1. Принимают внутрь по 20-40 капель 2-3 раза в день до еды (при геморрое).

Ягоды калины применяют при авитаминозах, используют как общеукрепляющее и легкое мочегонное средство. В свежем и сушеном виде ягоды используют как легкое слабительное и потогонное средство.

Настой ягод калины : ягоды растирают в ступке, заливают постепенно кипятком из расчета 1-2 ст. л. ягод на стакан кипятка. Настаивают в течение 4 ч. Полученный настой пьют в течение дня (3-4 стакана).

Сок из плодов калины пить по 50 мл 2-3 раза в день при бронхиальной астме, гипертонической болезни, болях в области сердца, печени, полоскать полость рта и горла при ангинах, заболеваниях десен, протирать кожу при лишаях, а кожу лица при сыпях и угрях.

Сок свежих ягод используют для выведения веснушек, удаления угрей, отбеливания кожи: свежий сок смешать поровну со сметаной, наложить маску на лицо на 20 мин, после чего смыть водой.

Сок ягод калины готовят следующим образом: ягоды моют в холодной воде, затем слегка подсушивают и отжимают сок. При этом необходимо иметь в виду, что в шкурке ягод содержится горечь, поэтому при обработке ягод стараться сильно не давить на них. Сок смешивают с сахаром в соотношении 1:1. А чтобы сахар лучше растворился, сок немного подогревают. Затем его разливают по банкам, закрывают и хранят в прохладном месте. Чем дольше хранится сок, тем меньше в нем останется горечи.

При приготовлении сока ягоды можно и не отжимать - можно просто разложить их в стеклянные банки на 3 объема, а сверху засыпать сахаром так, чтобы банка оказалась заполненной полностью.. Банки неплотно прикрывают и хранят в прохладном месте, но не на морозе. Через полгода получится калина в собственном соку. Подогретый сок калины с медом пить при кашле.

Отвар цветков калины : заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л сырья, подержать на медленном огне на водяной бане 10 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 0,5 ч до еды в качестве отхаркивающего и потогонного средства, при кашле, при заболеваниях женских половых органов, как противовоспалительное средство и средство, повышающее тонус мускулатуры матки.

Настой цветков калины : заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сырья, настоять тепло, укутав, 40 мин, процедить. Пить по 2 глотка 3 раза в день за 0,5 ч до еды от золотухи, различных сыпей, настоем промывают раны.

Кисель из ягод калины : в кастрюлю или глиняный горшочек насыпать ягоды калины , залить их небольшим количеством воды и запарить в духовке 2-3 ч. После чего калину протереть, разбавить полученную массу горячей водой, добавить сахар и, доведя до кипения, заварить кисель, вливая разведенный крахмал. На 1 литр киселя необходимо взять 2 стакана калины , 0,5 стакана сахара (можно немного побольше) и 1 ст. л. крахмала (с верхом).

Противопоказания: Противопоказаниями к использованию препаратов из калины являются: повышенная свертываемость крови, склонность к тромбообразованию, беременность.

Использование в хозяйстве: Плоды калины дают красную, а кора - черно-зеленую краску для шерсти.

В кулинарии используются в основном сок и ягоды, обладающие высокими диетическими и лечебными свойствами. Плоды могут долго сохраняться свежими. После замораживания они теряют горечь и годятся для приготовления соков, наливок, настоек, вин, экстрактов, киселей. Из калины готовят начинку для пирогов. Калину можно консервировать, для этого к ягодам добавляют сахар из расчета 30-40% сахара на вес ягод, пастеризуют в банках и закатывают. Из сока делают уксус.

Калина - хороший медонос.

Немного истории: Калина издревле считается символом девичьей красоты. Это образ русской девушки-красавицы, воплощение молодости, здоровья, радости и веселья. Издавна калина считалась свадебным деревом и всегда была участницей свадебного обряда. На свадьбах перед женихом и невестой ставили букеты калины с ягодами - символ душевной красоты, радости, счастливой семейной жизни. Ягодами украшали свадебный каравай и другие угощения, а венком из калины - голову невесты. Букетами из калины украшали девичьи венки, столы, блюда. Ягоды чудесно пахнут - одновременно яблоками и валерианой. Калину почитали знахари, они считали ее магическим деревом, с которым делилась своими невзгодами женщина. У калины огромный биоэнергетический потенциал, и люди не могли не заметить этого. Гроздьями калины неспроста украшали красный угол избы - народ верил, что калина помогает от сглаза и нечистой силы. Дает успокоение не только прием каких-то препаратов из калины, но и даже простое прикосновение к дереву. Если тебе тяжело, горько от судьбы своей, обними калину-матушку, проведи несколько раз рукой по ее стволу, поведай-открой все тайны свои горькие, прижмись к ней осторожно, не поломав веточек, сразу станет легче на душе. Энергия калины в полной мере проявляется в августе-сентябре. Общаться с ней лучше всего в теплую сухую погоду, в первой половине дня.