

УДК 615.89
ББК 53.59
Д18

В оформлении обложки использованы фотографии:
Tasha Cherkasova, Inna Taran / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Даников, Николай Илларионович.
Д18 Целебная рябина / Даников Н.И. — Москва : Эксмо, 2020. — 288 с. — (Я привлекаю здоровье).

ISBN 978-5-04-104171-7

В этой книге вы найдете множество простых и доступных рецептов для приготовления препаратов из рябины — дерева, всем знакомого с детства. Ее уникальные целебные свойства применяются для профилактики и лечения множества заболеваний. Рябина поможет иммунитету при ОРВИ, укрепит ваши сосуды, поспособствует здоровому сну и будет полезна при бронхите и астме, а также для профилактики многих других заболеваний. Эта книга откроет вам секреты здоровья, молодости и красоты.

Внимание! Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-104171-7

© Даников Н.И., текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Содержание

ОТ АВТОРА	13
ИЗ ДАЛЕКОГО ПРОШЛОГО	14
РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ	22
Ботаническая систематика	23
Ботаническое описание	24
ДРУГИЕ ВИДЫ РЯБИНЫ	30
Рябина сибирская (<i>S. sibirica</i> He.)	30
Рябина городкова (<i>S. gorodkovii</i> Pojark)	30
Рябина глоговина (<i>S. torminalis</i> (L.) Crantz)	31
Рябина амурская (<i>S. amurensis</i> Kochne) и рябина двуцветная (<i>S. discolor</i> Maxim)	31
Рябина круглолистная, или рябина ария, или рябина Мучнистая (<i>S. aria</i>)	32
Рябина промежуточная (<i>S. intermedia</i>)	32
Рябина Кёне (<i>S. koehneana</i>)	33
Рябина бузинолистная (<i>S. sambucifolia</i>)	33
Рябина домашняя/крупноплодная/крымская (<i>S. domestica</i>)	34
Рябина хоста (<i>S. x hostii</i>)	34
Рябина ольхолистная (<i>Sorbus alnifolia</i>)	34
Рябина смешанная (<i>Sorbus commixta</i>)	34
Рябина тянь-шаньская (<i>Sorbus tianschanica</i> Rupr.)	35
Рябина садовая — <i>S. domestica</i> L. (<i>Pyrus sorbus</i> Gaertn.)	35
Рябина Финская (<i>Sorbus fennica</i> Fries)	35
Рябина приземистая (<i>Sorbus chamaemesfilus</i> L.)	35
БОЛЕЗНИ И ВРЕДИТЕЛИ РЯБИНЫ	37
Рябиновая моль	37
Вишневый слизистый пилильщик	37

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПЛОДОВ РЯБИНЫ	39
Витамины	39
Витамин С	39
Витамин В ₂ и витамин Е	39
Витамин Р	40
Каротиноиды	40
Сахара	40
Органические кислоты и аминокислоты	40
Пектины	41
Вещества-сахарозаменители	42
Минеральные вещества	42
Иные органические соединения	42
ПЕРЕЧЕНЬ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ РЯБИНЫ	44
ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ	47
Внутреннее применение	47
Наружное применение	48
Противопоказания	48
БИОРИТМЫ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:	50
Время минимальной активности органов человека по часам в суточном биоритме.	58
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЯБИНЫ В ЦЕЛЕБНЫХ ЦЕЛЯХ	59
Авитаминоз	59
Витаминные и общеукрепляющие чаи	59
Классические чаи	63
Отвары	64
Рябина с медом	65
Витаминные сборы	65
Болезни желудочно-кишечного тракта	65
При болях, спазмах и тяжести в желудке, отсутствии аппетита, отрыжке и изжоге	65
Анорексия	66
Ахилия желудка	68
Аэрофагия	68
Внутренние кровотечения	68
Рвота	69
Пониженная кислотность желудочного сока (анацидный гастрит)	69
Нарушение перистальтики желудка	70
Спазмы желудка	70
Слабительные средства	70
Понос (диарея)	72

Пониженная секреция желудка	73
Воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта	73
Спазмы кишечника	74
«Чистка» кишечника	74
Энтерит	74
Метеоризм	75
Колит	75
Хронический энтероколит	76
Диспепсия	76
От спазмов и болей в кишечнике	77
Боли в желудке и кишечнике	77
Геморрой	77
Запах изо рта	79
Очищение толстого кишечника	79
Общее очищение организма	79
Язва желудочно-кишечного тракта и двенадцатиперстной кишки	80
Болезни печени и желчевыводящих путей	82
Профилактика и общее лечение болезней печени	82
Болезнь Боткина	82
Желтуха	82
Гепатит, воспаление печени	84
Цирроз печени	85
Заболевания печени и желчного пузыря	86
Воспаление желчных протоков	87
Холецистит	88
Желчно-каменная болезнь (холелитиаз)	89
Дискинезия желчного пузыря	90
Болезни щитовидной железы	90
Базедова болезнь, экзофтальмический зоб	90
Гипертиреоз (тиреотоксикоз, повышенная функция щитовидной железы)	90
Гипотиреоз (пониженная функция щитовидной железы)	91
Болезни почек и мочевыводящих путей	91
Альбинурия (белок в моче)	91
Мочегонные средства	92
Заболевания мочевого пузыря	92
Цистит	92
Мочекаменная болезнь	93
Нефрит, воспаление почек	96
Пиелонефрит	97
Атония мочевого пузыря	97
Атония почек	97

Водянка	98
Боли в почках и мочевом пузыре	98
Воспалительные процессы в почках	99
Дизурия	100
Воспаление почечных лоханок (пиелит)	100
Уретрит	100
Энурез	101
Болезненное мочеиспускание. Задержка мочи	102
Почечная гипертония	102
Болезни сердечно-сосудистой системы	102
Слабость сердечной мышцы	102
Аритмия	103
Миокардит, воспаление сердечной мышцы	103
Мозговой инсульт, кровоизлияние в мозг	104
Эндокардит	104
Средства от склероза	104
Заболевания сердца (ишемическая болезнь)	105
Общеукрепляющие средства при болезнях сердца	106
Атеросклероз	108
Сердечная астма	109
Гипертония	109
Гипотония	115
Сердечная недостаточность	116
Уменьшение частоты сердцебиения	117
Сердечные боли	117
Сердечные спазмы	118
Стенокардия (грудная жаба)	118
Тахикардия	119
Инфаркт	119
Болезни органов дыхания	121
Ангина	121
Ринит, насморк	122
Бронхиальная астма	122
Боль в груди	123
Острый бронхит	123
Хронический бронхит	124
Заболевания верхних дыхательных путей	124
Грипп	124
Катар верхних дыхательных путей	125
Воспаление легких (пневмония)	125
Простуда	126
Кашель	128

Высокая температура, жар	128
Туберкулез легких	128
Фарингит, ларингит	130
Тонзиллит	130
Вирусные инфекции	130
Женские болезни	131
Воспалительные процессы	131
Различные кровотечения, фибромиома матки, эрозия и воспаление шейки матки	132
Вагинальный зуд	132
Климат	133
Климактерические нарушения	134
Менструального цикла нарушение	134
Нерегулярные менструации	135
Длительные менструации	135
Обильные и болезненные менструации	136
Задержка менструации	137
Аменорея, отсутствие менструаций	137
Мастит, воспаление молочной железы	137
Фиброма матки, доброкачественная опухоль матки	138
Бели (белые выделения из влагалища)	138
Гипосексуальность, недостаточность половой функции	138
Аноргазмия, фригидность, половая холодность женщины	139
Противозачаточное средство	139
Мужские болезни	139
Импотенция	139
Импотенция с неясной этиологией	143
Импотенция вследствие физического переутомления	145
Половая перевозбудимость	145
Воспалительные заболевания половой системы	145
Аденома простаты	146
Сперматорея	146
Эрекция болезненная	147
Болезни нервной системы	147
Нервное возбуждение	147
Нервная икота	149
Вегетоневроз	149
Заикание (логоневроз)	149
Истощение нервной системы	149
Бессонница	150

Мигрень	153
Головная боль	153
Головокружение	155
Депрессия	155
Центральная нервная система: нарушение функций	156
Расстройства нервной системы	156
Неврастения	157
Нервный тик	157
Невралгия	157
Эпилепсия	157
Алкоголизм	158
Болезни эндокринной системы	158
Сахарный диабет	158
Базедова болезнь, экзофтальмический зоб	161
Ожирение	161
Болезнь щитовидной железы	162
Кожные болезни	163
Абсцесс	163
Аллергия	163
Крапивница	163
Кожный зуд	164
Диатез, экзема, нейродермит	164
Кожная сыпь	165
Трофическая язва	165
Раны	166
Стрептодермия, гнойные раны и язвы	166
Ушибы	167
Угревая сыпь	167
Пеллагра (авитаминоз РР)	169
Красная волчанка	169
Фурункулез	169
Экзема	170
Сухая экзема	171
Ожог	171
Грибковые заболевания кожи	171
Пузырьковый лишай (простой герпес)	172
Лишай на голове	172
Опоясывающий лишай	172
Прыщи	173
Пигментные пятна	173
Профилактика и лечение повышенной потливости ног	173
Ночная потливость	173

Болезни глаз	174
Ослабленное зрение	174
Конъюнктивит, блефарит, язва роговицы, трахома и т.д.	174
Катаракта	175
Глаукома	176
Кровоизлияние глазное	176
Ячмень	177
Болезни носа и носовых придаточных пазух	177
Болезни зубов, ротовой полости.	178
Зубная боль	178
Воспаление небных миндалин	178
Воспаление слизистой оболочки рта и десен	178
Пиорея	178
Кровоточивость десен	179
Стоматит	179
Пародонтоз	180
Болезни ушей	180
При течи из уха	180
Отит.	180
Склероз уха	181
Болезни опорно-двигательного аппарата	181
Артрит, полиартрит, артроз	181
Ревматоидный артрит	181
Полиартрит	182
Остеохондроз	182
Отеки ног	182
Боль в спине	183
Радикулит	183
Боль в суставах	183
Бурсит плечевых суставов	183
Воспаление мышечной ткани (миозит)	184
Грыжа межпозвонковых дисков	184
Спондилез	184
Ревматизм	184
Перелом конечностей	185
Анемия, малокровие	186
Общеукрепляющие средства	187
Средство, регулирующее обмен веществ	187
Астения, дистрофия, сильная слабость, истощение	187
Укрепление организма после тяжелой болезни	190
Укрепление иммунной системы	191
Выведение из организма шлаков и токсинов	192
Заболевания селезенки	192

Болезни вен	193
Варикозное расширение вен	193
Закупорка вен (тромбофлебит).	193
Венозная недостаточность	193
Отложение солей	193
Подагра	194
Заболевания поджелудочной железы	194
Панкреатит	194
Геронтология	195
Старческая слабость	196
Профилактика старения	197
ЦЕЛЕБНЫЕ И ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ С РЯБИНОЙ.	200
РЯБИНОВЫЙ УГОЛЬ	211
Применение рябинового угля в медицине (золы)	213
Аденоиды	213
Аллергия	213
Ангина	213
Анемия, слабость, депрессия.	215
Артериосклероз	215
Артрит, полиартрит	215
Бессонница	215
Болезни малого таза	215
Бородавki	216
Бронхит	216
Выпадение волос	216
Волчанка	216
Геморрой.	217
Гепатит	217
Гипертония	217
Глисты	217
Головная боль	217
Грибковые поражения кожи	218
Грибковые заболевания стоп ног	218
Диарея	218
Заболевания почек, печени, поджелудочной железы, атеросклероз, ожирение, малые дозы радиации (лучевая терапия), химиотерапия	218
Запор	218
Восполнение водно-соляного баланса	219
Зубной камень	219
Зубные болезни	220
Кожный зуд	221
Изжога	221

Камни и песок в почках	222
Кожные язвы	222
Коклюш	222
Колит острый	222
Косметические средства	223
Крапивница	225
Краснуха	226
Курение	226
Ларингит	226
Мастит	226
Задержка менструации	226
Метеоризм	227
Мозоли	227
Насморк	227
Нейродермит	227
Нефролитиаз, почечнокаменная болезнь	227
Неприятный запах изо рта, подмышек, ног	228
Врастание и инфекции ногтей	228
Ожирение	228
Ожоги	229
Ослабление сыпи от высокой температуры	229
Отравления	229
Панариций	230
Подагра	230
Избыточное потоотделение	231
Простуда	231
Псориаз	232
Пяточная шпора	232
Радикулит	232
Раны	232
Ревматизм	233
Ринит	233
Синусит	234
Судороги ног	234
Тонзиллит	234
Трещины на пятках	235
Трофические язвы	235
Укусы насекомых	236
Ускорение выведения из организма радиоизотопов	236
Фарингит	237
Флюс	237
Фурункул	237
Экзема	237

Эпидермофития паховая	237
Язвы наружные	238
Рябиновая зола в домашнем хозяйстве	238
Рябиновая зола в сельском хозяйстве	241
Иное применение рябины	245
ЦЕЛЕБНАЯ РЯБИНОВАЯ ПЫЛЬЦА	246
Применение рябиновой пыльцы в лечебных целях	247
Рябиновая пыльца в косметике	259
Хранение пыльцы	260
Противопоказания к применению пыльцы	260
АРОНИЯ ЧЕРНОПЛОДНАЯ (РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ)	261
Ботаническое описание	261
Химический состав	261
Целебные свойства	266
Чистка печени	268
Рецепты лекарственных средств из аронии черноплодной	270
Применение аронии черноплодной в косметике	278
Побочные действия и противопоказания	278
Целебные и вкусные рецепты из черноплодной рябины	279

*С глубокой благодарностью
моему сыну Дмитрию,
который помогает мне
в работе, посвящается.*

От автора

Природа подарила нам бесценное богатство — растительный мир, представляющий собой неисчерпаемый источник питательных и лечебных средств. Среди различных полезных человеку растений особое место занимает рябина. Целебные препараты, получаемые из нее, издавна используются для лечения и профилактики многочисленных заболеваний, в том числе таких широко распространенных и опасных, как сердечно-сосудистые нарушения, нервные, кожные, желудочно-кишечные и другие болезни, вплоть до злокачественных новообразований. Кроме того, натуральные препараты, полученные на основе рябины, имеют важные преимущества: они воздействуют на организм человека гораздо мягче, чем синтетические лекарственные средства, лучше переносятся, значительно реже вызывают побочные аллергические реакции и, как правило, не обладают кумулятивными свойствами (не накапливаются в организме).

Без всякого сомнения, рябины — величайший дар природы.

Доступность, простота приготовления, удобство пользования, отсутствие побочных эффектов дают человеку возможность широко использовать лечебные свойства рябины в повседневной жизни и включать их в домашнюю аптеку.

Из далекого прошлого

Рябина испокон веков использовалась в медицине. Древние греки и римляне отмечали, что плоды рябины обладают вяжущим и дезинфицирующим свойствами.

Авиценна писал о ней: «...рябина запирает всякое истечение, связывает и закрепляет сильнее, чем боярышник..., помогает от слишком обильного мочеиспускания. Помогает от горячего кашля. Если закусывать рябиной, то это замедляет опьянение».

В старинном «Прохладном вертограде» сообщается:

«1. Рябина имеет силу такову, что холодит и вяжет, и крепит, и болезнь выведет изо всего тела. Рябина заключает утробу кровавую. 2. Рябина боле пристойит прияти мужескому полу, нежели женскому».

На Руси рябину почитали исстари: и квашеную, и вперемешку с сахаром, и залитую медом, и сушеную. Наши предки считали, что «плоды, особенно тронутые морозом, замешенные с мукою и испеченные с медом в печи, целебны и имеют приятный вкус». Из замороженных, потерявших горечь плодов выжимали сок и давали ему перебродить. Получали хмельную брагу. Одаривала рябина человека и целебным чаем, о котором в одной из старых книг написано: «Цветы рябины по приятному миндальному вкусу пить вместо чаю со сливками».

С древнейших времен при всех заболеваниях щитовидной железы у женщин и мужчин на шею накладывали повязку из кашицы растертых плодов рябины. Для этого использовали также следующий рецепт: растирали свежие листья рябины или распаривали сухие цветы или плоды. Лечили до выздоровления.

В честь этого дерева в народе складывались стихи, песни. Вот одна из них: это и гимн, и рецепт, и совет, как бережно относиться к красивому рябиновому дереву:

«Ты рябинушку люби, у крыльца ее сади.

Студеной водой не поливай, а из кадушек лей, будут плоды красней.

После мороза срывай, да жадной не будь — птицам оставляй.

Как родится ребенок — рябину сажай, за ней ухаживай, поливай.

Она твой век переживет, славу роду принесет.

Надо все подмечать да глубже изучать, Тогда советы родных пойдут на людскую благодать.

Силу у рябин бери да добрым людям дари.

Умей так в печи сушить, чтоб у сушеных плодов цвет сохранить.

Недаром говорит народ: «Маленькая ягодка-рябинка большие камни бьет, ягоды мочу поганую прогонят да боль в сердце остановят».

«Ты из виду рябину не выпускай, людей лечи.

Она опухоли смертные прогонит с печи.

Плоды крепят. Ты знай... Поэтому и простоквашу больным давай.

За эту болячку браться, надо опыту набраться.

Когда тебе полвека перевалило — лечи — в твоём уме сила.

Зоб рябиновыми цветами лечи да молчи.

Цветы перетри да в банку с медом сложи, а если больной мед не переносит и рвет, тогда пусть из цветов рябины отвар целый год пьет».

На Руси крестьяне парились в бане вениками из рябины и полыни. Считалось, что их запах бодростью наливает распаренные мышцы.

Древние славяне при эпидемии дизентерии опускали свежие или сухие ветки рябины в грязную воду. Это обеззараживало воду, избавляло ее от неприятного запаха и вкуса. Свежую рыбу, чтобы она долго не портилась, оборачивали рябиновыми листьями. Пересыпали сечкой из листьев ря-