

Рябина - предвестник морозов?

Густые гроздья плодов, под тяжестью которых согнулись ветки, предупреждают нас о суровой зиме. По крайней мере, так свидетельствуют народные приметы. И если не днём, то ночами тридцатиградусные морозы «порадуют» нас – и не раз – и в декабре, и в январе...

Вообще добрая сотня представителей этого рода – рябина – широко распространены в северном полушарии. На территории бывшего Советского Союза известно более тридцати видов. Но мы с вами поговорим лишь об одной рябине...

Рябина обыкновенная (*Sorbus aucuparia* L.) – всем знакомое дерево высотой до 20 метров из семейства розовых (*Rosaceae*) с непарноперисто-сложными листьями; листочки ланцетные. Цветение в мае-июле. Плоды красные или оранжево-красные, шаровидные; семена с тупыми краями.

Встречается рябина обыкновенная в лесостепных и лесных районах, часто в качестве подлеска. Именно этот вид рябины имеет большое практическое значение, так как дальше иных плодовых деревьев продвигается на север. Её мелкие яркие плоды содержат те же сахара, что и груши с яблоками, но в иных соотношениях.

В медицине используются плоды рябины, собранные до первых заморозков. Но именно после промораживания они становятся менее терпкими, по-настоящему вкусными, по-настоящему съедобными (хотя и храниться могут недолго). Ценность плодов повышается благодаря значительному содержанию провитамина А. В народной медицине иногда применяются также цветки и листья, даже кора (при гипертонии, других заболеваниях сердечно-сосудистой системы).

В плодах содержится множество полезных веществ: витамины, сахара, пектины, янтарная и яблочная кислоты. Причём процент содержания яблочной кислоты значительно превышает её содержание у яблок. Между прочим, содержание сахара у мичуринских гибридов обыкновенной рябины превышало 12%! А по количеству содержащихся в плодах витаминов Р и С рябина превосходит всё те же яблоки и груши.

Наверное, стоит отметить самый известный сорт или разновидность – **«невежинская» рябина**, она так названа в честь села Невежино Ивановской области. Плоды её крупнее и слаще плодов обыкновенной рябины – к тому же, они менее терпкие. Невежинская рябина – хороший пример многолетней так называемой народной селекции. Сорт из Ивановской области отличается высокой урожайностью и морозостойкостью.

Основное использование плодов рябины – хозяйственные, «домашние» заготовки: наливки, варенье, мармелад и пастила, так называемые «витамины» или «сырое варенье» (вымытые плоды, перекрученные с сахаром). Подобные «сладкие производные» рябины можно заготавливать, не дожидаясь первых заморозков – сахар делает чудеса! Но для больных диабетом (даже при начальных стадиях заболевания) такой подслащённый продукт, естественно, уже не годится.

Не зря Мичурин обратил на неё внимание – способность рябины к межвидовым и даже межродовым скрещиваниям (с боярышником, айвой, мушмулой, грушей и яблоней) открывает широкие возможности для получения таких культурных форм, которые в суровых северных условиях способны решить вопрос успешного садоводства.

И раз уж мы заговорили о Мичурине, можно уточнить, что учёный в своё время получил ряд гибридов с более высокими (чем у лесной рябины) качествами – с более крупными, лишёнными горечи плодами. Назовём парочку самых интересных сортов.

«**Гранатная**» – результат скрещивания двух видов рябины, обыкновенной и черноплодной (к слову сказать, черноплодная – не совсем рябина).

«**Мичуринская десертная**» – результат скрещивания сорта «Ликёрная» с мушмулой.

Особенно крупными размерами плодов (до трёх с половиной сантиметров диаметром) и высочайшим содержанием сахара (до 16 %) отличается растущая в Крыму садовая, или **домашняя рябина – Sorbus domestica L**

Плоды рябины обыкновенной в свежем или в сухом виде – сок свежих плодов или настой на высушенных – используются при заболеваниях печени (гепатохолецистите, гепатите), атонии кишечника, ПКБ (почечно-каменной болезни) и МКБ (мочекаменной болезни), гипертонии, при маточных кровотечениях (в период климакса), чрезмерных месячных, но в первую очередь – как поливитаминное средство для лечения авитаминоза.

Плоды рябины обладают также некоторыми желчегонными, мочегонными, кровоостанавливающими, вяжущими свойствами, способствуют уменьшению процентного содержания жиров в печени и холестерина в крови, что делает их полезным противоатеросклеротическим и гепатопротекторным средством.

Внутри принимают отвар из 1 столовой ложки плодов на стакан кипятка; пьют по 1-2 чайной ложки 4-5 раз в день перед едой. Или полстакана сока из свежих плодов рябины выпивают в течение дня за 4-5 приемов. Если свежий сок разбавлять кипятком, указанную дозу, естественно, корректируют – в сторону увеличения.

Завершая коротенький очерк, посвященный обыкновенной нашей рябинушке, следует отметить на всякий случай: **больным с повышенной свертываемостью крови и склонностью к тромбозам препараты рябины обыкновенной принимать не рекомендуется**

...А по поводу справедливости народной приметы (большой урожай плодов – к морозной зиме!) – скоро проверим. В метеоцентре говорят, заморозки возможны уже в начале октября. Ночные заморозки...

Автор - **Андрей Рябоконт**

[Источник](#)