



Ягоды калины являются прекрасным лечебным средством, в составе которых содержится много витамина Е и провитамина А, Р-активных и лечебных веществ, придающих ягоде горьковато-кислый вкус, хотя их спокойно можно кушать без сахара. **Витамин А.** Отвечает за противостояние организма негативным факторам, положительно сказывается на внешнем и внутреннем состоянии кожи, укрепляет кости, ногти и волосы,

способствует быстрому затягиванию ран, препятствует болезням зрительных органов, участвует в формировании новых клеток, что оттягивает процессы стремительного старения. **Витамин С.** Укрепляет иммунную систему, уменьшает количество холестерина в крови, снижает вероятность появления тромбов, препятствует аллергическим реакциям. **Витамин Е.** Принимает участие в обмене полезных веществ, препятствует распаду мембран клеток, оказывает чудодейственный косметический эффект, который не оставит равнодушным ни одну женщину: делает кожу гладкой, снимает воспаления и раздражения, укрепляет ногти и волосы. Ветви калины очищают воздух в помещениях от вредных микроорганизмов и пыли, поскольку калина выделяет фитонциды, убивающие болезнетворные организмы. Энергетика дерева тонизирует организм и улучшает работу сосудов и сердца. Ягодами, цветками и корой калины пользуются в качестве лекарственного сырья. Калина с мёдом от простуды, кашля. От

мороза ягоды становятся слаще

Калина щедро воспета народом. Она хороша во все времена года. Весной, украшенная цветами, осенью и зимой – красными ягодами. Калина – как невеста, как весна-красавица. Красота калины сравнивается с девичьей красотой. Калина растёт в каждом дворе на Кубани. Ещё издревле калиновые кусты сажали рядом с хатой - на счастье. Солнечно-огненными калиновыми ветками-кистями украшают на Кубани свадебный каравай и свадебное деревце - гильцэ, которое стоит на столе перед молодыми. Свадебные рушники вышивают веточками калины - символ любви.

**ТРАДИЦИОННАЯ
КУЛЬТУРА
КУБАНСКОГО
КАЗАЧЕСТВА**



Калина в народе также символ печали, грусти. Говорили «Чужбина – калина, родина – малина». Мать, провожая сына в далёкую дорогу, давала хлеб с калиной. Калина была ещё символом вечной памяти – это дерево сажали на казацких могилах. *«Посады калыну бия двору, шоб на цилый билый свит Усмихнулясь щиро доля, матэрынськый нижный цвит. Посадить калыну коло сэрця, шоб цвила вона у вас в души!»*