

И лечит, и красоту обеспечит

**Смородина
Крыжовник**

Ягоды черной смородины являются мощным профилактическим средством против инфекционных и лучевых заболеваний, цинги. В них также найдены антибиотики, микроэлементы, пектин.



На заметку

**Паста из черной смородины
входит в рацион питания космонавтов.**

**Плоды перетертые
с сахаром 1:2,
полезны для
профилактики
атеросклероза,
снижения
артериального
давления при
гипертонии.**



**Соки и морсы,
приготовленные из ягод
красной и белой смородины
снижают температуру,
улучшают аппетит.**



**Они способствуют
выведению
из организма солей,
повышают
работоспособность
человека.**

Крыжовник – называют «северным виноградом».

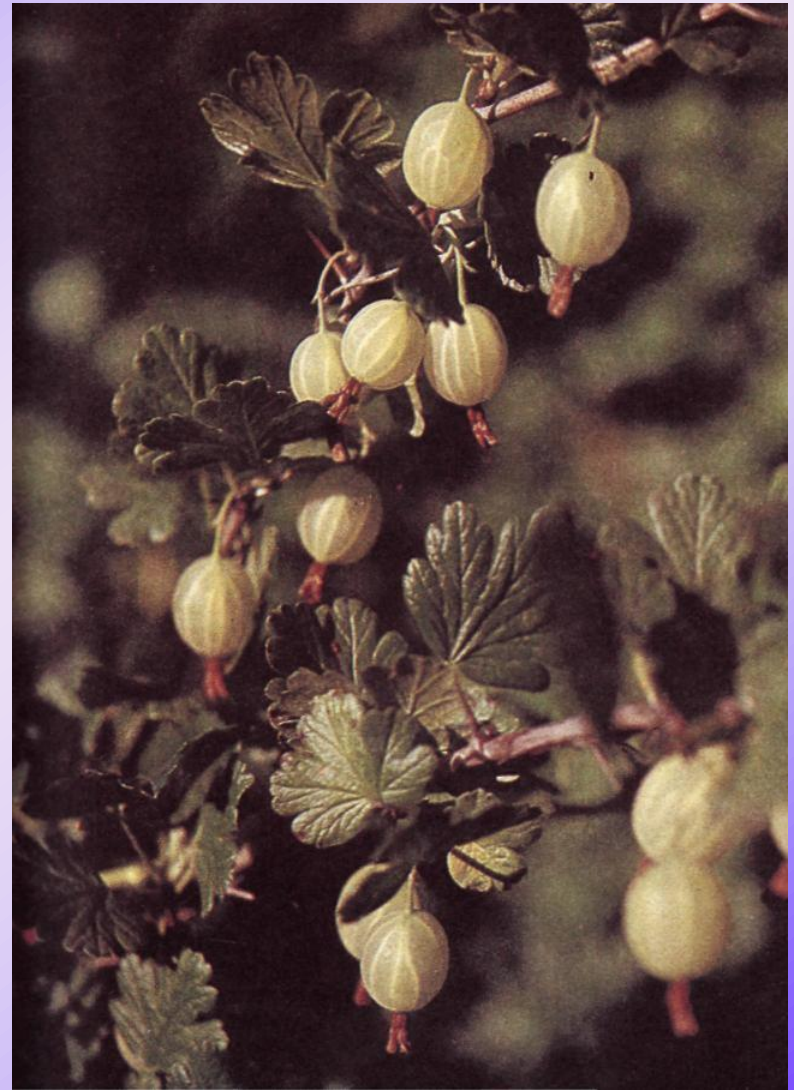
Он чемпион среди ягодных культур по содержанию аскорбиновой кислоты – витамина «С».

Кроме витамина «С» в ягодах содержатся:



сахара, органические кислоты, пектиновые вещества, соли железа, меди, фосфора, кальция, витамины «В», «Р» и «А».

Плоды крыжовника
полезны детям,
людям, ослабленным
болезнями,
страдающим
малокровием.
Они обладают
желчегонным,
мочегонным и
освежающим
действием, поэтому
рекомендуются
людям с нарушением
обмена веществ
и ожирением.



Крыжовник обладает кровоостанавливающими свойствами. Его применяют при хронических запорах, гастроэнтероколитах и болезнях сердца. Благодаря значительному содержанию витаминов, ягоды хорошо укрепляют кровеносные сосуды и капилляры.



Черная смородина хорошо отбеливает кожу, а кроме того, выравнивает цвет лица и производит легкий пилинг, делая кожу гладкой.

В кашлицу из размятой черной смородины добавьте меда и сметаны или оливкового масла (по 1 ч. ложке). Нанесите маску на лицо и подержите 15–20 мин. А маску на скорую руку можно сделать, пропитав марлю свежим соком черной смородины.





Маски из красной смородины благотворно влияют на увядающую жирную кожу лица, очищая ее и способствуя сужению пор.

Размятые в сочную кашицу ягоды смешайте с несколькими каплями оливкового масла. Наложите маску на лицо, исключая области глаз и губ, через 15 мин смойте теплой водой.

Крыжовник придаст тонус увядающей коже, отбелит веснушки и пигментные пятна.

Смешайте растертые в кашицу ягоды (3 ст. ложки) со сметаной или сливками (1 ч. ложка). Через 10–15 мин смойте теплой водой. Для достижения максимального эффекта используйте маску не менее чем 1–2 раза в неделю в течение двух месяцев.



Проверь себя

Соки и морсы из какой ягоды снижают температуру?

черная смородина

крыжовник

красная смородина

Какую ягоду называют «северным виноградом»?

черная смородина

крыжовник

красная смородина

Паста из какой ягоды входит в рацион космонавтов?

черная смородина

крыжовник

красная смородина

Использованная литература

- Б.С. Ермаков, Лесные растения в вашем саду. – М.: Лесн. Пром-сть, 1987, 150 с.: ил.;
- Б.Д. Жданович, Л.И.Жданович, Занимательное садоводство. – М.: Нива России, 1993, 160 с.: ил.;
- А.Н. Мучкин, Ягодное лукошко, - М.: Лесн. Пром-сть, 1982, 136 с.: ил.;
- Б.А. Попов, Приусадебный сад. – М.: Россельхозиздат, 1984, 221 с.: ил.;
- Набор открыток «Лечебный сад»;
- Фотоматериалы из личного архива.