



"В саду горит костер рябины красной, но никого не может он согреть..." Незабываемые стихи

Сергея

Есенина

.  
Рябина  
всегда  
ассоциируется

с  
романтичным  
образом  
прекрасной  
девушки

,  
ожидающей  
своего  
суженого

.  
Красоту  
этого  
дерева

,  
особенно  
сейчас

, в  
сентябре

,  
когда  
его  
резные  
листья  
окрашиваются

в  
золотистые  
и  
красноватые  
тона

, а  
алые  
ягоды

так  
сказочно

смотрятся  
на  
фоне  
серого  
осеннего  
неба  
,  
заметили  
очень  
давно  
.  
Не  
случайно  
ягоды  
рябины  
- это  
самый  
распространенный  
узор  
,  
который  
рукодельницы  
вышивают  
на  
скатертях  
,  
салфетках  
,  
подушках  
и  
панно  
. А  
ропись  
по  
дереву  
?  
Та  
же  
рябина...романтика  
,  
одним  
словом  
.  
Однако  
мы  
, как

практичные  
женщины  
,  
живущие  
в  
двадцать  
первом  
веке  
,  
попробуем  
использовать  
романтичную  
рябину  
в  
неромантичных  
целях  
, а  
именно  
пустим  
ее  
в  
пищу  
и  
на  
косметику  
.

### **Рябина для здоровья**

Один из важнейших составляющих рябины – аскорбиновая кислота, которая содержи  
тся в это  
й я  
годе  
в  
избытке  
.

А что осенью нам особенно

Кроме того, ягоды рябины способны снижать артериальное давление, укреплять  
сердечную  
мышцу  
,  
снимать  
сильные

головные  
боли  
и  
восстанавливать  
силы  
организма  
после  
тяжелых  
болезней  
или  
операций  
.

Однако просто так жевать эти несомненно красивые и полезные ягоды не так то уж

и  
легко  
- они  
горькие  
.

Поэтому  
попробуем  
использовать  
ягоды  
рябины  
как  
основной  
ингредиент  
при  
приготовлении  
нескольких  
очень  
простых  
блюд  
-

из  
разряда  
, как  
говорится  
, "и  
вкусно  
, и  
полезно  
".

### "Блюдо для господ"

Знатoki утверждают, что этим лакомством еще на Руси потчевали всяких там разных князей

да  
бояр  
, так как  
получается  
крайне  
вкусно  
и  
умопомрачительно  
полезно

.  
Ягоды  
рябины  
хорошенько  
промывают  
в  
горячей  
воде  
,  
затем  
выдерживают  
несколько  
часов  
в  
холодной  
подсоленной  
воде  
(  
одна  
чайная  
ложка  
соли  
на  
один  
литр  
воды  
) , для  
устранения  
горечи  
,  
ну  
а уже  
потом  
сливают

воду  
и  
сушат  
плоды  
при  
помощи  
бумажного  
полотенца

.

Готовые  
чистенькие

,

не  
горькие  
и  
сухие  
ягоды  
рябины  
обмакивают  
в мед и  
обваливают  
в  
муке

.

Таким  
образом  
приготовленные  
ягоды  
запекают  
в  
духовом  
шкафу  
до  
образования  
румяной  
корочки  
. Я  
попробовала

,

вкусно

,

действительно  
очень  
вкусно

.

Только

помните  
, что  
собирать  
плоды  
рябины  
нельзя  
в  
черте  
города  
, в  
городских  
парках  
или, что еще  
хуже  
,  
вдоль  
автомобильных  
дорог  
, так как  
ягоды  
аккумулируют  
в  
себе  
все  
вредные  
вещества  
,  
которые  
витают  
в  
воздухе  
. И  
вместе  
вкусного  
и  
полезного  
лакомства  
можно  
получить  
пищевое  
расстройство  
или  
аллергические  
высыпания  
.

### **"Против всех зимних хворей"**

Следующее блюдо, приготовленное из рябины красной, практически стопроцентно гарантирует избавление от любой простуды и гриппа, ОРВИ и ОРЗ вместе взятых.

Ягоды рябины, предварительно выдержанные в соляном растворе (одна чайная ложка на один литр холодной воды), подсушите в духовке.

Мед растопите, подогрейте на медленном огне до красноватого оттенка

и  
залейте  
им  
ягоды  
рябины  
.  
Варите  
до  
загустения  
массы  
.  
После  
этого  
сладкую  
массу  
,  
слегка  
охладив  
,  
залейте  
в  
специально  
подготовленные  
баночки  
,  
оставьте  
в  
теплом  
месте  
на  
пару  
часов  
.  
Затем  
завяжите  
пергаментной  
бумагой  
горлышки  
банок  
и  
храните  
их  
в  
темном  
и  
прохладном

месте

.

Целебное

лакомство

к чаю

готово

!

## 1. Рябина для красоты

В косметических целях особенно ценится дезинфицирующее и восстанавливающее свойство

рябины

. Еще раз

напоминаю

, что для

приготовления

масок

из

рябины

можно

использовать

только

плоды

,

выросшие

за

пределами

городской

черты

, а

также

расположенные

вдали

от

автомобильных

дорог

или

железнодорожных

путей

.

### **Маска из рябины для сухой и увядающей кожи лица**

Одну столовую ложку чистых, размятых в кашлицу спелых ягод рябины перемешать с

одной  
столовой  
ложкой  
мягкого  
сливочного  
масла  
, с  
одной  
чайной  
ложкой  
меда  
и  
одним  
яичным  
желтком

.  
Обильным  
слоем  
эту  
массу  
следует  
нанести  
на  
лицо

,  
минуя  
область  
глаз  
, а  
спустя  
пятнадцать  
минут  
смыть  
сначала  
теплой  
, а  
потом  
прохладной  
водой

### **Маска из рябины для жирной и проблемной кожи**

Разомните в кашу одну столовую ложку ягод рябины, добавьте одну столовую лож  
ку  
имонного  
сока

л

и две  
столовые  
ложки  
кефира  
.  
Нанесите  
полученную  
смесь  
на  
лицо  
,  
через  
пятнадцать  
минут  
смойте  
холодной  
водой  
. Эта  
маска  
прекрасно  
заживляет  
мелкие  
прыщики  
на  
лице  
,  
хорошо  
борется  
с  
крупными  
прыщами  
и  
отлично  
сужает  
поры  
.

### **Маска из рябины для "белой, белой, аж синей" кожи лица**

Данная маска применяется тогда, когда окружающие вас люди начинают шарахаться  
в  
сторону  
и  
нервно  
спрашивать  
,  
почему

вы  
такая  
сегодня  
бледная  
. Нам  
понадобятся  
замороженные  
ягоды  
рябины  
—  
одна  
столовая  
ложка  
,  
которые  
необходимо  
ошпарить  
кипятком  
.   
Затем  
добавляем  
к  
ягодам  
одну  
столовую  
ложку  
меда  
и три  
столовых  
ложки  
теплого  
молока  
.   
Очень  
хорошо  
все  
растереть  
и  
полученную  
смесь  
нанести  
на  
лицо  
.   
Через  
пятнадцать

минут  
умойтесь  
теплой  
, а  
затем  
прохладной  
водой

.  
Отлично снимает отеки ,

Для этого необходимо свежий рябиновый сок, отжатый из созревших чистых ягод,  
налить  
в  
специальные  
формочки  
и  
заморозить

.  
Каждое  
утро  
протирайте  
лицо  
такой  
[льдинкой](#)  
, и  
скоро  
вашей  
коже  
будут  
завидовать  
все  
женщины  
в  
радиусе  
километра

.  
**Рябина для тела**  
Если у вас на теле появились маленькие бородавки, а до ближайшего косметическог  
о салона все н  
оги  
не  
доходят  
,

то  
можно  
попробовать  
избавиться  
от  
них  
самостоятельно  
, в  
домашних  
условиях  
. Для  
этого  
вам  
необходимо  
каждый  
день  
на  
тридцать  
минут  
прикладывать  
к  
бородавке  
кашицу  
из  
ягод  
рябины  
. Говорят  
, что  
бородавка  
не  
выдерживает  
такого  
свинского  
к  
себе  
отношения  
и  
сама  
отваливается  
.

Иллюстрации с сайта: [© 2010 Thinkstock](#) .