



Агафья Тихоновна Звонарева
Коса до пят. Природные средства
для красоты кожи и волос
Серия «Советы бабушки Агафьи»

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5825004

Звонарева А.Т. Коса до пят. Природные средства для красоты кожи и волос: ЗАО Издательство

Центрполиграф; Москва; 2013

ISBN 978-5-227-04039-8

Аннотация

Расти, коса, до пояса, не вырони ни волоса – строчки, знакомые нам с самого нежного детства... А многие ли знают, что здоровые волосы – показатель благополучия всего организма? Что нельзя иметь роскошную кожу и слабые волосы и ломкие ногти одновременно, потому что и ногти и волосы – производные кожи.

Бабушка Агафья знает, как, не имея под рукой дорогих косметических средств, сохранить косу до пят на долгие годы, ведь издревле на Руси косу берегли до самой старости. Кроме этого, Агафья Тихоновна научит вас, как сохранить румянец на бархатных щечках, поделится народными секретами для красоты кожи тела и крепости ногтей. Все ингредиенты, которые использованы в предлагаемых рецептах, дешевы, доступны, а главное – полезны.

Содержание

Предисловие	4
Уход за волосами	5
Принципы ухода за волосами	5
От выпадения волос	6
Для стимуляции роста волос	10
Для блеска волос	12
Борьба с перхотью	15
Окрашивание волос	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Агафья Тихоновна Звонарева

Коса до пят. Природные средства для красоты кожи и волос

Предисловие

Внешний вид человека всегда отражает состояние его здоровья. Красота здоровых волос, кожи, губ, ногтей имеет не только гигиеническое, эстетическое значение, но и огромное психологическое. Природа щедро поставляет свои ресурсы совершенно бескорыстно, и человек додумался, как сохранить здоровье и красоту всего лишь с помощью простых целебных трав, овощей, цветков.

Например, лечебные свойства крапивы известны очень давно. В рецептах народной медицины она используется уже с XVI века как средство от выпадения волос.

Красивый внешний облик здорового человека положительно действует на его самочувствие, создает жизнерадостное настроение, тогда как недостатки во внешности часто влекут за собой застенчивость, замкнутость характера.

Органические кислоты, аминокислоты, углеводы, жирные и эфирные масла, ферменты, витамины и другие биологически активные вещества растений более родственны человеческому организму по своей природе, чем синтетические препараты. В ходе длительной эволюции человек приспособился к их усвоению; они легче включаются в процесс жизнедеятельности организма. Часть лекарственных растений можно выращивать на своих садовых участках и даже в домашних условиях.

Около 40 % ценных лечебных препаратов получают только из растений. Лечебные свойства растений обусловлено наличием в них биологически активных веществ, которые при поступлении в организм человека оказывают на него различное благотворное действие.

Если правильно использовать свойства растений, можно поддерживать красоту волос в любом возрасте.

Уход за проблемной кожей лица при помощи лекарственных растений довольно быстро дает великолепный результат. Рецепты красоты из лечебных трав может использовать любая женщина, заготовив самостоятельно или купив в аптеке требуемые лекарственные травы.

Другие природные продукты часто употребляются в косметике. Например, мед – настоящий чудо-продукт, и рецепты красоты, в состав которых он входит, в самом деле, способствует возвращению молодости и упругости коже, и прекрасному самочувствию.

Человеческому организму необходимы витамины, в том числе волосам – А, В₂, В₆, F, Н. Каждый волос отрастает за день на 0,3–0,8 мм, или, примерно, на 1 см в месяц. Насколько длинными вырастают волосы – зависит от генетики. У кого-то волосы на голове могут вырасти максимум до плеч, а дальше секутся, ломаются. У некоторых коса вырастает до пояса.

На кожу и на весь организм в целом благотворно действуют витамины А, В, В₁₂, Е и F.

Большое значение имеет своевременная очистка организма и выведения токсических веществ.

Надо внимательно присмотреться к себе, прислушаться к своему организму и найти пути сближения с природными средствами для улучшения своего внешнего вида и самочувствия.

Уход за волосами

Принципы ухода за волосами

Здоровое состояние волос в весьма крупной степени зависит от правильного питания. По этой причине нужно соблюдать сбалансированную диету. Питаться рекомендуется умеренно, избегая жирных и острых блюд. Следует есть более сырых фруктов и овощей, по возможности с кожурой, так как в ней располагается немало кремния, нужного для роста волос. В рацион обязаны входить дрожжи, мед, молоко, подсолнечное масло, хлеб с отрубями, свекла, спаржа, огурцы, кочанный салат, петрушка, земляника. Хорошо тоже для укрепления волос есть немного обжаренный фундук.

Выпадение волос является чрезмерным, если человек теряет каждый день свыше 50–60 волос (выпадение 30–50 волос в день считается нормой).

Причины выпадения волос – нарушение обмена веществ (недостаток витамина В₆, фолиевой кислоты); беспокойство, неожиданный испуг, стресс; общее ослабление организма, вызываемое перенесенными болезнями (анемия, грипп, хронические простуды с высокой температурой); наследственный фактор.

От выпадения волос

- Для укрепления волос и придания им блеска вотрите в кожу головы 1 ст. ложку морковного сока с добавлением 10 капель лимонного сока.

- Подогрейте маленькое число масла на водяной бане и смажьте им кожу головы с помощью старой зубной щетки. После закутайте голову махровым полотенцем и оставьте хотя бы на 5 часов. Затем голову нужно как следует промыть шампунем, содержащим натуральные экстракты зелени. Повторяйте процедуру 1 раз в неделю на протяжении 2 месяцев.

- Втирание в кожу головы сок лопуха или мази из корневища лопуха. Для этого отварите корневище лопуха (20 г корневища на 1 стакан кипятка, настаивать 20 минут) и уварите жидкость до 1/2 объема. После пополам с нутряным салом разогрейте и слейте в горшочек. Накройте крышкой и плотно замажьте ее тестом. Поставьте горшочек в духовку на несколько часов. С остывшей загустевшей массы слейте воду, если она не вся испарилась, и смазывайте кожу головы этой мазью.

- Перемешать 10 г коньяка, 40 г процеженного лукового сока и 50 г отвара корней лопуха (делать в соотношении 1:10). Полученную смесь втереть в кожу головы, обвязать голову полотенцем, оставить бальзам на 2 часа, затем вымыть голову. Процедуру проводить каждый день.

- Отвар, сделанный из 3 ст. ложек порезанного корня аира, проваренного на протяжении 15 минут в 0,5 л уксуса, использовать для втирания в голову.

- Приготовьте отвар из молодой крапивы, срезанной до цветения, остудите до 40 °С и споласкивайте им волосы после мытья.

- 6 ст. ложек смеси корней лопуха войлочного и аира болотного (1:1) залить 1 л воды, варить 20 минут. Дать отвару остудиться. Втирать в кожу головы 2–3 раза в неделю.

- Липовый цвет поможет приостановить выпадение волос. Залейте 8 ст. ложек липового цвета 0,5 л воды и кипятите 20 минут. Полученным отваром мойте голову на протяжении месяца. Если наступит улучшение, продолжайте проводить эту процедуру.

- Втирать в кожу головы березовый сок, соки алоэ, чеснока, мед и куриный желток. Возьмите все эти продукты по 1 ч. ложке, как следует перемешайте и втирайте смесь в кожу головы. Походите так 2 часа или более, перед тем как мыть голову. Мыть и полоскать ее нужно крепким настоем листьев березы.

- 2 раза в неделю мыть голову отваром корневища лопуха и цветков календулы (20 г лопуха и 10 г календулы на 1 л воды). Возможно включить в отвар 15 г шишек хмеля.

- Смешайте 1 яйцо, 2 ст. ложки касторового масла, 1 ч. ложку столового уксуса и 1 ч. ложку глицерина. Постоянно взбивая смесь, вотрите ее в корни волос.

Покройте голову теплым махровым полотенцем, подержите некоторое время и смойте.

- Листья подорожника, цветы ромашки, листья шалфея, траву душицы и крапивы смешивают в равных частях. 1 ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают, добавляют мякоть черного хлеба и размешивают до кашицеобразного состояния. Горячую массу втирают в кожу головы, надевают шапочку для душа и завязывают платком. Подобный компресс удерживают на протяжении 2 часов и смывают теплой водой без мыла.

- 1 ст. ложку растительного масла и яичный желток как следует размешайте и вотрите в кожу головы, через 40 минут ополосните волосы теплой водой. Эту процедуру проводите 1 раз в неделю.

- 4 г очищенного от примесей прополиса положить в стеклянную бутылочку, полить 100 миллилитров 40 %-го спирта, плотно прикрыть пробкой и взболтать. Раствор втирать в корни волос.

- В эмалированную посуду засыпать 10 г цветков ромашки (зелень зверобоя или лукового пера), залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, подогреть на водяной бане 30 минут, остудить при комнатной температуре на протяжении 15 минут, отфильтровать, отжать сырье и втирать в кожу головы. Держать в стеклянной посуде не более 2 суток.

- 50 г шишек хмеля обыкновенного положить в эмалированную посуду, залить 1 л горячей кипяченой воды, прикрыть крышкой, подогреть на водяной бане 30 минут, остудить при комнатной температуре 20 минут, отфильтровать, отжать сырье, переложить в 3-литровую стеклянную банку и долить кипяченой водой до краев. Полученным отваром вымыть голову. Повторять процедуру по мере потребности.

- Лосьон из настурции крупной и крапивы двудомной. 100 г листьев, цветков и свежайших семян настурции порубить и перемешать со 100 г свежайших листьев крапивы. Полить полученную смесь 500 мл медицинского спирта, настоять 15 суток и отфильтровать. Втирать лосьон в кожу головы щеткой перед сном.

- Корни репейника, или лопуха крупного (при заготовке корни нужно выморозить – в таком виде они не загнивают до нового сбора), сложить в кастрюльку, заливая водой, чтоб она лишь покрыла содержимое кастрюли, и положить в духовку. Томить до полного размягчения корней. Охладить и отфильтровать отвар. Смачивать корни волос этим отваром каждый день.

- Отвар из шишек хмеля. 1 ст. ложку хмеля залить стаканом крутого кипятка и варить 30 минут. После охлаждения втирать в кожу головы.

- Отвар мать-и-мачехи пополам с крапивой – хорошее средство для укрепления волос при их выпадении.

- Цветы календулы лекарственной – 10 г, шишки хмеля обыкновенного – 15 г, коренья лопуха войлочного – 20 г. Всю смесь залить 1 л кипятка, прокипятить 20 минут, настоять 15 минут и отфильтровать. Теплым отваром мыть голову 2 раза в неделю при выпадении волос.

- Корневище лопуха войлочного – 2 доли, корень аира болотного – 2 доли, шишки хмеля обыкновенного – 4 доли. Всю смесь полить 4 л кипятка, прокипятить 30 минут, настоять 15 минут и отфильтровать. Теплым отваром мыть голову 2 раза в неделю.

- Семена горчицы сизой – 3 доли, листья шалфея лекарственного – 2 доли. 2 ст. ложки смеси полить 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры и настоять 20 минут. Принимать в виде компрессов на голову для улучшения кровоснабжения кожи при выпадении волос.

- Траву вереска обыкновенного, коренья лопуха войлочного, корневище крапивы двудомной и шишки хмеля обыкновенного перемешать поровну. Всю смесь полить 3 л кипятка, прокипятить 25 минут, настоять 15 минут и отфильтровать. Теплым отваром мыть голову 3 раза в неделю.

- Кору дуба черешчатого, кору ивы белой и траву тимьяна ползучего перемешать поровну. 4 ст. ложки смеси проварить 20 минут в 1 л воды, отфильтровать. Горячий отвар применять для втирания в кожу головы при выпадении волос.

- Восстанавливает луковицы волос следующий состав. В сок от 1 средней луковицы положить такое же количество касторового масла и 1 желток. Втереть в кожу головы за 45 минут до мытья, покрыть голову целлофановым пакетом, а с верхней стороны махровым полотенцем. Через 45 минут аккуратно промыть волосы и осторожно расчесать.

- Раз в неделю на протяжении 2 месяцев за полчаса до мытья рекомендуется втирать в коренья волос смесь спирта и масла касторового (или репейного) поровну. После волосы хорошенько промывать.

- В кипяченую воду, охлажденную до 40 °С, положить мед: на 1 л воды 2 ст. ложки меда. Этой водой смачивать голову или втирать в кожу головы 2 раза в неделю.

- 1 ст. ложку лукового сока перемешать с 2 ст. ложками крепкого спиртного. Использовать для втирания в кожу перед мытьем головы в течение 4 месяцев.

- Кору ивы белой и корневище лопуха войлочного соединить поровну. Из всей смеси сделать отвар, которым мыть голову 3 раза в неделю при выпадении волос.

- 1 ст. ложку измельченной зелени зверобоя продырявленного залить 0,5 л крепкого спиртного и настаивать на протяжении недели. Держать в плотно закупоренной бутылке. Втирать в кожу головы для укрепления корней и оздоровления волос.

- 2 ст. ложки плодов и листьев облепихи крушиновидной заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа в плотно закрытой посуде, отфильтровать. Пить по 150 мл 2 раза в день до приема пищи, утром и вечером. Втирать в кожу головы на ночь каждый день.

- Втирать в кожу головы почищенный керосин с репейным маслом, и каждый вечер мыть голову крепким пивом.

- 1 ст. ложку сухих листьев крапивы двудомной заварить 200 мл кипятка, настаивать 1,5 часа, отфильтровать. После мытья волосы несколько подсушить и втереть настой в кожу головы. Использовать 2 раза в неделю на протяжении продолжительного времени.

- Соцветия календулы полить 40-градусным спиртом в соотношении 1:10. Для наружного использования 1 ст. ложку настойки растворить в 1/2 ст. кипяченой воды. Календула обладает ярко выраженным противовоспалительным действием.

- 1 ст. ложку высушенных листьев или цветков мать-и-мачехи полить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. При выпадении волос втирать в кожу головы за час до мытья.

- 1 ч. ложку плодов (5 г) софоры японской полить 1/2 ст. кипятка, настаивать 10 минут, отфильтровать. Втирать в кожу головы.

- Несколько вечеров подряд припудривать корни волос порошком, сделанным из растолченных семян петрушки.

- 3 ст. ложки мякоти любых фруктов или ягод, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка глицерина, если волосы нормальные или сухие, или 1 ст. ложка меда, если волосы жирные. Продукты смешайте и нанесите на волосы. Через 25 минут смойте.

- Маска: по 50 г коньяка и воды, 2 желтка хорошенько перемешайте, вотрите в кожу головы, равномерно нанесите на волосы. Через 20 минут смойте. Если волосы сухие, шампунь уже возможно не применять.

- Маска: 1 пакетик хны; 1 яйцо, если волосы нормальные; 1 несколько взбитый белок, если волосы жирные; 1 яичный желток, если волосы сухие. Хорошенько перемешайте и нанесите на волосы от корней до кончиков. Через 20 минут смойте. Яйцо предохранит волосы от окрашивания.

- Маска: 100 г мякоти спелых груш (лучше мягких сортов), 1 яйцо, несколько капель лимонного сока и репейного масла. Разотрите мякоть груш с яйцом, добавьте лимонный сок и репейное масло. Нанесите на кожу головы, немного массируя, на 20 минут, после смойте последовательно прохладной и теплой водой.

- Маска: 100–150 г черного хлеба, немножко воды или отвара зелени, 1 яйцо. Хлеб разомните, смочив его водой или отваром зелени. Добавьте в кашу яйцо. Вотрите в кожу, повяжите голову полиэтиленовой косынкой. Через 20 минут смойте и прополощите волосы хлебным настоем: срежьте с хлеба корки, залейте кипятком или кипящим отваром зелени, через час процедите.

- 2–3 ст. ложки майонеза, 1 зубчик чеснока. Майонез смешайте с растертым зубчиком чеснока, вотрите в кожу головы, через 2 часа смойте, ополосните отваром из зелени для вашего типа волос.

- 1–2 мелкие луковицы, 2–3 головки чеснока. Пропустите через мясорубку луковицы и чеснок. Нанесите смесь на кожу головы, одновременно втирая ее в корни волос. Через 10 минут оберните волосы полиэтиленом, утеплите махровым полотенцем. Через 2 часа дважды смойте ароматизированным шампунем и как следует прополощите прохладной водой.

- 100–150 г темного хлеба, немножко отвара зелени для жирных волос, 1 белок, горчица. Разомните хлеб с отваром зелени, добавьте несколько взбитый белок и горчицу. Нанесите на голову, втирая в корни волос. Оставьте на 20 минут, обернув полиэтиленом. Смойте, ополосните хлебным напаром.

- По 1 ст. ложке свежайшего капустного сока, сока алоэ, касторового масла и меда. Хорошенько перемешайте продукты, вотрите в волосы и подержите на протяжении 10 минут. Вымойте голову и ополосните настоем ромашки с соком капусты, а позже чистой водой. Проводите данную процедуру в течение 3-х осенних месяцев 2 раза в неделю.

- 2 ст. ложки смальца и 1 ст. ложка сока чеснока. Продукты сметайте. Вотрите в кожу головы, через 2 часа смойте шампунем, ополосните волосы отваром из зелени. Эта смесь отлично подлечит ваши волосы.

- 100–150 г черного хлеба, 1 яичный желток и 20 капель касторки. Приготовьте состав из хлеба, добавьте в кашу яичный желток и касторку. Смойте и ополосните хлебной смесью. Хлеб в данной смеси возможно заменить 1/2 ст. кислого молока, кефира, или сыворотки.

- 1 ст. ложку сухих листьев березы залейте 1,5 стаканами кипятка. Через 2 часа процедите, и втирайте в голову после мытья.

- По 2 ст. ложке корней и листьев крапивы, 1 л воды, по 1 ст. ложке яблочного уксуса и облепихового масла. Залейте зелень бурлящей водой, варите 30 минут, процедите. Добавьте яблочный уксус и облепиховое масло. Применяйте на ночь на протяжении 2-х недель.

- 1 ст. ложка меда, 2 ч. ложки камфарного масла, 1 ч. ложка лимонного сока. Продукты смешайте. Применяйте 3 раза в неделю, втирая в кожу головы на 15 минут перед мытьем.

- Полевой хвощ и просо содействуют укреплению волос.

- 1 ст. ложку шишек хмеля залейте стаканом кипятка, прокипятите полчаса. Потом охладите и втирайте в кожу головы.

- Смешайте коньяк, сок лука и отвар корней лопуха в пропорции 1:4:6. Смесью втирайте в кожу головы, потом обмотайте голову полотенцем на 2 часа, затем вымойте голову.

- Смешайте 1 банан, столовую ложку меда и 1 ч. ложку миндального масла. Нанесите на волосы, обмотайте голову пленкой и полотенцем. Смойте через полчаса теплой водой.

- Смешайте 1 ст. ложку касторового масла, 1 ст. ложку сока лука, 1 ст. ложку настойки календулы, 1 ст. ложку настойки стручкового перца, 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку коньяка, 1 желток. Нанесите маску на голову, обмотайте пленкой и полотенцем. Через час смойте.

- Смешайте оливковое масло и лимонный сок в одинаковых количествах. Вотрите в корни, обмотайте голову полотенцем. Оставьте на ночь, утром помойте голову шампунем и прополощите отваром дубовой коры.

- Смажьте волосы соком жгучего перца, смойте через час.

- Смешайте 1 ст. ложку горчицы в порошке, 2 ст. ложки заваренного чая, 1 желток. Нанесите на полчаса, смойте водой.

- 2 ч. ложки измельченных листьев розмарина прокипятите 5 минут в 300 мл воды. Процедите и вотрите в кожу головы.

- Перекрутите 2 стручка горького перца, добавьте чеснок и стакан кипятка. Потом добавьте 15 г спирта. Через сутки процедите и вотрите в корни волос на ночь, утром смойте.

- Заварите шалфей, зверобой, крапиву, бессмертник (1:1:1:1). Ополаскивайте волосы.

Для стимуляции роста волос

- Смесь из трав (ромашка, липа, крапива) залить крутым кипятком. На 200 мл воды 1 ст. ложка ромашки, 1 ст. ложка липы, 1 ст. ложка крапивы. Через полчаса состав отцедить, добавить жидкие витамины А, В1, В12, Е (на масле) и покрошить в жидкость корки ржаного хлеба. Через 15 минут нанести массу на волосы и оставить под пленкой на 1,5 часа. Для удобства вокруг головы повяжите салфетку. Промойте большим количеством проточной воды.

- Отвар из хмеля: 2 ст. ложки хмеля и 2 ст. ложки татарника заливают 1 л воды, кипятят 20 минут, затем процеживают и охлаждают.

- Иногда балуйте свои волосы, ополаскивая их охлажденной минерально-газированной водой: она хорошо тонизирует кожу головы и оказывает естественный микромассажный эффект, стимулируя кровообращение.

- 2 яичных желтка, 2 ст. ложки репейного масла, 1 ч. ложку настойки календулы. Наносить за 15 минут до мытья головы.

- 1 ч. ложка сока алоэ, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка касторового масла. Наносить за 40 минут до мытья головы.

- Для быстрого роста, блеска и укрепления волос используют лопух, причем как целое растение. Листья и корни лопуха измельчают, отваривают и настаивают 30 минут. Горячим отваром мыть или полоскать волосы 10 минут.

- 50 г касторового (кукурузного, оливкового, репейного) масла смешать с несколькими каплями лимонного или 1 ч. ложкой березового сока и нагреть на паровой бане. Теплую смесь втереть в корни волос ватным тампоном или щеточкой. Затем покрыть голову полиэтиленовой косынкой и махровым полотенцем. Через 2 часа волосы помыть шампунем и сполоснуть раствором яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 л воды).

- 100 г кашицы из свежей петрушки заливают 1 ч. ложкой водки и 2 ч. ложками касторового масла, втирают в корни волос и держат под полиэтиленовой косынкой 1 час. Затем волосы моют водой с шампунем, ополаскивают настоем крапивы с уксусом (на 1 л настоя 1 ст. ложка уксуса).

- Равные количества кашицы репчатого лука и свежей свеклы смешивают в пропорции 1:1 с подогретым репейным маслом и втирают в корни волос. Через 40 минут волосы моют шампунем и ополаскивают настоем крапивы или ромашки.

- 100 мл водки, 50 г касторового масла смешивают с 1/2 стакана сока репчатого лука, добавляют 7,5 г аскорбиновой кислоты. Смесь втирают в корни волос, держат под полиэтиленовой косынкой 30–40 минут, затем смывают водой с шампунем и ополаскивают настоем крапивы или ромашки.

- Разогреть простоквашу до теплого состояния (примерно 37 °С) и нанести на волосы. Покрыть голову целлофаном и повязать теплым платком. Через 20–30 минут волосы смазать простоквашей еще раз и кончиками пальцев массировать кожу головы в течение 3–5 минут. Затем несколько раз промыть волосы горячей водой без шампуня.

- 1 ч. ложку истолченных семян петрушки огородной залить 1 стаканом воды, настаивать 10 часов, процедить. Использовать при втирании в кожу головы при облысении.

- 10 г березового дегтя смешать с 20 г касторового масла и 10 г спирта. Смесь втирать за несколько часов до мытья головы при жирной коже, перхоти и зуде кожи головы.

- Втирание в кожу головы морковного сока предотвратит ломкость волос.

- Чтобы укрепить корни волос и оздоровить кожу головы, нужно раз в месяц, после мытья, ополаскивать голову «золотой» водой. Эта процедура сделает волосы шелковистыми, блестящими и избавит от перхоти.

- Для укрепления волос полезно втирать в кожу головы сок дыни. Затем сполоснуть теплой водой.

- При усиленной работе сальных желез головы принимать настой корневищ с корнями пырея ползучего; приготовление настоя: нужно 3 ст. ложки сушеного, смолотого до состояния порошка сырья залить 1 л теплой кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде 10–12 часов, процедить; пить по полстакана настоя 4 раза в день; это средство хорошо очищает кровь, благотворно влияет на функциональное состояние кожи.

- 200–250 г говяжьего мозга из костей прокипятить с небольшим количеством воды, процедить через сито. Полученную жидкость тщательно смешать с 1 ч. ложкой чистого спирта. Голову помассировать и смазать репейным или гвоздичным маслом, вымыть с дегтярным мылом. Еще раз сделать массаж, после чего втереть в кожу головы приготовленный состав. Полотенце намочить в горячей воде, отжать, покрыть им голову. Повторять это 5 раз по мере остывания полотенца. Затем завязать голову теплым на всю ночь. Утром еще раз сильно помассировать и через час вымыть. Применяется для укрепления корней волос и оздоровления кожи головы.

Для блеска волос

- 0,5 л теплой воды смешайте с соком одного лимона. Процедите полученную смесь. После мытья волос, ополосните их этой смесью. Потом еще раз прополощите волосы. Лимонная вода придает здоровый блеск волосам.

- Горстку высушенных ноготков, настурции и розмарина бросьте в 500 мл кипящей воды и варите 20 минут. Процедите и охладите. Этот отвар – чудесное средство для ополаскивания волос.

- Яблочный уксус. На вымытые волосы нанесите смесь из 250 мл яблочного уксуса и 1 л теплой воды. Через один час прополощите волосы.

- Всыпьте в белое вино в равных пропорциях перетертые травы: ромашку, майоран и розмарин. 7 дней настаивайте. Перед применением растворите 2 ст. ложки приготовленной настойки в 200 мл теплой воды и ополаскивайте после мытья. Волосы приобретут блеск и будут хорошо расчесываться.

- 3–4 ч. ложек натурального молотого кофе залейте 3–4 стаканами кипятка. На умеренном огне держите кофейную смесь примерно 7 минут. Охладите и процедите. Теперь смело используйте для ополаскивания темных волос после мытья.

- Полстакана свежих листьев шалфея заварите 500 мл кипятка. Охладите настой и после мытья головы ополосните темные волосы этим составом.

- Для светлых волос подойдет теплый ромашковый отвар или охлажденный настой липового цвета, которые используют в качестве ополаскивателя после мытья.

- По 1 ст. ложке чая и мяты на 1 л воды. Чай и мяту залейте кипятком, спустя 15 минут процедите и остудите. Ополаскивайте волосы полученным настоем. Это средство также делает волосы более блестящими.

- Положите в керамическую миску по 1 кофейной ложке (без горки) корицы и измельченного мускатного ореха. Измельчите в кофемолке овсяные хлопья (2 ст. ложки) в муку. Смешайте с корицей и мускатным орехом. Добавьте кипяченой теплой воды, чтобы получилась сметанообразная смесь. Еще раз все тщательно перемешайте. Смесь вотрите в кожу головы и смажьте волосы по всей длине, голову накройте полотенцем и держите маску полчаса. Вымойте волосы шампунем и ополосните подкисленной водой.

- Оставшуюся заварку от крепко заваренного чая поместите в керамическую посуду, добавьте 3 ст. ложки жирного кипяченого молока, взбитый желток, 1 ч. ложку жидкого меда и все хорошо смешайте. Смажьте кожу головы, наденьте полиэтиленовый пакет и поверх укройте голову теплым платком. Через 50 минут вымойте волосы шампунем.

- Банан разомните, добавьте масло и йогурт; все перемешайте. Нанесите маску на слегка влажные волосы по всей длине. Расчешите волосы расческой с редкими зубьями. Наденьте полиэтиленовую косынку и сверху теплый платок. Оставьте на 25 минут, после сполосните теплой водой, вымойте голову шампунем и высушите естественным путем.

- Несколько ломтей арбуза измельчите до состояния кашицы и отцедите полстакана сока. Арбузной кашицей смажьте кожу головы, а также волосы и наденьте сверху полиэтиленовую косынку. Через полчаса смойте кашицу и вымойте голову шампунем. Процеженный сок арбуза добавьте в воду для ополаскивания и высушите естественным путем. Ваши волосы станут блестящими и шелковистыми.

- Яйца – 2 шт., касторовое масло – 2 ст. ложки, уксус – 1 ч. ложка, глицерин – 1 ст. ложка. Во взбитые яйца добавьте глицерин, масло и уксус. Массирующими движениями нанесите на чистые волосы смесь. Голову укутайте полиэтиленовым пакетом и полотенцем. Через полчаса смойте.

- 100 г свежих ягод рябины, 1 стакан простокваши и 1 яйцо смешать, нанести на волосы смесь на 20 минут и смыть теплой водой. Маска придает объем и блеск.
- Яйцо, желатин в порошке – 1 ст. ложки, шампунь – 2 ст. ложки. Яйцо с желатином взбейте, добавьте к ним шампунь. Смажьте волосы и держите один час. Смойте водой.
- Шикарный блеск рожим волосам придаст смесь в равных количествах свекольного и морковного сока. Чашку этой смеси нанести на волосы. После этого надеть шапочку для душа и прогреть голову феном несколько минут, затем еще минут 15 держать средство на волосах. После этого смыть средство теплой водой.
- Великолепный каштановый оттенок и сияющий блеск способна придать волосам настойка из грецких орехов. Необходимо взять 50 мл воды, 75 мл оливкового масла, 25 г квасцов и 15 г размельченных грецких орехов. Смесь следует подержать на легком огне, охладить и смазывать ею волосы.
- Настой мелко нарезанных листьев подорожника: 2 ст. ложки листьев на 1 стакан кипятка. Ополаскивать волосы.
- Настой нарезанных цветков одуванчика: 2 ст. ложки на 1 стакан кипятка. Ополаскивать волосы.
- 2 ст. ложки мелко нарезанных листьев березы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 минут, процедить. Настоем ополаскивать волосы после мытья головы. Курс 2–3 раза в неделю в течение месяца.
- Кожуру от 3–4 яблок залить 1 л воды, довести до кипения, затем остудить, процедить и ополаскивать волосы. Это вернет волосам блеск, мягкость и придаст объем.
- Для блеска волос после мытья ополаскивают отваром петрушки: 50 г зелени петрушки заливают 0,5 л воды, кипятят 15 минут, охлаждают, затем процеживают.
- Коже головы очень полезно ополаскивание волос подогретым светлым пивом, такая процедура при периодическом использовании также придаст здоровый блеск волосам.
- Ополаскиватель для смешанного типа волос: 1 часть ромашки, 1 часть тысячелистника, 1 часть чистотела, 1 часть шалфея. 1 ст. ложку смеси трав залить 0,5 л кипятка и настаивать примерно 30–40 минут. Затем остудить, процедить.
- Чтобы волосы посветлели и стали более блестящими, используют отвар, состоящий из смеси в равных количествах цветов ромашки, подсолнечника и барбариса.
- Ополаскиватель для жирных волос. Приготовить настой из трав: 2 ст. ложки крапивы, 2 ст. ложки цветовой календулы, 1 ст. ложка коры дуба. Залить 1,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и обильно прополоскать составом волосы над тазиком несколько раз. Обычной водой пользоваться после процедуры не нужно.
- Взять 4 ст. ложки рома или коньяка и 1 яйцо, взбить до получения однородной массы, тщательно втереть ее в волосы, обернуть голову теплым полотенцем. Через 20–25 минут волосы промыть теплой водой. Они приобретут естественный блеск.
- Для улучшения вида волос рецепт для сауны (маску можно делать также в ванне): смешивают 1 яйцо, 2 ст. ложки касторового масла, 1 ч. ложку уксуса и 1 ч. ложку глицерина. Непрерывно взбивая, втирают в кожу головы. Накрывают голову шапочкой и теплым полотенцем, держат в течение часа, затем смывают. При этой маске главное, чтобы голове было тепло. Волосы после этой процедуры становятся густыми, блестящими, шелковистыми и лучше укладываются.
- Для восстановления структуры волос и придания блеска: возьмите 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку оливкового масла, 1 ч. ложку шампуня, сок 1 маленькой луковицы смешайте и нанесите на корни волос на 20–30 мин. Затем хорошо промойте кипяченой водой с шампунем и ополосните водой с добавлением уксуса.

- Для придания блеска волосам: смешайте 3 ст. ложки майонеза с растертым зубчиком чеснока и нанесите на чистые волосы на время нахождения в парилке (или в ванне), затем смойте шампунем. Для этой маски требуется тепло.

- После химической завивки: перед каждым мытьем головы необходимо делать маску из равных частей облепихового (шиповникового) и касторового масла, одного желтка и пяти капель витамина А. Смесь разогревают на водяной бане, добавляют несколько капель морковного сока и втирают в корни волос. Голову укутывают полиэтиленовой косынкой и махровым полотенцем. Через 1 час волосы моют шампунем и ополаскивают настоем трав (по 1 ст. ложке крапивы двудомной, хвоща полевого, листьев березы белой на 1/2 л воды) с 1 ст. ложкой 6 %-го раствора виноградного или яблочного уксуса. В качестве дополнительных или замещающих компонентов в такую маску можно вводить витамины Е и Р. Облепиховое масло можно заменить репейным маслом с добавленными в него несколькими каплями витаминов А и Е.

- После химической завивки: 1 ст. ложку касторового масла, 1 ст. ложку шампуня и 1 ч. ложку сока алоэ подогревают на водяной бане и втирают в корни волос. Через 30 минут смывают шампунем и ополаскивают водой с уксусом или лимонным соком (1 ст. ложка на 1 л воды).

- После химической завивки: сок одной луковицы и два – три зубка чеснока смешивают с 1 ст. ложкой меда, одним желтком и 1/2 стакана шампуня. Втирают в корни волос в течение 15 минут, затем смывают водой и ополаскивают кипяченой водой с содой или глицерином (1 ст. ложка на 1 л воды).

Борьба с перхотью

- Хорошим средством против перхоти является отвар травы Черноголовки обыкновенной, приготовление отвара: 3 ст. ложки сушеной травы нужно залить 400 мл воды, варить при слабом кипении 10–12 минут, после чего настаивать

- При мытье головы использовать крепкий отвар, который готовится из смеси корней лопуха большого и коры вербы белой (1:1); приготовление отвара: нужно 2 ст. ложки этого сухого сырья залить 200 мл воды и варить на слабом огне не более четверти часа, дать остыть, процедить.

- Один раз в день втирать в кожу волосистой части головы смесь растертой в порошок хинной корки – 10 г, спирта винного – 100 мл, масла касторового – 15–20 капель, масла розового – 2–3 капли.

- Сок алоэ или настойка давленных листьев на 40 %-м спирте обладают бактерицидным действием и служат хорошим средством от перхоти и против выпадения волос.

- При жирной себорее (кожная болезнь, характеризующаяся воспалением сальных желез) полезно втирать 1 раз в неделю сок лимона.

- 1 ст. ложка хны на 0,5 стакана воды, прокипятить и теплой кашицей протереть кожу головы и волосы. Через 10–15 минут вымыть голову. Это лечение рекомендуют проводить раз в месяц.

- Желток яйца куриного, 1 ст. ложка масла репейного, 1 ст. ложка сока лука и 1 ст. ложка рома. Втереть в кожу головы, накрыть целлофаном и укутать, сделать компресс на 2 часа. Потом вымыть волосы любым шампунем. Запах лука исчезнет. Перхоть исчезнет через 1–2 приема.

- Косметический уксус (1 часть уксуса + 8 частей отвара крапивы) и разбавьте 6 ст. ложками горячей воды. Хорошо размешайте. Разделяя волосы на ряды расческой, по проборам ежедневно втирайте состав в кожу головы с помощью ватного тампона.

- Взбейте одно или два яйца (в зависимости от длины волос) со стаканом воды и хорошо смочите мокрые волосы. Для хорошего питания и бальзамирования волос оставьте на 5–7 минут, затем смойте. Волосы сполосните подкисленной водой (используйте сок одного лимона на стакан теплой воды).

- Размешать два желтка с 2 ст. ложками льняного масла. Добавьте в полученную смесь 2 ст. ложки рома. Равномерно нанесите на намоченные волосы, хорошо промассируйте кожу головы и оставьте состав на волосах на один час. Затем смойте теплой, лучше кипяченой, водой.

- 2 ст. ложки тысячелистника, 4 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 200 мл воды. Траву тысячелистника залить водой и кипятить в течение 15 минут, когда отвар остынет влить в него уксус. Полученный настой втереть в кожу головы с помощью ватного тампона, обернуть голову полиэтиленовой пленкой и укутать полотенцем. Применять не реже 1 раза в неделю в течение 1–2 месяцев.

- Смешать 2 ст. ложки касторового масла, 3 ст. ложки крепкой чайной заварки, 4 ст. ложки водки. Полученной жидкостью смочить корни волос, обернуть полиэтиленовой пленкой и укутать полотенцем. Выдержать 2–3 часа, смыть шампунем и обильно сполоснуть теплой водой. Процедуру повторять 3 раза в неделю до полного исчезновения перхоти. Маска поможет против жирной перхоти.

- 2–3 листа алоэ, 250 мл спирта. Измельчить листья алоэ, залить их спиртом. Поставить в холодильник на 2 суток. Полученную настойку втереть в корни волос, обернуть полиэтиленовой пленкой и полотенцем, держать 30 минут. Обильно ополоснуть волосы теплой водой. При использовании перхоть пропадет через 4–5 применений.

- 2 ст. ложки мелко нарезанных свежих листьев березы, 250 мл воды. Листья березы залить водой и нагревать на слабом огне в течение 30 минут. Когда отвар остынет, процедить его через марлю. Ополаскивать волосы после мытья головы. Проводить процедуру несколько раз в неделю.

Окрашивание волос

- Окрашивание хной. 25–50 г хны (в зависимости от длины волос) поместить в удобную фаянсовую или пластмассовую посуду и, понемногу добавляя горячую воду (90–100 °С), замешивать до получения однородной массы (кашицы). Слегка остывшую массу равномерно нанести кисточкой на предварительно вымытые и подсушенные полотенцем волосы и надеть утепляющий колпак. По истечении времени окрашивания, волосы хорошо промыть теплой водой. Использование мыла, шампуней для мытья головы рекомендуется через 3 дня после окрашивания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.