

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

ТРАВЫ С ОМОЛАЖИВАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ



Здоровая жизнь (Научная книга)

Сборник
**Травы с омолаживающим
эффектом**

«Научная книга»

2019

Сборник

Травы с омолаживающим эффектом / Сборник — «Научная книга», 2019 — (Здоровая жизнь (Научная книга))

Травы таят в себе много нужного и полезного. Одно из их свойств – они способны замедлять процесс старения нашей кожи и сохранять ее красоту. Об этом и будет идти речь в этой книге. Мы расскажем о применении трав в косметологии как домашней, так и в промышленной, раскроем простые и действенные рецепты красоты на основе трав и цветов, растущих буквально у нас под ногами.

Содержание

Введение	5
Способы использования трав в косметологии	6
Лосьоны	7
Маски	8
Крема	9
Паровые ванночки для лица	10
Примочки и компрессы	11
Косметический лед	12
Лечебные процедуры для волос	13
Баня	15
Лечебные травяные ванны	16
Пилинги и скрабы	17
Уход за кожей лица	18
Рецепты для нормального типа кожи	19
Рецепты для сухой кожи	21
Рецепты для жирной кожи	23
Рецепты для любого типа кожи	25
Тонизирующие и освежающие рецепты	27
Рецепты для кожи с проблемами	29
Рецепты средств от морщин	31
Средства от угрей	32
Средства от пигментации кожи	34
Паровые ванночки для лица	35
Компрессы	36
Уход за глазами и веками	37
Средства для ухода за кожей губ	40
Уход за волосами и телом	41
Рецепты для ухода за волосами	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Травы с омолаживающим эффектом

Введение

Травы таят в себе много нужного и полезного. Одно из их свойств – они способны замедлять процесс старения нашей кожи и сохранять ее красоту. Об этом и будет идти речь в этой книге. Но сначала напомним вам, что для поддержания организма в хорошей форме одной только растительной косметики мало – необходимо придерживаться здорового образа жизни, то есть отказаться (желательно полностью) от алкоголя и сигарет, начать заниматься физкультурой и чаще бывать на свежем воздухе.

Люди издревле задаются вопросом – возможна ли вечная молодость?

Все зависит от состояния вашего тела и духа. Замечено, что не стареет тот, кто не стареет душой, и это действительно так. Часто встречаются люди, которые выглядят гораздо моложе своих лет, и при этом они ведут себя так же, как молодые. У каждого человека есть выбор: кто-то живет полной жизнью, наслаждаясь каждым днем, а кто-то доживает, страдая от всевозможных болезней и проблем, часто надуманных. Учитесь жить с улыбкой на лице! Мы часто от беззаботной юности переходим к образу жизни взрослого человека, наполненной переживаниями, неприятностями и стрессом.

Разве этого мы хотим? Нет, и мы должны этому противостоять, так как плохие эмоции сокращают нашу жизнь. Живите достойно, позитивно, как можно больше занимайтесь интеллектуальной деятельностью. Учеными замечено, что те, кто интенсивно занимается умственной работой, дольше живет, а потому не позволяйте душе и мозгу лениться!

Способы использования трав в косметологии

Применение трав в косметологии необычайно широко. Из них готовят тоники, лосьоны, маски и многое другое. В этой главе мы познакомимся с разными способами использования трав и их особенностями.

Лосьоны

Лосьон – один из видов косметических препаратов для ухода за кожей. Это жидкое средство, содержащее ингредиенты, способствующие растворению омертвевших клеток кожи при втирании.

Лосьоны используются на первом этапе ухода за кожей – очищающем.

Лосьоны можно приготовить и в домашних условиях с использованием лекарственных растений, настоянных на водке.

При выборе лосьона необходимо учитывать тип кожи. Лосьоны для жирной кожи обычно содержат воду, этиловый спирт и глицерин. В лосьонах для нормальной и сухой кожи спирт использовать не рекомендуется.

Маски

Маски – простая, эффективная и недорогая лечебно-косметическая процедура. При правильном использовании маски активизируют кровообращение, улучшают питание кожи. Лучше всего они усваиваются после массажа. Их можно применять в сочетании с паровой ванной, холодным или горячим компрессом, чистой кожей. Эффект маски можно усилить, если поверх маски наложить теплую влажную салфетку.

В состав маски входят основа и компоненты с питательными и лечебными свойствами.

Почти все маски оказывают на кожу комплексное воздействие, но обычно их подбирают под тип кожи. Маски можно широко применять в домашних условиях и добиваться с их помощью хороших результатов.

Полезные советы при нанесении маски на лицо

✧ Перед нанесением маски очистите лицо от косметики и произведите глубокую чистку кожи.

✧ Готовьте маску непосредственно перед нанесением.

✧ Не наносите маску на кожу вокруг глаз. Для этого можно смазать кожу вокруг глаз питательным кремом.

✧ Наносите маску при помощи кисточки или ватного тампона, движениями от подбородка к вискам, от верхней губы к мочке уха, от стенки носа к вискам.

✧ Чтобы повысить эффект от применения маски, сделайте перед ней паровую ванну или наложите на лицо горячий компресс.

✧ Во время и после нанесения маски необходимо расслабиться и сохранять спокойствие. Лицо должно быть неподвижным. Маску лучше принимать лежа.

✧ Снимайте маску легкими прикосновениями, чтобы не растянуть кожу – после маски она особенно уязвима.

✧ После снятия маски протрите лицо лосьоном или смажьте кремом, подходящим вашей коже.

✧ Время действия масок 20–30 минут. Держать маску на лице дольше не рекомендуется, в противном случае можно получить противоположный эффект.

Крема

Для смягчения кожи в домашних условиях используются специальные смягчающие крема. Крем следует наносить на кожу лица и шеи надавливающими или похлопывающими движениями, и при этом не забывать, что кожа предпочитает минимальное количество крема. Толстый слой крема принесет вместо ожидаемой пользы только вред.

Утром крем наносится на влажную кожу, после чего излишки влаги и крема снимаются полотенцем или салфеткой. Вечером, после очищения кожи лосьоном, крем наносится ватным тампоном, смоченным в воде или настое трав.

Паровые ванночки для лица

Паровые ванночки с лекарственными травами очень полезны, так как помогают глубоко очистить поры, а также они эффективны в борьбе с морщинами.

В домашних условиях паровые ванны проводят таким образом: волосы убираются под косынку или специальную шапочку, а кожа очищается лосьоном, настоем из трав или растительным маслом; лицо хорошо распаривается, после чего, покрыв голову плотным полотенцем или платком, следует наклониться над тазиком с горячей водой на 3–5 минут. Паровую ванночку стоит принимать не дольше 10 минут. После паровой ванночки следует смазать лицо свежим желтком и лечь в постель на 30–40 минут для того, чтобы расслабиться. После этого нужно снова сполоснуть лицо холодной водой и слегка промокнуть, нанести питательный крем или легкую маску – они дадут после этой процедуры наилучший результат.

Паровые ванночки нельзя использовать при чувствительной, сухой, склонной к красным прожилкам коже.

Примочки и компрессы

Примочки – особенный способ использования трав для быстрого оздоровления. Для приготовления примочек нужно взять кусок марли, сложить в несколько слоев, смочить в холодном травяном отваре или настое, отжать и приложить к соответствующему участку кожи.

Для увядающей кожи полезно применение влажных компрессов – 2–3 раза в неделю. Особенно в них нуждается бледная, сухая и дряблая кожа. Перед наложением горячего компресса лицо споласкивается прохладной водой без мыла (можно нанести тонким слоем смягчающий питательный крем), край махрового полотенца смачивается горячей водой и прикладывается к лицу. Его нужно наложить таким образом, чтобы середина полотенца была расположена в области подбородка, а концы, прикрывая щеки, на лбу, и в то же время кончик носа и носовые отверстия оставались свободными. Держать горячий компресс следует до тех пор, пока он приятен: это время у разных людей колеблется от 1–2 до 3–5 минут. Процедура повторяется 4–6 раз подряд, затем лицо споласкивается 2–3 раза прохладной водой. Для жирной кожи в воду можно добавить сок лимона (1 ст. л. на 1 л воды).

Для дряблой кожи также эффективны контрастные компрессы, то есть чередование горячих и холодных. Горячий компресс держат до 2 минут, а холодный – 10–20 секунд. Контрастные компрессы чередуют 6–7 раз. После процедуры на кожу наносится смягчающий крем, который нужно снять через 5–10 минут.

Косметический лед

Очень полезно утром протирать лицо льдом из настоя трав в качестве тонизирующего средства. Перед этой процедурой лицо следует согреть, например, сделать горячие компрессы, а затем взять 2–3 кубика льда и помассировать лицо. После массажа льдом можно снова сделать компресс. В самом конце нужно ополоснуть лицо прохладной водой и обсушить его мягким теплым полотенцем.

Косметический лед готовится из отваров или настоев трав, которые надо залить в формочки и положить в морозильную камеру с вечера.

Лечебные процедуры для волос

Густые и блестящие волосы не просто красивы, но и являются показателем здоровья. Внешний вид волос зависит от общего самочувствия и от того, насколько правильно мы ухаживаем за ними.

Волосы бывают нормальные, сухие, жирные и проблемные, и каждый из этих типов нуждается в своих средствах и правилах ухода.

✧ **Нормальные волосы** – эластичные, прочные, здоровые, с красивым натуральным блеском, умеренно покрытые кожным жиром и без каких-либо повреждений. Встречаются они главным образом у молодых и здоровых людей.

✧ **Жирные волосы** – проблема не волос, а кожи, поскольку главной причиной их жирности является повышенная деятельность сальных желез. Жирные волосы быстро загрязняются, становятся сальными и часто склеиваются от кожного сала. Для них характерен неприятный запах и появление жирной перхоти.

✧ **Сухие волосы** – тонкие, тусклые, легко ломаются и секутся. Причиной сухости волос бывает слишком сухая кожа головы. Сухость волос могут вызывать болезни, недостаток витаминов, плохой уход.

✧ **Тонкие волосы** – не тип, а признак волос. Тонкие волосы требуют специального ухода и выбора особых средств.

✧ **Поврежденные волосы** – последствия неправильного ухода, такие волосы подвергались окрашиванию, осветлению, химической завивке или выпрямлению. Чем чаще волосы подвергаются окрашиванию, тем выше степень их повреждения и тем больше времени потребуется на их полное восстановление.

✧ **Ломкие и секущиеся волосы** – последствия использования щелочного мыла, горячего фена, грубого расчесывания металлическими и некачественными расческами. Такие волосы показывают вам, что вы неправильно выбрали питающие и защищающие их средства.

✧ **Перхоть** – мелкие чешуйки, которые легко отделяются от кожи головы. Зачастую перхоть – проявление жирной себореи.

Красоту и здоровье волос помогут сохранить различные процедуры, которые следует делать 1 раз в две недели, используя для этого травы, растения и масла. Готовить их можно в домашних условиях. Процедуры по лечению волос включают в себя втирание лекарственных препаратов в кожу волосистой части головы, маски, массаж.

Маски

Маски желательно наносить на сухие грязные волосы. После нанесения маски голова покрывается полиэтиленовой косынкой и утепляется полотенцем. Можно надеть специальную утеплительную шапочку. Выдержав маску на волосах 30–40 минут, ее следует смыть подходящим для вашего типа волос шампунем и сполоснуть водой, подкисленной лимоном.

Втирания

Втирания – очень полезная процедура, для которой волосы нужно расчесать, затем разделить на небольшие пряди, и по проборам в поперечном и продольном направлениях втирать тампоном приготовленное из трав средство. Втирания предполагают проведение легкого массажа головы. Для того, чтобы средство хорошо впиталось в кожу головы, ее следует укутать. Если вы утепляете голову, то эту процедуру можно назвать компрессом. После втирания сле-

дует лечь в удобное положение и расслабиться на 30–40 минут. Процедуры проводятся 1 раз неделю вечером перед сном в течение месяца, через полгода или год их можно повторить.

Баня

Русская баня необычайно полезна. Она лечит болезни, разглаживает кожу, улучшает кровообращение и очищает организм от шлаков. Баня помогает прогреть все тело, пропотеть, смыть всю грязь с кожи и очистить поры, мягко снять ороговевшую ткань, избавиться от угрей.

Как правило, банные процедуры проводят с применением горячей, теплой, холодной воды, пара, настоев трав, растворов минеральных веществ. Эти процедуры обычно сочетают с обливаниями холодной и горячей водой, растираниями и массажем.

Важное общее правило в бане – принцип постепенности. Перед парной должна быть произведена разминка, подготавливающая организм, в особенности кровеносные сосуды, к заходу в парную. Нужно окунуть ноги сначала в теплую, а затем в более горячую воду. Перед входом в парную рекомендуется ополоснуться под душем, но нельзя мочить голову – так можно повредить волосы. Если вы все-таки намочили волосы, то наденьте головной убор из хлопка, льна или шерсти. В парной не стоит сразу подниматься на верхнюю полку, сначала следует провести 3–4 минуты внизу и окатить себя холодной водой в предбаннике после того, как появился пот. После этого уже можно попариться с помощью веника.

Веником надо пользоваться правильно. Сначала его надо окунуть в кипяток, а потом в холодную воду. Потом выполняют обмахивание: слегка взмахивая, проходят веником вдоль тела от ног до головы и обратно с обоих боков. После этого проводится легкое поглаживание. Основной этап парения – похлестывание в сочетании с компрессом. При этом веник поднимают над телом и совершают 2–3 удара по телу, затем снова поднимают и прижимают к телу на 2–4 секунды (делают компресс).

Лечебные травяные ванны

Перед сном хорошо полежать в ванной, в которую добавлены пакетики обычного травяного чая. Для этого четыре пакетика чая завариваются в кастрюле, после чего этот настой выливается в наполненную теплой водой ванну. В ванной следует полежать, расслабившись, 10–20 минут.

Травяная ванна снимает усталость, успокаивает нервную систему, омолаживает, очищает кожу, улучшает сон и обменные процессы в организме, снимает боль и напряжение мышц. Ванна оказывает лечебное действие при использовании в виде курса лечения – не менее 10–15 процедур.

Ароматная ванна с целебными травами легко готовится. Для ее приготовления лучше всего подходит эмалированная ванна. Температура воды должна быть в пределах 36–38 °С.

Продолжительность процедуры – от 5 до 20 минут. Желательно иметь под рукой водный термометр и часы.

Травы для ванн можно приобрести в аптеке, но еще лучше заготовить самому. Для заготовки подойдут грубые, обычно не употребляемые для приема внутрь части лекарственных растений. При изготовлении лечебного настоя для ванн можно добавлять ветви, кору и корни самых разных растений, но наиболее эффективна все-таки надземная часть – трава. Выбор растительного сбора для процедуры зависит от состояния человека и заболевания, которое надо вылечить.

Стандартная ванна с использованием растений готовится следующим образом: сначала делается лекарственный настой, как правило, требуется 100 г сухой или 600 г свежей травы на 2–3 л воды. Растения кладутся в холодную воду, доводятся до кипения (корни, ветви, крупные стебли кипятить 10–15 минут) и настаиваются в течение 1 часа. Отвар процеживается и выливается в ванну, а затем количество воды доводится до нужного объема.

Завершается процедура теплым или прохладным душем. После принятия горячих ванн следует завернуться в одеяло или теплый халат и отдохнуть в течение 30 минут в спокойной расслабленной позе для закрытия пор кожи и нормализации тонуса сосудов.

Пилинги и скрабы

Пилинг – косметическая процедура, предусматривающая глубокую чистку и удаление ороговевшего слоя кожи с помощью косметических средств. Эта процедура способствует улучшению внешности, освежая и омолаживая кожу. Ее обычно применяют при рубцах, растяжках, морщинах и других неровностях кожи для выравнивания ее поверхности, а также для устранения пигментных пятен.

По глубине воздействия пилинг бывает поверхностный, срединный и глубокий. Пилинг для тела лучше проводить после ванны, бани или сауны. Для процедуры понадобится жесткая мочалка, щетка с ручкой или махровая рукавичка. Распаренное тело следует энергично помассировать, используя заранее приготовленные средства.

Скраб – косметическое средство, предназначенное для «жесткой чистки» тела. В скрабах содержатся твердые частички, являющиеся действенным средством для шлифовки кожи. Скрабы отличаются от пилингов прежде всего тем, что в их состав входят более крупные частички. Еженедельная чистка кожи глубоко очищает поры и удаляет отмершие клетки, благодаря чему выведение вредных веществ через поры осуществляется быстрее и лучше. Применение скрабов активизирует обмен веществ, повышает кровоснабжение, кожа после очищения скрабом лучше впитывает крем.

Для проблемной кожи скраб достаточно использовать 1 раз в неделю, для жирной и пористой кожи требуется 2 чистки в неделю, а при чувствительной коже можно ограничиться двумя процедурами в месяц. Для рук, ступней и тела скраб можно использовать 1 раз в 2 недели.

Скраб наносится на кожу тонким слоем, осторожно втирается круговыми движениями в течение нескольких минут, а затем смывается теплой водой или снимается салфеткой.

Уход за кожей лица

На травах основано большинство кремов, масок и лосьонов, которые мы приобретаем для ухода за своей кожей. Мы используем их для паровых и тонизирующих ванн, в бане. А их чудесный аромат заставляет наше воображение рисовать перед нами прекрасные картины – луг, покрытый одуванчиками, лес, полный множества трав.

Травы каждую весну возрождаются, являясь многолетними, и, наверное, именно этим своим свойством они делятся с нашей кожей, питая, тонизируя и улучшая ее.

В этой главе мы изучим рецепты, предназначенные для ухода за кожей лица.

Рецепты для нормального типа кожи

Лосьон на основе земляники

Ингредиенты: 100 г ягод земляники, 250 мл водки.

Приготовление: залейте ягоды водкой, дайте настояться 4 недели, затем процедите и дайте настояться еще 2 недели.

Применение: протирайте кожу.

Если у вас чувствительная кожа, разбавьте земляничный лосьон водой.

Лосьон на основе цветочного сбора

Ингредиенты: 1 ч. л. лепестков мака, 1 ч. л. розы, 1 ч. л. жасмина, 1 ч. л. ромашки, 1 ч. л. липы, 250 мл воды.

Приготовление: измельчите растительные компоненты, смешайте, залейте кипятком, дайте настояться 1 час и процедите.

Применение: используйте лосьон для освежения кожи.

Маска на основе мяты, одуванчика и крапивы

Ингредиенты: 1 ст. л. листьев молодой мяты, 1 ст. л. одуванчика, 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. творога.

Приготовление: листья тщательно промойте и обдайте кипятком. Измельчите и заварите по отдельности все растительные ингредиенты, затем возьмите по 1 ст. л. каждого растения, перемешайте их и в получившуюся кашу добавьте подогретый мед и творог.

Применение: нанесите смесь на кожу лица и шеи, через 15 минут смойте холодной водой. После умывания протрите кожу лица ватным тампоном, смоченным в настое липового цвета (щепотку сушеных цветов залейте 100 мл кипятка, через 15 минут процедите и добавьте немного меда), лицо не вытирайте: пусть оно впитает немного влаги.

Маска на основе липового цвета и ромашки

Ингредиенты: 2 ст. л. липового цвета, 2 ст. л. ромашки, 1 ст. л. шалфея, 1 ст. л. лаванды, 250 мл воды.

Приготовление: залейте растения кипятком.

Применение: нанесите теплую маску на лицо и шею на 20 минут.

Маска на основе ромашки

Ингредиенты: 1 ст. л. цветов ромашки аптечной, 100 мл молока, 1 ст. л. отрубей, 0,5 ч. л. меда.

Приготовление: залейте цветы ромашки теплым молоком, дайте настояться 20 минут, затем подогрейте на сильном огне и добавьте мед и отруби.

Применение: нанесите смесь на кожу лица и шеи.

Маска на основе цветочной смеси

Ингредиенты: 1 ст. л. цветков жасмина, 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. лепестков розы, 1 ст. л. липового цвета, 250 мл воды.

Приготовление: измельчите и перемешайте все растительные ингредиенты, возьмите 2 ст. л. растительной смеси, залейте кипятком, дайте настояться 1 час и процедите.

Применение: наложите на лицо на 10–15 минут.

Маска на основе земляники

Ингредиенты: 1 ст. л. земляники, 1–2 ст. л. толокна.

Приготовление: смешайте ингредиенты и разотрите их до консистенции кашицы.

Применение: наложите на лицо на 15 минут.

Маска на основе листьев молодой березы

Ингредиенты: 1 ст. л. мелко нарезанных листьев молодой березы, 3 ст. л. воды.

Приготовление: залейте листья кипятком, дайте настояться 2 часа, после чего процедите.

Применение: нанесите на кожу лица.

Маска на основе корня мальвы и липы

Ингредиенты: 1 г корня мальвы, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. липового цвета, 250 мл холодной воды.

Приготовление: измельчите и смешайте растительные ингредиенты, залейте водой и кипятите 10 минут, затем добавьте мед и остудите.

Применение: нанесите на кожу лица на 15 минут, смойте теплой водой.

Маска на основе рябины

Ингредиенты: 2 ст. л. размятых ягод рябины, кипятка, 1 ч. л. меда.

Приготовление: в рябину влейте небольшое количество кипятка и смешайте с медом.

Применение: нанесите на лицо на 15 минут.

Рецепты для сухой кожи

Лосьон для вечернего очищения

Ингредиенты: 1 ст. л. ягод земляники, 250 мл воды, 0,5 ч. л. глицерина.

Приготовление: разотрите ягоды, залейте мягкой холодной водой, процедите через несколько слоев марли и добавьте глицерин.

Применение: протирайте кожу.

Лосьон на основе лекарственных трав

Ингредиенты: 1 ч. л. листьев мяты, 1 ч. л. цветков ромашки, 1 ч. л. зверобоя, 1 ч. л. липы, 500 мл воды, 1 ч. л. глицерина.

Приготовление: измельчите растения, смешайте, залейте кипятком, дайте настояться 1 час. Остудите и добавьте глицерин.

Применение: протирайте лицо после умывания.

Лосьон на основе бузины

Ингредиенты: 2 ст. л. цветков бузины, 250 мл воды.

Приготовление: залейте цветки кипятком, дайте настояться 10 минут, охладите и процедите.

Применение: протирайте кожу.

Вместо бузины можно использовать аптечную ромашку, липовый цвет, шалфей. Все эти настои смягчают и очищают кожу, снимают раздражение.

Лосьон на основе брусники

Ингредиенты: 1 ст. л. ягод брусники, 250 мл воды, 0,5 ч. л. глицерина.

Приготовление: ягоды разотрите, залейте мягкой холодной водой, перемешайте, процедите, по возможности добавьте глицерин.

Применение: лосьон можно употреблять не только для очищения, но и для питания кожи.

Маска на основе тысячелистника

Ингредиенты: 0,5 ст. л. тысячелистника, 200 мл воды.

Приготовление: залейте тысячелистник кипятком и дайте настояться 20 минут.

Применение: наложите маску на лицо на 15 минут.

Лосьон на основе цветов

Ингредиенты: 1 ч. л. лепестков роз, 1 ч. л. липы, 1 ч. л. жасмина, 1 ч. л. ромашки, 200 мл воды.

Приготовление: залейте растения кипятком, дайте настояться 1 час, процедите.

Применение: протирайте кожу.

Маска на основе белой лилии

Ингредиенты: 30 г сока белой лилии, 10 г пчелиного воска, 140 г цветочного меда.

Приготовление: смешайте ингредиенты.

Применение: нанесите маску на лицо тонким слоем, держите 15–20 минут.

Маска на основе ромашки

Ингредиенты: 1 ч. л. ромашки, 30–40 капель лимонного сока, 1 ст. л. белой глины.

Приготовление: смешайте ингредиенты, по желанию добавьте немного холодной минеральной воды.

Применение: нанесите маску на лицо, через 30 минут смойте прохладной водой и нанесите на кожу питательный крем. Делайте маску 1–2 раза в неделю.

Маска на основе малины, ежевики, мать-и-мачехи и калины

Ингредиенты: 1 ч. л. свежих листьев малины, 1 ч. л. свежих листьев ежевики, 1 ч. л. свежих листьев мать-и-мачехи, 1 ч. л. свежих листьев калины.

Приготовление: измельчите листья и перемешайте.

Применение: наложите маску на смазанную жирным кремом кожу на 10–15 минут.

Маска на основе мяты, мелиссы, тимьяна и мать-и-мачехи

Ингредиенты: 1 ст. л. листьев мяты, 1 ст. л. листьев мелиссы, 1 ст. л. тимьяна, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 2 ч. л. льняной муки, 250 мл воды.

Приготовление: измельчите и перемешайте растения, возьмите 1 ст. л. смеси, добавьте льняную муку и заварите кипятком. Дайте немного остыть.

Применение: нанесите теплую маску на лицо и шею на 20 минут.

Маска на основе свежих трав

Ингредиенты: по 1 ст. л. свежих листьев мяты, одуванчика, крапивы, ромашки, подорожника или шалфея, меда.

Приготовление: смешайте мед с кашицей из свежих трав в равных пропорциях.

Применение: нанесите на кожу лица.

Крем для сухой, увядающей кожи

Ингредиенты: 1 ст. л. свежих листьев рябины, 1 ст. л. петрушки, 1 ст. л. свежих листьев черной смородины, 1 ч. л. лепестков жасмина, 1 ч. л. лепестков розы, 2 ст. л. маргарина, 3 ч. л. пчелиного воска, 1 ст. л. льняного масла, 1 ч. л. масляного раствора витамина А.

Приготовление: пропустите через мясорубку растения и возьмите 1 ст. л. травяной смеси. Раздельно разогрейте на пару маргарин, пчелиный воск и льняное масло. Все смешайте, добавьте масляный раствор витамина А и тщательно разотрите.

Применение: наложите на лицо на 30 минут.

Рецепты для жирной кожи

Лосьон на основе трав

Ингредиенты: 1 ч. л. мать-и-мачехи, 1 ч. л. календулы, 1 ч. л. тысячелистника, 1 ч. л. хвоща полевого, 1 ч. л. ромашки, 1 ч. л. листьев эвкалипта, 500 мл воды, 1 ч. л. столового уксуса, 30–50 г одеколона или спиртовой настойки календулы (эвкалипта).

Приготовление: растения измельчите, смешайте, залейте кипятком и кипятите на медленном огне 15–20 минут. Дайте настояться 3–4 часа, процедите, добавьте уксус и одеколон.

Применение: протирайте кожу.

Лосьон на основе цветов

Ингредиенты: 1 ч. л. лепестков роз, 1 ч. л. цветков василька синего, 1 ч. л. ромашки, 1 ч. л. календулы, 1 ч. л. маргариток, 250 мл воды, 4 ч. л. борного спирта, 1 ч. л. столового уксуса.

Приготовление: растения измельчите, смешайте, залейте кипятком и грейте на водяной бане 10 минут. Остудите и процедите смесь, добавьте борный спирт и уксус.

Применение: протирайте лицо 2–3 раза в день.

Лосьон на основе мяты

Ингредиенты: 2 ст. л. сушеной мяты, 2 ст. л. настойки календулы, 4 ч. л. борного спирта, 1 ч. л. столового уксуса или лимонного сока, 500 мл воды.

Приготовление: залейте мяту кипятком, прокипятите 5–10 минут на медленном огне, процедите. Добавьте борный спирт, настойку календулы и уксус или лимонный сок. Тщательно перемешайте.

Применение: протирайте лицо.

Лосьон на основе петрушки

Ингредиенты: 1 ст. л. корней и листьев петрушки, 250 мл воды, 3 ст. л. белого вина.

Приготовление: залейте петрушку кипятком, прокипятите на водяной бане 20–30 минут, дайте настояться 1 час, процедите и добавьте белое вино.

Применение: протирайте кожу лица.

Лосьон для омолаживания

Ингредиенты: 3 свежих огурца, 1 лимон, 3 яичных желтка, 250 мл водки, 100 мл камфорного спирта, 1 ст. л. меда.

Приготовление: натрите на мелкой терке огурец и лимон, тщательно перемешайте и выложите в стеклянную посуду. Добавьте водку и дайте настояться 2–3 недели в темном месте, после чего процедите и добавьте камфорный спирт. Взбейте яичные желтки с медом, добавьте в смесь, постоянно ее взбалтывая. Готовый лосьон храните в холодильнике.

Применение: протирайте кожу.

Лосьон на основе тысячелистника, зверобоя, мать-и-мачехи и шалфея

Ингредиенты: 1 ст. л. тысячелистника, 1 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. мать-и-мачехи, 1 ст. л. шалфея, 200 мл кипятка, 50 г любого цветочного одеколона.

Приготовление: заварите смесь трав кипятком, закройте крышкой и оставьте настаиваться на ночь. Утром добавьте одеколон.

Применение: протирайте лицо только холодным настоем либо льдом на его основе утром и вечером.

Маска на основе сока апельсина

Ингредиенты: 1 яйцо, сок половины апельсина, 2 капли эфирного масла бергамота, 2–3 ст. л. кукурузной муки.

Приготовление: яйцо разбейте в стеклянную миску, добавьте апельсиновый сок и эфирное масло бергамота, перемешайте, затем аккуратно всыпьте кукурузную муку и снова тщательно перемешайте.

Применение: наносите на лицо на 15–20 минут, затем смойте теплой водой.

Маска на основе хвоща полевого

Ингредиенты: 1 ст. л. хвоща полевого, 250 мл холодной воды.

Приготовление: залейте хвощ полевой холодной водой, кипятите 20 минут.

Применение: наносите на лицо вечером.

Маска на основе липового цвета

Ингредиенты: 1 ч. л. липового цвета, 100 мл воды, миндальные отруби.

Приготовление: заварите кипятком липовый цвет, затем залейте этим отваром миндальные отруби.

Применение: накладывайте маску на 15–20 минут курсом длительностью 1 месяц.

Маска на основе рябины

Ингредиенты: 2 ст. л. кефира, 1 ст. л. размятых плодов рябины, 1 ст. л. лимонного сока.

Приготовление: смешайте все ингредиенты.

Применение: нанесите маску на лицо на 20 минут, затем смойте теплой водой.

Маска на основе трав

Ингредиенты: 1 ст. л. ромашки, 1 ст. л. тысячелистника, 1 ст. л. череды, 1 ст. л. мяты, геркулесовая мука.

Приготовление: заварите смесь трав, дайте настояться, затем добавьте геркулесовую муку до получения кашицы.

Применение: нанесите на лицо в теплом виде.

Маска на основе хмеля

Ингредиенты: 2 ч. л. измельченных шишек хмеля, 250 мл горячей воды.

Приготовление: залейте хмель горячей водой, дайте настою остыть, затем процедите.

Применение: наносите кашицу из шишек хмеля на кожу лица.

Маска на основе цветков календулы

Ингредиенты: 1 ст. л. спиртовой настойки цветков календулы, 100 мл воды.

Приготовление: разбавьте спиртовую настойку цветков календулы водой.

Применение: накладывайте на лицо на 15 минут.

Рецепты для любого типа кожи

Антисептический лосьон на основе тысячелистника для комбинированной кожи

Ингредиенты: 1 ст. л. сухой травы тысячелистника, 250 мл воды, 2 ст. л. медицинского 96 %-ного спирта.

Приготовление: залейте траву водой, поставьте на огонь и нагревайте 20 минут. Процедите и остудите настой, затем добавьте спирт.

Применение: протирайте лицо каждый день перед сном.

Лосьон для подтягивания

Ингредиенты: 2 ст. л. ромашки, 1 ст. л. мяты, 1 ст. л. розмарина, 1 ст. л. ноготков (календулы), 1 л белого сухого вина.

Приготовление: сложите все травы в стеклянную посуду с плотной крышкой (пробкой), залейте вином и дайте настояться 7 дней. Затем процедите настой и перелейте в чистую емкость.

Применение: протирайте лицо утром и вечером после умывания.

Освежающий лосьон для стимулирования жизнедеятельности кожи

Ингредиенты: 2 ч. л. сухой мяты, 500 мл воды, 500 мл фруктового (яблочного, виноградного) уксуса, 2 ст. л. розовой воды или отвара лепестков розы.

Приготовление: залейте мяту водой, прокипятите 2 минуты и влейте уксус. Остудите и добавьте розовую воду (отвар лепестков розы).

Применение: регулярно протирайте лицо.

Ароматный тоник на основе брусники и лекарственных трав

Ингредиенты: 1–2 ч. л. ягод брусники, 1 ч. л. высушенных лекарственных трав (цветков ромашки, бессмертника, боярышника, шиповника), 100 мл яблочного уксуса.

Приготовление: сложите травы и ягоды в стеклянную емкость, залейте уксусом и дайте настояться 10 минут под крышкой, затем процедите. Ежедневно разводите 1 ст. л. тоника в 100 мл кипяченой воды.

Применение: регулярно протирайте лицо.

Витаминный крем для любой кожи

Ингредиенты: 2 лимона, 200 мл воды, 5 ст. л. сливочного несоленого маргарина, 3 ст. л. льняного масла, 2 желтка, 1 ч. л. меда, 2 ст. л. лимонного сока, 10 капель масляного раствора витамина А, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. камфорного спирта.

Приготовление: снимите с лимонов кожуру и порежьте ее на мелкие кусочки. Залейте измельченную цедру кипятком и дайте настояться 8—10 часов. Отдельно разотрите маргарин с льняным маслом, желтками и медом. Постепенно введите в смесь лимонный сок, масляный раствор витамина А, майонез. Затем введите в смесь по каплям камфорный спирт и настой лимонной цедры.

Применение: наложите на лицо на 30 минут.

Маска на основе рябины и моркови

Ингредиенты: ягоды рябины и мякоть моркови в равных пропорциях.

Приготовление: заморозьте ягоды, а затем обдайте кипятком. Разомните их до состояния кашицы деревянной ложкой и смешайте с мякотью моркови.

Применение: нанесите на лицо на 15 минут.

Крем на основе фруктов для любой кожи

Ингредиенты: 2 ст. л. измельченных фруктов или ягод (смородины, айвы, клубники, земляники, лимона, красной рябины), 2–3 ст. л. растопленного костного мозга или говяжьих мозговых костей, 1 куриный желток, 1 ч. л. льняного масла.

Приготовление: тщательно разотрите фрукты или ягоды с растопленным костным мозгом, куриным желтком и льняным маслом.

Применение: наложите на лицо на 30 минут.

Тонизирующие и освежающие рецепты

Маска на основе крапивы

Ингредиенты: 3 ст. л. крапивы, 3 ст. л. воды.

Приготовление: пропустите крапиву через мясорубку, залейте кипятком и нагревайте на пару 10–15 минут до 38–40 °С.

Применение: нанесите на лицо на 15–20 минут, затем смойте сначала теплой, а затем холодной водой.

Маска на основе крапивы для стареющей кожи

Ингредиенты: 500 г листьев молодой крапивы.

Приготовление: вымойте и пропустите через мясорубку или соковыжималку листья молодой крапивы.

Применение: смочите полученным соком марлю и наложите ее на лицо.

Маска на основе крапивы для увядающей кожи

Ингредиенты: 1 ст. л. крапивы, 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. мяты, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. творога.

Приготовление: вымойте растения и измельчите с помощью мясорубки до состояния кашицы, затем смешайте с медом и творогом.

Применение: нанесите на лицо на 20 минут, затем смойте сначала теплой, а затем холодной водой.

Маска на основе клубники

Ингредиенты: несколько ягод клубники, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. сметаны.

Приготовление: разотрите клубнику с медом и сметаной до однородной массы.

Применение: нанесите полученную кашицу на кожу лица и шеи на 20 минут, затем смойте теплой водой.

Маска на основе ягод малины

Ингредиенты: 1 ст. л. ягод малины, 1 ст. л. меда.

Приготовление: разотрите ягоды до состояния кашицы, смешайте с медом и размешайте до однородной массы.

Применение: нанесите маску на лицо на 20–30 минут, затем смойте теплой водой.

Косметический лед на основе подорожника

Ингредиенты: 1 ст. л. листьев подорожника, кипяток.

Приготовление: залейте листья подорожника кипятком, дайте настояться 30 минут, затем процедите. Из жидкости приготовьте лед.

Применение: протирайте лицо утром и вечером.

Косметический лед на основе мяты

Ингредиенты: 1 ст. л. листьев мяты, кипяток.

Приготовление: залейте листья мяты кипятком. Дайте настояться 30 минут и процедите. Из жидкости приготовьте лед.

Применение: протирайте лицо утром и вечером.

Лед на основе крапивы

Ингредиенты: 1 ст. л. свежих листьев молодой крапивы, 250 мл воды.

Приготовление: залейте листья молодой крапивы кипятком, дайте настояться до полного остывания, затем процедите и заморозьте.

Применение: протирайте лицо каждое утро.

Лед на основе череды

Ингредиенты: 2 ст. л. травы череды, 250 мл воды.

Приготовление: залейте траву череды кипятком, остудите, процедите и заморозьте.

Применение: протирайте лицо каждое утро.

Лед на основе апельсина

Ингредиенты: кожура 1–2 апельсинов, 500 мл воды.

Приготовление: хорошо промойте кожуру апельсинов и залейте крутым кипятком, затем процедите и заморозьте.

Применение: протирайте лицо каждое утро.

Лед на основе клубники

Ингредиенты: 200 г клубники.

Приготовление: выжмите сок из клубники и заморозьте. *Применение:* протирайте лицо каждое утро.

Лед на основе шалфея

Ингредиенты: 1 ч. л. цветков и листьев шалфея, 100 мл воды.

Приготовление: залейте шалфей кипятком, дайте настояться 40 минут, затем процедите и заморозьте.

Применение: протирайте лицо каждое утро.

Лед на основе одуванчика

Ингредиенты: 500 г бутонов и листьев молодого одуванчика, 1 ст. л. оливкового масла.

Приготовление: пропустите чуть распустившиеся бутоны и листья молодого одуванчика через соковыжималку, добавьте оливковое масло, тщательно перемешайте и заморозьте.

Применение: протирайте лицо каждое утро.

Рецепты для кожи с проблемами

Иногда у довольно молодых людей кожа выглядит гораздо старше своего биологического возраста: пористая, внешне как бы исколотая.

Как ухаживать за такой проблемной кожей и вернуть ей молодость?

Во-первых, лицо рекомендуется мыть холодной водой с туалетным мылом.

Ну и, во-вторых, добрую услугу могут оказать специальные маски для пористой кожи.

Маска для пористой кожи

Ингредиенты: 1 ч. л. сока крапивы, 1 ч. л. сока черной или красной смородины, 1 ч. л. сока земляники.

Приготовление: смешайте соки.

Применение: нанесите маску на кожу лица с помощью марлевых салфеток на 15–20 минут.

При шелушении лица лучше всего помогают и омолаживают растительные маски. Можно использовать миндальное и оливковое масла. Они устраняют раздражение, защищают от шелушения и зуда. Принесут большую пользу маски по следующим рецептам.

Вечерняя маска на основе розмарина для шелушащейся кожи

Ингредиенты: 20 г розмарина, 3 г травы базилика, 3 г травы тимьяна, 3 г травы мяты, 2–3 ст. л. сливок.

Приготовление: измельчите и смешайте растения, добавьте сливки и тщательно разомните.

Применение: наложите маску на лицо на 15 минут, затем смойте теплой водой и нанесите ночной питательный крем.

Веснушки появляются в результате нарушения пигментного обмена. Существует мнение, что они передаются по наследству. Чаще веснушки встречаются у блондинок и рыжеволосых людей. Тем, кто предрасположен к появлению веснушек и хочет от них избавиться, следует позаботиться прежде всего о защите лица от ультрафиолетового облучения. Специальный уход за лицом, склонным к образованию веснушек, состоит в применении отбеливающих кремов и масок. Выбор их зависит от типа кожи. Еще с давних времен люди пытались избавиться от многочисленных веснушек, портящих красоту лица. Для удаления небольшого количества неярких веснушек издавна молодые девушки протирали кожу лица соком свежего огурца, половиной сочной луковицы, уксусом или лимонным соком (можно раствором лимонной кислоты) утром и вечером. Рекомендуется использовать и следующий способ: 2–3 раза в день протирать кожу лимонным соком, разведенным наполовину водой, а еще лучше – соком свежих молодых огурцов. Отбеливающим свойством обладают ягоды клубники, земляники, красной и черной смородины. Помогает от веснушек отвар из цветков лилии белой, горчичной муки (или горчичных семян) и меда, взятых в равных частях. Можно приготовить из этого отвара мазь и протирать ей лицо.

Лосьон от веснушек на основе сока огурцов и одуванчика

Ингредиенты: 1 ст. л. сока свежих огурцов, 1 ст. л. одуванчика, 100 мл спирта.

Приготовление: смешайте все ингредиенты.

Применение: ежедневно протирайте кожу.

Маска от веснушек на основе капусты и молочая

Ингредиенты: 1 ст. л. сока молочая, 3 ст. л. простокваши, 3 ст. л. измельченных листьев капусты.

Приготовление: смешайте все ингредиенты и хорошо взбейте.

Применение: наложите на лицо на 15–20 минут, остатки маски уберите влажным тампоном. Выполняйте процедуру ежедневно.

Маска от веснушек на основе рябины и одуванчика

Ингредиенты: 1 ст. л. настоя одуванчика, 2 ст. л. кефира, 2 ст. л. измельченных ягод рябины.

Приготовление: смешайте растительные ингредиенты с кефиром.

Применение: наложите на лицо на 15–20 минут, остатки маски уберите влажным тампоном. Выполняйте процедуру ежедневно.

Маска от веснушек на основе черемухи и молочая

Ингредиенты: 50 г цветков черемухи, 2 ст. л. сока молочая, 500 мл дождевой воды.

Приготовление: насыпьте цветки черемухи в эмалированную посуду, залейте водой и добавьте сок молочая. Пропарьте состав на водяной бане 1 час, плотно закрыв посуду крышкой, затем процедите и прокипятите.

Применение: протирайте кожу.

Отбеливающий лосьон из одуванчика

Ингредиенты: 2 ст. л. одуванчика, 300 мл воды.

Приготовление: залейте цветы водой, кипятите 15 минут, охладите и процедите.

Применение: протирайте лицо 2–3 раза в день.

Рецепты средств от морщин

Людям с намечающимися морщинами следует избегать попадания прямых лучей солнца и обязательно смазывать лицо кремом перед выходом на улицу. Хорошим средством в борьбе с морщинами являются горячие компрессы. Компресс должен охватывать подбородок снизу, щеки, лоб и нос (свободными оставляют только рот и ноздри). Припарку следует держать на лице 2–3 минуты, затем обтереть или облить лицо холодной водой.

Хорошо действуют на морщинистую кожу различные травяные маски. Они препятствуют образованию морщин и оказывают исключительно благотворное действие на кожу. Маску необходимо наносить, находясь в полумраке, чтобы расслабить глазные мышцы. Процедуру следует делать лежа или запрокинув голову, полностью расслабив лицо.

Тонизирующая маска на основе крапивы

Ингредиенты: 3 ст. л. крапивы, 1 ч. л. розовой воды, 3 ст. л. воды.

Приготовление: измельчите крапиву в мясорубке, залейте кипятком и нагревайте на пару 10–15 минут до 38–40 °С. Добавьте розовую воду.

Применение: нанесите на лицо на 15–20 минут и смойте сначала теплой, а затем холодной водой.

Тонизирующая маска на основе крапивы и ромашки

Ингредиенты: 1 ст. л. травы крапивы, 1 ст. л. ромашки, 1 ст. л. мяты, 1 ст. л. кефира.

Приготовление: вымойте травы, измельчите в мясорубке и перемешайте. Возьмите 1 ст. л. растительной кашицы, добавьте кефир и перемешайте.

Применение: нанесите маску на лицо на 20 минут и смойте сначала теплой, затем холодной водой. Можно наложить на маску компресс для усиления ее действия.

Маска на основе березовых почек от морщин

Ингредиенты: 2 ч. л. молодых почек березы, 250 мл воды. *Приготовление:* залейте почки кипятком и дайте настояться 1 час.

Применение: смочите настоем полотенце или хлопчатобумажную тряпочку, наложите на лицо и держите 20 минут. Делайте маску 1 раз в неделю.

Настой алоэ против морщин

Ингредиенты: 3 ст. л. листьев алоэ, 300 мл воды.

Приготовление: пропустите листья через мясорубку, залейте водой и кипятите 2–3 минуты на медленном огне, затем процедите.

Применение: используйте в виде примочек.

Жидкий крем для стареющей кожи

Ингредиенты: 3 лимона, 200 мл воды, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. льняного масла, 2 ст. л. сливок или молока, 3 ст. л. одеколона, 1 ст. л. розовой воды.

Приготовление: снимите с лимонов кожуру, измельчите, залейте кипятком и дайте настояться 8–10 часов. Процедите через марлю и отожмите. Настой соедините с медом, льняным маслом, лимонным соком, сливками, одеколоном и добавьте розовую воду.

Применение: наложите на лицо на 30 минут.

Средства от угрей

Угри проявляются на коже самым неприятным образом, придавая лицу неприглядный вид, визуальное его старя.

Рекомендуются различные способы лечения растительными средствами.

Березовая настойка

Ингредиенты: 100 мл березового сока, 20 мл водки.

Приготовление: смешайте ингредиенты.

Применение: протирайте лицо.

Лосьон от угрей на основе календулы

Ингредиенты: 1–2 ст. л. календулы, 1,5 ст. л. одеколona, 2 ст. л. воды, 1 г глицерина.

Приготовление: смешайте ингредиенты.

Применение: регулярно протирайте кожу лица перед сном.

Настойка от угрей на основе крапивы

Ингредиенты: 5–6 ст. л. листьев крапивы, 1 л воды.

Приготовление: залейте листья крапивы кипятком и дайте настояться 20–30 минут.

Применение: протирайте лицо каждый вечер после умывания.

Травяной отвар от угрей

Ингредиенты: 1 ч. л. хвои сосны и ели, 1 ч. л. почек и молодых листьев березы, 1 ч. л. крапивы, 1 ч. л. подорожника, 1 ч. л. цветов васильков, 250 мл воды.

Приготовление: смешайте растительные ингредиенты и измельчите их в кофемолке, затем залейте крутым кипятком, тщательно размешивая до образования кашицы.

Применение: теплую кашицу равномерно нанесите на лицо на 10–15 минут.

Мятная вода

Ингредиенты: 100 г листьев мяты, 3 л воды.

Приготовление: измельчите листья мяты, залейте крутым кипятком и дайте настояться 20 минут (либо дайте настояться 1 час и процедите).

Применение: протирайте лицо.

Паровая ванночка с лавандой и мятой для проблемной кожи

Ингредиенты: 1 ст. л. лаванды, 1 ст. л. перечной мяты, половина лимона, 1 л воды.

Приготовление: вскипятите воду, добавьте в нее лаванду, мяту, сок и кожуру лимона.

Применение: накройте голову махровым полотенцем и принимайте ванночку 15–20 минут. После процедуры ополосните лицо очень холодной водой.

Травяной настой для ухода за воспаленной кожей

Ингредиенты: 1 ч. л. цветков ромашки, 1 ч. л. тысячелистника, 1 ч. л. шалфея, 1 ч. л. травы полевого хвоща, 1 ч. л. листьев мяты перечной, 1 ч. л. зверобоя, 250 мл воды.

Приготовление: измельчите и смешайте растительные ингредиенты, залейте крутым кипятком, дайте настояться 1 час и процедите.

Применение: наносите на воспаленные участки кожи.

Отвар лопуха для ухода за проблемной кожей

Ингредиенты: 1 ст. л. измельченных корней лопуха, 500 мл воды.

Приготовление: залейте корни кипятком и кипятите 10 минут, затем процедите.

Применение: пейте по 100 мл 3 раза в день, либо используйте в качестве примочек, которые следует накладывать на воспаленные участки лица на 15–20.

Лосьон от угрей на основе земляники

Ингредиенты: 100 г свежей земляники, 300 мл водки.

Приготовление: залейте ягоды водкой, дайте настояться 30 дней, затем наполовину разбавьте водой.

Применение: протирайте лицо.

Настой на основе цветков василька

Ингредиенты: 50 г свежих цветков василька, 500 мл воды.

Приготовление: измельчите цветки василька, залейте кипятком и дайте настояться 1 час.

Применение: протирайте лицо.

Настой хвоща полевого от угрей

Ингредиенты: 1 ст. л. хвоща полевого, 250 мл воды.

Приготовление: измельчите растение, залейте кипятком и дайте настояться в термосе 1 час, затем процедите.

Применение: умывайте лицо настоем.

Средства от пигментации кожи

Коричневые пигментные пятна – темные новообразования, появляющиеся на руках пожилых людей. По внешнему виду они бывают светло-коричневыми, желто-коричневыми, темноватыми или кофейного цвета. Обычно пятна четкие, гладкие, без шероховатости. Старческие пигментные пятна полностью удалить невозможно, однако существуют методы и средства, способные сделать их менее заметными. В первую очередь, это отбеливающие косметические процедуры.

Эффективным дополнительным средством в борьбе с пигментными пятнами является лимонный, огуречный и морковный сок, а также лосьоны и маски из этих овощей. Полезно утром и вечером непосредственно на пигментные пятна наносить кефир и другие кисло-молочные продукты, дать им возможность высохнуть, подержать маску 20–25 минут, после чего умыться прохладной мягкой водой. Курс лечения – месяц. Полезны и другие домашние косметические средства.

С пигментными пятнами люди боролись веками, и до нас дошли многие народные средства. В борьбе с пигментными пятнами эффективны отбеливающие средства. Это может быть сок огурца, репчатого лука, лимона или квашеной капусты. Смешайте чайную ложку одного из этих компонентов со взбитым белком. Наложите смесь на кожу легкими постукивающими движениями пальцев. Для достижения максимального эффекта маску следует делать через день. Курс лечения – 30 процедур. Для удаления пигментных пятен можно воспользоваться следующими рецептами с использованием лекарственных трав.

Отвар корней и листьев любистока

Ингредиенты: 1 ч. л. корней и листьев любистока лекарственного, 250 мл воды.

Приготовление: измельчите растение, залейте водой, дайте настояться 1 час, затем проварите 10 минут и процедите.

Применение: протирайте пигментные пятна холодным отваром 2 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Отвар одуванчика

Ингредиенты: 2 ст. л. цветков одуванчика, 300 мл воды.

Приготовление: залейте цветки одуванчика водой, кипятите 15 минут, затем процедите и остудите.

Применение: протирайте лицо, руки и плечи утром и вечером.

Отвар мяты

Ингредиенты: 1 ст. л. листьев мяты, 250 мл воды.

Приготовление: залейте листья мяты кипятком, дайте настояться 30 минут в плотно закрытой посуде и процедите.

Применение: протирайте лицо, избегая глаз, носа и рта, смоченным в настое марлевым тампоном, затем ополосните лицо теплой водой.

Паровые ванночки для лица

Паровые ванночки с лекарственными травами очень полезны, так как помогают глубоко очистить поры, а также они эффективны в борьбе с морщинами.

В домашних условиях паровые ванны проводят таким образом: волосы убираются под косынку или специальную шапочку, а кожа очищается лосьоном, настоем из трав или растительным маслом; лицо хорошо распаривается, после чего, покрыв голову плотным полотенцем или платком, следует наклониться над тазиком с горячей водой на 3–5 минут. Паровую ванночку стоит принимать не дольше 10 минут. После паровой ванночки следует смазать лицо свежим желтком и лечь в постель на 30–40 минут для того, чтобы расслабиться. После этого нужно снова сполоснуть лицо холодной водой и слегка промокнуть мягким полотенцем, нанести питательный крем или легкую маску – они дадут после этой процедуры наилучший результат.

Паровая ванночка на основе ромашки, чабреца и мальвы

Ингредиенты: 1 ст. л. чабреца, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. цветов мальвы, 500 мл горячей воды.

Приготовление: измельчите травы и залейте горячей водой.

Применение: наклонитесь над посудой с отваром так, чтобы лицо и шея контактировали с паром, но осторожно, чтобы не обжечься. Длительность процедуры – 15 минут.

Паровая ванночка на основе розмарина и полыни

Ингредиенты: 1 ст. л. розмарина, 1 ч. л. полыни, 1 л воды. *Приготовление:* добавьте розмарин и полынь в кипящую воду и кипятите 15 минут, затем снимите отвар с плиты и немного остудите.

Применение: накройте голову полотенцем и наклонитесь над кастрюлей, чтобы пар шел на лицо и шею, при этом будьте осторожны, чтобы не обжечься. Принимайте паровую ванночку 10–15 минут, после чего умойтесь холодной водой.

Средство для паровой ванночки на основе тысячелистника и бессмертника

Ингредиенты: 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. бессмертника, масляный раствор витамина А, 2 л воды.

Приготовление: высушите и измельчите тысячелистник и бессмертник, залейте кипятком и кипятите 10 минут на медленном огне. Снимите с огня и добавьте несколько капель масляного раствора витамина А.

Применение: наклонитесь над кастрюлей так, чтобы пар шел на лицо и шею. Принимайте паровую ванночку 10–15 минут, после чего ополосните лицо холодной кипяченой водой и смажьте кремом.

Компрессы

Смягчающий компресс на основе ромашки, липы и бузины *Ингредиенты:* 1 ч. л. травы ромашки, 1 ч. л. липового цвета, 1 ч. л. бузины, 1 ст. л. овсяной муки, 0,5 ч. л. меда, 200 мл воды.

Приготовление: залейте смесь растений горячей водой, поставьте на водяную баню на 10 минут и остудите. В теплый отвар добавьте овсяную муку и мед, хорошо перемешайте.

Применение: нанесите полученную смесь на лицо в виде компресса, покрыв сверху бумажной салфеткой, на 30 минут. Затем снимите компресс и ополосните лицо прохладной водой.

Тонизирующий компресс на основе ромашки

Ингредиенты: 2 ст. л. цветков ромашки, 250 мл воды, 1 ч. л. растительного масла.

Приготовление: залейте цветки ромашки кипятком и дайте настояться 10–15 минут. Затем добавьте растительное масло.

Применение: пропитайте настоем ромашки слой ваты и наложите на лицо на 20 минут, положив сверху теплую мягкую салфетку. После окончания процедуры ополосните лицо прохладной водой.

Компресс на основе травяного сбора

Ингредиенты: 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. травы репейника, 1 ст. л. подорожника, 1 ст. л. мяты, 1 ст. л. шалфея, 1 ст. л. семян хмеля, 500 мл воды.

Приготовление: хорошо перемешайте растительные ингредиенты, залейте кипятком и поставьте на водяную баню на 10 минут. Снимите с огня и дайте настояться, затем процедите отвар.

Применение: сделайте прорези для глаз, носа и рта в марлевой салфетке, смочите маску в настое и положите компресс на лицо на 20 минут. Затем снимите компресс и промокните лицо мягкой салфеткой.

Компресс на основе ромашки

Ингредиенты: 1 ст. л. травы ромашки, 200 мл горячей воды, 0,5 ч. л. соды.

Приготовление: залейте ромашку кипятком, добавьте воду для смягчения воды и дайте настояться 1 час.

Применение: приложите компресс к лицу и оставьте на 1–2 минуты. Повторите процедуру 4–6 раз подряд, затем сполосните лицо 2–3 раза прохладной водой. При жирной коже добавьте в воду сок лимона (1 ст. л. на 1 л воды).

Уход за глазами и веками

Чтобы глаза были красивыми, они прежде всего должны быть здоровыми. Стоит избегать длительного пребывания в душных, задымленных помещениях. Во время работы необходимо, чтобы в меру яркий свет падал с левой стороны. При ярком солнце рекомендуется носить солнцезащитные очки, которые позволяют не щурить глаза. Наилучшим отдыхом для глаз является сон. На вид наших глаз оказывает влияние общее состояние здоровья, полноценное питание, содержащее витамины А, D, В и С, а также правильный уход за глазами и кожей век.

Веки – самая чувствительная часть кожи на лице, требующая к себе особенно бережного отношения. Именно эти участки могут предательски выдать возраст женщины, ее недомогания, усталость. Упругие верхние и нижние веки заряжают энергией и визуально убавляют годы.

Чтобы умело и эффективно ухаживать за веками, рекомендуется готовить различные маски. Лицо женщины зачастую портят так называемые мешки под глазами. Самое простое, что можно сделать, – это с вечера приготовить кубики льда из замороженного сока ягод или настоев трав. Утром можно использовать их вместо умывания, затем на кожу рекомендуется нанести обычный питательный крем. Лед можно заменить одноразовыми бумажными пакетиками с чаем. Сначала следует залить их горячей водой, затем остудить, после чего пакетики на несколько минут положить на веки. Можно воспользоваться и другими «бабушкиными» рецептами. Лучше всего проводить косметические процедуры по уходу за глазами перед сном.

Настой василька синего

Ингредиенты: 1 ч. л. цветков василька синего, 200 мл воды. *Приготовление:* залейте цветки василька синего кипятком, дайте настояться в закрытой посуде 1 час, затем процедите.

Применение: используйте наружно в виде глазных капель и примочек. Настой помогает при отеках.

Питательная маска для век на основе петрушки, мяты и крапивы

Ингредиенты: 1 ст. л. листьев петрушки, 1 ст. л. мяты, 1 ст. л. крапивы.

Приготовление: ошпарьте листья крапивы кипятком, воду слейте. Разомните листья петрушки и мяты до состояния кашицы, соедините с крапивой.

Применение: накладывайте смесь непосредственно на мешки под глазами и припухшие веки, накройте влажными ватными тампонами и оставьте на 10–15 минут.

Примочки на глаза на основе василька и чайной заварки

Ингредиенты: 1 ч. л. лепестков василька синего, 1 ч. л. заварки чая, 200 мл воды.

Приготовление: приготовьте отвар из василька, заварив цветочные лепестки в половине кипятка. Во второй половине кипятка заварите чай и дайте настояться под крышкой 20 минут.

Применение: перед сном попеременно на 5 минут прикладывайте к векам тампоны, смоченные чайной заваркой и цветочным настоем.

Средство при повышенной чувствительности глаз

Ингредиенты: 1 ч. л. цветков льна, 1 ч. л. травы очанки лекарственной, 100 мл воды.

Приготовление: измельчите и смешайте растительные ингредиенты, заварите кипятком и дайте настояться 20 минут.

Применение: с утра делайте компрессы, прикладывая смоченную в отваре ватку к закрытым глазам.

Компресс для припухших век

Ингредиенты: 1 ч. л. цветков василька синего, 1 ч. л. черного чая, 4 ст. л. молока, 100 мл воды.

Приготовление: смешайте цветки василька с черным чаем, залейте кипятком, дайте настояться, затем процедите.

Применение: приготовьте 2 блюдца и 4 ватных тампона. В одно блюдце налейте теплое молоко, разбавленное 2 ст. л. воды, а в другое – холодную чайно-цветочную заварку. Начинайте с теплого компресса, который нужно подержать 30 секунд, затем в течение 1 минуты держите холодный компресс. И так попеременно по 5 теплых и холодных компрессов. При устойчивых отеках век следует обратиться к врачу, поскольку эти проявления могут быть результатом сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний почек, гормональных нарушений и т. д.

Маска для век на основе картофеля и листьев одуванчика

Ингредиенты: 1 ст. л. мелко нарезанных листьев одуванчика, 2 ч. л. мелко натертого сырого картофеля.

Приготовление: смешайте картофель с одуванчиком и тщательно разотрите до кашицеобразного состояния.

Применение: заверните смесь в марлю и положите на мешки под глазами и припухшие веки. Оставьте маску на 10–15 минут, затем смойте и нанесите жирный крем.

Примочки на основе ромашки и очанки

Ингредиенты: 1 ст. л. травы ромашки, 1 ст. л. очанки лекарственной, 200 мл воды.

Приготовление: травы измельчите и заварите крутым кипятком, дайте настояться 20 минут и процедите.

Применение: прикладывайте к глазам ватные тампоны, смоченные в теплом отваре. Можно накладывать компресс на мешки под глазами, добавив в настой подогретое растительное масло.

Эффективное средство для ухода за глазами на основе алоэ, липы и ромашки

Ингредиенты: 1 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. цветков ромашки, 2 ст. л. сока алоэ, 100 мл воды.

Приготовление: залейте цветки липы и ромашки кипятком, затем процедите. Листья алоэ выдержите 15 дней в холодильнике, затем вымойте, измельчите, залейте водой и дайте настояться 2 часа. Затем смешайте оба состава.

Применение: накладывайте примочки на глаза на 10 минут. Проводите процедуру 3 раза в неделю.

Средство для компрессов на основе шалфея и ромашки

Ингредиенты: 1 ст. л. листьев шалфея, 1 ст. л. ромашки, 100 мл воды.

Приготовление: измельчите растительные ингредиенты, залейте кипятком и дайте настояться 20–30 минут под крышкой. Процедите, затем одну половину настоя остудите, а другую – подогрейте.

Применение: попеременно прикладывайте к глазам ватные тампоны, смоченные в горячем и холодном настое. После процедуры смажьте кожу под глазами жирным кремом.

Настой молодых березовых листьев при отеках век

Ингредиенты: 2 ст. л. свежих молодых листьев березы, 100 мл воды.

Приготовление: измельчите листья в кашицу, залейте теплой водой (40–50 °С) и дайте настояться 3–5 часов. Затем процедите настой и отожмите листья.

Применение: используйте получившийся настой в виде примочек для глаз, кашицу из измельченных листьев также можно накладывать на отечные веки и под глаза.

Средства для ухода за кожей губ

Губы – наиболее заметная часть лица, которая всегда на виду. Красивые губы, если они мягкие и нежные, сразу бросаются в глаза. Нельзя допускать появления на них трещин, герпеса, сухости и шелушения. В уходе за кожей губ помогут следующие далее рецепты.

Отвар для смягчения губ

Ингредиенты: 2 ч. л. семян льна, 100 мл воды.

Приготовление: засыпьте в термос семена льна, заварите кипятком и дайте настояться 2 часа, постоянно, но осторожно взбалтывая емкость.

Применение: намочите ватку получившимся слизистым настоем и протирайте им губы.

Питательный отвар для смягчения губ

Ингредиенты: 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. отвара ромашки.

Приготовление: приготовьте отвар ромашки, залив цветки кипятком в соотношении 1:5. Соедините отвар с маслом и медом, хорошо перемешайте.

Применение: протирайте полученной смесью губы для смягчения, если кожа на них слишком сухая, начала шелушиться и трескаться.

Мазь на основе лепестков шиповника

Ингредиенты: 2 ст. л. лепестков шиповника, 1 ст. л. сливочного масла.

Приготовление: измельчите лепестки цветков шиповника до состояния порошка, разотрите его со сливочным маслом до однородной массы.

Применение: смазывайте губы перед сном.

Уход за волосами и телом

Рецепты для ухода за волосами

Питательное масло из корней лопуха

Ингредиенты: 3 ст. л. цветков корней лопуха, 200 мл любого растительного масла (желательно оливковое).

Приготовление: измельчите корни лопуха, залейте растительным маслом и дайте настояться 20 дней. Затем процедите и слейте в специальную емкость с плотно закрывающейся крышкой.

Применение: применяйте для втирания и масок.

Маска для любых волос

Ингредиенты: 1 ст. л. репейного масла, 1 ст. л. крапивного масла, 1 ст. л. календулового масла, 1 ст. л. розового (из цветков розы) масла.

Приготовление: все растительные масла можно приготовить по отдельности в домашних условиях. Для этого 1 ст. л. травяного состава залейте 100 мл растительного масла и дайте настояться 3 недели, затем процедите. Смешайте все масла и тщательно взбейте получившуюся смесь.

Применение: втирайте состав в волосяную часть головы кончиками пальцев, массируя кожу и корни волос. Применяйте эту маску 1–2 раза в неделю. Маска хорошо питает корни волос, придает волосам блеск и эластичность, а также предохраняет от преждевременного облысения.

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.