

П Р А В Ы
в КОСМЕТИКЕ



Виктория
Шафаростова
Екатерина
Левкова



Виктория Шафаростова

**Травы в косметике. Пособие
для женщин по уходу за
собой в домашних условиях**

«Спорт»

2009

ББК 75.1

Шафаростова В. В.

Травы в косметике. Пособие для женщин по уходу за собой в домашних условиях / В. В. Шафаростова — «Спорт», 2009

ISBN 978-5-903639-17-5

Это книга поможет женщинам любого возраста ухаживать за собой с помощью недорогих и легко изготавливаемых в быту масок, лосьонов, кремов. Наше отражение в зеркале преподносит нам иногда сюрпризы, мы расстраиваемся, когда видим мешки под глазами, морщинки т. д. — не нужно расстраиваться, мы можем с вами исправить всё или почти всё.

ББК 75.1

ISBN 978-5-903639-17-5

© Шафаростова В. В., 2009
© Спорт, 2009

Содержание

Введение	5
Немного истории	6
Основы фитотерапии	8
Биологически активные вещества растений	12
Типы кожи. Общие рекомендации по уходу	16
Забота все же необходима (уход за нормальной кожей)	18
Нежный уход за сухой кожей	20
Очищение сухой кожи	21
Настои из трав для сухой кожи	22
Питание и увлажнение сухой кожи	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Виктория Шафаростова, Екатерина Левкова Травы в косметике

Введение

Красота, понятие довольно широкое, в разные времена существовал определенный тип красоты: в средние века красивой считалась дородная и пышная женщина, (вы, наверное, вспомнили полотна Рубенса?), в XX веке идеал женщины изменился – сейчас это стройная, высокая, худощавая женщина, в моде модельные параметры (90-60-90), но обычная среднестатистическая женщина, неважно, толстенькая она или худенькая, хочет быть привлекательной, а привлекательность дает несоответствие ее внешности расхожим стандартам, а здоровый и цветущий вид, здоровые ногти, кожа, волосы. Давайте научимся ухаживать за собой с помощью недорогих и легко изготавливаемых в быту масок, лосьонов, кремов.

Женщины ухаживали за собой во все времена, использовали для этого подручные средства. Знаменитая Клеопатра использовала для поддержания своей красоты травы и мази на их основе. О ее *привлекательности* для мужчин слагали легенды, хотя некоторые исторические сведения, дошедшие до нас говорят о том, что красавицей в классическом понимании этого слова она не была, но она умела себя подать, умела ухаживать за собой, сама составляла мази и маски для сохранения молодости и придания коже цветущего вида. Нужно помнить, что в каждой женщине есть своя изюминка, шарм. Просто не нужно об этом забывать. Наше отражение в зеркале преподносит нам иногда сюрпризы, мы расстраиваемся, когда видим мешки под глазами, морщинки и т. д. – не нужно расстраиваться, мы можем с вами исправить все или почти все.

У любого возраста есть свое неповторимое очарование и привлекательность. Шестнадцатилетней девочке безумно хочется стать взрослой, она проводит много времени перед зеркалом, часто девочки озабочены состоянием кожи, волос, им не нравится их фигура, они часами могут обсуждать свои недостатки, часто заикливаются на них. Но девушка в шестнадцать-восемнадцать лет прекрасна еще не распустившейся красотой: сияющий взгляд, упругая походка и вера в лучшее. Затем девушка вырастает, начинает больше понимать, что ей больше идет, чем краситься, какие средства для кожи ей более всего подходят. Это уже распустившийся цветок, который радуется своей красотой.

Затем женщина начинает бояться морщин, которых становится с каждым днем все больше. Сухость, вялость кожи, глаза уже не так блестят, зато нет юношеских проблем, у вас уже огромный опыт по сохранению вашей красоты. Однако не все потеряно! Еще можно продлить свою молодость, еще можно ловить на себе восхищенные взгляды мужчин. Главное – не опускать руки, любить себя (и тогда обязательно полюбят окружающие), уделять себе больше времени. И тогда женская красота, подобно хорошему вину, с годами станет только лучше.

В уходе за собой многие используют дорогие крема и новомодные средства, забывая о том, что вполне доступно, что дано нам самой природой. Я имею в виду травы. Об их целебной силе знали еще наши предки.

Немного истории

Лекарственные травы содержат в себе вещества, которые борются с преждевременным увяданием кожи, тонизируют ее, смягчают, улучшают обменные процессы. Однако в косметических целях травы используются не только для кожи. Их еще применяют и в уходе за волосами. Лекарственные растения помогают сделать волосы здоровыми, блестящими, густыми и красивыми.

Зародилась методика лечения травами в Древнем Египте более четырех тысяч лет назад до н. э. В гробницах фараонов археологами были обнаружены сосуды со всевозможными мазями и маслами лаванды, розы, мирры, эвкалипта. Секретом изготовления косметических средств в то время владели только избранные – жрецы. И использовали они не синтетические средства, которых в то время и в помине не было, а травы: лен, мак, алоэ, анис, подорожник, можжевельник, мяту, кедр, оливки и многое другое.

Расцвет производства косметических средств происходил в Древнем Риме. В Вечном городе широко использовали маски, притирания, мази. Среди римлянок считались модными белокурые волосы. Известен рецепт, по которому они осветляли свои волосы. Специальную губку смачивали в смеси золы букового дерева и козьего молока и протирали ею волосы, после чего обесцвечивали их солнечными лучами. Во всем известных римских банях использовали различные масла и эссенции для мягкости и упругости кожи. Римский медик Гален (около 130–200 гг. н. э.) советовал применять косметику для маскировки недостатков лица, т. е. в качестве грима.

Перу таджикского ученого Авиценны принадлежит работа «Канон врачебной науки», в которую он включил различные косметические рецепты. Ученый рекомендовал использовать такие растения, как алоэ, алтей, петрушка, аир, айва, гранат, дыня, виноград, лук репчатый, мята, лен, лимон, грецкий орех, персик, роза, ревень, редька, чеснок, свекла и другие.

В средние века церковь не признавала тех, кто ухаживал за своим «грешным телом», поэтому применение косметики практически не развивалось. Однако в эпоху Возрождения люди снова стали широко использовать косметику. Применяли ее скорее с декоративной, нежели с лечебной целью. С середины XVIII века косметология оформляется как наука.

В Древней Руси женщины также уделяли особое внимание уходу за собой. И сейчас актуальны знаменитые русские бани со своеобразным массажем всего тела вениками. Для освежения тела делали так называемый «холодец» (настой из мяты). Также были распространены массажи с мазями на травяной основе. Русские женщины брали за основу при создании косметических средств молоко, мед, различные травяные сборы. Эти смеси использовались как прообразы современных масок. Кроме того, наши прапрабабушки применяли капусту, морковь, свеклу, огурцы для того, чтобы смягчить кожу, восстановить ее эластичность, сделать лицо белым. Собирая травы, цветы, корни растений, различные плоды и ягоды, они использовали их для приготовления лекарств и косметики. Первые медицинские рукописи появились на Руси в IX веке, а уже в XII веке было написано произведение под названием «Мази». Автором стала Зоя (Евпраксия) – внучка Владимира Мономаха. В сочинении были сведения о болезнях и способах их лечения, рецепты от неприятного запаха изо рта и для чистки зубов, средства от «паршивости головы».

В журнале «Экономический магазин», издававшийся в России с конца XIII века, публиковались рекомендации по уходу за лицом, кожей. Так, например, отваром из Сорочинского пшена советовали каждый вечер умывать лицо перед сном, а камфару и мирру использовать как средство от пигментных пятен. Наследие, оставленное нашими предками в отношении ухода за собой, используется и по сей день, даруя женщинам красоту и молодость. Какие-

то рецепты заимствованы у египтянок, римлянок и гречанок, а какие-то только появились благодаря новейшим разработкам российских и иностранных ученых.

Основы фитотерапии

На сегодняшний день лекарственные травы нисколько не утратили своей актуальности и продолжают оставаться ценным средством лечения. Не менее ценными являются они и в косметике. Этому способствуют также побочные эффекты и аллергические реакции, вызванные синтетическими компонентами препаратов. Лекарственными свойствами наделены не только цветы, семена, плоды, кора, почки, но и луковицы, корневища и клубни. Растения применяются в свежем, либо высушенном виде. Свежие растения путем нетрудных манипуляций могут превратиться в соки, отвары или настои. Из порошка высушенных растений можно приготовить настойки, отвары, настои, экстракты, мази. Кроме того, травы также заваривают для ванн.

Сок из свежих растений можно получить с помощью соковыжималки, мясорубки или обычной терки. Такой сок будет содержать в себе все водорастворимые компоненты лекарственного растения, чего нельзя сказать об отварах.

Настои и отвары из сухих трав можно приготовить следующим образом: определенное количество измельченной травы высыпать в эмалированный сосуд с кипящей водой и кипятить на медленном огне, часто помешивая. Для отваров время кипения – тридцать минут, для настоев – пятнадцать минут. Затем необходимо снять с огня и спустя десять минут (отвары) или сорок пять минут (настои) профильтровать или процедить. Однако здесь, как и во всех правилах, есть исключения:

- 1) отвары из листьев сенны можно процеживать только после полного охлаждения;
- 2) отвары из растений, которые содержат дубильные вещества (например, толокнянка, кора дуба, корневища змеевика и др.), нужно процеживать сразу, как только сняли с водяной бани.

Настои в основном готовятся из трав, листьев, цветков. Отвары же чаще получают из грубых частей растений – коры, корневищ.

Для приготовления отваров и настоев лучше всего использовать эмалированную или глиняную посуду, так как в металлической может произойти реакция действующих веществ травы с металлом.

Если вы хотите получить нужную концентрацию отвара или настоя, необходимо отжать сырье после приготовления и полученную жидкость довести до первоначального объема дистиллированной или кипяченой водой.

Горячий настой можно приготовить в термосе. Одну-две ст. л. травы нужно засыпать в термос и залить двумя стаканами кипятка. Если сделать это вечером, то к утру настой будет готов. Более суток хранить настой травы в термосе нельзя. Водные извлечения из сильнодействующих трав, таких как дурман, красавка, софора, аконит, живокость, чилибуха, термопсис, стефания и мордовик в домашних условиях изготовить нельзя, а можно приобрести только в аптеках.

Для того чтобы получить сок, отбирайте только свежие спелые фрукты, овощи или ягоды. Необходимо очистить плоды от кожуры и прокрутить через мясорубку. Получившуюся массу пропустите через марлю. Сок лучше всего использовать сразу после приготовления, так как долго он не хранится. Также его можно получить с помощью соковыжималки.

По общим свойствам и эффекту все травы, используемые в косметике, можно разделить на пять групп:

- 1) травы, которые содержат в себе алколоиды, гликозиды, сапонины, – шалфей лекарственный, фиалка трехцветная, крапива двудомная, петрушка, тимьян ползучий, горечавка желтая;

2) травы, содержащие эфирные масла, – роза, ромашка аптечная, цветы апельсина, шалфея, арника горная, сосна обыкновенная и т. д.;

3) травы, включающие дубильные вещества, – мялисса, арника горная, ива чернеющая, лапатка, фиалка трехцветная, тимьян ползучий, шалфей лекарственный, тысячелистник;

4) травы с содержанием ацетилхолинов (вещества, стимулирующие кровообращение) и гистаминов (расширяющих сосуды веществ), – крапива двудомная, бузина черная, крапива жгучая и календула;

5) травы с содержанием каротинов – морковь посевная, зверобой обыкновенный и другие.

Среди растительных экстрактов можно выделить три группы.

I. *Концентрированные овощные и фруктовые соки.* Их получают с помощью сгущения соков спелых плодов (лимонов, яблок, апельсинов, моркови, томаты и т. д.).

II. *Экстракты зародышей семян растений.* Они содержат вещества, которые стимулируют рост клеток, так как являются составной частью молодых растений. Сырьем для получения экстрактов могут служить зародыши семян злаковых, кукурузы, клевера.

III. *Экстракты лекарственных трав.* Применяются для лечения и профилактики ряда косметических дефектов. Они могут быть использованы в непереработанном виде, т. е. в виде лосьонов, компрессов, масок, паровых бань. Также многие травы включаются в состав косметических препаратов, выпускаемых промышленностью – крема, лосьоны, тоники, шампуни и многое другое.

Многие из косметологов придерживаются мнения, что для ухода за кожей важны не только средства наружного применения, но и внутреннее состояние организма. Главным условием здоровой и сияющей кожи является правильное функционирование всех органов и систем организма, здоровый обмен веществ. На состоянии кожи сказывается образ жизни женщины, ее самочувствие, наличие вредных привычек, питание и сон.

А лучше всего – сочетать разгрузочные дни с употреблением продуктов, насыщенных витаминами, минеральными солями и другими полезными веществами. Можно устроить следующие разгрузочные дни: творожный (400 г творога, 20 г сметаны, три чашки чая без сахара), молочный (1 литр свежего или кислого молока делить на пять приемов), фруктово-овощной (полтора килограмма каких-либо овощей или фруктов делить на пять приемов). Список разгрузочных дней данным перечнем исчерпывается, можно выбрать что-нибудь другое, то что подойдет именно вам по питательным свойствам и вкусовым предпочтениям.

Кроме того, можно попробовать приготовить витаминный коктейль, который тонизирует и омолаживает кожу. Это совсем нетрудно и удобно.

1. Смешать 50 г сока сельдерея, один яичный желток, сок одного лимона и 100 г молока.

2. Смешать по 100 г огуречного и морковного соков и 50 г сельдерея.

3. Размешать сырой желток с 50 г меда, 2 ст. л. морковного сока, 2 ст. л. воды и 1 ст. л. лимонного сока.

4. 2 ст. л. меда смешать с 0,5 литра холодного молока и сырым желтком, добавить одну ст. л. абрикосового сока и две ст. л. любого компота.

5. Коктейль с аппетитным названием «Сладкая земля» – смешать одну чайную ложку меда, половину стакана кефира, 200 г морковного сока, сок одной четвертой лимона и половины апельсина.

6. Размешать 200 г яблочного сока, 1 ст. л. меда и сок одного лимона.

7. К 150 г томатного сока добавить 1 ст. л. сельдерея и 50 г лимонного сока.

В коктейли также можно добавить кубики льда. Рекомендуется оставить немного коктейля на донышке и, обмакнув в него ватный тампон, протереть лицо.

Можно также попробовать диету, с помощью которой очищают свой организм индийские йоги в начале каждого сезона.

День первый. Полное голодание, можно только пить воду.

День второй. Можно пить фруктовый сок, но только одного вида, например мандариновый или вишневый.

День третий. Можно есть фрукты одного вида.

Четвертый – восьмой дни. Можно есть мед, орехи, фрукты и овощи. В течение всех восьми дней нужно больше двигаться, больше находиться на свежем воздухе, принимать солнечные ванны.

Кроме этого четыре раза в год необходима очищающая процедура, суть которой в том, чтобы на протяжении двадцати вечеров перед сном пить шесть чайных ложек горячей воды. Пить нужно именно по ложечкам, после чего растереть тело полотенцем, затем холодной водой и лечь под одеяло. Привычную структуру питания можно не менять.

Можно попробовать *омолаживающую диету*. Натереть на мелкой терке свежую морковь, добавить лимонный сок, мед и какой-нибудь фрукт. Пропорции зависят от вкуса. Три дня по три раза в день есть только это пюре. Затем постепенно добавлять в рацион хлеб, картофельное пюре, яблоки. На пятый день можно вернуться к обычному питанию. Летом и осенью можно готовить салаты. Они станут уникальным добавлением в ваш рацион и помогут улучшить цвет лица: творог с помидорами (1 ст. л. молока, 2 ст. л. творога, 1 ч. л. подсолнечного масла нерафинированного и нарезанный кубиками помидор) и творог с огурцами (1 ст. л. молока, 2 ст. л. творога, чайная ложка подсолнечного масла нерафинированного, зелень петрушки и натертый на крупной терке огурец).

Улучшает питание кожи и стимулирует обмен веществ чай из лекарственных трав. Для его приготовления нужно смешать по 20 г стеблей тимьяна и лаванды, по 40 г листьев мяты и душицы. 1 ст. л. смеси залить стаканом закипевшей воды. Когда чай настоится, процедить. Пить перед приемом пищи.

Кроме того, можно пройти не очень приятную, но очень полезную процедуру: за полчаса до приема пищи съедать по зеленому листу алоэ, длиной в 4 сантиметра. Срезать нужно только нижние листья, очистить их и пережевать.

Это поможет улучшить цвет лица. Через десять минут после этого рекомендуется выпить 75 г отвара (5 измельченных грецких орехов вместе со скорлупой, 3 измельченных желуди, 1 ст. л. ячменя или овса и 1 ст. л. исландского мха залить 1 л кипятка и варить на медленном огне в течение 20 мин.).

Бытует мнение, что дегенеративные процессы в коже вызваны снижением количества эстрогенов в организме. В борьбе с преждевременным увяданием кожи можно попробовать следующие варианты.

1. По одной столовой ложке через каждые три часа принимать настой листа шалфея.
2. Растительные эстрогены в виде настойки шишек хмеля. Одна чайная ложка на стакан кипятка. Принимать внутрь по 40 капель три раза в день.
3. Настой крапивы двудомной по одной столовой ложке 4 раза в день. Здесь есть и альтернатива: жидкий экстракт 20–30 капель три раза в день за полчаса до еды. Проводить лечение можно не более 20 дней.

При преждевременном старении кожи врачи назначают препараты, которые улучшают кровоснабжение органов малого таза, что способствует выработке собственных половых гормонов. Также можно попробовать листья пастернака посевного или петрушки в виде салатов с горчичным или оливковым маслом. Отвары и настои любисточника лекарственного и семян подорожника нельзя принимать беременным женщинам и женщинам, страдающим фиброматозом матки.

Женьшень и элеутерококк нормализует деятельность желез внутренней секреции и тонизирует весь организм в целом.

Биологически активные вещества растений

Целебные свойства большинства видов растений объясняются наличием в них биологически активных веществ.

Они формируются в процессе жизнедеятельности растений и заметно оказывают влияние на обменные процессы в клетках кожи, оказывают сильное антисептическое, антимикробное, вяжущее, противовоспалительное, успокаивающее, смягчающее, тонизирующее действие – они обладают разнообразным составом и подразделяются на различные классы химических соединений – сахара, эфирные и жирные масла, фитонциды, органические кислоты, витамины, сапонины, минеральные вещества, смолы, слизистые и дубильные вещества, алкалоиды и многие другие. Они содержатся в растениях в определенных пропорциях, которые устоялись в процессе развития при взаимоотношении окружающей среды с растительным организмом. В этом и есть огромное преимущество растительных средств в сравнении с препаратами, которые получают в процессе синтеза или выделения из растений.

Приведем примеры воздействия на кожу некоторых из этих веществ подробно. Сахара в растительных организмах представляют собой сахарозу, фруктозу, глюкозу и многие другие. В зеленых частях растений содержится глюкоза. Она встречается в семенах, различных ягодах и фруктах. Особенно много ее в винограде, поэтому она и получила свое второе название – виноградный сахар. Глюкоза обладает огромной ролью в процессе обмена веществ. Она способствует улучшению питания кожи, оказывает влияние на задержку воды в клетках, предотвращает кожу от сморщивания.

Эфирные масла. Запах большинства лекарственных растений обусловлен наличием в них эфирных масел. Они скапливаются или на поверхности растений (эфирно-масличные железки, железистые пятна, железистые волоски), или внутри них (секреторные клетки, секреторные вместилища, ходы и каналы). Действия, оказываемые эфирными маслами, – бактерицидное, ранозаживляющее, противовоспалительное, вяжущее. Благодаря ароматическим свойствам они используются в парфюмерной промышленности, косметике (мятные, розовые масла и многие другие.). Содержатся в эфирно-маслических растениях – в мяте, цветках липы, розы, тысячелистнике, траве зверобоя, укропе, полыни горькой, листьях шалфея лекарственного и во множестве других. Наличие азулена – одного из составляющих частей эфирного масла, который содержится в ромашке аптечной, зверобое, тысячелистнике, – способствует улучшению питания клеток кожи, увеличивает обмен веществ, осуществляет благотворное влияние на кожу при раздражениях и солнечных ожогах, является компонентом в составе средств по уходу за волосами.

В клеточном соке большинства растений содержатся органические кислоты, например яблочная, лимонная, винная, щавелевая, уксусная и многие другие. Они играют важную роль в обмене веществ.

Предохраняют кожу от высыхания *жирные растительные масла* (к ним относятся миндальное, оливковое, касторовое, кукурузное, подсолнечное и многие другие), делают ее эластичной, мягкой и упругой, предохраняют от пыли, солнца, холода и многих других неблагоприятных внешних воздействий окружающей среды. Жирные масла являются компонентами кремов, смягчающих кожу, заживают трещины на коже. Также являются веществами, способствующими росту волос.

Летучие вещества, образуемые растениями, называются *фитонцидами*. Они были открыты в 1928 году советским ученым Б.П. Токиным. Фитонциды обладают антимикробным действием, а в случае наружного применения действуют как дезинфицирующее средство. Входят в состав многих растений в большем или меньшем количестве. Очень

распространено использование календулы, чеснока, лука, хрена, хвоща полевого и других растений с большим количеством фитонцидов в составе.

Дубильные вещества, иначе танниды, имеют бактерицидное, противовоспалительное, вяжущее действия, тонизируют кожу, снимают раздражение. Очень полезны при жирной себорее лица, широкопористой и угреватой коже. Используются для укрепления волос, при потливости. Эти вещества содержатся в коре дуба, полыни горькой, траве зверобоя, шалфее лекарственном, ревене, тысячелистнике и во многих других растениях.

Пектины (или пектиновые вещества) – это межклеточные застудневающие вещества. С их помощью понижают активную деятельность вредных микроорганизмов, избавляются от гнилостных процессов, освежают и омолаживают кожу. В наибольшем количестве содержатся в апельсинах (особенно их много в цедре), лимонах, крыжовнике, клюкве, вишне, свекле, сливе, шиповнике, яблоках, черной смородине.

Слизи появляются из клеток кожуры, наименее часто – из межклеточного вещества растений. Если их кипятить, они разбухают и образуют студенистую массу. Имеют смягчительное, ранозаживляющее и обволакивающее действие. Наибольшее количество слизистых веществ находится в семенах айвы, льна, корнях алтея, листьях подорожника.

Смолы – это твердые или полужидкие органические вещества, обладающие характерным запахом, приближенные по химическому составу к эфирным маслам. В случае наружного использования имеют дезинфицирующее и ранозаживляющее действие.

Сапонины при смешивании с водой образуют пену, похожую на мыльную. Имеют свойство высокой биологической активности. В косметике часто используются как средство, стимулирующее рост волос. Наиболее частое место нахождения – клеточный сок растений. Содержащиеся в растениях минеральные соли играют огромную роль в обмене веществ.

Витамины – это активные вещества, обязательные для нормальной жизнедеятельности организма. Они принимают непосредственное участие во всех процессах обмена веществ. Оказывают положительное действие на кожу, активизируют деятельность клеток, устраняют дряблость и т. д. Растительное сырье является особенно важным источником витаминов. На данный момент известно и изучено более двадцати природных витаминов, из которых большинство содержится в растениях.

Ретинол (наиболее известен как витамин А). В растениях находится провитамин А, или иначе он называется каротин, который, попадая в организм человека, превращается в витамин А. Каротин в наибольших количествах содержится в помидорах, моркови, свекле, зелени лука и петрушки, крапиве, зверобое, тыне, тыкве, тысячелистнике, малине, крыжовнике, сливе, персиках, абрикосе, смородине, плодах облепихи, рябины, шиповника, орехах. Недостаток витамина А в организме человека непосредственно приводит к поседению и ломкости волос, ороговению, шелушению и сухости кожи головы, возникновению морщин, угрей, ломкости ногтей. Употребление витамина А дает хороший эффект при сухой коже и сухих волосах, себорее, розовых и обыкновенных угрях, помогает восстановить кожу после обморожений.

Тиамин (наиболее известен как витамин (во всех последующих случаях использовать лучше один из всех вариантов) В₁ полезен при разнообразных формах угревой сыпи, себорее, пигментных пятнах, дерматитах, потере и замедленном росте волос, их преждевременном поседении. В наибольших количествах содержится в бананах, крапиве, малине, винограде, лимонах, льне, арбузе, картофеле, кабачках, свекле, капусте, землянике, пшеничных и рисовых отрубях, зверобое, пекарских дрожжах и во многом другом.

Рибофлавин (другое название витамин В₂) используется при себорее, себорейном выпадении волос, обыкновенных (черных) и розовых угрях, трещинах и язвах в уголке рта (заеды), оказывает благоприятное действие на стареющую кожу. Наибольшее содержание

его в злаках, кабачках, капусте, картофеле, луке, абрикосах, апельсинах, лимонах, землянике, малине, облепихе, крапиве, ревене, ромашке и во многом другом.

Пантотеновая кислота (витамин В₃) обязательна для процесса обмена веществ, стабилизирует образование пигмента в волосах. При недостатке пантотеновой кислоты происходит преждевременное выпадение и поседение волос. Используется при проявлении сухости и дряблости кожи, себорее, при лечении ран, язв и ожогов. Содержится в наибольшем количестве в отрубях риса, пшенице, моркови, огурцах, петрушке, салате, сливах, смородине, томатах, тыкве, кабачках, бобовых растениях, пекарских дрожжах и во многом другом.

Пиридоксин (иначе витамин В₉) оказывает лечебное действие при себорее, вульгарных и розовых угрях, себорейной потере волос, дерматитах. При недостатке пиридоксина в организме человека происходит отмирание клеток эпидермиса, корней волос и сальных желез. Преобладает в полыни, луке, картофеле, капусте, огурцах, петрушке, томатах, рисе, пшенице, в большинстве фруктов и ягод, таких как виноград, земляника, облепиха и во многих других.

Фолиевая кислота (более употребляющееся обозначение – витамин В₁₀) оказывает стимулирующий эффект на деятельность кожных покровов, способствует нормальному росту волос, эффективна при морщинах, розовых угрях, дерматозах. Содержится в наибольших количествах в арбузах, дыне, капусте, моркови, луке, огурцах, петрушке, салате, томатах, малине, облепихе, яблоках, пекарских дрожжах, пшенице, ржи.

Цианкобаламин (употребляющееся обозначение – витамин В₁₂) применяется при себорейном дерматите, потере волос, вульгарных и розовых угрях, дерматозах. Содержится в основном в продуктах животного происхождения и намного реже в некоторых растениях, в частности, в винограде.

Всем известную *аскорбиновую кислоту* (иначе витамин С) рекомендуется принимать при дряблой коже, розовых угрях, веснушках, заболеваниях волос, дерматозах. Заметно улучшает состояние кожи при себорее, оказывает благоприятное воздействие при ее старении.

Единственный недостаток в том, что она заметно усиливает пигментацию кожи. Главные источники нахождения витамина С – растения – овощи, фрукты, ягоды. Содержится в большом количестве в кабачках, капусте, картофеле, зеленом луке, петрушке, свекле, томатах, редьке, укропе, чесноке, апельсинах, лимонах и других цитрусовых, винограде, вишне, землянике, клубнике, облепихе, красной и черной смородине, клюкве, рябине, яблоках, плодах шиповника, зверобое, крапиве, одуванчике и во многих других растениях.

Токоферол (употребляющееся обозначение – витамин Е) оказывает наибольший эффект вместе с витамином А, при вялой и дряблой коже, себорее, вульгарных и розовых угрях, дерматозах. В наибольшем количестве содержится в апельсинах, бананах, вишне, крыжовнике, рябине, красной и черной смородине, сливе, луке, моркови, петрушке, салате, зверобое, одуванчике. Очень много его находится в растительных маслах – кукурузном, облепиховом, подсолнечном.

Биотин (употребляющееся обозначение – витамин Н). При его резком недостатке стремительно развиваются дерматозы, гиперпигментация и шелушение кожи, заметно нарушается рост ногтей. Оказывает благоприятное воздействие при себорее, морщинах, дряблой и жирной коже, угрях, при облысении. В наибольших количествах содержится в луке, моркови, огурцах, салате, томатах, красной и черной смородине, дрожжах, пшеничной муке, горохе.

Филлохиноны (употребляющееся обозначение – витамин К) увеличивают прочность капилляров, способствуют прекращению всевозможных кровотечений и кровоизлияний в коже, способствует скорейшему заживлению ран и язв. Один из подобных витаминов – содержится в наибольших количествах в зеленых частях растений – крапиве, подорожнике,

полыни горькой, тысячелистнике, плодах шиповника, винограде, калине, сливе, чае, картофеле, ботве моркови, злаковых растениях и во многих других.

Рутин (употребляющееся обозначение – витамин Р) обеспечивает хороший эффект при розовых угрях, красноте кожи лица, выпадении волос. Встречается в большинстве овощей и плодов, таких как капуста, свекла, рябина, слива, черная смородина, виноград, шиповник, грецкий орех. Также в лекарственных растениях – зверобое, мяте, ромашке, шалфее.

Никотиновая кислота (употребляющееся обозначение – витамин РР) используется в случаях себореи, розовых и вульгарных угрях, сухости, огрубении и всевозможных воспалениях кожи, потере волос, дерматозах. Эффективно питает клетки кожи и корней волос, ускоряет заживление ран и язв. Содержится в больших или меньших количествах во многих злаках, бобовых, овощах, фруктах. Она присутствует в пшеничных отрубях, арбузе, кабачке, капусте, картофеле, луке, моркови, огурце, петрушке, салате, свекле, томате, тыкве, хрене, чесноке, абрикосе, апельсине, банане, винограде, малине, дубе, розе, чае, ревене, шалфее и во многих других.

Витамин U оказывает значительное воздействие при себорее, применяется для протирания жирной кожи. Содержится в наибольших количествах в соке свежих овощей и фруктов, в огромных количествах в капусте, а также во всех злаках и растительных жирах.

Типы кожи. Общие рекомендации по уходу

Перед тем как применять косметические средства, необходимо определить тип кожи. Специалисты выделяют следующие типы кожи: сухая, жирная, нормальная. Существует и промежуточный тип – смешанный.

Жирность кожи определяется с помощью пористой промокательной бумаги. Для этого необходимо умыться водой комнатной температуры с гелем для умывания и спустя 1–2 ч после умывания на несколько секунд приложить к лицу промокательную бумагу. Если на ней появятся следы жира, то такая кожа считается жирной. Если жир едва впитался в бумагу – кожа нормальная. Если же на бумаге нет вообще никаких пятен, кожу можно признать сухой.

Кислотность кожи определяется с помощью лакмусовой бумаги. Для этого нужно умыться водой с мылом и на одну минуту приложить к коже лица лакмусовую бумажку. Если она остается синей, то реакция кожи щелочная и она может легко инфицироваться. Если бумага станет лилово-розовой – реакция кожи нормальная, если розовато-красной – реакция кислая. Кожа с кислой реакцией очень чувствительна, быстро стареет.

Состояние кожи также зависит от бытовых, производственных, климатических и других факторов. Также на нее оказывают влияние нарушения вегетативной нервной системы, гормонального фона, обмена веществ, несбалансированное питание, недосыпание и многое другое.

Нормальный тип кожи встречается довольно редко. Такая кожа выглядит практически идеально: эластичная, гладкая, бархатистая, нежная, упругая, сальные железы нормально функционируют, поры едва заметны. Кровоснабжение такой кожи хорошее, она имеет здоровый ровный цвет, не шелушится, не обладает повышенной чувствительностью и косметическими дефектами. Загар на нормальную кожу ложится равномерно, после умывания не возникает неприятных ощущений.

У сухого типа снижена способность образовывать кожное сало, из-за чего кожа быстро теряет свою эластичность. Она очень тонкая, часто шелушится, воспаляется, краснеет и более всего подвержена преждевременному увяданию. Этому типу кожи незнакомо понятие «жирный блеск», зато хорошо известно чувство стянутости после умывания с мылом и обезвоживание после загара.

Жирная кожа доставляет своим обладательницам немало хлопот. Чаще всего она встречается у молодых девушек и женщин. Такая кожа постоянно блестит и кажется маслянистой, для нее характерны расширенные поры и угри.

Для **смешанной кожи** характерно наличие жирной Т-зоны (это лоб, нос и подбородок) а на щеках кожа, как правило, сухая.

Многие косметологи выделяют еще один тип кожи – чувствительный. **Чувствительная кожа** быстро обгорает, имеет бледноватый вид, а после умывания с мылом ее обладательницы испытывают неприятные ощущения.

Идеально ровная и гладкая кожа встречается редко. У большинства жителей России кожа, склонная к жирности, ухаживать за ней следует бережно: умываться следует прохладной кипяченой мягкой водой, не забывать про увлажнение. Если вода жесткая, ее можно смягчить, добавив на один стакан половину чайной ложки пищевой соды. Конечно, необходимо использовать кремы, маски, пилинг, декоративную косметику необходимо тоже использовать с учетом типа кожи, благо сейчас на рынке масса таких средств, и вы наверняка найдете что-либо соответствующее. Если же вы пользовались косметикой, то на ночь ее нужно обязательно удалить, особенно с кожи вокруг глаз. Нанесите средство на кожу ватным тампоном, распределите равномерно по всему лицу и щеи легкими массирующими движениями, затем удалите средство с кожи и умойтесь.

Для жирной, смешанной и нормальной кожи рекомендуется раз в неделю делать пилинг – отшелушившийся с помощью специальных косметических средств с поверхности кожи омертвевших клеток. Кожа становится более гладкой, упругой, розовой, заметно омолаживается. Пилинг можно сделать и с помощью массажной щеточки с мягкой щетиной и жидкого крема. Не рекомендуется делать пилинг:

- 1) слишком часто;
- 2) на коже вокруг глаз и шеи;
- 3) на раздраженной или воспаленной коже.

Сделать это можно с помощью паровых ванночек. Приготовьте настой лекарственной травы и, пока он горячий, подержите над ним лицо, накинув на голову плотную ткань или полотенце. Выбор травы зависит от типа кожи.

Паровую ванночку можно сделать не только для лица, но и для всего тела в домашних условиях. Для этого нанесите на все тело питательный крем, задвиньте занавески в ванной комнате и встаньте около горячей струи душа. Пores расширятся, и крем быстро впитается в кожу. Спустя пятнадцать минут примите теплый душ.

Для здоровья и красоты кожи необходимы витамины, причем не только поступающие снаружи в виде косметических средств. Основные витамины кожа должна получать с питанием. Недостаток овощей и фруктов в рационе, частое употребление крепкого чая и кофе не пойдут коже на пользу. Недостаток витаминов и минеральных веществ помогут восполнить драже, содержащие в себе комплексы этих самых витаминов и минералов. Их можно без труда приобрести в аптеке.

Только комплексное воздействие на кожу поможет ей оставаться молодой и красивой: уход, правильное питание, свежий воздух, солнце и, конечно же, сон. Сами по себе косметические средства малоэффективны, а лекарственными травами можно лечить не только кожу, но и многие болезни организма.

Забота все же необходима (уход за нормальной кожей)

Как и любую кожу, нормальную кожу необходимо питать, очищать и защищать, но использование косметических средств может быть минимальным. Умывание прохладной водой, очищение, питание и увлажнение также необходимы нормальной коже. Перед выходом на улицу на кожу рекомендуют нанести какой-либо дневной крем или крем-пудру. При склонности к образованию пигментных пятен и веснушек желательно применять защитный крем.

У женщин старше 25–30 лет коже требуется дополнительное питание. Лучше использовать кремы, в состав которых входит немного жира, миндального или косточкового масла, но и большое количество воды и витаминов (А, В, Р, Е). Полезны кремы, в состав которых входят витамины. Не следует применять кремы, содержащие гормоны, пчелиное маточное молочко, так как биологические функции нормальной кожи уравновешены. Перед сном крем наносят на кожу легким самомассажем, оставляют на лице от 20 мин. до 2 ч. после чего излишки его снимают салфеткой. Питание кожи достигается также с помощью питательных (желточно-медовая, лимонно-огуречная) или тонизирующих (из фруктов и овощей) масок (1–2 раза в неделю вечером на 20–25 мин).

Творожная маска

Компоненты. 1 ст. л. творога, 1 ст. л. молока, 1/2 ч. л. клюквенного сока.

Приготовление. Смешивают свежие творог и молоко, добавляют клюквенный сок.

Применение. Наносят вечером на очищенную кожу лица.

Желточная маска

Компоненты. 1 желток, 10 капель оливкового масла, 5 капель лимонного сока.

Приготовление. Желток хорошо растирают, добавляют оливковое масло и лимонный сок.

Применение. Наносят вечером на очищенную кожу лица.

Медовая маска.

Компоненты. Мед 1 ч. л.

Приготовление. Мед растирают до белого цвета.

Применение. Накладывают на чисто умытое лицо, через 15–20 мин смывают теплой, затем холодной кипяченой водой.

Фруктовые маски. Применяют свежие раздавленные ягоды малины, клубники, абрикосы, персики, мякоть огурцов. Зимой можно использовать свежемороженые продукты.

Последовательность проведения косметических процедур

1. Очищение кожи лосьоном (желательно без спирта).
2. Кратковременная тепловая процедура – термическая маска из трав, очищение лица от продуктов обмена.
3. Массаж с помощью крема.
4. Питательная тонизирующая или фруктовая маска.
5. Снятие маски путем попеременного обливания лица теплой и холодной водой.
6. Макияж.

Как бы ни была прекрасна нормальная кожа, всю ее красоту можно легко испортить неправильным уходом.

Если ваша кожа чистая и упругая, не доставляет никаких хлопот, забота и уход ей все же необходимы.

Утром и вечером лучше всего умываться смягченной водой или протирать кожу лица и шеи настоем из трав. Для этого можно использовать листья петрушки: 2 ст. л. мелко нарезанных листьев залейте стаканом кипятка и настаивайте в термосе около получаса. Перед использованием процедите и охладите. Аналогичным образом можно приготовить и настой из цветов одуванчика.

В домашних условиях вы можете приготовить лосьоны из трав, которые по своему действию ничуть не уступают тем, что красуются на прилавках магазинов.

Лосьон из бузины – две ст. л. цветков бузины залейте одним стаканом кипятка и настаивайте на водяной бане в течение тридцати минут, после чего процедите и, остудив, добавьте в получившийся настой две ст. л. водки. Лосьон перелейте в небольшую бутылочку и храните в холодильнике.

Лосьон из петрушки – чайную ложку листьев петрушки залейте стаканом кипятка и настаивайте в течение часа. Использовать этот лосьон можно несколько раз в день, однако в холодильнике более пяти суток он не хранится.

Лосьон из земляники – полстакана ягод залейте 150 мл водки и перелейте в эмалированную посуду, которую впоследствии закройте и поставьте на два-три дня в темное прохладное место. После того как лосьон будет готов, храните его в холодильнике, а перед употреблением разбавляйте теплой кипяченой водой.

Летом можно готовить паровые ванночки из цветов, например, из лепестков роз. Доведите до кипения в небольшой кастрюле два литра воды и положите в воду лепестки. Прокипятив пять минут, слегка остудите и, накрывшись плотным полотенцем, подержите лицо над паром 7—10 мин. Таким образом поры кожи раскроются и будут готовы впитать в себя легкий крем.

Отвары и настои из трав, которые вы готовите, можно замораживать в формочках для льда и протирать потом кубиками лицо. Для этого подойдет отвар ромашки, липового цвета или мяты.

Для того чтобы побаловать не только кожу лица, но и всего тела, вы можете принять ванну с медом и молоком. Пять столовых ложек меда растворите в литре горячего молока и вылейте смесь в воду для принятия ванны. Полежите в ней двадцать минут и подумайте о чем-нибудь приятном.

Кожу лица необходимо также питать специальными масками. Делать это лучше всего один-два раза в неделю. Накладывайте маску на пятнадцать минут, после чего тщательно смывайте теплой водой.

Маска из моркови – на мелкой терке натрите одну маленькую морковь и добавьте в нее одну чайную ложку пшеничной муки, по пол чайной ложки растительного масла и лимонного сока.

Таким образом, если вы будете правильно ухаживать за кожей, она надолго сохранит свою упругость, здоровый цвет и эластичность.

Нежный уход за сухой кожей

Прежде чем выбрать правильные травы для ухода за кожей, нам необходимо определить свой тип кожи. Это мы можем сделать и по внешнему виду кожи, и по своим ощущениям.

Сухая кожа особенно часто встречается у светловолосых женщин. В юности сухая кожа обычно тонкая, отличается упругостью, пор на ней практически не видно, она имеет матовый вид и хорошо натянута на подкожной жировой клетчатке. Благодаря мелкой пористости и тонкому эпидермису сухая кожа выглядит довольно привлекательно, однако склонна к преждевременному старению: образованию морщин и складок. Кроме того, сухая кожа остро реагирует на колебания погодных условий: на ней часто образуются красные пятна, воспаления, трещины, время от времени появляются краснота и шелушение. После умывания возникает ощущение, что кожа горит. Прикоснувшись к коже, мы ощутим некоторую сухость, недостаток влаги, особенно на щеках и на висках. По мере возрастания сухости кожи она становится все более дряблой и морщинистой.

Поначалу сухая кожа не такая проблемная, как жирная: на ней редко встречаются угри и вырисовываются мелкие кровеносные сосуды. Сухую кожу на раннем возрастном этапе отличает лишь излишняя чувствительность.

Недостаточная продуктивность сальных желез кожи мало кого волнует, ведь, несмотря на это, сухая кожа долгое время выглядит превосходно, и поэтому мы относимся к ней с недостаточным вниманием. Но безупречный вид сухой кожи обманчив, она очень быстро утрачивает красоту, начинает шелушиться и покрывается мелкими чешуйками, словно мукой.

Многочисленные складочки у губ и «гусиные лапки» у глаз, проявляющиеся все четче и заметнее, убеждают нас, что сухая кожа может нещадно отомстить за такое пренебрежительное к ней отношение. Мы не должны забывать, что прекрасный вид сухой кожи обманчив, морщины подступят незаметно, а бороться с ними, как известно, очень трудно, важно не допустить их появления. Прежде чем приступить к косметическим процедурам, давайте рассмотрим причины, вызывающие излишнюю сухость кожи. К ним относятся:

- 1) нарушения в функционировании желудочно-кишечного тракта;
- 2) плохая всасываемость пищи;
- 3) нехватка витаминов в организме;
- 4) напряжение нервной системы;
- 5) изменения в деятельности желез внутренней секреции.

Как мы видим, для ухода за сухой кожей нам необходимы не только ежедневные косметические процедуры, а в дополнение к этому рекомендуется и специальная диета. Если мы будем употреблять в пищу продукты, богатые витамином «А» (рыбий жир, печень, яичный желток, морковь), сухая кожа благодарно засияет и принесет нам намного меньше хлопот. Также и излишняя нервозность очень плохо отражается на коже, поэтому нужно следить и за своим психологическим состоянием.

Сухость кожи усугубляется длительным воздействием ветра, солнца, морской воды, поэтому не нужно подвергать ее таким испытаниям. Очень вредно находиться в помещениях с повышенной температурой, сухая кожа этого не выносит.

Если за сухой кожей начать своевременный и правильный уход, реально сохранить на продолжительное время ее роскошный вид. Как самая нежная и чувствительная из всех типов кожи, сухая кожа больше всего нуждается в увлажняющих и питательных масках.

Очищение сухой кожи

Очищающие средства на какое-то время разрушают естественную защитную пленку, что приводит к высыханию кожи, поэтому утром достаточно просто умыться травяным настоем либо протереть кожу лечебным травяным льдом.

Травы для сухой кожи: ромашка лекарственная, тысячелистник (цветки), мята, шалфей (цветки), мелисса, петрушка, липовый цвет, лепестки розы, хмель (цветки), примула вечерняя (первоцвет), окопник лекарственный, укроп. Отварами из этих трав рекомендуется умываться ежедневно, утром и вечером.

Вечером уставшую за весь день кожу хорошо протирать успокаивающим травяным лосьоном.

2—3 раза в месяц полезно делать паровую баню из лекарственных трав, после нее кожа выглядит бархатистой и гладкой, поры раскрываются и дышат. А если после этой процедуры протереть лицо лечебным льдом, который прекрасно тонизирует кожу, — эффект будет удивительным, вы просто не узнаете себя в зеркале!

Прежде чем приступить к косметическим процедурам, необходимо подойти к зеркалу и внимательно проследить все кожные линии. Ведь нам нужно учитывать, что все движения, связанные с косметическими процедурами, выполняются по направлению кожных линий.

На лбу кожные линии соответствуют направлению роста волос на бровях. На носу они идут от переносицы вдоль спинки носа к его кончику и от спинки носа к его боковым поверхностям. На подбородке кожные линии идут от середины подбородка по нижней челюсти к мочке уха. На щеках кожные линии находятся по направлению от угла рта к слуховому проходу, от середины верхней губы и боковой поверхности носа к верхней части ушной раковины. Вокруг глаз кожные линии стремятся от внутреннего угла глаза по верхнему веку к наружному углу глаза, а затем в обратном направлении — от наружного угла глаза по нижнему веку к внутреннему углу глаза.

Настои из трав для сухой кожи

Настои из трав готовятся очень просто: лекарственное сырье измельчаем и, поместив его в эмалированную или стеклянную посуду, заливаем кипятком. После этого ставим сосуд с травой на плиту на медленный огонь и следим, чтобы настой не кипел. Через 15 мин. настой снимаем, охлаждаем и фильтруем. Иногда настои просто выдерживают некоторое время в плотно закрытой посуде или термосе, а некоторые настои делают на кипяченой воде комнатной температуры, выдерживая их под крышкой от 4 до 12 часов. Из настоев можно делать паровые ванны, предварительно разведя их горячей водой. Если настоем разлить в формочки и заморозить, получается удивительный лечебный лед с прекрасными тонизирующими свойствами. Если в настой добавить водку, получается отличный дезинфицирующий лосьон. Травяные настои используют и для компрессов и примочек – смачивают еще теплым настоем салфетки или полотняный материал и накладывают на лицо. Приведем некоторые рецепты настоев для сухой кожи.

Настой из ромашки аптечной

Компоненты. 2 ст. л. цветков ромашки, 200 мл воды.

Приготовление. Цветки ромашки заливаем кипятком. Затем мы все это доводим до кипения и на медленном огне кипятим около 3–5 мин. Настой должен остыть.

Применение. Применяем для очищения, смягчения и освежения кожи ежедневно, утром и вечером.

Настой из земляники лесной

Компоненты. 2,5–3 ст. л. плодов и листьев земляники лесной, 500 мл воды.

Приготовление. Ягоды разминаем, заливаем кипяченой и охлажденной водой, настаиваем 2 ч. процеживаем.

Применение. Используем для умывания ежедневно, утром и вечером.

Настой из первоцвета весеннего

Компоненты. 4 ст. л. травы первоцвета весеннего, 500 мл воды.

Приготовление. Готовим настой: заливаем траву кипятком и настаиваем 20 мин.

Применение. Используем для умывания, примочек при тонкой раздраженной коже.

Настой из шалфея мускатного

Компоненты. 3–4 ст. л. листьев шалфея мускатного, 500 мл воды.

Приготовление. Листья заливаем кипятком, ставим на медленный огонь, через 15 мин снимаем с плиты, остужаем, процеживаем.

Применение. Очень полезен этот настой для умывания, примочек, приготовления «косметического льда».

Настой из грыжника гладкого

Компоненты. 4 ст. л. травы грыжника гладкого, 500 мл воды.

Приготовление. Готовим настой: заливаем траву кипятком и держим 15 мин. на медленном огне, остужаем, процеживаем.

Применение. Для смягчения сухой кожи лица, рекомендуется для умывания.

Настой из донника лекарственного

Компоненты. 2 ст. л. травы, 200 мл воды.

Приготовление. Заливаем траву кипятком и держим 15 мин. на медленном огне, охлаждаем, процеживаем.

Применение. Используем для примочек и протирания лица.

Настой из пастушьей сумки

Компоненты: 3 ст. л. травы, 400 мл воды.

Приготовление. Заливаем траву кипятком и держим 15 мин. на медленном огне, охлаждаем, процеживаем.

Применение. Используем для примочек.

Настой из травы коровяка

Компоненты. 3–4 ст. л. травы, 500 мл воды.

Приготовление. Траву коровяка завариваем кипятком в термосе, охлаждаем, процеживаем.

Применение. Делаем из настоя примочки, компрессы и припарки – они превосходно смягчают сухую кожу.

Настой из облепихи крушиновидной

Компоненты. 3–4 ст. л. листьев облепихи крушиновидной, 500 мл воды.

Приготовление. Листья заливаем кипятком, на медленном огне держим 15 мин.

Применение. Этим настоем нужно умывать лицо, делать примочки, добавлять в питательные маски.

Лосьон с ромашкой

Компоненты. 70 мл настоя ромашки, 50 мл водки, 5 мл глицерина.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешиваем.

Применение. Протираем кожу по вечерам. Лосьон отлично очищает и тонизирует кожу. Храним в плотно закрытом флаконе.

Паровая ванна из сбора лечебных трав

Компоненты. 1 ст. л. травы мелиссы лекарственной, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 2 л воды.

Приготовление. Травы заливаем кипятком, покрываем голову полотенцем и держим лицо над паром на расстоянии 20 см от воды в течение 15 мин. после чего осторожно вытираем лицо полотенцем и смазываем любым питательным кремом.

Применение. Применяем 2–4 раза в месяц, улучшает цвет и состояние кожи.

Лечебный лед из липового чая

Компоненты. 1 ст. л. липового цвета, 200 мл воды.

Приготовление. Готовим липовый чай: цветки липы заливаем кипятком, настаиваем. Липовый чай замораживаем.

Применение. Берем кусочек льда и массажными движениями водим им по лицу. Используем вместо утреннего умывания. После 7–10 дней лечения липовым льдом кожа станет мягкой и бархатистой, не будет страдать от обветривания и солнца.

Питание и увлажнение сухой кожи

Очень полезны маски для лица из травяных смесей (липовый цвет, ромашка, мята, укроп, лепестки роз). Маски разглаживают поверхность сухой кожи, делают ее упругой и бархатистой, хорошо смягчают кожу.

Перед наложением маски нам необходимо тщательно очистить кожу лица, лучше всего это сделать травяным лосьоном. После очищения для большей эффективности маски полезно наложить травяной компресс, который отлично активизирует кровоснабжение. Если кожа очень сухая, хорошо нанести на нее тонкий слой питательного крема.

Наконец-то все приготовления закончены, мы завязываем волосы косынкой, принимаем горизонтальное положение и начинаем процедуру наложения маски. Необходимо помнить при этом, что маски наносятся на лицо легкими массажными движениями и держат на лице 15–20 мин.

Травяные маски снимают ватным или марлевым тампоном, смоченным водой, а лучше травяным настоем, который использовали в процессе приготовления маски.

Маска из травяной смеси

Компоненты. 2 ст. л. сухой смеси измельченных трав (липового цвета, ромашки, мяты, укропа, лепестков роз (или шиповника), 400 мл воды.

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.