

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дворец детского и юношеского творчества»**



Методические рекомендации

Фитокосметика

2020 г.

Автор-составитель:

Юдина Е.В. педагог дополнительного образования

«Фитокосметика»: методическая разработка

Данная методическая разработка содержит материал по сбору, хранению и сушке лекарственного сырья, учит правильно готовить лекарственные препараты и использовать их в зависимости от возрастных особенностей и типа кожи. Материал будет полезен для педагогов, работающих в системе дополнительного образования для проведения занятий, для родителей и детей, обучающихся по направлению косметического ухода.

Рецензенты:

К.х.н. доцент кафедры промышленной экологии и БЖД НИ ИргТУ, Дроздова Т.И.;
тренер-преподаватель ООО «Азбука стиля» Рыкова А.В.

Рекомендовано к изданию методическим советом МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества» (протокол № 12 от 19.03.2020).

Рецензия
на методическое пособие «Фитокосметика»
Юдиной Елены Владимировны,
педагога дополнительного образования
МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»

Методическое пособие, разработанное автором, помогает педагогам в проведении занятий по фитокосметике.

В методическом пособии содержится 6 разделов:

- Введение
- Сборка, сушка, хранение сырья
- Биологически активные вещества растений, воздействующие на кожу
- Приготовление из растений лекарственных форм для внутреннего и наружного применения
- Лекарственные растения в косметике
- Сырье для изготовления косметики.

Автор в доступной форме указывает сведения познавательного характера с возможностями практического их использования.

Пособие помогает учащимся разобраться в изобилии лекарственных растений, которые растут в нашей местности, учит правильно собирать, сушить, хранить сырье, а также применять их в косметических целях.

Данное пособие способствует формированию навыков приготовления лекарственных форм для внутреннего и наружного применения:

- Отвары
- Настои
- Настойки
- Соки
- Мази
- Маски

Полученные знания девушки смогут применять на протяжении всей жизни.

Учебное пособие является актуальным, своевременным, представляет большой интерес для преподавателей косметологии, технологии общеобразовательных учебных заведений.

К.х.н., доцент кафедры промышленной экологии
и БЖД НИИ Ир ГТУ

Дроздова Т.И.

03. 03. 2020 г.



Рецензия

на методическое пособие «Фитокосметика»

Юдиной Елены Владимировны,

педагога дополнительного образования

МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»

Разработанной автором методическое пособие «Фитокосметика» помогает в проведении занятий по данному направлению. В нем изложен информационный материал, приведено большое количество рецептов по приготовлению косметических препаратов, которые можно использовать для ухода за кожей лица, волосами, телом, используя растения, которые растут в нашем регионе.

Цель данного пособия – научить девушек правильно собирать растительное сырье, хранить и сушить его, самим готовить из растений лекарственные формы для внутреннего и наружного применения (отвары, настои, настойки, соки, мази, маски).

В пособии рассмотрены вопросы:

- Сборка, сушка, хранение сырья
- Биологически активные вещества растений, воздействующие на кожу
- Приготовление из растений лекарственных форм для внутреннего и наружного применения
- Лекарственные растения в косметике
- Сырье для изготовления косметики.

Учебное пособие предлагается преподавателям косметологии и технологии общеобразовательных учебных заведений.



Рецензент - преподаватель
ООО «Азбука стиля»

Рыкова А.В.

Содержание.

<u>СОДЕРЖАНИЕ.</u>	3
<u>ВВЕДЕНИЕ</u>	5
<u>СБОР, СУШКА И ХРАНЕНИЕ СЫРЬЯ.</u>	6
<u>БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА РАСТЕНИЙ, ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЕ НА КОЖУ.</u>	8
Сахара.	8
Органические кислоты.	8
Фитонциды.	8
Эфирные масла.	9
Дубильные вещества, или таниды.	9
Пектины (пектиновые вещества).	9
Слизи.	9
Смолы.	10
Гликозиды.	10
Сапонины.	10
Алкалоиды.	10
Минеральные соли.	11
Азулены.	11
Витамины.	11
<u>ПРИГОТОВЛЕНИЕ ИЗ РАСТЕНИЙ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО И НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ.</u>	13
Отвары и настои.	14
Настойки.	14
Соки.	14
Мази.	14
Маски.	15
<u>ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В КОСМЕТИКЕ.</u>	15
Алоэ древовидное.	15
Апельсин сладкий.	16
Арбуз обыкновенный.	17
Банан райский.	17
Береза повислая.	17
Зверобой продырявленный.	19

ЗЕМЛЯНИКА САДОВАЯ (КЛУБНИКА).	20
КАПУСТА КОЧАННАЯ.	20
КАРТОФЕЛЬ.	22
КЛЮКВА БОЛОТНАЯ.	23
КРАПИВА ДВУДОМНАЯ.	24
ЛИМОН.	25
ЛУК РЕПЧАТЫЙ.	26
МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ.	27
ОГУРЕЦ ПОСЕВНОЙ.	28
РОМАШКА АПТЕЧНАЯ.	28
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ.	30
ТОМАТ, ПОМИДОР.	30

СЫРЬЕ ДЛЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ КОСМЕТИКИ. **31**

МИНЕРАЛЬНЫЕ МАСЛА. ВАЗЕЛИН И ПАРАФИН.	31
РАСТИТЕЛЬНЫЕ, ЖИВОТНЫЕ МАСЛА И ЖИРЫ (ЛИПИДЫ).	31
ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ И ЖИРНЫЕ СПИРТЫ.	32
НАТУРАЛЬНЫЕ ВОСКИ.	32
СИЛИКОНЫ.	33
ПОЛИСПИРТЫ.	33
ХОЛЕСТЕРИН И ЛЕЦИТИН.	33
КОЛЛОИДЫ.	33
ВЕЩЕСТВА, ПОНИЖАЮЩИЕ ПОВЕРХНОСТНОЕ НАТЯЖЕНИЕ.	34
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ И КОНСЕРВИРУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА. АНТИОКСИДАНТЫ.	34
ДУШИСТЫЕ ВЕЩЕСТВА.	35
РАСТВОРИТЕЛИ.	35
РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА.	35
ЖЕЛИРУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА.	35
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА.	36
АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА.	36
ВЯЖУЩИЕ И ДЕЗОДОРИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА.	36
ДЕПИГМЕНТИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА.	36
КЕРАТОЛИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА.	37
МЫЛА.	37
ПУДРЫ И СЫРЬЕ ДЛЯ ИХ ИЗГОТОВЛЕНИЯ.	37
ПУДРЫ МИНЕРАЛЬНЫЕ.	37

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ. **38**

Введение

Растения, используемые в косметической практике, менее известны, чем лекарственные. В тоже время разнообразный химический состав, наличие витаминов, биологически активных веществ, стимулирующих кожный обмен, позволяют широко применять их для приготовления различных препаратов для кожи – смягчающих, питательных, очищающих, защитных, дезинфицирующих, лечебных.

Слово «косметика» происходит от греческого слова «космет». Так назывались рабыни, которые украшали тело и лица женщин Древнего Рима. Косметику применяли народы почти всех стран на разных этапах своего исторического развития. Колыбелью косметики и косметических средств считают Египет, где косметика была известна за 2000 лет до нашей эры, то есть за 4000 лет тому назад. В гробницах древних захоронений были обнаружены сосуды с мазями, различными благовониями и маслами, содержащими мирру, розовое масло, мускус, ладан, а также пинцеты, служившие для удаления волос.

Так, в одной из египетских пирамид найден так называемый папирус Эберса, относимый к 1570 г. до нашей эры. Помимо рецептов различных лекарств для лечения болезней, в нем содержится ряд косметических советов: как и чем разгладить морщины, покрасить волосы, усилить их рост, удалить бородавки и др. В состав этих рецептов (некоторые из них представляют интерес и по настоящее время) входили в основном растения.

Косметика была развита также и у народов многих других стран (Персия, Аравия, Индия, Южная Америка), то есть главным образом в южных странах. Это объясняется необходимостью жителям этих стран смягчать и защищать кожу от вредного влияния жаркого климата. Небезынтересно отметить, что в древние времена жрецы владели секретом изготовления целого ряда косметических средств.

Сохранились сведения, что почти за 500 лет до нашей эры женщины Ассирии натирали благовониями тело, а мужчины душили волосы головы и бороды.

В Древней Руси гигиенический уход за кожей за кожей занимал большое место в культуре русского народа. Известны нам и замечательные русские бани со своеобразным хлестким массажем вениками. Для освежения тела делали массажи мазями, приготовленными на травах, применяли так называемый «холодец» – настой из мяты.

В средние века развитие косметики затормозилось, так как церковь преследовала тех, кто пытался ухаживать за своим «грешным телом».

В эпоху Возрождения косметика вновь получила распространение, но развивалась главным образом косметика декоративная.

Врачебная косметика как наука стала развиваться лишь с XIX века. Этому способствовали в значительной мере общее развитие медицины, успехи биохимии, открытие в растениях биологически активных веществ, витаминов. Одновременно появился большой интерес к растениям, богатым этими полезными веществами, отчего количество растений, пригодных для косметических целей, сильно возросло.

Среди множества средств, используемых для профилактики и лечения косметических недостатков, значительное место занимают растения, которые содержат вещества, улучшающие обменные процессы в клетках кожи,

помогающие в борьбе с преждевременным старением, помогающие в борьбе с преждевременным старением, питающие, дезинфицирующие, тонизирующие, смягчающие, устраняющие или предупреждающие появление ее дефектов и т.д. Употребляя те или иные растительные препараты, люди гарантированы от неблагоприятного воздействия синтетических средств. Содержание в растениях вещества, действуя в комплексе, оказывают более полноценное воздействие на организм человека.

В последнее время интерес к фитотерапии (фитон – растение) резко возрос. Это вызвано несколькими причинами. Во-первых, лучшей переносимостью природных соединений по сравнению с синтетическими, следовательно, меньшим количеством неблагоприятных побочных явлений. Во-вторых, растения нередко обладают более полноценным действием за счет комплекса биологически активных веществ, образовавшегося в процессе длительной эволюции. Это качество отсутствует у препаратов, полученных химическим путем или даже изолированных из растений, которые являются сырьем для многих современных аптечных средств. Свойства лекарственных растений определяют их ценность и в косметологии. Промышленность выпускает много косметических препаратов с растительными добавками. Но это, как правило, сложные составы, включающие консервирующие средства и другие продукты химического синтеза. Их не все хорошо переносят, нередко возникают дерматиты. Применять лекарственные растения в чистом виде можно практически не ограничено во времени, так как явления непереносимости к ним наблюдается во много раз реже. Кроме того, доступны выбор и возможность чередования растений. Такие лекарственные формы просто приготовить и применить в домашних условиях.

Сбор, сушка и хранение сырья.

Многие биологически активные вещества, содержащиеся во всех или некоторых органах растений (листьях, цветках, семенах, плодах, почках, коре, корневищах, или корнях), благоприятно воздействуют на состояние кожи человека. Растения (или их части) используются в косметике как в свежем виде, так и высушенными. Перед началом сбора следует знать, какие части растения подлежат заготовке и в какие сроки, места их массового произрастания, общие правила и технику сбора. Заготавливать нужно только те части растения, которые рекомендуются к использованию. Сбор ведут в строго определенный период их развития (во время распускания листьев или цветения, плодоношения, в начале или в конце вегетации), когда содержание ценных веществ в отдельных органах бывает наибольшим.

Надземные органы растений обычно заготавливают в хорошую, сухую погоду, так как увлажненные росой или дождем, они при сушке портятся. Сочные плоды снимают утром или вечером после обсыхания. Семена некоторых растений (петрушка, укроп) собирают немного недозревшими и рано утром, по росе, так как в это время они не осыпаются. Подземные органы можно выкапывать в любую погоду, потому что перед сушкой их все равно приходится мыть. Не следует заготавливать сильно загрязненные и

поврежденные болезнями и вредителями растения, ибо применение их может принести вред. Кроме того, нельзя собирать растительное сырье в черте города и особенно на обочинах дорог с оживленным движением автотранспорта.

При сборе надо заботиться о том, чтобы само растение не повреждалось и запасы его, следовательно, не уничтожались. Если заготавливают дикорастущие однолетние растения, то необходимо оставлять часть их на семена. Надземные части растений, размножающихся корневищами, можно срезать полностью, но нельзя при этом повреждать, подземные органы. При сборе корней, корневищ необходимо тоже оставлять часть растений для размножения. Если сырье заготавливают с деревьев и кустарников, то нельзя ломать и повреждать их ветви. Но особую осторожность необходимо проявлять при заготовке коры. Обычно ее берут со срезанных веток и молодых деревьев при прореживании зарослей по согласованию с лесхозами в указанных ими местах.

Собранное сырье очищают от примесей и приступают к сушке не позже чем через 1-2 часа после сбора. Растения (кроме корней и корневищ) нельзя мыть. Сырье раскладывают тонким слоем на подстилке и сушат на воздухе в затемненном месте, под навесом, на чердаке, в печи, духовке в затемненном месте, под навесом, на чердаке, в печи, духовке или сушилке. На солнце большинство растений сушить нельзя. В народе часто сушат траву, связывая ее в небольшие пучки и подвешивая в затемненном месте. Ягоды перед сушкой можно слегка подвялить на солнце. Плоды и семена сушат на солнце, так же как кору, корни и корневища. Однако пахучие корни и корневища (аир, валериана) высушивают в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Перед сушкой толстые корни разрезают вдоль, длинные – поперек, а очень толстые режут кружочками.

Сушка считается оконченной, если листья и цветки легко растворяются в порошок, стебли и корни ломаются, но не гнутся, а плоды не слипаются. Хорошо высушенное сырье не должно терять своей естественной окраски. Хранят его в бумажных пакетиках, мешочках, ящиках, коробках, выстланных внутри бумагой, в чистых, сухих, прохладных местах с хорошей вентиляцией. Растения, содержащие эфирные масла, следует хранить в стеклянных сосудах с притертой пробкой или в металлических банках с плотно закрывающейся крышкой. При упаковке сырья в пакеты, банки или другую тару внутрь вкладывают этикетки с названием растений и указанием времени сбора.

Обычно срок хранения цветков, листьев и травы не превышает 1-2 года, плодов – 2-3 года. Кору, корни и корневища можно хранить 3-5 лет. Однако в домашних условиях не всегда можно обеспечить оптимальные условия хранения (температуру, влажность воздуха), а это ведет к порче растительного сырья. В этом случае не рекомендуется хранить сырье больше года.

Биологически активные вещества растений, воздействующие на кожу.

Лечебное действие многих видов растений связано с наличием в них различных биологически активных веществ. Они образуются в процессе жизнедеятельности растений и эффективно воздействуют на процессы обмена в клетках кожи, оказывают сильное антисептическое, противовоспалительное, антимикробное, успокаивающее, вяжущее, тонизирующее, смягчающее действие. Эти вещества имеют разнообразный состав и относятся к различным классам химических соединений – сахара, органические кислоты, эфирные и жирные масла, витамины, фитанциды, слизистые и дубильные вещества, смолы, сапонины, алкалоиды, минеральные вещества и др. Они находятся в растениях в определенных соотношениях, которые образовались в процессе эволюции при взаимодействии растительного организма с окружающей средой. И в этом заключаются преимущества растительных средств по сравнению с препаратами, полученными путем синтеза или выделения из растений.

Сахара.

В растительных организмах представлены глюкозой, сахарозой, фруктозой и др. Глюкоза содержится в зеленых частях растений, семенах, различных ягодах и фруктах. Особенно много – в винограде, откуда произошло второе название виноградный сахар. Глюкоза играет большую роль в обмене веществ, способствует улучшению питания кожи, влияет на задержку воды в клетках, предохраняет кожу от сморщивания.

Органические кислоты.

Органические кислоты содержатся в растворенном виде и в клеточном соке большинства растений: яблочная, лимонная, виннокаменная, щавелевая, муравьиная, уксусная и др. Широко распространены в растениях жидкие ненасыщенные жирные кислоты: линолевая, линоленовая, олеиновая. Содержатся в значительном количестве в растительных маслах. Особенно богаты ими кукурузное, льняное, подсолнечное, оливковое и другие масла, которые в косметике являются основой для приготовления мазей, пластырей, кремов, лечебного мыла и пр.

Фитонциды.

Фитонциды – это летучие вещества, вырабатываемые растениями. Обладают антимикробным действием, при наружном применении действуют как дезинфицирующее средство. Они были открыты в 1928 году ученым Б.П.Токиным. Широко используются фитонцидные свойства календулы, чеснока, хрена, хвоща полевого и других растений.

Эфирные масла.

Запах многих лекарственных растений обусловлен содержанием в них эфирных масел, которые накапливаются или на поверхности растений (железистые волоски, эфирно-масличные железки, железистые пятна), или внутри них (секреторные клетки, ходы и каналы, секреторные вместилища). Эфирные масла оказывают вяжущее, бактерицидное, противовоспалительное и ранозаживляющее действие. Благодаря ароматическим свойствам они применяются в парфюмерии, косметике. Содержатся в мяте, траве зверобоя, полыни горькой, укропе, листьях шалфея лекарственного, цветах липы, розы, тысячелистника и других эфирно-масленичных растениях.

Дубильные вещества, или таниды.

Таниды обладают бактерицидным, вяжущим и противовоспалительным действием, тонизируют кожу, успокаивают раздражение. При длительном кипячении дубильные вещества распадаются, в связи с чем дубильное сырье нельзя долго кипятить. В косметике они применяются благодаря своему стягивающему действию. Дубильные вещества вызывают сужение пор и расширенных мелких кровеносных сосудов, подавляют деятельность потовых желез. Полезны при жирной себорее лица, угреватой и широкопористой коже, применяются для укрепления волос, при потливости. Содержатся в коре дуба, траве зверобоя, полыни горькой, ревене, шалфее, тысячелистнике и др.

Пектины (пектиновые вещества).

Пектины – застудневающие нежклеточные вещества. Они понижают активную деятельность вредных микроорганизмов, подавляют гнилостные процессы, способствуют заживлению ран, трещин, ослабляют воспалительные процессы, омолаживают или освежают кожу. Содержатся в апельсинах (особенно много их в корке), вишне, клюкве, крыжовнике, лимонах, свекле, сливе, черной смородине, шиповнике, яблоках.

Слизи.

Слизи – безазотистые вещества. Образуются из клеток эпидермиса, реже из межклеточного вещества, при кипячении с водой они разбухают, превращаясь в студнеобразную массу. Обладают смягчительным, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Много слизи содержится в листьях подорожника, семенах льна, айвы, корнях алтея.

Смолы.

Смолы – твердые или полужидкие органические вещества с характерным запахом, близкие по химическому составу к эфирным маслам. При наружном применении оказывают дезинфицирующие и ранозаживляющее действие. Смолы сосны входят в состав средств, которые уменьшают и прекращают кровоточивость десен, снижают воспалительные явления в полости рта.

Гликозиды.

Гликозиды – органические вещества сложного состава, на вкус горькие, растворяются в воде, спирте, многие из них ядовитые. Широко распространены в растениях. Примером может служить гликозид тараксацин, являющийся действующим веществом одуванчика и содержащийся в его млечном соке.

Сапонины.

Входят в группу гликозидов. При взбалтывании с водой образуют обильную пену наподобие мыльной. Обладают высокой биологической активностью, ядовиты. В косметике сапонины находят применение в качестве средства, стимулирующего рост волос.

Алкалоиды.

Сложные органические соединения, содержащие азот, имеют щелочную реакцию, хорошо растворяются в спирте, плохо в воде. Находятся в клеточном соке главным образом цветковых растений. В больших дозах очень ядовиты. В малых дозах служат ценным лечебным средством.

Алкалоиды чистотела (холеритрин, гомохелидонин и др.) в избыточном количестве вызывают воспаление кожи и слизистых оболочек, при использовании в умеренных дозах являются средством для уничтожения бородавок, папиллом. В тысячелистнике содержится алкалоид ахиллеин, повышающий свертываемость крови, что обуславливает его кровоостанавливающее действие.

Минеральные соли.

Минеральные соли содержатся в растениях, играют важную роль в обмене веществ.

Азулены.

Азулены являются главной составной частью эфирных масел, обладают выраженными противовоспалительными свойствами, оказывают противоаллергическое действие, ускоряют процесс регенерации, заживления ран и тканей. Азулены содержатся в тысячелистнике, ромашке, зверобое. Настои этих растений введены в лосьоны, кремы, улучшающие питание клеток кожи лица, усиливающие обмен веществ, оказывающие благоприятное действие на кожу при солнечных ожогах и раздражениях, входят в состав средств по уходу за волосами.

Витамины.

Витамины представляют собой группу физиологически активных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Они участвуют во всех процессах обмена веществ, оказывают благоприятное действие на кожу, стимулируют деятельность ее клеток, устраняют дряблость, повышают тургор. Ценный источник витаминов – растительное сырье. Известно более 20 природных витаминов, из которых многие имеют растительное происхождение.

Ретинол (витамин А). В растениях содержится провитамин А, или каротин, который в организме человека превращается в витамин. Каротин в большом количестве содержится в моркови, помидорах, свекле, зелени петрушки и лука, зверобое, крапиве, тысячелистнике, дыни, тыкве, крыжовнике, малине, сливе, смородине, абрикосах, персиках, плодах облепихи, рябины, шиповника, орехах. Недостаток витамина А в организме приводит к поседению и ломкости волос, сухости, шелушению и ороговению кожи, появлению морщин, угрей, ломкости ногтей. Применение его дает хороший результат при сухой коже и сухих волосах, себорее, обыкновенных и розовых угрях, обморожениях.

Тиамин (витамин В1) полезен при различных формах угревой сыпи, себорее, пигментных пятнах, дерматитах, выпадении и плохом росте волос, их поседении. Содержится в крапиве, бананах, винограде, малине, лимонах, арбузе, льне, капусте, картофеле, свекле, кабачках, землянике, пшеничных и рисовых отрубях, зверобое, пекарских дрожжах и др.

Рибофлавин (витамин В2) помогает при себорее, себорейном выпадении волос, розовых и обыкновенных угрях, трещинах и язвах в уголках рта (заеды), оказывает положительное действие на стареющую кожу. Содержится в злаках, кабачках, капусте, картофеле, луке, абрикосах, апельсинах, лимонах, землянике, малине, облепихе, крапиве, ревене, ромашке и др.

Пантотеновая кислота (витамин В3) необходима для процесса обмена веществ, регулирует образование пигмента в волосах. При ее недостатке происходит преждевременное поседение и выпадение волос. Применяется при сухости и дряблости кожи, себорее, для лечения ран, ожогов и язв. Содержится в отрубях риса, пшенице, моркови, огурцах, петрушке, салате, сливах, смородине, томатах, тыкве, кабачках, бобовых растениях, пекарских дрожжах и т.д.

Пиридоксин (витамин В6) полезен при себорее, вульгарных и розовых угрях, себорейном выпадении волос, дерматитах. При недостатке его происходит атрофия клеток эпидермиса, корней волос и сальных желез. Содержится в полыни, луке, картофеле, капусте, огурцах, петрушке, томатах, рисе, пшенице, во многих фруктах и ягодах (виноград, земляника, облепиха и др.).

Фолиевая кислота (витамин В9) стимулирует деятельность кожи, способствуют нормальному росту волос, полезна при морщинах, розовых угрях, дерматозах. Содержится в арбузах, дыне, капусте, моркови, луке, огурцах, петрушке, салате, томатах, малине, облепихе, яблоках, пекарских дрожжах, пшенице, ржи.

Цианкобаламин (витамин В12) полезен при себорейном дерматите, выпадении волос, розовых и вульгарных угрях, дерматозах. Содержится в продуктах животного происхождения и реже – в некоторых растениях, в частности в винограде.

Аскорбиновая кислота (витамин С) рекомендуется при дряблой коже, розовых угрях, веснушках, болезнях волос, дерматозах. Улучшает состояние кожи при себорее, оказывает положительное действие при ее старении. Недостаток ее усиливает пигментацию кожи. Содержится 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 многих других растениях.

Токоферол (витамин Е) применяется, особенно вместе с витамином А, при вялой и дряблой коже, себорее, вульгарных и розовых угрях, дерматозах. Содержится в апельсинах, бананах, вишне, крыжовнике, рябине, красной и черной смородине, сливе, луке, моркови, петрушке, салате, зверобое, одуванчике. Много его в растительных маслах – кукурузном, облепиховом, подсолнечном.

Биотин (витамин Н). При его дефиците развиваются дерматозы, гиперпигментация и шелушение кожи, нарушение роста ногтей. Оказывает положительное действие при себорее, морщинах, дряблой и жирной коже, угрях, при облысении. Содержится в луке, моркови, огурцах, салате, томатах, красной и черной смородине, дрожжах, пшеничной муке, горохе.

Филлохиноны (витамин К) повышают прочность капилляров, способствуют прекращению различных кровотечений и кровоизлияний в коже, ускоряют заживление ран и язв. Один из этих витаминов (К1) содержится в

зеленых частях растений – крапиве, подорожнике, полыни горькой, тысячелистнике, плодах шиповника, винограде, калине, сливе, чае, картофеле, ботве моркови, злаковых растениях.

Рутин (витамин Р) помогает при розовых угрях, красноте лица, выпадении волос. Встречается в различных овощах и плодах (капuste, свекле, рябине, сливе, черной смородине, винограде, шиповнике, грецком орехе), лекарственных растениях (зверобое, мяте, ромашке, шалфее).

Никотиновая кислота (витамин РР) применяется при себорее, розовых и вульгарных угрях, сухости, огрубении и воспалении кожи, выпадении волос, дерматозах. Усиливает питание клеток кожи и корней волос, ускоряет заживление ран и язв. Накапливается во многих злаках, бобовых, овощах, фруктах и других растениях (пшеничные отруби, арбуз, кабачок, капуста, картофель, лук, морковь, огурец, петрушка, салат, свекла, томат, тыква, хрен, чеснок, абрикос, апельсин, банан, виноград, малина, дуб, роза, чай, ревень, шалфей).

Витамин U полезен при себорее (применяется для протирания жирной кожи). Содержится в соке свежих овощей и фруктов, главным образом в капусте, а также в злаках и растительных жирах.

Приготовление из растений лекарственных форм для внутреннего и наружного применения.

Растения в косметике могут использоваться в натуральном виде и в виде различных лекарственных форм. Для приготовления последнего используют главным образом высушенные растения или их части. Основным приемом для приготовления различных лекарственных форм из сушеного сырья является извлечение действующих веществ с помощью различных жидкостей. Большинство этих веществ растворяется в воде. Для приготовления таких растворов не требуется ни сложной аппаратуры, ни дорогостоящих и дефицитных экстрагентов (извлекателей).

Некоторые вещества (эфирные масла, смолы) почти нерастворимы в воде, но хорошо растворяются в спирте. Эти лекарственные формы также употребляются для внутреннего и наружного лечения.

Для извлечения из растений веществ, растворимых в жирах, и приготовления нужных лекарственных форм используются в домашних условиях растительные масла (кукурузное, оливковое, персиковое, подсолнечное и др.) и вазелиновое масло.

Возможно применение в лечебных целях и сухого растительного сырья в виде порошков для приема внутрь и наружно (присыпка) или в смеси с жировыми основаниями в виде мазей. Однако большинство приготовленных таким образом мазей дает незначительный эффект, к тому же они малостойкие.

Отвары и настои.

Простейшими водными извлечениями биологически активных веществ являются отвары и настои. Листья траву и цветки мелко режут; кожистые листья измельчают в порошок; корни и корневища режут или дробят, используя ступку, кофемолку. Мелкие цветки, семена и плоды берут целыми. Настои обычно готовят из надземных частей растений – цветков, не кожистых листьев, травы, соцветий и большинства плодов и семян; отвары – из более грубых частей – плотных листьев, корней, корневищ, коры. Мельченый растительный материал заливают водой согласно указаниям в рецепте. Если в прописи не указано соотношение сырья и воды, оно берется чаще всего 1:10. Для получения настоя растительное сырье, помещенное в закрытую эмалированную, фарфоровую или стеклянную посуду, заливают кипяченой водой комнатной температуры (20 градусов) и нагревают на кипящей водяной бане. Продолжительность нагрева на водяной бане – 30 минут (для отваров) и 15 (для настоев). После окончания нагрева отвары и настои снимают с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре (отвары – 10 минут, настои – 45 минут). Затем их надо процедить через два слоя марли или полотно. Лучше ежедневно готовить свежую порцию отвара или настоя. Но допустимо хранить их в холодильнике не более трех суток.

Настойки.

Часто в качестве растворителя используют спирт или водку. Ими заливают измельченное растительное сырье и в закрытой посуде настаивают при комнатной температуре, периодически встряхивая: в течение недели. Затем вытяжку осторожно сливают, остаток отжимают и добавляют к слитой вытяжке. Приготовленные вытяжки заканчивают фильтровать через марлю, сложенную в два слоя, или через фильтровальную бумагу. Хранить настойку надо при комнатной температуре в хорошо закупоренной посуде из темного стекла, в защищенных от солнечных лучей местах. Большинство настоек готовится в соотношении 1:5.

Соки.

Эффективны соки из свежих растений. Из некоторых ягод (смородина, малина и др.) соки получают следующим образом: их помещают в эмалированную посуду, добавляют пол стакана воды на 1 килограмм ягод и нагревают до температуры 60 градусов, после чего отжимают сок через плотную ткань. Можно заготавливать соки в прок. Для этого к отжатому соку добавляют для консервации спирт (15% от общего количества сока). Смесь нагревают на водяной бане в плотно закрытой посуде до 75-80 градусов и при такой температуре продолжают держать 30 минут. После этого ее нужно быстро охладить и профильтровать.

Мази.

Мази готовят, тщательно растирая размолотое или размятое сырье (соответственно сухое или свежее) в фарфоровой ступке с каким-либо растительным или животным жиром до получения однородной массы. Для приготовления мазей используют и жидкие извлечения из растений (соки), смешивая их с жиром, жироподобными веществами или готовым кремом.

Маски.

Маски готовят непосредственно перед их применением из одного или смеси нескольких растений, зачастую добавляя в них другие компоненты (мед, желток, белок, муку, крахмал, сметану, молоко и т.д.). Наносятся они снизу вверх обычно на 15-20 минут. В неделю делают обычно 1-3 маски для питания кожи, на курс 12-15 масок.

Лекарственные растения, применяемые в косметике.

Алоэ древовидное.

В косметике используется сок и мякоть листьев алоэ. Особенно ценными свойствами обладают препараты, полученные из биостимулированного сока листьев. Срезанные листья промывают кипяченой водой и помещают в темное и прохладное место (в нижний отдел холодильника) с температурой 4-8 градусов на 12 дней. В таких неблагоприятных условиях они начинают вырабатывать особые вещества – биологические стимуляторы, которые возбуждают угасающую жизнедеятельность клеток. Сок, полученный из листьев алоэ, приготовленный таким образом, тоже содержит биостимуляторы, которые, попадая в организм больного человека, стимулируют жизнедеятельность его клеток. Биостимулированный сок алоэ оказывает тонизирующее, освежающее, успокаивающее и смягчающее действие на кожу, ускоряет регенерацию и образование новых клеток, применяется для любой кожи, в том числе и с расширенными капиллярами.

№1. Для предотвращения появления морщин полезно делать протирание лица или примочки на 10 минут 2-3 раза в неделю свежим соком алоэ. При сухой коже после протирания и примочек на лицо наносить пальцем крем. Особенно полезны маски из сока алоэ при стареющей, увядающей коже (продолжительностью 15-20 минут). Курс – 20-25 процедур. После снятия маски вытереть лицо сухой ваткой. При плохой переносимости сока алоэ его наполовину разбавляют водой. Протирание соком алоэ рекомендуется также при жирной, пористой коже лица, угревой сыпи, раздражении.

№2. Жирную, пористую, склонную к угреобразованию кожу можно протирать консервированным соком алоэ. Для консервирования к 4 частям сока добавить 1 часть спирта. Хранить в прохладном темном месте во флаконе с притертой пробкой.

№3. Хорошо очищенную кожу лица рекомендуют утром и вечером смазывать кусочком листа алоэ, у которого с одной стороны снята кожица. Процедура полезна для любой кожи. Оказывает такое же действие, как при протирании чистым соком алоэ.

№4. Для увядающей, морщинистой кожи полезны маски из измельченных на мясорубке биостимулированных листьев алоэ. Кашицу накладывают два раза в неделю на 10-15 минут, смыть сначала холодной, а затем холодной водой. Маска тонизирует кожу и разглаживает морщины.

№5. К одной ложке биостимулированного сока алоэ добавить 2 столовые ложки разогретого меда, размешать. Нанести на лицо на 10-15 минут. Маска

питает любую кожу, сохраняет хороший цвет лица, предупреждает образование морщин.

№6. При угревой сыпи рекомендуется следующая маска. Из нескольких слоев марли вырезать маску, пропитать ее соком алоэ и наложить на лицо на 30-40 минут. Поверх маски целесообразно положить слой гигроскопической ваты, закрыв ее повязкой из марли, также вырезанной в виде маски. Процедура делается в начале ежедневно, затем через день, потом – два раза в неделю. Курс лечения – около 30 процедур.

№7. Средство от обильного выпадения волос: смешать столовую ложку меда с таким же количеством сока алоэ и чайной ложкой чесночного сока. Смесь можно заготовить в прок и хранить в холодильнике. Перед мытьем головы к одной столовой ложке смеси прибавить желток куриного яйца, размешать, и, разделив волосы на пряди, нанести на кожу головы. Завязать голову платком, сверху надеть целлофановый пакет. Через 20 минут волосы хорошо промыть, втереть ее один желток и ополоснуть волосы водой. Для последнего полоскания готовится отвар из полевого хвоща, ромашки и крапивы. Применять это средство 5 раз подряд.

№8. Настойка из измельченных листьев алоэ, приготовленная на 40%-ном спирте, обладает биостимулирующими свойствами и служит отличным средством от перхоти и против выпадения волос.

Апельсин сладкий.

В косметике используется мякоть и кожура плодов апельсина. Маски из него полезны для любой кожи. Они являются прекрасными биостимулирующим средством, придают коже бархатистость и свежесть, омолаживают и осветляют ее.

№1. Для очистки кожи лица хорошо служит свежий апельсиновый сок. Апельсин очистить, выжать сок через марлю или ситечко. Ватным тампоном, смоченным в соке, смазать лицо, шею и грудь. Через 1-2 часа кожу ополоснуть холодной водой и дать ей высохнуть, не вытирая. Можно также применять сок апельсина, разведенный водой. В первый раз тампон смочить слабо и протереть лицо, а при повторных протираниях – обильно.

№2. Из сухой цедры апельсина готовят настой, очищающий и освежающий любую кожу: один стакан измельченной цедры залить стаканом водки в стеклянной посуде, закрыть пробкой и поставить в темное место на 10 дней. После настаивания вытяжку процедить и разбавить кипятком или дистиллированной водой.

№3. Кожура апельсина, содержащая очень полезное для кожи лица масло, может служить для приготовления туалетной воды. Для этого кожуру залить кипятком, настоять до остывания и процедить. Можно залить холодной кипяченой водой и настоем процедить через сутки. Полученной туалетной водой ополаскивать лицо утром и вечером или протирать смоченной в ней ваткой.

№4. Апельсин нарезать крупными тонкими ломтиками и равномерно наложить их на лицо и шею. Маска освежает, питает и витаминизирует любую кожу. Процедуру проводят 2 раза в неделю. Можно также долькой апельсина протереть лицо и шею по массажным линиям. Спустя 30 минут ополоснуть прокипяченной водой и нанести крем.

Арбуз обыкновенный.

В косметике используется сок и мякоть плодов арбуза.

№1. В морозильнике заморозить сок арбуза. Кусочком полученного льда протирать кожу лица по массажным линиям. Особенно хороший эффект дает протирание замороженным соком арбуза с добавлением экстракта элеутерококка или женьшеня. Сок оставить на лице (не вытирая) на 15-20 минут, затем смыть холодной водой, а кожу смазать питательным кремом. Протирание замороженным соком тонизирует и освежает любую кожу лица.

№2. Протирание лица ватным тампоном, смоченным соком арбуза, или просто ломтиком. Хорошо тонизирует сухую и освежает любую кожу лица.

№3. Лосьон, приготовленный из равных частей арбузного и огуречного соков, помогает при покраснении лица, ожогах и загрязнении кожи. Если добавить в этот лосьон равное количество крепкого спирта, он окажет действие при гнойных прыщах.

№4. Мякоть арбуза нарезать, выжать сок через марлю, смочить им марлевую салфетку (5-6 слоев) и наложить на лицо на 15-20 минут. Затем лицо ополоснуть кипяченой водой комнатной температуры, высушить (не вытирая) и смазать питательным кремом. Прекрасное тонизирующее средство для предупреждения дряблости кожи.

Банан райский.

В косметике используется мякоть банана для масок.

№1. Зрелый, хороший банан смешать с чайной ложкой молока и нанести на сухую кожу лица. Если в эту смесь добавить чайную ложку лимонного сока, то ее можно использовать и для жирной кожи. Маска наносится на 20 минут, смывается ватным тампоном, смоченным в молоке или теплой воде. Применяется ежедневно или через день. Курс – 20 процедур.

№2. Одну столовую ложку кашицы банана смешать с желтком куриного яйца, сметаной и медом. Смесь нанести на лицо на 15-20 минут. Для сухой увядающей кожи. Курс – 20 процедур (2-3 раза в неделю).

№3. Банан очистить, размять вилкой, кашицу нанести тонким слоем на лицо на 15-20 минут. Маска рекомендуется для сухой кожи: увлажняет, разглаживает и смягчает ее.

№4. К хорошо размятому банану добавить взбитый белок куриного яйца и нанести на жирную кожу лица на 20 минут. Смыть теплой водой.

№5. При жирной коже лица хорошо размятый банан смешать с чайной ложкой лимонного сока. Смесь нанести на лицо на 15-20 минут, затем смыть теплой водой. Осуществлять процедуру через день или каждый день. Курс - 20 масок.

Береза повислая.

В косметике используются почки, листья, сок, а также кора.

№1. Измельченную высушенную кору березы залить холодной водой в пропорции 1:5, выдержать в течение 8 часов, после чего процедить. Настой применять для протирания угревой кожи, оказывает антимикробное, противовоспалительное и тонизирующее действие.

№2. Настоем листьев березы следует пользоваться для протирания кожи лица при зуде и различных раздражениях, в частности после бритья.

№3. Свежим березовым соком протирать утром и вечером лицо и шею, смазывать на вытирая, 4-5 раз в день пигментированные участки кожи. Народная медицина рекомендует для выведения пигментных пятен, веснушек и угрей, снятия воспалительных явлений на коже умываться березовым соком по утрам. Процедура освежает, тонизирует и оздоравливает кожу, снимает излишнюю жирность. Особенно полезны протирания при сухой, стареющей коже. Хранят сок в холодильнике в плотно закрытой посуде. Для длительного хранения его можно законсервировать: к половине стакана сока добавить по столовой ложке глицерина и спирта. Хранить в темном прохладном месте.

№4. При воспалительных процессах на коже, угревой сыпи, зуде, раздражениях после бритья, сухой коже можно делать протирания и примочки из отвара березовых почек: столовую ложку сухих почек прокипятить в течение 10 минут в стакане воды, настоять и профильтровать.

№5. Столовую ложку березовых почек, растертых в порошок, залить 5 столовыми ложками 45%-ного спирта или водки, настоять около недели в плотно закрытом флаконе, процедить. Настойка употребляется для протираний при жирной пористой коже, юношеских угрях (акне), повышенном салоотделении кожи головы; в виде примочек и компрессов – при раздражении и воспалении кожи, ссадинах и пролежнях.

№6. При вялой, сухой, желтоватой коже рекомендуется маска из меда с березовым соком, взятых в равном количестве. Она смягчает и несколько отбеливает кожу.

№7. Для компрессов при морщинах, особенно около глаз, используется настой из свежих листьев березы: листья поместить в стакан, залить холодной водой, настаивать 8 часов, процедить. При отеках век хорошо помогают примочки их приведенного настоя.

№8. Две столовые ложки березовых почек залить в эмалированной посуде 1 литром кипятка и дать настояться в течение 2 часов. В настой смочить марлевые салфетки и наложить на жирную кожу лица: горячий компресс – на 3-4 минуты, холодный – на 10-15 минут.

№9. Стакан свежих, мелко нарезанных листьев березы настоять в течение 2 недель в 200 мл водки. Настойку втирать в кожу головы при перхоти и выпадении волос в течение 1-2 месяцев. Затем сделать перерыв на 3-4 недели и повторить курс. Этой настойкой можно также протирать жирную, пористую кожу лица. При сухой коже настойку добавляют в крем.

№10. Для укрепления и стимулирования роста волос рекомендуют мыть голову березовым соком.

№11. При выпадении волос рекомендуют полоскать голову отваром из листьев березы и шишек хмеля.

№12. При жирной себорее настойку почек на спирту (1:10) рекомендуется втирать в кожу головы через день. Курс лечения – до 20 процедур. Во избежание пересушивания волос настойку следует наполовину разбавить водой, либо добавить в нее касторовое масло, хорошо растворимое в спирте (1 чайную ложку на половину стакана настойки).

№13. Для лучшего роста волос и их укрепления можно использовать и отвар листьев березы: 3-4 столовые ложки измельченных сухих листьев кипятить в течение 15 минут в 0,5 л воды. Отвар остудить, процедить и втирать в корни волос.

Зверобой продырявленный.

В косметике используется трава зверобоя (настои, отвары, настойки, зверобойное масло).

№1. Столовую ложку сухих листьев и цветов зверобоя залить стаканом кипятка и настаивать 30 минут, затем процедить и использовать для примочек и протирания лица при жирной коже и вульгарных угрях. Настой обладает тонизирующими свойствами, успокаивает раздражение кожи, способствует скорейшему заживлению кожи при гнойных воспалительных процессах.

№2. Для примочек и протирания лица при ожогах, мелких ссадинах, жирной себорее, угревой сыпи можно применять отвар зверобоя. Для приготовления отвара столовую ложку сухой травы (листьев и цветков) зверобоя залить стаканом кипятка, кипятить 10-15 минут и сразу же процедить.

№3. Две столовые ложки травы зверобоя положить в таз или миску, залить 2-3 литрами кипятка. Накрыв голову полотенцем, принимать паровую ванну 10-15 минут. После ванны лицо ополоснуть холодной водой. Такая паровая ванна рекомендуется раз в 2 недели для очистки жирной кожи, придает ей свежесть и упругость.

№4. При жирной пористой коже и угревой сыпи применяется настойка травы зверобоя на спирту или водке: столовую ложку сухой травы залить 100 мл 70%-ного спирта или водки, настаивать неделю, процедить, протирать лицо 2-3 раза в день (при угрях). Перед применением спиртовой настойки ее надо наполовину разбавить водой.

№5. Освежающее, смягчающее и успокаивающее действие на кожу лица любого типа оказывает настой из травы зверобоя и цветков ромашки (по 2 чайные ложки зверобоя и ромашки на стакан кипятка).

№6. Для жирной кожи лица полезна маска из сухой травы зверобоя. Траву измельчить, залить кипятком, чтобы получилась каша, нагреть ее до температуры 60-70 градусов, затем остудить. Маску наложить на чистую кожу лица, через 15-20 минут смыть теплой водой. Курс – 15-20 масок, по 2-3 раза в неделю.

№7. Жирные волосы после мытья рекомендуется ополаскивать настоем травы зверобоя: 5 столовых ложек сухой травы залить 0,5 л кипятка, настоять 20-30 минут, процедить.

№8. Спиртовую и водочную настойку зверобоя можно применять при уходе за волосами для их укрепления. При сухих волосах для настаивания вернут 20%-ный спирт или водку, наполовину разбавленную водой, при жирных – 50%-ный спирт. Для получения настойки 10 г (примерно 3 столовые ложки) сухой измельченной травы залить 90 мл спирта или водки, настаивать в течение недели, процедить и протирать ею кожу головы 1-2 раза в неделю. Хранить в плотно закупоренном флаконе.

№9. Для наружного применения рекомендуется зверобойное масло. Готовят его следующим образом: 3 столовые ложки высушенной и измельченной травы или цветков зверобоя залить 200 г растительного масла, настаивать в течение 2-3 недель в стеклянной посуде, с плотно закрытой крышкой, периодически взбалтывая. Образовавшийся экстракт процедить через марлю. Хранить в холодильнике. Используется для лечения ожогов, долго не заживающих ран, смазывания очень сухой кожи лица, при воспалительных процессах и раздражениях на коже, вульгарных прыщах (акне), причем угри

смазывают два раза в день в течение полутора недель. При сухих волосах предварительно нагретое масло наносят на голову за час до мытья.

Земляника садовая (клубника).

В косметике используются ягоды клубники, из сока и мякоти которых можно приготовить маски, лосьоны, воду для протирания.

№1. Сок клубники – испытанное косметическое средство для удаления пигментных пятен и веснушек. Из ягод выжать сок, смочить в нем кусочек ваты или марли и протереть им лицо. Протирание чистым соком хорошо действует на жирную, пористую, усеянную угрями кожу лица. При угревой сыпи полезно протирать кожу соком, смешанным с глицерином.

№2. С целью тонизирования и освежения любой кожи можно протирать кусочком льда из замороженного сока клубники. Сок оставить на лице на 15-20 минут, затем смыть холодной водой и нанести питательный крем.

№3. Людям с очень тонкой, чувствительной кожей рекомендуется маска из чайной ложки творога, смешанного с таким же количеством жидкого меда, и двух чайных ложек клубничного сока. Лицо густо смазать этой смесью, через 10-15 минут смыть холодной водой.

№4. Можно сделать маску из тонкого слоя ваты или нескольких слоев марли, пропитать их соком клубники, слегка отжать и наложить на предварительно очищенное лицо на 15-20 минут. После снятия маски промыть лицо прохладной водой и смазать питательным кремом. Маска отбеливает, тонизирует и витаминизирует любую кожу, придает ей свежесть и бархатистость. Сухую и нормальную кожу перед наложением маски рекомендуется смазать жирным кремом.

№5. 2-3 спелые ягоды клубники растереть и смешать со столовой ложкой сметаны. Нанести на лицо на 10-15 минут, смыть водой комнатной температуры. Рекомендуется для дряблой, увядающей сухой кожи с пигментными пятнами, отбеливает и освежает ее.

№6. Для любой кожи, но особенно для сухой и вялой, полезны питательные витаминные маски из сока клубники, смешанного с толокном, пшеничной мукой или миндальными отрубями. На кожу, предварительно смазанную свежим соком клубники, наложить маски на 15-20 минут. Сверху накрыть марлей или полотняной тканью. Снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде, затем смазать лицо питательным кремом.

Капуста кочанная.

В косметике используется сок, измельченные и целые листья свежей капусты, квашеная капуста и рассол.

№1. При жирной пористой коже за 10-15 минут до умывания хорошо протереть кожу соком кислой капусты.

№2. Сок кислой капусты отбеливает веснушки и пигментные пятна. Ежедневно протирать им пигментированную кожу. Можно также смочить марлевую салфетку, слегка отжать ее и наложить на пигментные пятна на 10 минут. Маски рекомендуется делать через день, до побледнения пятен, но не более 30 на курс.

№3. В стакане воды проварить листья капусты, отвар остудить, процедить. Смочив в нем ватный тампон, протирать несколько раз в день шею, лицо. Грудь. Освежает любую кожу.

№4. Маска для сухой кожи: взять несколько капустных листьев, ошпарить их небольшим количеством кипятка, чтобы стали мягкими. Вынуть листья из воды, смочить их растительным маслом и наложить на лицо и шею. Через 20 минут снять и умыться теплым отваром ромашки.

№5. При вялой, дряблой, морщинистой коже, а также при веснушках и пигментных пятнах рекомендуется следующая маска: слой ваты смочить соком капусты, наложить на лицо на 10-15 минут. По мере высыхания салфетку надо повторно увлажнить соком. Перед наложением маски на лицо протереть сливками, сметаной или жирным кремом, а после снятия – сначала влажным, а затем сухим ватным тампоном. Процедура проводится 2-3 раза в неделю. Курс 15-20 процедур.

Такие же маски накладываются (на 15 минут через день) и при наличии на коже лица розовых угрей. Курс – 20-25 процедур.

№6. Измельченные листья капусты отварить в молоке до состояния кашицы, нанести на 20 минут на лицо и шею. Маска рекомендуется для сухой кожи.

№7. Смочить соком кислой капусты марлевую салфетку и наложить ее на лицо на 20 минут. Сняв салфетку, ополоснуть лицо прохладной водой. Маска тонизирует любую кожу.

№8. Парижская маска. Толстый слой квашенной капусты наложить на предварительно очищенное лицо на 15-20 минут (при жирной коже - до 30 минут), смыть холодной водой. Маска универсального действия – пригодна для сухой, нормальной, увядающей и жирной пористой кожи. Оказывает освежающее действие, очищающее действие, питает, сужает поры, придает коже бархатистость, мягкость, эластичность. Рекомендуется делать раз в неделю.

№9. Сок кислой капусты (1 чайная ложка) смешать с чайной ложкой желтка и таким же количеством растительного масла. Маска пригодна для любой кожи, улучшает ее питание.

№10. Свежую капусту провернуть через мясорубку, к чайной ложке кашицы добавить по чайной ложке взбитого белка, толокна, сметаны, все перемешать до получения однородной массы. Наложить на лицо на 15-20 минут, затем смыть теплой водой и ополоснуть холодной. Рекомендуется для жирной и нормальной кожи.

№11. Измельченные листья капусты, отваренные в молоке (кашица), можно накладывать на пятно, образующееся после ушиба (синяк). Кашицу намазать толстым слоем на полотняную салфетку и теплой наложить на область ушиба на 40-60 минут, затем смыть и вытереть кожу насухо.

№12. Соком свежей капусты рекомендуется 4-5 раз в день смазывать бородавки. На область множественных бородавок можно накладывать салфетки из нескольких слоев марли или полотна, смоченных свежим соком капусты и слегка отжатых. Сверху салфетки покрыть компрессной бумагой или пленкой и на ночь прибинтовать. Процедуру делать ежедневно в любое время года, так как капуста хорошо сохраняется и зимой.

Картофель.

В косметике используются клубни картофеля в сыром и вареном виде, а также сок и крахмал.

№1. Очищенный сырой картофель натереть на мелкой терке, кашицу поместить между двумя слоями марли, наложить на лицо на 15-20 минут и смыть теплой водой. Маска рекомендуется для чувствительной кожи, склонной к раздражению, а также при отечности лица, морщинах. Разглаживает, размягчает, увлажняет и тонизирует кожу. При угрях подобную маску держать 1-2 часа.

№2. Очистить сырую картофелину и тонко нарезать на ломтики. Наложить их на чистое лицо на 15 минут, затем умыться теплой водой. Процедура смягчает и отбеливает кожу, кожа становится упругой и приобретает естественный блеск.

№3. Клубни картофеля очистить от кожуры, натереть на мелкой терке и отжать сок через марлю. Смазать им лицо или смочить марлевую салфетку и наложить на пораженные участки кожи. Картофельный сок оказывает противовоспалительное действие, применяется при лечении угрей, ожогов, болезненных мозолей, снимает мишки под глазами. Сок можно смешать с толокном или пшеничной мукой и наложить маску на лицо на 15-20 минут.

№4. Для увядшей кожи лица пригодны маски из отваренной в мундире и размятой крупной картофелины, куда добавлены по одной чайной ложке сметаны, молока, оливкового масла или глицерина. Смесь нанести на лицо на 15-20 минут, закрыть салфеткой. После снятия маски ополоснуть лицо теплой водой, протереть настоем липового цвета и нанести на 30-40 минут питательный крем.

№5. Индийская маска. Взять по чайной ложке меда, теплого молока, картофельного крахмала, соли и перемешать до образования кашицы. Смесь нанести на лицо ватным тампоном, плат за пластом, пока кашица не израсходуется. После 20-25 минут вымыть лицо сначала теплой, затем прохладной водой. Рекомендуется для жирной кожи с расширенными порами и морщинами. Разглаживает и осветляет кожу.

№6. Хорошо очищает жирную кожу лица смесь из кашицы сирого картофеля, половины взбитого яичного белка и ложки меда. Вместо меда можно взять чайную ложку толокна, добавить щепотку соли. Смесь наносить на 20 минут, смывать водой комнатной температуры.

№7. Шведская маска. Сваренный в кожуре картофель очистить, размять, добавить 1-2 столовые ложки горячего молока и желток одного яйца. Пюре в теплом виде нанести на лицо и шею, накрыть подогретым полотенцем. Через 20 минут маску смыть сначала теплой водой, а затем холодной. Пригодна для любой кожи, но особенно для сухой и стареющей: освежает, питает, разглаживает кожу, делает ее нежной и упругой.

№8. При отечности век и мешках под глазами хороший эффект дает маска из смеси столовой ложки свеженатертого сырого картофеля, чайной ложки пшеничной муки и 2 чайных ложек молока. Смесь нанести толстым слоем на полотняную салфетку, которую затем приложить к глазам на 10-15 минут.

№9. Хорошо отбеливает кожу лимонный сок, смешанный в равном количестве с картофельным крахмалом.

№10. При нормальной коже с веснушками и при жирной коже лица рекомендуется маска из картофельной муки (1-2 столовые ложки), смешанной с

2 столовыми ложками 5% перекиси водорода. Маску после размешивания сразу нанести на лицо. Когда она высохнет (через 20-25 минут), смыть теплой водой, подкисленной лимонным соком (1 чайная ложка на стакан воды).

№11. Для шершавой, шелушащейся, покрасневшей кожи рук можно делать 10-минутные ванночки из смеси воды, в которой варился картофель, отвара сельдерея (средней величины корень варить в 1 л воды 30 минут) и растительного масла.

№12. Чтобы кожа рук была белой и мягкой, рекомендуется каждый вечер делать массаж смесью глицерина и крахмала или нанести пасту из смеси сока лимона, картофельной и пшеничной муки. Как в первом так и во втором случае компоненты берутся в равных соотношениях.

№13. При глубоких трещинах на руках погрузить их перед сном в теплый раствор крахмала (2 столовые ложки крахмала на литр воды). Пред ванночкой протереть трещины одеколоном. После ванночки смазать руки кремом.

№14. При мозолях, загрубевшей коже, болезненных трещинах на пятках рекомендуются ванночки из картофельных очисток и льняного семени. К половине стакана вымытых картофельных очисток добавить и такое же количество льняного семени, залить 0,5 л воды, варить до образования густой кашицы. В эту кашу опустить ноги на 15-20 минут, затем ополоснуть их теплой водой, обсушить, а трещины, царапины, ссадины смазать 2%-ной настойкой йода. В конце процедуры смазать кремом.

№15. Для сведения бородавок их рекомендуется смазывать 4-5 раз в день свежесрезанной кожурой картофеля.

№16. Кашицу из сырого картофеля можно накладывать на места укусов комаров.

Клюква болотная.

В косметике используется сок и мякоть плодов клюквы.

№1. Чайную ложку клюквенного сока размешать с чайной ложкой картофельной муки. Нанести на лицо на 15 минут, смыть теплой водой.

№2. Ягоды клюквы размять, выжать сок. Смочить в нем и слегка отжать тонкий слой ваты, салфетку из нескольких слоев марли илистиранного полотна и наложить на лицо на 15-20 минут. Предварительно лицо следует вымыть водой или очистить лосьоном. После снятия маски кожу протереть сначала влажным, а затем сухим тампоном. Частота процедур – 2-3 раза в неделю. Курс – до 15 масок, затем перерыв на 2-2,5 месяца.

№3. При жирной коже с расширенными порами взбить 2 чайные ложки белка куриного яйца, медленно помешивая, влить половину чайной ложки клюквенного сока. Маску накладывать 2-3 раза через каждые 4-5 минут. Смыть 2-3 ватными тампонами, смоченными чаем.

№4. Хорошо действует на лицо маска из растертых ягод клюквы, яичного желтка или свежей сметаны. Маска наносится на 15-20 минут, 2-3 раза в неделю. Курс – около 20 процедур.

№5. При розовых угрях рекомендуется маска из сока ягод клюквы. Пропитать соком несколько слоев марли или мягкого полотна. Салфетку отжать и наложить на лицо на 10 минут. Процедуру делать раз в день продолжительностью около часа. Затем снять маску, лицо осушить мягким полотенцем и слегка припудрить. Цельный клюквенный сок может вызвать

раздражение кожи. В этом случае в начале лечения его разводят кипяченой водой комнатной температуры в соотношении 1:3. При хорошей переносимости концентрацию сока постепенно можно увеличить, разбавляя его в соотношении 1:2 или 1:1, а затем переходить на неразведенный. Процедуры делать в начале ежедневно до стихания воспалительных явлений и уменьшения красноты, затем – через день и позже – 2 раза в неделю.

Крапива двудомная.

В косметике используются сухие и свежие листья, сок из листьев, а также корневища крапивы.

№1. Для протирания жирной кожи лица рекомендуется следующий лосьон: к 100мл водки добавить столовую ложку сока листьев крапивы. Протирать лицо утром и вечером, не менее 2 месяцев.

№2. Столовую ложку сухих измельченных листьев крапивы залить стаканом водки или одеколона, настоять в темном месте 10 дней, процедить, добавить 2 столовые ложки кипяченой или дистиллированной воды.

№3. Чайную ложку сухих измельченных листьев залить столовой ложкой теплого молока и настоять 10 минут, после чего добавить чайную ложку куриного желтка. Смесь нанести на лицо на 20 минут. Маска рекомендуется для нормальной и сухой кожи. При жирной коже используйте белок.

№4. При жирной коже и юношеских угрях применяется отвар листьев крапивы. Для этого 5-6 столовых ложек свежих или 3 столовые ложки сушеных листьев залить литром холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Затем снять с огня, дать настояться 20-30 минут и процедить. Ополаскивать лицо 5-6 раз в день и дать ему обсохнуть, не вытирая.

№5. Растертые в кашицу свежие листья крапивы смешать равном соотношении с жидким медом и нанести на лицо. Такая маска рекомендуется при сухой коже, стареющей коже.

№6. Сок из свежих листьев крапивы применяется для втирания в корни волос при перхоти, выпадении волос, раннем поседении.

№7. Настой корневищ крапивы (2 столовые ложки на стакан воды) применяется против перхоти, себореи и выпадения волос. Втирать в корни волос.

№8. Можно от перхоти применить и такой лосьон: 10 г корневищ крапивы залить 500 мл водки. Спустя 2 недели настой профильтровать, добавить в него 50 г косметического салицилового спирта. Втирать в кожу головы 3-4 раза в неделю.

№9. свежие листья крапивы хорошо промыть (в последний - раз кипяченой водой), измельчить и залить кратным количеством водки (или 45%-ного спирта), настоять 8-10 дней в плотно закрытом стеклянном флаконе. Затем настой профильтровать, остаток выжать. Применяется для протирания кожи головы против выпадения волос, перхоти, а также при жирных волосах 1-2 раза в неделю.

№10. Для укрепления волос применяют смесь из равных количеств листьев крапивы и корня лопуха. Из смеси готовят отвар из расчета: столовая ложка смеси на стакан кипятка. Этим отваром смачивают волосы после мытья, слегка втирая в кожу.

№11. Свежие листья крапивы в смеси с равным количеством молодых листьев мать-и-мачехи используют как средство для укрепления волос при их

выпадении, а также при обильной перхоти и зуде. Для этого 6 столовых ложек смеси залить 1 л кипятка, настоять и процедить. Полученным настоем полоскать волосы после каждого мытья или втирать в корни волос 2-3 раза в неделю.

№12. Настой листьев крапивы (1 столовая ложка на литр воды) хорошо применять в качестве тонизирующих ванночек для рук. Руки подержать в настое 10-15 минут, досуха вытереть и смазать питательным кремом или жиром и сделать легкий массаж.

№13. При солнечных ожогах рекомендуются компрессы или припарки из крапивы: 8 столовых ложек измельченных в порошке сухих листьев крапивы запаривать в течение часа в 2 стаканах кипятка.

Лимон.

В косметике используется сок, мякоть и кожура плодов лимона.

№1. Залив выжатый лимон холодной кипяченой водой и настояв сутки, вы получите туалетную воду, которая применяется для ухода за кожей лица и ополаскивания волос после мытья.

№2. При черных точках на лице можно 1-2 раза в неделю по вечерам протирать кожу составом из сока лимона и глицерина, взятых в равных частях.

№3. Для уничтожения черных точек на лице (комедонов) после предварительной паровой ванночки его надо энергично протереть ватным тампоном, смоченным лимонным соком. Процедуру провести несколько дней подряд. Жирную кожу после этого потереть спиртовым лосьоном.

№4. При жирной коже можно протирать лицо смесью сока лимона и воды (1 чайная ложка сока на четверть стакана воды).

№5. При дряблой и жирной коже с расширенными порами подходит лосьон из равных частей минеральной воды и лимонного сока. Протирать лицо ежедневно, дать ему высохнуть, водой не смывать.

№6. Настойку лимона на водке разбавить равным количеством воды и заморозить кубиками в холодильнике. Протирать ими 2-3 раза в день жирную, пористую кожу лица.

№7. Для отбеливания веснушек можно протирать лицо утром и вечером соком лимона, смешанным пополам с кипяченой водой.

№8. При жирной и нормальной коже для отбеливания веснушек и пигментных пятен можно ломтиком лимона протирать лицо несколько раз в день. Через 5-10 минут смыть теплой водой или протереть ватным тампоном, смоченным в воде.

№9. Пигментные пятна и веснушки на лице можно удалить, протирая лицо утром и вечером смесью лимонного сока и столового уксуса, взятых в равных частях (по столовой ложке).

№10. Для отбеливания лица при пигментных пятнах и веснушках марлевые салфетки смочить в смеси из 2 столовых ложек 3%-ной перекиси водорода и столовой ложки лимонного сока. Салфетки накладывать на лицо на 15-20 минут по 2 раза в день до исчезновения пигментации.

№11. Для отбеливания кожи лица при наличии веснушек и пигментных пятен используется следующая медово-лимонная маска. Сок одного лимона смешать с 2 столовыми ложками жидкого меда, нанести на марлевую салфетку (в несколько слоев) и приложить к лицу на 15-20 минут. За это время салфетки сменить 2-3 раза. Маску смыть теплой водой. Если кожа лица сухая, ее

предварительно смазать жирным кремом. Курс – 15-20 масок через интервал в несколько дне (в зависимости от переносимости кожи). Смесь может сохраняться в холодильнике до 7 дней.

№12. Маска «Мадам Помпадур» для очень сухой кожи: один лимон с цедрой натереть на пластмассовой терке, залить 100 г спирта, процедить через марлю, добавить стакан сметаны или сливок, один взбитый белок и чайную ложку глицерина. Нанести на лицо и через 15-20 минут снять ватным тампоном.

№13. При пористой коже лица наносится маска из смеси столовой ложки меда, столовой ложки медицинского талька и столовой ложки лимонного сока. Смыть через 30 минут.

№14. Развести 2 столовые ложки белой глины (в порошке) или талька в 2-3 столовых ложках спирта, добавить 10-15 капель лимонного сока. Смесь нанести на лицо на 15-20 минут, после чего смыть холодной водой. Рекомендуется для жирной кожи с юношескими угрями.

№15. В качестве отбеливающей пасты для рук рекомендуется смесь из сока лимона, свежесваренного картофеля и пшеничной муки, взятых в равных частях.

№16. Желтизну на зубах, появляющуюся у курящих людей, можно удалить с помощью лимонного сока. Для этого на влажную зубную щетку нанесите немного пищевой соды и 2-3 капли лимонного сока и помассируйте зубы.

Лук репчатый.

В косметике используются луковицы (сок, резанная и потертая луковица, сухая чешуя) и перо лука.

№1. Сок луковицы можно использовать для обесцвечивания веснушек и пигментных пятен на лице при жирной коже. Для этого утром и вечером надо протирать лицо ватным тампоном, смоченным луковым соком. Затем смазать сметаной и через 10 минут ополоснуть теплой водой.

№2. Кашица из натертых на мелкой терке луковиц используется для масок при выведении угрей, пигментных пятен и веснушек на лице. Луковая кашица накладывается также на места с сильными солнечными ожогами после загара.

№3. Для сухой кожи лица можно использовать медово-луковую маску: испечь 2 луковицы, растереть их в пюре, добавить 2 столовые ложки меда. Нанести на предварительно очищенное лицо и через 15-20 минут снять влажной салфеткой.

№4. При сухой пигментированной кожи лица свежесжатый сок лука смешать с равным количеством жидкого меда (можно взять сока в 2 раза больше). Смесь нанести на кожу на 15-20 минут, маску убрать сначала влажным, затем сухим тампоном. При жирной коже сок смешать пополам со столовым уксусом. Смоченную салфетку наложить на 15 минут. Процедуру проводить ежедневно, до заметного побледнения пигментных пятен.

№5. При жирной коже лица применяется маска из лука и лимона: 2 луковиц и натереть на мелкой терке, отжать сок, кашицу смешать со столовой ложкой лимонного сока, наложить слоем на лицо и через 20-25 минут смыть сначала теплой, а затем холодной водой.

№6. Свежий лук натереть на терке и кашицу смешать в равных количествах со сливками и взбитым желтком – при сухой и нормальной коже

или белком – при жирной, пористой. Нанести на лицо на 10-15 минут. На веки нанести примочки с настоем ромашки.

№7. Свежий луковый сок (2-3 столовые ложки) втирать в корни волос 1-2 раза в неделю. Голову завернуть полотенцем, через час вымыть водой с мылом или шампунем (жирные волосы – через 2-3 часа). Процедура способствует росту волос и их укреплению при выпадении, избавляет от перхоти, придает волосам мягкость и блеск.

№8. Для укрепления волос 4 части натертого на мелкой терке лука смешать с 1 частью меда. Смесь втереть в корни волос и оставить на 40 минут. Смыть теплой водой без мыла.

№9. Две мелко нарезанные луковицы залить 300 мл водки (или спирта, разбавленного водой) и настаивать 2 часа. Процеженной настойкой раз в день смазывать голову для укрепления волос.

№10. Для жирных волос рекомендуется настойка лука на водке. Луковицу разрезать пополам, залить половиной стакана водки и настаивать 14 дней. Втирать в кожу головы давящими массажными движениями. Запах лука уничтожается мытьем волос в горчице.

№11. Отвар или настой луковой шелухи окрашивает волосы в золотистый цвет, укрепляет и стимулирует их рост, избавляет от перхоти. Для того, чтобы получить отвар или настой, горсть луковой шелухи надо залить стаканом кипятка (или настаивать) 15-20 минут, охладить и процедить. Волосы рекомендуется ополаскивать этим отваром (или настоем) после каждого мытья или ежедневно втирать (при перхоти и для лучшего роста волос 1-3 раза в неделю) в корни волос.

№12. Луковый сок, смешанный с равным количеством меда, используется для сведения бородавок и мозолей. Смесь следует накладывать на ночь, сверху покрыть компрессной бумагой и прибинтовать. Кожу вокруг защитить цинковой мазью или вазелином. Процедуры делают ежедневно (до исчезновения бородавок и мозолей).

№13. Русская народная медицина советует уничтожать бородавки с помощью сырого лука, вымоченного в уксусе: кусочек луковицы подержать в уксусе 2 часа и затем туго зафиксировать его с помощью повязки или пластыря в том месте, где находится бородавка.

Морковь посевная.

В косметике используется сок и кашица из корнеплодов моркови (предпочтительнее светлоокрашенной).

№1. Соком моркови дважды в неделю желательно протирать вялую, дряблую или чувствительную кожу. Процедура питает кожу и придает ей свежесть. Полезна как при сухой, так и при жирной коже лица.

№2. Смесь тертой моркови и яблок, взятых в равном количестве, нанести на лицо на 15-20 минут (ежедневно или через день). Курс – 20 масок. Эта питательная витаминная маска полезна при увядшей, дряблой, морщинистой коже. Рекомендуется также для жирной, бледной и угреватой кожи.

№3. Для жирной кожи лица рекомендуется маска из смеси морковного и лимонного сока, простокваши и рисовой муки, взятых поровну (по одной столовой ложке). Маску нанести на лицо на 20-25 минут, после чего удалить ватным тампоном и умыться холодной водой. Освежает кожу, делает ее мягкой и эластичной.

Огурец посевной.

В косметике используется сок, мякоть, кожура плодов, а также семена.

№1. Осветляет, тонизирует и освежает любую кожу протирание замороженным соком огурца.

№2. При очень уставших глазах наложите на веки два кружка свежего огурца и полежите спокойно 15 минут.

№3. При уставших, покрасневших веках помогают примочки, приготовленные из сока свежего огурца.

№4. Огурец нарезать очень тонкими ломтиками, обложить ими шею и закрепить бинтом или косынкой. Через 20-25 минут снять, а кожу смазать кремом.

№5. Разрезанным огурцом хорошо протирать кожу лица при веснушках и пигментных пятнах. Дав соку подсохнуть (через 5-10 минут), умыться теплой водой. Эта процедура также освежает кожу лица в летнее время при чрезмерной потливости.

№6. Для придания белизны коже, а также от угрей, веснушек, пигментных пятен, загара рекомендуется несколько раз в день протирать ее следующим лосьоном: 50 г свежей огуречной кожуры залить стаканом воды комнатной температуры, настоять в течение 6 часов, процедить.

№7. Очищенный огурец натереть на мелкой терке. К столовой ложке кашицы добавить столовую ложку взбитого белка. Нанести на лицо на 15-20 минут, смыть холодной водой. Рекомендуется для жирной кожи, пористой и морщинистой кожи, смягчает и освежает ее.

№8. Огуречный сок смешать с таким же количеством водки, 20%-ного спирта или одеколona. Лосьон применяется при уходе за жирной или дряблой кожей лица и жирными волосами, обесцвечивании веснушек. Для протирания лица настойку надо разбавить водой (на 1 часть настойки – 2 части воды). Кожу лица (или корни волос) трижды протереть лосьоном в течение 30 минут, затем ополоснуть теплой водой. Можно также смочить лосьоном слой ваты или марлевую салфетку и наложить на лицо на 5-10 минут. Желательно проводить процедуру 30 дней подряд. В результате кожа обезжиривается, становится упругой, бархатистой, исчезают угри и веснушки, а при уходе за волосами предупреждается образование перхоти. Смесь держат в стеклянном флаконе с притертой пробкой, хранят в холодильнике длительное время.

№9. Огуречная вода: смешать 40 мл огуречного сока, 40 мл отвара зверобоя и 20 мл розовой или дистиллированной воды. Протирать кожу лица: это освежает и разглаживает ее.

№10. Для любой кожи лица подходит маска, приготовленная из чайной ложки растертого огурца, чайной ложки сметаны и желтка куриного яйца. Смесь нанести на лицо на 20-30 минут, смыть теплой водой.

Ромашка аптечная.

В косметике используются соцветия (настои, отвары).

№1. 200 г сухих соцветий ромашки залить 1 л крутого кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Настоем умываться по утрам. Кожа делается бархатистой и нежной.

№2. Сухую кожу лица с явлениями раздражения вечером рекомендуют протирать одним из следующих лосьонов:

- 1) настой ромашки—100 мл, глицерин—5 мл;
- 2) настой ромашки—60 мл, одеколон—50 мл, глицерин—6 мл, бура—1,5 мл.

№3. При сухой, излишне чувствительной, раздраженной коже, гнойниках, угреватости рекомендуется протирание настоем соцветий ромашки: столовую ложку соцветий залить стаканом кипятка, настоять в течение полчаса, процедить.

№4. Столовую ложку соцветий ромашки залить $\frac{3}{4}$ стакана водки и настоять 7 дней в темной стеклянной посуде с плотно закрывающейся крышкой, затем профильтровать. Применять 1-2 раза в неделю для протирания жирной, пористой кожи лица. Вместо водки можно взять 70%-ный спирт: 1 часть измельченных соцветий ромашки залить 5 частями спирта.

№5. Паровая ванна из настоя ромашки для очищения лица: влить в миску 1-2 л кипятка, всыпать 3 столовые ложки сушеных соцветий ромашки, наклонив голову над водой и накрыть махровым полотенцем. После бани лицо осушить бумажной салфеткой. Через некоторое время ополоснуть холодной водой и вытереть. Процедура применяется при нормальной и сухой коже — раз в месяц, при жирной — раз в 2 недели. Продолжительность ее при сухой коже — 3 минуты, при нормальной — 5, при жирной — 8-10 минут.

№6. Маска на меду, смешанном в равном количестве с кашицей из ромашки, рекомендуется для сухой, стареющей кожи. Чтобы получить кашу, свежие листья ромашки размять в ступке и добавить немного кипяченой воды.

№7. Уставшие глаза, воспаленные и покрасневшие веки утром и вечером полезно промывать настоем ромашки: 1-2 чайные ложки сухой ромашки заварить стаканом крутого кипятка, дать настояться 10-15 минут и процедить. Полезно также в этом случае делать компрессы: кусочки марли или ваты смочить в настое и наложить на 3-4 минуты на закрытые глаза.

№8. При отечности век по утрам показаны компрессы из настоя ромашки: столовую ложку соцветий залить стаканом кипятка, дать настояться 15-20 минут. Марлю, сложенную в 5-6 слоев, или вату смочить в процеженном настое и наложить на веки. Прodelать так несколько раз и через 30-40 минут отечность пройдет.

№9. После мытья светлых волос хорошо ополаскивать их отваром ромашки: 2 столовые ложки соцветий залить 3-4 стаканами кипятка, поставить на медленный огонь на 5-10 минут, затем процедить и добавить к воде для ополаскивания волос. Еще лучше 2 ложки соцветий ромашки поместить в марлевый мешочек, опустить его в таз с кипятком на 20-30 минут и после мытья прополоскать настоем волосы. Ополаскивание волос ромашкой придает им эластичность, мягкость. Волосы не вытирать, а только отжать, давая им высохнуть на воздухе.

№10. При жирной себорее настоем соцветий ромашки (1:10) рекомендуется мыть голову 2-3 раза в неделю. Курс лечения — 12-15 процедур. При необходимости его надо повторить через 2-3 недели.

Смородина черная.

В косметике используются свежие и сухие ягоды черной смородины, а также ее лист.

№1. Сок ягод черной смородины обладает отбеливающим действием. Летом несколько раз в день рекомендуется протирать кожу ватным тампоном, смоченным соком.

№2. Сок зеленых ягод отбеливает жирную кожу лица. Для этого сок надо смешать со столовым уксусом в соотношении 1:1, взбить до получения смеси цвета молока и протирать лицо утром и вечером.

№3. Прекрасным тонизирующим средством для предупреждения дряблости кожи является маска из сока черной смородины после протирания лица туалетной водой. Марлю, сложенную в 5 слоев, смочить свежим соком черной смородины и наложить на 15-20 минут. После этого вымыть лицо, осушить мягким полотенцем и смазать питательным кремом. Полезна для любого типа кожи, питает и витаминизирует ее.

№4. Для получения витаминной маски для любого типа кожи в соке черной смородины размешать толокно или пшеничную муку. Эту смесь нанести на лицо на 15-20 минут. Маска обладает тонизирующим и увлажняющим действием.

№5. Хорошим тонизирующим и отбеливающим средством для стареющей кожи является маска из ягод черной смородины в смеси с медом. Полстакана растертых ягод смешать со столовой ложкой свежего меда и нанести на лицо. Через 20-25 минут маску смыть теплой водой, а лицо смазать кремом или сливками.

№6. Для отбеливания веснушек зрелые ягоды черной смородины растереть и полученную кашицу нанести на лицо на 20-30 минут. При жирной коже маска смывается теплой водой. Сухую кожу надо предварительно смазать жирным кремом или растительным маслом. Смыть туалетным молочком.

Томат, помидор.

В косметике используется сок, растертая мякоть и нарезанные ломтики томата. Маски и протирания очищают, освежают, тонизируют и хорошо отбеливают кожу.

№1. Протирание лица томатным соком в смеси с молоком дает отбеливающий эффект.

№2. Для очистки лица от белых угрей его можно протирать свежим помидором или накладывать ломтики.

№3. При жирной коже лицо сначала надо протереть томатным соком, дать ему высохнуть, затем на марлю выложить томатную кашицу, смешанную с белком куриного яйца. Держать на лице 10-15 минут. Смыть водой комнатной температуры.

№4. Томат растереть, полученную кашицу равномерно нанести на лицо. При жирной коже рекомендуется держать маску 20 минут, при дряблой, отвисшей – 10-15, в случае наличия веснушек – 20-25 минут. Маску смыть теплой или прохладной водой, лицо смазать питательным кремом. Маска тонизирует и освежает кожу.

№5. При смешанном типе коже на шею и щеки положить ломтики помидора, а на лоб, подбородок и крылья носа – тонкие ломтики огурца. Через 15 минут маску смыть холодной водой.

№6. Смешать чайную ложку томатной кашицы с чайной ложкой сметаны и таким же количеством желтка куриного яйца. Нанести на лицо на 20-30 минут, смыть теплой водой. Маска пригодна для любой кожи, смягчает и освежает ее.

№7. Сильно загрязненные и потемневшие руки хорошо отбеливает смесь томатного сока с перекисью водорода (на столовую ложку сока несколько капель перекиси).

№8. При сухой, вялой коже и морщинах применяется маска из смеси томатного сока (1 чайная ложка) и желтка. Она смягчает кожу, способствует лучшему ее питанию.

Сырье для изготовления косметики.

Минеральные масла. Вазелин и парафин.

Из неочищенной нефти, добываемой из недр земли, получают путем перегонки различные нефтяные воскообразные продукты. В косметике используются прежде всего, жидкое текучее парафиновое (или белое) масло, вязкий плотный вазелин, твердый воскообразный горный воск (или озокерит) и более чистый парафин.

Искусственный вазелин представляет собой смесь твердого парафина, вазелинового масла и цезерина. Цезерин получается с помощью рафинирования натурального парафина. Используется как уплотнитель без эмульгирующих свойств, характерных для воска.

Парафин может быть твердым и жидким. Твердый парафин состоит из высших жирных углеводородов и имеет кристаллическое строение. Он жирен на ощупь, без цвета, запаха и вкуса. Жидкий парафин, называемый парафиновым или вазелиновым маслом, представляет собой маслообразную жидкость без запаха и вкуса.

Растительные, животные масла и жиры (липиды).

Среди сырьевых веществ, используемых в косметике, липиды занимают одно из главных мест. Долгое время применяли наиболее легко доступные животные и растительные жиры, такие, как свиное сало и жир, пальмовое, оливковое и миндальное масла. И масла и жиры – это сложные эфиры жирных кислот и глицерина; в природе они встречаются в виде различных смесей. Они состоят из триглицеридов высших насыщенных (лауриновая, миристиновая, пальмитиновая, стеариновая) жирных кислот. Этот химический состав в значительной мере определяет легкость проникновения их в волосяной фолликул и верхние слои эпидермиса. В связи с этим они являются самыми подходящими основами питательных в меньшей степени защитных кремов.

Важнейшими растительными и животными маслами и жирами являются следующие:

Жиры - кокосовое масло, масло какао;

Масла — оливковое масло, арахисовое масло, ореховое масло, миндальное масло, соевое масло, касторовое масло, кунжутное масло.

Жирные кислоты и жирные спирты.

Все природные жиры и масла являются триглицеридами, т.е. эфирами трехосновного спирта глицерина. В природе нет жиров и масел, в которых глицерин был бы этерифицирован только одной жирной кислотой; природные жиры всегда являются эфирами двух или нескольких жирных кислот.

Животные жиры (такие, как сало) и растительные жиры можно при высокой температуре и давлении гидролизовать с помощью воды на жирные кислоты и глицерин. В результате этого получают главным образом стеариновую кислоту, пальмитиновую кислоту и миристиновую кислоту. Все три кислоты — твердые воскообразные вещества без цвета и запаха. В таком виде они представляют собой прекрасное сырье для приготовления кремов и различных эмульсий.

В натуральных маслах, помимо приведенных выше кислот, содержатся также ненасыщенные жирные кислоты, такие, например, как олеиновая кислота, линолевая кислота и линоленовая кислота. Ненасыщенные жирные кислоты и их эфиры являются жидкими при комнатной температуре.

Воск образуется из эфира низкомолекулярной карбоновой кислоты, например уксусной, и макромолекулярного, так называемого жирного, спирта; жирные спирты получают, в частности, путем разложения натуральных восков. Для косметики важнейшими сырьевыми веществами являются стеариловый спирт и цетиловый спирт.

Натуральные воски.

Воски представляют собой эфиры высших жирных кислот с одноатомными, реже с двухатомными, высшими спиртами (цетиловый, цериловый, мицириловый и др.). Также воски содержат свободные жирные кислоты, свободные спирты, стерины и др. Большинство из них имеют твердую консистенцию с температурой плавления 60-70 градусов.

Из натуральных восков для косметики важен пчелиный воск, спермацет, цетиловый спирт, ланолин.

Важнейшим натуральным воском, применяемым в косметике, является пчелиный воск. Это твердое желтое или (будучи отбеленным) белое вязкое вещество. Оно придает, например, прочность и пластичность губной помаде; в кремах пчелиный воск облегчает образование эмульсии и повышает их стабильность.

Карнаубский воск получают из листьев карнаубской пальмы. Это самый твердый из натуральных восков. Он хорошо смешивается со многими жирами, маслами, восками и т.п., повышая их температуру плавления и увеличивая твердость композиции.

Шерстяной жир — это жироподобное вещество, получаемое из овечьей шерсти в результате ее мытья. Когда к шерстяному жиру добавляют 25% воды, то получают вещество, называемое ланолином. Очищенный ланолин вполне пригоден в качестве исходного сырья. Он используется для приготовления препаратов, повышающих содержание жира в коже.

Спермацет получают из масла, находящегося в полостях черепа и позвонков кита кашалота. Спермацет представляет собой твердую, белую, чешуйчатую, кристаллическую массу, жирную на ощупь. Спермацет используется исключительно в смеси с жидкими жирами и маслами для уплотнения смесей, которые приобретают плотную консистенцию и способность размазываться тонким слоем.

Воск используется преимущественно как уплотнитель жирных масел, жидкого парафина и вазелина.

Силиконы.

Силиконы представляют собой весьма важную группу синтетических жировых и воскообразных сырьевых веществ. Силиконы как сырье широко применяются в косметике; их включают в состав различных кремов для кожи и используют, в частности, для изготовления средств для ухода за волосами, так как они придают волосам красивый блеск.

Полиспирты.

Полиспирты (полиол) – это органическое соединение, в молекуле которого содержится более одной гидроксильной группы ОН. Этиленгликоль и глицерин, имеющие соответственно две и три группы ОН, являются самыми простыми полиспиртами. К этой группе также относятся и все сахара и различные производные гликоля, такие, как полиэтиленгликоли. В косметике и для ухода за волосами полиспирты используются в качестве увлажнителей; в этом смысле наиболее важными являются глицерин, пропиленгликоль, сорбит и фруктоза.

Холестерин и лецитин.

Стерины – циклические стероидные спирты. Холестерин – продукт животного происхождения, весьма распространенный в природе. Стерины, встречающиеся в растительном мире, получили название фитостерины, из них наиболее важным является ситостерин. Стерины хорошо эмульгируют, они одновременно могут выполнять функции и эмульгаторов и стабилизаторов эмульсий и имеют поэтому весьма широкое применение.

Лецитин относится к так называемым фосфолипидим. Чистый лецитин – прозрачное, бесцветное воскообразное вещество, довольно гигроскопичное и образующее с водой коллоидный раствор. Его используют, в частности, в качестве эмульгатора.

Коллоиды.

К этой группе можно отнести разнообразные вещества растительного и животного происхождения, которые образуют с водой коллоидные растворы; многие из них являются полисахаридами. Коллоидный раствор не является истинным гомогенным раствором. В живом организме все физиологические процессы происходят в растворах, коллоидных растворах гелях (гелями называют плотные коллоидные растворы). Коллоидами, имеющими белую

белковую основу, являются, в частности, желатин, получаемый из костей и кож, соевые и кукурузные белки, казеин – белковое вещество молока, а также альбумин, который получают из яичного белка. Для коллоидов характерно то, что они пригодны для образования гелей и увеличения вязкости раствора и эмульсий. В современной эмульсионной технологии используют различные коллоиды, главным образом в качестве стабилизаторов. Некоторые коллоиды образуют пленку и благодаря этому служат, в частности, компонентами лаков для волос, где выполняют функцию размягчителей лаков.

Вещества, понижающие поверхностное натяжение.

Вещества, понижающие поверхностное натяжение, в настоящее время представляют собой весьма необходимую для косметической промышленности группу веществ. Их используют как эмульгаторы, например, при изготовлении кремов; они входят в состав шампуней в качестве моющих средств, в губных помадах обеспечивают смешиваемость красящих частиц, дезодорантам придают бактерицидные свойства.

Дезинфицирующие и консервирующие вещества. Антиоксиданты.

Дезинфицирующие и консервирующие вещества в химическом отношении весьма неоднородны. В косметике они применяются в двух целях: для предотвращения порчи косметических изделий, а также для уничтожения бактерий и грибков на коже и в рабочем помещении (оборудование, приборы, рабочие принадлежности, лечебные установки и др.).

Из консервирующих веществ наиболее известны бензойная и салициловая кислоты, а также их производные. Важнейшая из них – параксibenзойная кислота и ее производные, главным образом эфиры (так называемые парабены или нипаэфиры).

Гексахлорофен применялся раньше в моющих средствах, дезодорантах, препаратах для кожи и т.д., благодаря его сильному бактерицидному действию.

Хлоргексидин – довольно сильное и хорошо переносимое дезинфицирующее средство, но значительно более дорогостоящее. В лосьонах для лица можно использовать борную кислоту, а в шампунях для волос, например, – йодсодержащие комплексные соединения, такие, как поливидониод.

В химических препаратах часто содержатся также антиоксиданты, т.е. вещества, предотвращающие окисление. Рассмотренные выше консервирующие вещества защищают косметическое изделие от микробов, плесневых грибов и бактерий. Антиоксиданты в свою очередь предотвращают порчу натуральных масел и жиров, вызываемую окислением кислородом воздуха. Количество антиоксидантов довольно велико и они сильно различаются по своей структуре. По-видимому, наиболее часто употребляются соединения фенольного и хинонного типа.

Душистые вещества.

Во всех, или по крайней мере во многих, веществах, рассмотренных в этой книге, одним из компонентов является душистое вещество. Природные душистые вещества можно в свою очередь разделить на следующие группы: эфирные или легко испаряющиеся масла; смолы и бальзамы; душистые вещества животного происхождения.

Растворители.

Вода – бесспорно, наиболее распространенный в косметике растворитель, причем сильный растворитель, который может растворять соли, кислоты, щелочи, а также большое количество органических веществ.

Спирты также являются сильными растворителями. Обычный, этиловый спирт (этанол) среди них наиболее распространен.

Глицерин и гликоль – хорошие растворители, они во всех пропорциях смешиваются с водой.

Эфир – весьма сильный растворитель жиров, но, учитывая его низкую температуру воспламенения (40 градусов) и взрывоопасность, обращаться с ним надо крайне осторожно.

Ацетон, как и эфир, имеет довольно резкий запах и является легко испаряющейся жидкостью, которая эффективно растворяет жиры.

Сложные эфиры, такие, как этиацетат, этилбутират, дибутилфталат и даже более высокомолекулярный бутилстеарат включаются в состав жидкостей для снятия лака, так как они меньше обезжиривают кожу.

Масла и жиры в некоторых случаях также действуют как растворители.

Растительные масла.

Делятся на высыхающие, т.е. густеющие от поглощения воздуха, – масло льняное, ореховое, конопляное, хлопковое, подсолнечное и не высыхающие на воздухе – оливковое-прованское, персиковое, кунжутное, миндальное, касторовое, масло-какао и т.д. Кокосовое масло употребляется для изготовления туалетных мыл; дает хорошую пену. Прекрасное смягчающее кожу действие оказывает масло какао, которое получается путем прессования бобов какао.

Желирующие вещества.

В тех случаях, когда кожа не переносит жира или если при жирной коже желают избежать мажевой основы, от которой кожа лица блестит, применяют «безжирные мази» – желе или жидкие студни. Они приготавливаются из гидрофильных коллоидов: глицерина, трагаканта, желатины, агар-агара, крахмала и т.п. Все глицериновые желе быстро впитываются в кожу и высыхают; они легко смываются водой.

Биологически активные вещества.

К этой группе относятся витамины, биостимуляторы растительного и животного происхождения, ферменты, фитонциды, хвойная хлорофилло-каротиновая паста, экстракт хмеля, экстракт элеутерококка. Биостимуляторы занимают в косметических средствах значительное место. К ним относится экстракт и сок алоэ, апилак, экстракт плаценты и др.

Антисептические средства.

К антисептическим средствам относятся кератолитические средства, отшелушивающие роговой слой кожи и чисто механически удаляющие микробов; так, например, действуют мыла. В качестве антисептических средств в косметологии применяют антибиотики, борную кислоту, буру, йод, марганцовокислый калий, перекись водорода, соли ртути, серебра, спирт, тимол, резорцин, висмут, салициловую кислоту, камфару, формалин, нефть, деготь, анилиновые краски, фурацилин, риванол, сульфаниламидные препараты.

Вяжущие и дезодорирующие средства.

Уплотняя стенки капилляров и мелких сосудов, вяжущие средства оказывают также анемизирующее и противовоспалительное действие. Вызывая дубление кожи, вяжущие средства фиксируют микробы и в течение известного срока действуют обезвреживающим образом. Кроме того, они понижают секрецию железистых клеток и потому применяются против повышенной потливости. Одновременно вяжущие средства действуют и дезодорирующе, препятствуя гниению. Концентрированные растворы вяжущих средств действуют прижигающе, т.е. вызывают гибель ткани.

К числу вяжущих средств относятся: танин, дубовая кора, корневище змеевика, трава зверобоя, кора граната, спирт, формалин, соединения глинозема — квасцы, азотнокислое серебро, соединения свинца, окись цинка, висмут, железо, хромовая кислота, сернокислый цинк, сернокислая медь и др.

Депигментирующие средства.

Депигментирующего действия можно достигнуть с помощью кератолических или белящих средств. Кератолические средства, отшелушивающие роговой слой кожи, ускоряют смену клеток эпидермиса и появление новых клеток, бедных пигментом. Для этой цели применяют бодягу, салициловую и молочную кислоту, серу, резорцин, щелочи, мыла, особенно зеленое, прижигания снегом угольной кислоты, освещение ультрафиолетовыми лучами ртутно-кварцевой лампы. В качестве белящих средств употребляют перекись водорода, пергидроль, уксусную кислоту, лимонный сок, лимонную кислоту, хрен, настоянный на уксусе. Белящим свойством обладают молочнокислые продукты, белково-квасцовые, белково-солевые маски и т.д.

Кератолические средства.

В зависимости от химической природы применяемого средства, формы его употребления и концентрации, размягчают или отшелушивают роговой слой эпидермиса. Удаляя чисто механически вместе с клетками рогового слоя микроорганизмы, кератолические средства являются одновременно антипаразитарными и антисептическим. В качестве кератолических средств применяют салициловую, молочную, соляную, бензойную кислоты, пепсин, сульфид бария, поташ, бодягу, серу, щелочи, резорцин, ртутные соли, мыла.

Мыла.

Мыло представляет собой соединение жиров со щелочами. При омылении жиров с калийной щелочью получаются жидкие, с натронной – твердые мыла (ядровое). От содержания щелочи зависит разрыхляющее кожу действие мыла. Калийные мыла имеют избыточную свободную щелочь и потом оказывают выраженное кератолическое, обезжиривающее и дезинфицирующее действие.

Пудры и сырье для их изготовления.

Представляют собой смесь измельченных и тончайших порошков талька, окиси цинка, двуокиси титана, мела, белой глины, бентонита и других очищенных минеральных и растительных (крахмалы) веществ. Чтобы повысить высушивающее действие пудры, к ней добавляют небольшое количество растительных гигроскопических (поглощающих воду) веществ – крахмалы: рисовый, реже кукурузный (маисовый), картофельный и др.

Пудры минеральные.

Бентонит – силикат алюминия, аналог белой глины.

Глина белая, или фарфоровая – каолин – силикат алюминия. Жирный на ощупь аморфный порошок, состоящий из коллоидных частиц и в силу этого обладающий большой адсорбционной (поглощающей) способностью.

Магния кремнекислая соль – тальк. Белый или серый мелкий порошок без запаха и блеска; жирный и скользкий на ощупь, нерастворимый в воде.

Окись цинка. Мелкий аморфный порошок белого цвета, оказывающий дезинфицирующее, вяжущее и высушивающее действие.

Пудры косметические. Парфюмерная промышленность выпускает порошкообразные, компактные, жидкие тональные, крем-пудры.

Список использованной литературы.

1. Хотченкова Л., Косметика для всех. Смоленск, 1997.
2. Михайлов П., Медицинская косметика. Москва, 1985.
3. Вилламо Х., Косметическая химия. Москва, 1990.
4. Пашина Г.В., Растения и косметика. Минск, 1995.
5. Рогинская Г., Энциклопедия красоты. Харьков, 1996.
6. Хорватова З., С косметикой к красоте. Мартин, 1989.