

Наталья Сарафанова, Юлия Спасская

Травы с омолаживающим эффектом



**Наталья Алексеевна Сарафанова
Юлия Михайловна Спасская
Травы с омолаживающим
эфффектом**

Текст предоставлен литагентом

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181261

*Самые эффективные рецепты красоты и здоровья: Эксмо; Москва;
2008*

ISBN 978-5-699-29542-5

Аннотация

Эта книга адресована тем, кто верит в целебную силу трав и природную косметику, кто понимает, что красоты без здоровья не бывает. Не секрет: каждой женщине хочется подольше оставаться молодой. Чтобы, несмотря на быстро мчащиеся годы, щеки оставались румяными, губы горели рубиновым огнем, а кожа напоминала бархат спелого персика. К сожалению, при нынешнем ритме жизни добиться этого удастся далеко не всем. Современная женщина не может себе позволить целыми днями сидеть в салонах красоты, ходить по массажным салонам и кабинетам визажистов. Однако, прочитав книгу, может воспользоваться рецептами, которые использовали наши бабушки, очень любившие и ценившие травяную косметику. В книге собрано достаточно большое количество

несложных в исполнении рецептов, которые помогут женщинами выиграть схватку с возрастом, справиться неумолимыми годами, с неблагоприятными условиями окружающей среды, зачастую подтачивающими здоровье и не лучшим образом сказывающимися на внешнем облике. Травяная косметика обладает свойством, выгодно отличающим ее от действий искусственных синтетических препаратов. Травы и растения более мягко воздействуют на наш организм, и в то же время достаточно активно противостоят болезням и... возрасту. Рецепты, представленные в книге, помогут вам быть красивой и естественной.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Знакомство с травами, возвращающими молодость	7
АИР БОЛОТНЫЙ	8
АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ	10
АРАЛИЯ МАНЬЧЖУРСКАЯ	12
АРНИКА ГОРНАЯ	14
БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ	18
ВАСИЛЕК СИНИЙ	20
ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ	22
ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ	24
ЖЕНЬШЕНЬ	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Ю. М. Спасская,
Н. А. Сарафанова**

Травы с омолаживающим эффектом

Введение

Травы, травы, травы... Сколько нужного и полезного они в себе таят! От скольких бед спасают! А главное – они способны замедлять процесс старения нашей кожи. Вот о чем будет идти речь в этой книге. Однако сначала следует сказать о том, что для поддержания организма в хорошей форме мало пользоваться растительной косметикой, а необходимо полностью переключиться на здоровый образ жизни, т. е. пить поменьше алкогольных напитков, бросить курить и заняться физкультурой, по крайней мере чаще гулять на свежем воздухе. Даже в заповедях Иисуса говорилось о правилах здорового образа жизни: «Питайтесь плодами деревьев, зерном и палевыми травами, молоком животных и пчелиным медом... Вся остальная пища ведет к греху, болезни и смерти. Принимайте пищу только тогда, когда солнце достигнет зенита, а во второй раз – после заката. Не употреб-

ляйте нечистой пищи, привезенной из дальних стран, а ешьте только ту, что дают вам ваши деревья. Каждый раз во время еды дышите медленно и глубоко. Не ешьте, когда ваш дух раздражен, но особенно не имейте плохих мыслей, полных зависти к кому бы то ни было. Тогда пища даст вашему телу силу и молодость, и болезнь не коснется вас».

Возможна ли вечная молодость?

Замечено, что не стареет тот, кто не стареет душой. Это действительно так. Встречаются люди, которые выглядят намного моложе своих лет и при этом ведут себя так же, как молодые. У каждого человека в возрасте есть выбор: кто-то в этом мире живет, наслаждаясь каждым днем, а кто-то доживает, мучаясь от всевозможных болезней, страдая от массы проблем. Учитесь жить с оптимизмом! От беззаботной юности мы переходим к образу жизни взрослого человека, который наполнен переживаниями, стрессами и огорчениями. Разве это хорошо? Мы должны этому противостоять, так как все заботы сокращают нам годы жизни. Живите достойно, ведите больше интеллектуальную деятельность. Учеными отмечено, что тот, кто интенсивно занимается умственной работой, долго живет, поэтому не давайте душе и мозгу лениться!

Глава 1. Знакомство с травами, возвращающими молодость

Все мы хотим прожить долгую и счастливую жизнь. Главный секрет долголетия – жить в согласии с собой и с природой. Это значит, что необходимо выработать для себя распорядок дня, который бы соответствовал состоянию здоровья, окружающей обстановке и роду деятельности. Желательно находить время для занятий спортом, для отдыха и развлечений, правильно питаться, уметь отдыхать и выделять определенное время для сна. К тому же необходимо правильно лечиться: стараться избавиться от тех болезней, которые вы уже приобрели, и остерегаться новых. Правильное лечение – это прежде всего профилактика. Большую роль в омоложении организма и продлении жизни играют растения. В принципе, любое растение, избавляющее нас от болезни, продляет жизнь.

АИР БОЛОТНЫЙ

Семейство ароидные.

Описание: многолетнее, поднимающееся до полутора метров растение с белым толстым горизонтальным корневищем и придаточными корнями и пучками длинных узких зеленовато-желтых листьев. Цветоносный стебель трехгранный, от которого косо вверх отходит буровато-зеленый и мясистый початок – соцветие аира с мелкими зеленовато-желтыми, приятно пахнущими цветками.

Время цветения: цветет в июне – июле.

Применяемая часть: в лечебных и косметических целях используют корневища и листья. Листья желательно собирать в июне – июле, а корневища – с апреля по май, затем в августе – октябре.

Химический состав: в корневищах содержатся дубильные вещества, слизь, крахмал, фитонциды, гликозид, алкалоид калямин, эфирное масло, в состав которого входят азарон, эвгенол и камфара, в листьях – аскорбиновая кислота.

В народе это растение называют явер, ирный корень, татарское зелье. На Руси оно появилось в XII–XIII веках в пе-

риод монголо-татарского ига. Вторгшиеся на русскую землю завоеватели были удивлены, что в водоемах, захваченных ими территорий, нет аира. Татарские конники, всегда возившие ароматные корешки аира с собой, бросали их в местные реки и озера, чтобы обезвредить и очистить воду, сделать ее безопасной для здоровья. Необычное растение быстро распространилось по всей России. Сегодня аир растет по берегам небольших рек с несильным течением, его сплошные заросли окружают озера.

Корень аира поныне активно используется в народной медицине, поскольку обладает ярко выраженным дезинфицирующим, общеукрепляющим, успокаивающим действием. Водно-спиртовой настой растения обладает мягким тонирующим действием. Из подсушенных корней извлекают эфирное масло приятного пряного аромата, который используют для отдушек туалетного мыла. В лечебной косметике растение используют при выпадении волос. Получаемый из корневищ порошок идет на приготовление пудры, его добавляют в зубной порошок как ароматическое и дезинфицирующее средство. Наши прабабушки ухитрялись применять аир против перхоти, в средствах по уходу за жирной кожей, а также за ногами.

АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Семейство мальвовые.

Описание: многолетнее травянистое растение высотой до 150 см с мясистым стержневым корнем и многочисленными сероватыми побегами с мягким войлочным опушением. Листья на длинных черешках, серовато-зеленые. Бледно-розовые цветки на верхушке стеблей появляются в июне.

Время цветения: цветет почти все лето.

Применяемая часть: в лечебных целях используют корни, листья и цветки. Слизь, находящаяся в корнях алтея лекарственного, – ценное обволакивающее, смягчительное, отхаркивающее средство.

Химический состав: в корнях содержится до 35 % слизистых веществ, относящихся к полисахаридам, обладающих смягчительными, противовоспалительными свойствами. Также в них обнаружен крахмал, аспарагин, эфирное масло, сахара, пектин и жирное масло, яблочная и фосфорная кислоты.

О целебной силе алтея хорошо знали еще древние врачи.

ватели. Не случайно в переводе с греческого «альцеа» означает «тот, который лечит». На Руси растение называют диким маком, дикой розой, и более прозаично – просвирняк и проскурняк. Растет он по сырым местам в поймах рек. Первые плоды – сухие дробные многосемянки – созревают уже в июле. Встречается в южной и средней полосе России.

Алтея обладает обезболивающим действием, уменьшающим раздражение при воспалительных процессах. Кроме того, алтей можно использовать в качестве антитоксического средства. Корни растения входят в состав многих целебных сборов, применяемых внутренне и наружно. В лечебной косметике растение используют при себорейном дерматите лица, воспаленных угрях, экземе и псориазе. Наличие в слизистых веществах галактозы галактурановой и глюкуроновой кислот обуславливает смягчающее, регенерирующее и увлажняющее действие настоя на кожу. В косметической медицине препараты из алтея рекомендуется использовать в основном в средствах для жирной кожи.

АРАЛИЯ МАНЬЧЖУРСКАЯ

Семейство аралиевые.

Описание: невысокое дерево с маловетвистым стволом, усаженным крупными шипами. Листья крупные, дваждыперисто-сложные, на длинных черешках. Соцветия – густые метелки до 45 см длиной. Цветы – мелкие, обоеполые и тычиночные.

Время цветения и созревания плодов: цветет в июле-августе, плоды созревают в сентябре.

Применяемая часть: лекарственным сырьем являются корни растений, а чаще кора корней. Заготавливают их осенью в сентябре или весной (апрель-май) до распускания листьев. Сушат в сушилках при температуре до 60°C или на воздухе в сухую погоду.

Химический состав: в своем составе корни содержат сапонины, дубильные вещества, эфирное масло, тритерпеновые гликозиды, макро– и микроэлементы.

В народе это древовидное растение называют чертовым деревом, шип-дерево и издавна применяют для изготовления

действенных лекарственных средств.

Аралия применяется при гипотонии, неврастении, астении, как тонизирующее средство при астенодепрессивных состояниях, умственном и физическом утомлении. По своему действию корень аралии близок к женьшеню, оказывает стимулирующее и регенерирующее действие, активизирует обменные процессы. В косметике, в том числе и медицинской, растение включают в различные тонизирующие средства. Особенно для увядающей кожи.

АРНИКА ГОРНАЯ

Семейство астровые.

Описание: травянистый многолетник с коротким, красновато-бурым корневищем толщиной до 1 см и прямостоячим опушенным малооблиственным стеблем высотой до 60 см. Розеточные листья продолговато-овальные, стеблевые – супротивные, цельнокрайние, ланцетные.

Время цветения и созревания плодов: цветет в мае – июне, плоды – темно-серые цилиндрические семянки с хохолком из грязно-белых волосков появляются в июле – августе.

Применяемая часть: с лечебной целью используют цветы, которые собирают в период цветения, а также корни – их выкапывают осенью.

Химический состав: в соцветиях содержатся арницин, цинарин, стерины, эфирное и жирное масло, органические кислоты, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, сахара камедь и инулин.

В народе цветок называют горный баранник, горляшная трава. Официальная медицина арнику не признает, зато в

народной ее используют достаточно широко. Препараты из растения обладают кровоостанавливающим, ранозаживляющим, болеутоляющим, противосудорожным и успокаивающим действием. В косметической медицине препараты арники используют для ухода за жирной кожей, лечения угревой сыпи, против перхоти и выпадения волоса.

БЕРЕЗА БОРОДАВЧАТАЯ (ПОВИСЛАЯ)

Семейство березовые.

Описание: однодомное дерево с белой корой, треугольными или почти ромбовидными листьями, мужскими и женскими соцветиями – сережками. Высота до 20 м.

Время цветения: с апреля до начала мая.

Применяемая часть: почки и молодые листья, а также березовый сок.

Химический состав: почки содержат смолу, эфирное масло, бетулоретиновую кислоту, сапонины, дубильные вещества, виноградный сахар, витамин С, фитонциды. Листья, помимо прочего, содержат гиперозид, тритерпеновые спирты (фолиентриол и фолиентетрол), каротин.

В далекие языческие времена главной богиней славян была Берегиня, которую почитали в народе как мать всех земных богатств и повелительницу духов (лесных, небесных и водяных). Священным деревом Берегини была береза, которой поклонялись, «завивая» ее ветви, украшая по весне лентами и венками. Вера в языческих богов канула в Лету, однако до сих пор у славянских и прибалтийских народов белоствольная красавица береза – символ сияния, чистоты, женственности. Наверное, поэтому с давних времен используется береза для сохранения красоты, молодости и здоровья.

В праславянские времена название дерева звучало как «берза» и означало «светлая», «белая», а само оно воспринималось как существо живое, могущественное, способное исполнять желания и дарить здоровье. Уже в травниках XVI–XVII вв. встречаются рекомендации по применению березовых листьев и почек. Для лекарственных целей собирают нежные, только что распустившиеся листочки, пока они не утратили клейкости и бальзамического аромата. Именно в таком сырье много витаминов, микро– и макроэлементов, дубильных веществ.

Береза – лекарь универсальный. Настой почек, сережек и получаемый из древесины деготь помогают поддерживать хорошее самочувствие. Сок березы, так же как и настой молодых березовых листьев, содержит витамин С и его полезно пить в качестве общеукрепляющего средства. Используют березу в медицинской косметологии. В народе березовые

почки настаивают на водке и получают прекрасное обеззараживающее средство, которым можно промывать уставшие глаза, а также протирать воспаленные участки кожи. Березовый веник, испускающий тонкий аромат, убивающий бактерии, является лучшим массажным средством в горячей русской бане.

БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ

Семейство астровые.

Описание: многолетнее травянистое беловато-войлочное растение с деревянистым темно-бурым корневищем. Листья длинные, продолговатые. Цветочные корзинки мелкие, лимонно-желтого или оранжевого цвета собраны в густые метелки.

Время цветения: цветет все лето.

Применяемая часть: в лечебных целях используют цветки, которые собирают в июне-июле.

Химический состав: цветочные корзинки с верхними частями побегов содержат флавоноидные гликозиды, стерины, агликоны, сапонины, сахара, эфирное масло, дубильные и красящие вещества, жирные кислоты, смолы, каротин, витамины С и К, соли натрия, кальция, железа, марганца.

На языке цветов бессмертник означает «живи вечно». Профессионалы называют его цмином, а в народе имеют сухоцветом, живучкой, неувядашкой, кошачьими лапками. В народной медицине бессмертник используется очень ши-

роко. Помимо противомикробного и антисептического действия, растение обладает потогонным, отхаркивающим, кровоостанавливающим, кровоочистительным и обезболивающим свойствами. Используют бессмертник в лечебной косметике для приготовления средств по уходу за кожей тела и лица.

ВАСИЛЕК СИНИЙ

Семейство астровые.

Описание: травянистое однолетнее растение с прямостоячим, ветвистым, слегка опушенным стеблем высотой 30 – 100 см, линейными листьями и крупными соцветиями. Цветки голубые и синие. Плод – удлинено-яйцевидная семянка с хохолком.

Время цветения и созревания плодов: цветет в мае – августе, плоды созревают в августе – сентябре.

Применяемая часть: в лечебных целях используют листья и краевые ярко-синие цветки, которые собирают в период полного цветения растения.

Химический состав: цветки содержат антоцианы, кумарины, гликозиды центаурин, цикориин, цианин, а также аскорбиновую кислоту и каротин.

Старинных русских лечебниках василек синий упоминается довольно часто. Обобщая рецепты своих предшественников, один из первых травников, овладевший грамотой, записал: «Васильковы травы семя ли трава приятна немочь из

главы вычистит и насморк уймет и очам светлость подает».

Василек широко используется в народной медицине и лечебной косметике. Василек обладает обезболивающим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Порошок из листьев прикладывают к отекам, отвары и настои используют в качестве примочек для лечения глаз и при слезотечении. Ванны из травы василька принимают при кожных заболеваниях.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ

Семейство сложноцветные.

Описание: травянистый многолетник высотой до 1,5 м с толстым мясистым корневищем. Стебли очередные, прикорневые, продолговатой формы. Золотистые и ярко-желтые цветки собраны в крупные корзинки.

Время цветения: в июле – августе. Плоды – продолговатые семянки с бурым хохолком созревают в августе – октябре.

Применяемая часть: в лечебных целях используют корневища с корнями, которые выкапывают поздней осенью, а также ранней весной.

Химический состав: подземные органы содержат полисахариды инулин и инуленин, сапонины, алкалоиды, эфирное масло, слизь и витамины.

Девясил высокий – одно из наиболее популярных в народной медицине и косметологии растений. Среди славянских народов за свои целительные качества получил названия – девяти сил, диво сил, поскольку считалось, что обладает девятью необыкновенными свойствами и способно из-

лечить человека от девяти недугов.

Девясил стимулирует обмен веществ в организме, обладает вяжущим, успокаивающим и противомикробным действием. Мази на основе девясила применяют при различных кожных заболеваниях. При приготовлении целебных препаратов кору с корней снимать не следует, т. к. она богата биологически активными веществами, обладают своеобразным запахом и пряным горьковато-жгучим вкусом. Отвар корней принимают внутренне как общеукрепляющее средство, наружно успешно используют при лечении экзем, лишаяев, чесотки. Отваром корней промывают раны, делают компрессы и ванночки при различных кожных заболеваниях, болях в суставах.

ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Семейство зонтичные.

Описание: двухлетнее высокое пахучее растение с толстым, реповидным корневищем. Стебель ветвистый, бороздчатый, вверху чуть фиолетовый. Листья крупные, очередные, голые, светло-зеленые. Цветки мелкие, зеленовато-белые, собраны в крупные шаровидные зонтики.

Время цветения: цветет в июне – июле.

Применяемая часть: для лекарственных целей используют корни и корневища, которые выкапывают поздней осенью на втором году роста, а также семена растения.

Химический состав: в подземной части растения содержатся смолы, горькие и дубильные вещества, эфирное масло, воск, кумарины, крахмал, сахар, органические кислоты – валерьяновая, яблочная, уксусная, ангеликовая.

Народные названия – сладкий ствол, ствольник. С древнейших времен дягиль считался лекарственным растением. Стимулирует кровообращение, повышает иммунитет. Обладает потогонным, противовоспалительным, тонизирующим

ми действием. Из корней дягиля добывают ангеликовое масло желтого цвета с сильным пряным запахом и нотками мускуса, зелени, земли и перца. Правда, оно обладает фототоксическим эффектом, поэтому в парфюмерные композиции и отдушки, чтобы не вызвать ожога, его вводят ограниченно. Эфирное масло из семян по цвету несколько светлее, обладает приятным, нерезким ароматом, содержат те же компоненты, но не имеет фототоксического эффекта. Поэтому его используют чаще, в том числе и в народной лечебной косметике.

Следует помнить, что при переработке корней дягиля у людей, склонных к кожной аллергии, могут появиться волдыри на руках, так что следует соблюдать осторожность и работать в перчатках.

ЖЕНЬШЕНЬ

Семейство аралиевые.

Описание: многолетнее травянистое растение с толстым, мясистым, слегка ветвистым корнем и одиночным зеленовато-бурым стеблем, оканчивающимся двумя-тремя длинночерешковыми листьями. Корни состоят из головки, длинной шейки и собственно веретенообразного корня, внизу разветвляющегося на два отростка. По своей форме корни напоминают фигуру человека. Цветки белые, собраны в зонтик. Плоды – красные ягоды с белыми плоскими семенами. Высота 30–70 см.

Время цветения: в июле около двух недель, ярко-красные плоды-костянки созревают в середине августа и держатся на стебле до октября.

Применяемая часть: в качестве лекарственного сырья используют корни с корневищами, собранные осенью, не ранее чем на пятом году жизни женьшеня.

Химический состав: давно исследуется, но до сих пор не вполне ясен механизм его лечебного действия. Известно, что корень содержит глюкозиды панаксапонин и панакви-

лон, слизистые и смолистые вещества, фитостерины, жирные кислоты, эфирное масло, витамины В₁ и В₂, аскорбиновую кислоту, фосфор, серу, железо, алюминий, кремний, барий, стронций, марганец и др.

На земле не так уж и много растений, которые обладали бы такой легендарной славой, как женьшень. На Востоке он признан уникальным средством, о чем свидетельствуют его названия: «корень жизни», «дар богов», «дух земли», «божественная трава», «стосил», «соль земли», «чудо мира», «дар бессмертия». Среди лекарственных растений, укрепляющих организм, занимает особое место. Латинское название женьшеня переводится как «всеисцеляющий», поскольку у многих народов корень считается панацеей – лекарством от всех болезней, а также средством, дарующим молодость.

Женьшень – растение-адаптоген, повышающий работоспособность, жизненный тонус, способствует долголетию. В качестве гармонизирующего и укрепляющего целебного средства его рекомендуется употреблять пожилым людям. В косметической медицине многих стран издавна используют это растение в качестве омолаживающего, смягчающего и сильнейшего тонизирующего средства. Если вам посчастливится раздобыть женьшень или вырастить его на приусадебном участке (что многие уже пытаются делать), то можно приготовить из чудодейственного корня лекарственные и косметические средства в домашних условиях.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

Семейство зверобойные.

Описание: многолетнее травянистое растение с прямыми стеблями. Имеет корневище. Листья супротивные, пахучие, продолговато-овальные. Цветки желтые, сросшиеся нитями в три пучка. Плод – трехгнездная многосемянная коробочка. Высота растения достигает 30 – 100 см.

Время цветения: с июня по июль.

Применяемая часть: Лекарственным сырьем является трава (стебли, листья, цветки), которую собирают в июне-июле.

Химический состав: содержит красящее вещество гиперин, флавоноиды (например, гиперозид), никотиновую кислоту, цериловый спирт, витамины С и РР. Зверобой обладает своеобразным приятным запахом и слегка вяжущим вкусом с оттенком горечи.

Блестящие золотистые звездочки зверобоя можно встретить среди густой зелени травы, на сухих лугах, полянах и опушках хвойных лесов. Свое «пугающее» название расте-

ние получило за то, что губительно действует на животных. Дело в том, что у них в солнечные дни воспаляются лимфатические железы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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