

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

# ТРАВЫ С ОМОЛАЖИВАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ



**Сборник**  
**Травы с омолаживающим**  
**эффектом**  
Серия «Здоровая жизнь  
(Научная книга)»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42038230](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42038230)*

*Травы с омолаживающим эффектом:*

**Аннотация**

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

# Содержание

Введение	4
Способы использования трав в косметологии	6
Лосьоны	7
Маски	8
Крема	10
Паровые ванночки для лица	11
Примочки и компрессы	12
Косметический лед	14
Лечебные процедуры для волос	15
Баня	18
Лечебные травяные ванны	20
Пилинги и скрабы	22
Уход за кожей лица	24
Рецепты для нормального типа кожи	25
Рецепты для сухой кожи	29
Рецепты для жирной кожи	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# Травы с омолаживающим эффектом

## Введение

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

Люди издревле задаются вопросом – возможна ли вечная молодость?

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

ной юности переходим к образу жизни взрослого человека, наполненной переживаниями, неприятностями и стрессом.

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

# **Способы использования трав в косметологии**

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

# Лосьоны

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

Лосьоны используются на первом этапе ухода за кожей – очищающем.

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

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

# Маски

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

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

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

## *Полезные советы при нанесении маски на лицо*

- ✧ Перед нанесением маски очистите лицо от косметики и произведите глубокую чистку кожи.
- ✧ Готовьте маску непосредственно перед нанесением.
- ✧ Не наносите маску на кожу вокруг глаз. Для этого можно смазать кожу вокруг глаз питательным кремом.
- ✧ Наносите маску при помощи кисточки или ватного там-

пона, движениями от подбородка к вискам, от верхней губы к мочке уха, от стенки носа к вискам.

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

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

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

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

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

# Крема

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

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

# Паровые ванночки для лица

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

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

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

## Примочки и компрессы

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

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

Для дряблой кожи также эффективны контрастные компрессы, то есть чередование горячих и холодных. Горячий

компресс держат до 2 минут, а холодный – 10–20 секунд. Контрастные компрессы чередуют 6–7 раз. После процедуры на кожу наносится смягчающий крем, который нужно снять через 5—10 минут.

## **Косметический лед**

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

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

# Лечебные процедуры для волос

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## *Маски*

Маски желательно наносить на сухие грязные волосы. После нанесения маски голова покрывается полиэтиленовой косынкой и утепляется полотенцем. Можно надеть специ-

альную утеплительную шапочку. Выдержав маску на волосах 30–40 минут, ее следует смыть подходящим для вашего типа волос шампунем и сполоснуть водой, подкисленной лимоном.

## ***Втирания***

Втирания – очень полезная процедура, для которой волосы нужно расчесать, затем разделить на небольшие пряди, и по проборам в поперечном и продольном направлениях втирать тампоном приготовленное из трав средство. Втирания предполагают проведение легкого массажа головы. Для того, чтобы средство хорошо впиталось в кожу головы, ее следует укутать. Если вы утепляете голову, то эту процедуру можно назвать компрессом. После втирания следует лечь в удобное положение и расслабиться на 30–40 минут. Процедуры проводятся 1 раз неделю вечером перед сном в течение месяца, через полгода или год их можно повторить.

# Баня

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

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

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

Веником надо пользоваться правильно. Сначала его на-

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

# Лечебные травяные ванны

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

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

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

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

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

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

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

# Пилинги и скрабы

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

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

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

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

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

# Уход за кожей лица

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

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

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

# Рецепты для нормального типа кожи

## Лосьон на основе земляники

*Ингредиенты:* 100 г ягод земляники, 250 мл водки.

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

*Применение:* протирайте кожу.

Если у вас чувствительная кожа, разбавьте земляничный лосьон водой.

## Лосьон на основе цветочного сбора

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

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

*Применение:* используйте лосьон для освежения кожи.

## Маска на основе мяты, одуванчика и крапивы

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

*Приготовление:* листья тщательно промойте и обдайте кипятком. Измельчите и заварите по отдельности все растительные ингредиенты, затем возьмите по 1 ст. л. каждого рас-

тения, перемешайте их и в получившуюся кашицу добавьте подогретый мед и творог.

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

### **Маска на основе липового цвета и ромашки**

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

*Приготовление:* залейте растения кипятком.

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

### **Маска на основе ромашки**

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

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

*Применение:* нанесите смесь на кожу лица и шеи.

### **Маска на основе цветочной смеси**

*Ингредиенты:* 1 ст. л. цветков жасмина, 1 ст. л. цветков

ромашки, 1 ст. л. лепестков розы, 1 ст. л. липового цвета, 250 мл воды.

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

*Применение:* наложите на лицо на 10–15 минут.

### **Маска на основе земляники**

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

*Приготовление:* смешайте ингредиенты и разотрите их до консистенции кашицы.

*Применение:* наложите на лицо на 15 минут.

### **Маска на основе листьев молодой березы**

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

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

*Применение:* нанесите на кожу лица.

### **Маска на основе корня мальвы и липы**

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

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

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

### **Маска на основе рябины**

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

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

*Применение:* нанесите на лицо на 15 минут.

# Рецепты для сухой кожи

## Лосьон для вечернего очищения

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

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

*Применение:* протирайте кожу.

## Лосьон на основе лекарственных трав

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

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

*Применение:* протирайте лицо после умывания.

## Лосьон на основе бузины

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

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

*Применение:* протирайте кожу.

Вместо бузины можно использовать аптечную ромашку,

липовый цвет, шалфей. Все эти настои смягчают и очищают кожу, снимают раздражение.

### **Лосьон на основе брусники**

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

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

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

### **Маска на основе тысячелистника**

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

*Приготовление:* залейте тысячелистник кипятком и дайте настояться 20 минут.

*Применение:* наложите маску на лицо на 15 минут.

### **Лосьон на основе цветов**

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

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

*Применение:* протирайте кожу.

### **Маска на основе белой лилии**

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

*Приготовление:* смешайте ингредиенты.

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

### **Маска на основе ромашки**

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

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

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

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

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

*Приготовление:* измельчите листья и перемешайте.

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

### **Маска на основе мяты, Melissa, тимьяна и мать-и-мачехи**

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

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

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

### **Маска на основе свежих трав**

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

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

*Применение:* нанесите на кожу лица.

### **Крем для сухой, увядающей кожи**

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

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

разотрите.

*Применение:* наложите на лицо на 30 минут.

# Рецепты для жирной кожи

## Лосьон на основе трав

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

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

*Применение:* протирайте кожу.

## Лосьон на основе цветов

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

# 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.