

# КОСМЕТИКА и МЫЛО

## *ручной работы*

- *Сам себе косметолог*
- *Косметические мифы и факты*
- *Косметика hand made.  
Рецепты кремов, масок, скрабов...*
- *Делаем мыло с нуля*



# Мария Павловна Згурская

## Косметика и мыло

### ручной работы

#### Серия «Мастер-класс»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=10020946](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10020946)*

*Косметика и мыло ручной работы / авт.-сост. М. П. Згурская;  
худож.-оформитель А. В. Кисель.: Фолио; Харьков; 2014  
ISBN 978-966-03-5146-2, 978-966-03-6989-4*

### Аннотация

Любая женщина мечтает быть всегда красивой. Давно известны три кита, на которых стоит образ истинной леди: безупречная кожа, ухоженные волосы и ногти. Достижение этого идеала немыслимо без современных косметических средств. В этой книге собраны разнообразные рецепты полезных натуральных косметических препаратов и эксклюзивного мыла, которые вы сможете изготовить самостоятельно. Вы также узнаете, о чем сообщают и о чем умалчивают этикетки готовой косметической продукции; как «работают» те или иные входящие в косметику вещества; что полезно именно для вашей кожи, а что исполняет роль медленных ядов; познакомитесь с распространенными в косметике мифами и научитесь делать в домашних условиях уникальные эффективные

средства и правильно ухаживать за собой. Эта книга вам даст главное: возможность экспериментировать, чтобы сделать себя неотразимой и получить истинное удовольствие от хорошо выполненной работы на благо себя любимой.

# Содержание

Раздел 1	5
Глава 1	5
Что такое современная косметика hand made	5
Зачем «изобретать велосипед», если можно пойти в магазин?	8
Натуральное или синтетическое	9
Преимущества домашней косметики	12
Правила изготовления косметики своими руками	13
Косметические мифы	14
Глава 2	25
Готовые для использования компоненты	25
Базовые растительные масла	25
Натуральные эфирные масла	28
Активные вещества растительного происхождения	32
Активные вещества животного происхождения	48
Витамины и провитамины	56
Балластные и минеральные вещества	60
Конец ознакомительного фрагмента.	64

# **Мария Згурская**

## **Косметика и мыло ручной работы**

### **Раздел 1**

#### **Секреты уникальной косметики hand made**

#### **Глава 1**

##### **Сам себе косметолог**

##### **Что такое современная косметика hand made**

Любая женщина мечтает быть всегда красивой и желанной. Давно известны «три кита», на которых стоит образ истинной леди: безупречная кожа, ухоженные волосы и ногти. И естественно, достижение этого идеала немыслимо без современных косметических средств. Но так ли необходимо

использовать только готовые мыло, кремы, маски, лосьоны и тоники? Возможно ли применять достижения профессиональной косметологии, изготавливая эффективную косметику и мыло индивидуально? Безусловно. И это вполне по силам нежным женским ручкам.

Некоторые профессионалы этого дела называют препараты косметики ручной работы домашним питанием для кожи. И сравнивают их с домашней едой, утверждая, что она всегда вкуснее ресторанной. О вкусах не поспоришь, но то, что необходимо ресторанную кухню «разбавлять» домашними блюдами, а семейные обеды дома время от времени заменять шедеврами от ресторанных поваров, скорее всего, оспаривать никто не будет. Найдите свои методики, рецепты, косметические средства, они эффективно и приятно дополнят ваши усилия по уходу за собой.

В этой книге собраны не только разнообразные рецепты полезных натуральных косметических средств и мыла, которые вы сможете изготовить самостоятельно и которые сделают вас поистине неотразимыми. Вы познакомитесь также с тем, о чем сообщают и о чем умалчивают этикетки готовой косметической продукции, как «работают» те или иные входящие в нее вещества, узнаете, что полезно и необходимо для вашей кожи, а что исполняет роль медленных ядов, сможете познакомиться с распространенными в косметике мифами и развенчивать их, научитесь составлять эффективные препараты для «себя любимой» и правильно ухаживать

за собой с учетом от ваших индивидуальных особенностей. В общем, станете настоящим профессионалом и мастером в этой полезной и творческой области.

Что такое современная косметика hand made? Вы думаете, речь идет о кусочках клубники или огурца на лице? Или вспоминаете про отвар ромашки и кубики льда из зеленого чая? Но все это не совсем то, что называется косметикой ручной работы, которая включает прежде всего народные средства и их элементы. Но, согласитесь, народные рецепты не всегда отвечают требованиям, которые мы предъявляем к косметическим препаратам. Современной женщине мало, чтобы косметика была приятной и натуральной, мы хотим иметь в своем арсенале средства действительно инновационные, разработанные лучшими врачами, учеными и специалистами. Тем более, что сейчас многие косметические препараты составляют серьезную конкуренцию пластической хирургии. Так вот, именно такие средства существуют сегодня в косметике ручной работы, их надо знать, уметь изготавливать и обязательно применять.

«Почувствовать себя звездой» может каждая женщина, которая пользуется настоящей натуральной косметикой, сделанной не просто из качественного сырья, но и с учетом современных научных знаний и разработок.

То, что у знаменитостей есть свои личные стилисты, визажисты и парикмахеры, мы знаем. В последнее время многие звезды, раскрывая свои секреты красоты, упоминают

о личных мастерах, которые специально для них готовят косметику. Например, персональной косметикой пользуются Джулия Робертс, Деми Мур, Марина Могилевская, Лариса Вербицкая, Юлия Высоцкая и др. «Конечно, они – звезды. Они могут себе это позволить!» – скажете вы. Оказывается, мы тоже можем иметь персональную косметику, а с ролью личного мастера справляться сами, вооружившись советами этой книги.

Современная косметика hand made часто ни в чем не уступает готовым средствам, а в некотором смысле даже превосходит их. Сегодня она становится как никогда популярным, хотя и не сказать, что совсем дешевым удовольствием. Многие дамы уже имеют на своих туалетных столиках индивидуальные ручной работы тоники, кремы или скрабы, бальзамы для волос или мыло. Но если вы еще не обзавелись личным косметологом, персональная косметика вам все равно доступна. Самый простой способ испытать ее действие на себе – приготовить индивидуальные средства своими руками по достойным доверия рецептам.

## **Зачем «изобретать велосипед», если можно пойти в магазин?**

1. Абсолютная уверенность в составе и качестве. Не добавите же вы для себя любимой в крем минеральное масло вместо оливкового и не сократите концентрацию витаминов



ради коммерческой выгоды!

2. Отсутствие вредных консервантов. Сегодня днем с огнем не сыщешь крем без пропиленгликоля, ацетамида, лаурилсульфата или других подобных вредных и даже опасных веществ. А тут сам контролируешь состав препаратов. Ведь мы не преследуем цель, чтобы крем сохранялся на складе месяцы непротухшим или не заплесневел при транспортировке из Парижа в Бердичев.

И все же без консервантов не обойтись. Крема без консервантов не «выживут» и трех дней. Можно использовать щадящие натуральные консерванты, благодаря которым средство можно хранить до полутора месяцев. Но только в холодильнике! Причем следует строго соблюдать сроки и режим хранения таких продуктов.

3. Экономия. Чем известнее компания, тем больше денег тратится на поддержание этой известности – т. е. на всевозможную рекламу. В результате, покупая косметику, вы будете оплачивать: рекламу, разработку и изготовление флакона, упаковки, плюс услуги менеджеров, изготовителей, посредников и прочего персонала. Наценки могут достигать 90 % от стоимости самой косметики!

## **Натуральное или синтетическое**

Мы привыкли считать, что все созданное в «лабораториях природы» хорошо и полезно для нашего здоровья (кожи, во-

лос, ногтей и прочих важных составляющих красоты), а то, что изобрели в лабораториях химии, вызывает массу подозрений в неполезности, как минимум, и во вредоносности, как максимум.

Но не все, что получено путем химического синтеза однозначно является ужасным «злом», как и не все то, что натурально, – безоговорочное «добро», полезное для кожи. Да-да! Вы не ошиблись: и среди натуральных компонентов есть такие, которые являются сильнейшими раздражителями и крайне вредны для кожи, несмотря на всю свою 100 %-ную натуральность. А многие вещества синтетического происхождения однозначно зарекомендовали себя как верные друзья кожи. Никто же не спорит с тем, что такие бесспорно эффективные компоненты кремов и тоников, как витамины, провитамины или гиалуроновая кислота получены в лаборатории, а не извлечены дорогостоящим и трудоемким способом из природных носителей.

Слово «натуральный» уже многие годы служит приманкой для покупателей. Однако рассудим логически. «Натуральные» косметические средства подразумевают изготовление из натурального сырья и отсутствие консервантов, не так ли? А скажите на милость, долго ли будет храниться, к примеру, испеченный вами торт? Он, как и «натуральная» косметика, будет содержать «натуральные» компоненты. Правильно, день-два, после чего есть его не стоит. Любое косметическое средство, которое можно хранить долго, должно

содержать консерванты либо изготавливаться на синтетическом сырье, и никуда от этого не деться. Поэтому, покупая в магазине «крем на основе натуральных веществ» со сроком хранения в год, мы должны понимать, что за этим стоит.

Также нужно иметь в виду, что консерванты бывают природные и синтезированные, а степень их вредоносности и коварности может быть весьма различна, но об этом мы поговорим в соответствующем разделе.

Натуральные компоненты выделяются из продуктов животного и растительного происхождения. Даже самые совершенные методы не позволяют полностью очистить природные компоненты – да и не всегда известно, что и от чего именно следует очищать. Посудите сами, в одной партии поступает (к примеру) растительное сырье, заготовленное в чистом месте и в хорошую погоду, а в другой партии – выросшее на обочине автомагистрали и потом вымоченное «кислотным» дождем... А если даже и полностью произвести очистку сырья – оно ничем, поверьте, не будет отличаться от синтетического, только будет стоить в несколько раз дороже.

Помимо того, компоненты, приготовленные из природного сырья, из-за своего сложного состава намного более аллергенны, чем более простые синтетические аналоги.

Поэтому в контексте индивидуальной косметики для нас главное – подойти разумно к тому, какие конкретные ингредиенты оптимально использовать для каждой конкретной цели – иной раз эффективны будут натуральные компонен-

ты, а для другого средства стоит взять и синтезированные химиками.

## **Преимущества домашней косметики**

Косметика hand made сделана вами и специально для вас. Вы можете всегда исключить то, на что у вас аллергия.

Косметика, сделанная своими руками, оригинальна и небанальна, ее приятно использовать самим и приятно дарить.

Вы можете получить желаемую консистенцию, индивидуальную композицию, даже персонально разработать свою дозировку и упаковку (например, в подарок маме, сестре или лучшей подруге).

Некоторые составляющие и процессы изготовления косметических средств возможны только при ручной работе, промышленным производствам они недоступны в силу кропотливости, сложности, невыгодности использования и проч.

Возможность творить! Косметика hand made – это путь не только к красоте и здоровью, но и к творчеству и самовыражению.

Будьте прекрасны и берегите свою красоту!

# **Правила изготовления косметики своими руками**

1. Подготовьте отдельную посуду, которую вы будете использовать только для изготовления косметических препаратов. Это должны быть эмалированные, стеклянные и пластиковые мисочки разного размера и кастрюли с двойным дном. Многие компоненты необходимо будет разогревать на водяной и паровой бане и в микроволновке.

2. Определенное сырье для изготовления косметики своими руками лучше приобретать в аптеке (см. соответствующие главы), а что-то можно изготовить и самостоятельно. Все компоненты должны быть качественными и свежими. Воду используйте по возможности минеральную или дистиллированную.

3. Приобретите электронные весы. Сырье для изготовления некоторых видов косметики желательно измерять как можно точнее.

4. Домашняя косметика готовится небольшими порциями. Помните, что даже в холодильнике она хранится от нескольких дней до полутора месяцев. На емкости наклейте бумажки, на которых напишите дату, когда было изготовлено то или иное средство. Это предотвратит использование испорченных препаратов.

5. Косметика из натуральных компонентов не содержит

сильных консервантов. Поэтому посуду, в которую она будет расфасована, нельзя плотно закупоривать. Достаточно прикрыть баночку кусочком промасленной бумаги или фольги.

6. Помните, что при изготовлении косметики своими руками очень важна аккуратность. Посуда, руки и все компоненты должны быть чистыми. А емкость, в которой будет храниться готовое средство, лучше простерилизовать. Это предотвратит попадание в нее вредных микроорганизмов и будет способствовать более длительному сроку хранения.

## **Косметические мифы**

### **Миф: «Если продукт дорогой, значит, он хороший»**

Хорошие и плохие продукты есть в любых ценовых категориях – как среди дорогих, так и среди дешевых. Существует множество дорогостоящих продуктов, которые являются не более, чем смесью воды и воска, но также продаются и недорогие средства, имеющие качественный состав. Если ваша косметика стоит приличную сумму, это не означает, что автоматически она принесет больше пользы, чем менее дорогая. Равно как не означает, что косметика принесет вред, если она стоит дешевле. Все зависит не от цены продукта, а от его состава.

**Миф: «Косметические продукты нужно выбирать в зависимости от возраста»**

Не все люди, находящиеся в одной возрастной категории,

имеют одинаковый тип кожи, поэтому любой косметический продукт нужно выбирать *по типу кожи*, а не по возрасту! Все зависит от того, жирная ли у вас кожа или сухая, комбинированная или нормальная (у любого человека на протяжении жизни она становится суше), повреждена ли кожа солнцем и в какой степени, есть ли пигментные пятна или нет, имеются ли кожные проблемы (аллергия, экземы)? Множество молодых девушек имеют сухую кожу, а зрелые дамы борются с сальностью. Обычно так называемые «кремы для зрелой кожи» – это просто хорошо увлажняющие кремы и не более того.

### **Миф: «У кожи разные потребности в течение дня и ночи»**

Для хорошего ухода коже постоянно нужны антиоксиданты, коммуницирующие ингредиенты и базовые ингредиенты для поддержания здоровья кожи, и единственная разница в косметических продуктах, которые используются в течение дня и ночи, это наличие солнцезащитного средства для дневного времени суток.

### **Миф: «Угри вызваны тем, что кожа загрязнена и их можно отшелушить с помощью скраба»**

Черноголовые угри производят впечатление, что кожа нечистая. На самом же деле это не так. Угри формируются, когда гормоны вызывают чрезмерное салоотделение. Омерт-

вевшие клетки кожи тормозят выход образовавшегося избытка сала через поврежденные или деформированные поры. Тем самым создается засорение, которое происходит близко к поверхности кожи, при этом смесь сала и клеток окисляется, и вы догадались, что получается? Правильно, угри. Вы не можете удалить их скрабом, по крайней мере, полностью. Он действует только на верхнюю часть угрей, не устраняя коренных причин его возникновения, поэтому они и появляются снова через какое-то время. Вместо скраба стоит использовать косметические продукты с салициловой кислотой, которая очищает поры изнутри, способствует растворению кожного сала и омертвевших клеток. А по поводу гормональных первопричин следует обратиться к врачам, они помогут решить проблему кардинально.

**Миф: «Нужен специальный крем для кожи вокруг глаз, т. к. не стоит использовать ваш крем для лица»**

Никакие исследования не подтверждают того, что у кожи вокруг глаз другие потребности, в отличие от остальной кожи лица. Это всего лишь трюк косметической индустрии, чтобы получить больше денег.

**Миф: «Ваша кожа привыкает к косметическим продуктам, которые вы используете, и поэтому вы должны время от времени заменять их на другие»**

Ваша кожа привыкает к косметическим продуктам не



больше, чем ваш организм – к здоровой диете. Если яблоки и салат являются полезными для здоровья продуктами, они всегда будут и останутся таковыми, даже если вы будете есть их каждый день. То же самое относится и к коже, вы можете применять средства с полезными ингредиентами так долго, как вам хочется: они всегда будут работать и останутся эффективны. Только не забывайте пользоваться солнцезащитным средством, чтобы сохранить ваши результаты.

**Миф:** «Качественный продукт может быть в любой упаковке»

Упаковка чрезвычайно важна! Антиоксиданты, витамины и другие эффективные вещества не переносят контакта с воздухом, не говоря уже о том, что вы постоянно «переселяете» в баночку бактерии с пальцев и т. д. Поэтому при покупке хорошего продукта очень важно учитывать также и упаковку, в которой он находится: оптимальнее тюбик, из которого выдавливают, нежели баночка с крышкой, откуда достают пальцем (в этом случае используйте шпатель).

**Миф:** «Существуют косметические продукты, эффект которых лучше, чем эффект от использования ботокса или подтяжек»

Ни один косметический продукт не может быть так же эффективен, как хирургические вмешательства. Подобные заявления представляют собой лишь рекламный трюк.

## **Миф: «Косметические продукты способны избавить от морщин»**

К сожалению, не известно волшебного зелья или сочетания продуктов, в любом ценовом диапазоне, с помощью которых морщины действительно исчезают или возможно предотвратить их появление. Косметика работает на поверхности кожи, а морщины образуются гораздо глубже. Есть только один способ избежать морщин: это ежедневно использовать качественное солнцезащитное средство, а также никогда не загорать. Но это не означает, что не существует косметики, которая способна улучшить кожу. Это солнцезащитные кремы, эксфолианты (отшелушиватели с АНА –  $\alpha$ -гидроксикислотами, увлажняющие кремы с антиоксидантами, ретиноиды – компоненты витамина А) и многие другие.

## **Миф: «Натуральные ингредиенты лучше синтетических»**

Наряду с множеством натуральных ингредиентов, которые полезны для кожи, существует и сопоставимое множество натуральных ингредиентов, которые вредны для кожи. Их воздействие приводит к тому, что кожа перестает вырабатывать collagen, нарушается процесс ее самовосстановления. Раздражающие натуральные косметические составы могут включать в себя камфару, эфирные масла, ментол, лимон, лайм, лаванду, иланг-иланг и многие другие. Кстати, важна и концентрация: то, что в малой дозе – лекарство, в

большой может быть ядом. В то же время существуют и синтетические ингредиенты, которые просто замечательны для кожи. Так что не стоит сторониться продукции тех компаний, которые используют как полезные натуральные, так и синтетические ингредиенты, эффективность которых доказана. Научно-технический прогресс – это правильно!

### **Миф: «“Типоаллергенные” косметические продукты лучше для чувствительной кожи»**

Не существует никаких правил и медицинских стандартов, согласно которым продукт может считаться «гипоаллергенным». Таким образом, подобные заявления являются всего лишь маркетинговым трюком.

### **Миф: «Бороться с возрастными пятнами (пигментацией) лучше всего с помощью специальных осветлителей и отбеливателей»**

Само понятие «возрастные пятна» не является корректным, потому что возникновение подобных пятен происходит не столько по причине возраста, сколько по причине плохой защиты от солнца в течение многих лет. Посмотрите на любой участок вашего тела, который обычно скрыт от солнечных лучей, и вы увидите, что кожа там практически такая же, как у младенца. Доказано, что основным старящим кожу фактором является именно солнечный ультрафиолет. Некоторые косметические фирмы гордо заявляют, что их про-

дукция способна справиться с пигментацией, но, как правило, активные вещества в продуктах содержатся в таком мизерном количестве, что не способны оказать положительно-го эффекта. Для того, чтобы уменьшить, предотвратить, а также, по возможности, удалить пигментацию, – необходимо каждый день (независимо от погоды и времени года) в течение многих лет использовать хороший солнцезащитный крем (с SPF 15 или больше), а также не загорать. И не забудьте тыльную сторону рук, шею и декольте! Да, и солярии – зло для кожи, несмотря на рекламу.

### **Миф: «Прыщи (акне) возникают от макияжа»**

Вероятнее, что все-таки нет. Тем более, что исследования не доказали, что декоративная косметика вызывает прыщи. И все же, у женщин иногда возникают акне после использования некоторых косметических продуктов. Это может быть частным результатом реакции данного типа кожи на раздражающие ингредиенты, содержащиеся в том или ином средстве, поэтому вам придется поэкспериментировать лично, чтобы узнать, что может быть причиной возникновения прыщей. И не забывайте, что фразы «не закупоривает поры» и «не вызывает появление прыщей» в косметической индустрии не имеют никакого значения, это всего лишь маркетинговый ход. Да, и конечно же в конце дня любой макияж *обязательно* нужно смывать с помощью соответствующих очищающих средств!

**Миф: «Ощущение охлаждения или покалывания является признаком того, что продукт по уходу за кожей на самом деле работает»**

Это утверждение очень далеко от истины. Знакомое каждому ощущение покалывания фактически является только ответом вашей кожи на раздражение, которое может привести к воспалению. Косметика, дающая подобное ощущение, способна реально повредить кожу и нарушить ее баланс. Такие ингредиенты, как ментол, мята перечная, камфара, являются потенциальными раздражителями. Их нужно использовать очень осторожно.

**Миф: «Главное использовать только то, что мне нравится для моей кожи, это самое важное»**

Многие женщины имеют проблемы с кожей, т. к. часто делают совершенно не то, что хорошо для нее. Например, вам нравится загорать, но это может вызвать преждевременное старение, ранние морщины, пигментные пятна и даже рак кожи. Вы используете дневной увлажняющий крем, но если он не содержит солнцезащитных ингредиентов, то оставляет кожу беззащитной перед вредными солнечными лучами. Возможно, вы пользуетесь кремом, упакованным в банку с широкой крышкой, в таком случае большинство полезных ингредиентов, особенно антиоксиданты, растительные экстракты, витамины быстро улетучиваются при контакте с воз-

духом. Помочь вашей коже быть в тонусе, нормально функционировать и реально бороться с морщинами, акне или любыми другими проблемами – гораздо более сложная задача, чем просто делать то, что вам «нравится» и пользоваться кремами, лосьонами, тониками и т. д., которые вам «нравятся». Это не означает, что вам должно не нравиться то, что вы используете, но стоит сделать правильный выбор действительно полезного для кожи. Не жалейте времени на изучение состава косметического средства, вы ведь не можете интуитивно определить преимущества того или иного продукта.

### **Миф: «Косметика способна омолаживать кожу»**

С возрастом у всех людей происходят закономерные и, к сожалению, неотвратимые перемены. Кости лица немного деформируются, уменьшается количество подкожного жира, придающего лицу форму, кожа снижает упругость, отвисает и покрывается морщинами. Некоторые лекарственные препараты могли бы повлиять на эти процессы, но, по правилам ВОЗ, никакая косметика не должна содержать лекарства. Так что если о какой-то марке косметического средства утверждают, что она «продается только в аптеках» – не верьте, это лишь реклама. Косметика может придать косметические улучшения (вот вам каламбур) – временно увлажнить кожу, создавая видимость омоложения. По прекращении использования все очень быстро вернется «в норму».

## **Миф: «Следует использовать проверенные, привычные вам средства»**

Со временем все меняется. Ваша фигура, бывшая когда-то девичьей, структура и тип кожи, волос, подкожных образований – все со временем преобразуется, согласно печальным и неумолимым законам жизни. Та косметика, которая работала в юности, перестанет приносить положительные результаты в зрелости и может даже навредить позднее. К тому же косметология не стоит на месте. Чуть ли не каждый месяц появляются новые, более совершенные средства. Обращайтесь к специалистам за консультацией!

## **Миф: «Увлажняющие средства следует использовать постоянно»**

Нет никаких доказательств того, что использование увлажняющих средств предотвращает или хотя бы существенно замедляет старение кожи и появление морщин. Лучший способ увлажнения кожи – употребление достаточного количества жидкости. Все кожные проблемы связаны с внутренней средой организма, с состоянием внутренних органов и общим здоровьем человека. Неразумно поддаваться на рекламные уловки и забывать о здоровье в угоду продавцам косметики. Увлажняющие средства лишь помогают поддерживать то состояние кожи, которое есть на данный момент, улучшения же ждать не приходится.

## **Миф: «Натуральная косметика – самая лучшая»**

Это не так. О том, что природные компоненты косметических средств ничем существенно не отличаются от синтетических, разве что более высокой ценой, уже говорилось выше.

## **Миф: «Питание для волос»**

Признайтесь, кому из вас больно подстригать волосы (боль, причиняемая тупыми ножницами, рвущими волосы вместо того, чтобы их резать, не считается)? А когда у вас последний раз шла кровь из подстриженных волос? Волосы – мертвая субстанция, и питать их столь же бессмысленно, как, к примеру, мазать сметаной губы деревянного идола. Свойства волос зависят только лишь от следующих факторов: здоровья организма, рационального питания и правильности обращения со своей шевелюрой. Так, если использовать «шампуни для повседневного применения», особенно те, которые «против перхоти», то с волос будет постоянно смываться жировая пленка, выполняющая защитную роль; если ежедневно сушить голову феном, злоупотреблять красками для волос – порча волос неизбежна. В лучшем случае «питательные» средства сохраняют естественную жировую защиту волос, в худшем – не делают ничего. Все это относится и к ногтям...



## **Глава 2**

# **Сырье для домашней косметики**

Чтобы выглядеть превосходно, необязательно тратить много средств на дорогостоящую косметику. Ее можно приготовить дома из различных, натуральных и не только, компонентов, в т. ч. тех, которые можно приобрести в аптеках и магазинах.

## **Готовые для использования компоненты**

### **Базовые растительные масла**

*Базовые растительные масла* (растительные, жирные, транспортные) получены из ядер, семян и плодов растений холодным прессованием и последующей фильтрации. Без консервантов!

Такие масла представляют собой смесь триглицеридов преимущественно ненасыщенных высших жирных кислот. По биохимическим свойствам они во многом близки к свойствам кожи, поэтому глубоко проникают в структурные слои кожи, активно переносят и высвобождают целебные вещества, содержащиеся в лекарственных травах, питают и смяг-

чают кожу. При этом не нарушается дыхание клеток, не закупориваются поры и железы.

Полиненасыщенные и жирные кислоты являются важным биостимулятором различных физиологических и биохимических процессов в организме, регулируют нормальное функционирование сальных желез и растворяют отложившиеся секреты, таким образом предупреждают чрезмерное салоотделение и расширение пор, способны удалять пыль и грязь с поверхности кожи, питая и увлажняя ее при этом, что делает их незаменимыми при очищении.

В растительных маслах содержатся фитостеролы, витамин Е, фосфолипиды, микро— и макроэлементы и другие биологически активные вещества. Они включены в обмен веществ организмом и являются важной частью биологических процессов.

Вам в качестве основы косметических средств понадобятся оливковое, миндальное, жожоба и другие специально подготовленные растительные масла (см. таблицу 1).

*Таблица 1*

Масло абрикосовое	Содержит триглицериды, природный воск, стеарины, жирорастворимые витамины. Восполняет потерю кожного жира при умывании, защищает кожу от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Обладает антиоксидантной активностью.
Масло авокадо	Богато витаминами А, D и Е, способствует разглаживанию сети мелких морщин, увлажняет и питает кожу.
Масло жожоба	Предохраняет кожу от высыхания, способствует увлажнению кожи, уменьшает шелушение, устраняет воспаление, способствует заживлению трещин на коже. Придает сухой и чувствительной коже гладкость и нежность, разглаживает морщины, делает кожу упругой.
Масло оливковое	Содержит полиненасыщенные жирные кислоты. Обладает хорошими лечебными свойствами, особенно полезно для раздраженной, шелушащейся кожи.
Масло грейпфрута	Суживает поры, восстанавливает саморегуляцию клеток, оказывает тонизирующее действие на кожу. Нормализует повышенную функцию сальных желез. Стимулирует кровоснабжение кожи. Применяется в косметических средствах для ухода за жирной кожей.
Масло какао	Содержит более 50 % жира, 20 % белка и около 2 % алкалоида теобромина, обладающего свойствами снимать усталость. Оказывает смягчающее и успокаивающее действие, восстанавливает водно-жировой баланс кожи, устраняет шелушение. Используется для сухой кожи.

Масло облепихи	Содержит уникальный комплекс витаминов, микроэлементов, органических кислот и других биологически активных веществ. Обладает витаминизирующим, противовоспалительным, антиоксидантным, антисептическим действием. Используется в качестве противорадиационного, противоожогового, ранозаживляющего и восстанавливающего ткани средства.
Масло мяты	Активизирует иммунитет кожи, снимает воспалительные процессы, оказывает успокаивающее действие, снимает напряжение, придает ощущение свежести, положительно влияет на капилляры, обладает осветляющим действием, способствует сокращению сосудов. Применяется при воспалительных заболеваниях кожи.
Масло плода лесного ореха (ореховое масло)	Обладает хорошей способностью впитываться и распространяться в коже. Предназначено для жирной кожи.
Масло семян подсолнечника	Содержит 45 % жирного масла, 27 % углеводов, до 20 % белковых веществ, каротиноиды, фосфолипиды. Способствует заживлению ран, оказывает бактериостатическое действие против стафилококка.
Масло сои	Одно из самых жирных и питательных масел в природе, содержит ненасыщенные жирные кислоты, тонизирует кожу и стягивает поры.
Масло шиповника	Природный источник жирорастворимых витаминов, участвует в образовании полноценного коллагена, нормализует внутриклеточный обмен, препятствуя накоплению кожей продуктов распада и ферментов старения, повышает иммунитет кожи. Идеально для ухода за раздраженной, шелушащейся кожей.

## Натуральные эфирные масла

Эфирные масла – очень активные субстанции – это душистые вещества, молекулы которых достаточно малы, чтобы быстро испариться или же проникнуть в человеческий организм. Ни масла, ни жира в них нет (поэтому маслами они называются условно). Они летучи, отсюда и получили свое название. Это концентрированные запахи. В чистом виде их не используют (хотя бывают исключения при локальном нанесении), обычно добавляют в базовые масла, домашнюю косметику или другую базу (к примеру, в мед или соль для даль-

нейшего добавления в ванну). Каждое эфирное масло уникально по своему составу и может включать в себя несколько сотен активных компонентов.

Использовать эфирные масла следует буквально по капле. Чтобы избежать аллергии и раздражений на коже, следуйте простым правилам.

Никогда не наносите на кожу чистое, неразбавленное эфирное масло! Максимум, что вы можете позволить, это 10 капель на 10 мл базы (массажного масла, крема, маски, лосьона). Масло чайного дерева иногда используют в чистом виде точно на прыщики и воспаления. Но если вы не уверены – не экспериментируйте!

Перед первым нанесением эфирного масла на кожу выясните, нет ли у вас индивидуальной непереносимости на этот компонент. Всегда проводите тест на чувствительность (нанесите «обогащенный маслом» крем в небольшом количестве на сгиб локтя, подождите 24 часа). Если в течение суток не появилось покраснения, то можете начинать применение эфирного масла.

Перед тем как работать с эфирным маслом, обязательно проветрите помещение и вымойте руки.

Избегайте попадания эфирного масла на слизистые оболочки, глаза, открытые раны. При попадании промойте большим количеством воды, наложите сухую повязку. В случае сильного покраснения обратитесь к врачу. Не пейте эфирные масла!

Не храните эфирные масла и обогащенную ими косметику в пластиковых и металлических флаконах (такой продукт вступит в реакцию с пластиком или металлом), а храните в стеклянном затемненном пузырьке, в прохладном месте без доступа солнечных лучей и недоступном для детей и домашних животных.

При повышенном давлении, эпилепсии, раковых заболеваниях, длительной терапии различными лекарствами, сердечно-сосудистой недостаточности перед использованием эфирных масел следует посоветоваться с врачом. В первый триместр беременности не рекомендовано активное использование эфирных масел.

## *Таблица 2*

Наименование	Описание	Косметические эффекты, показания	Противопоказания
Чайное дерево (Melaleuca alternifolia)	Чистый, свежий, чуть горьковатый аромат. Стимулирует.	Акне, экзема, инфекции, псориаз. Усиливает регенерацию.	При чувствительной коже использовать с особой осторожностью.
Эвкалипт (Eucalyptus globulus)	Прохладный, свежий аромат. Тонизирует.	Мощный антисептик, освежает, тонизирует кожный покров, показан при жирной и воспаленной коже.	Избегать людям с повышенным давлением.
Розмарин (Rosmarinus officinalis)	Сильный, свежий аромат с древесно-травяными нотками. Тонизирует.	Обладает очищающим, вяжущим, дезинфицирующим действием, возвращает к жизни увядающую кожу, показан при акне, перхоти, отеках.	Избегать во время беременности, людям с повышенным давлением и склонности к эпилепсии.

Тимьян (Thymus vulgaris)	Яркий пряный аромат. Тонизирует.	Акне, жирная кожа, дезинфекция кожного покрова.	Не использовать при беременности, избегать людям с повышенным давлением.
Кедр (Cedrus atlantica)	Глубокий бальзамический аромат, снимает стресс. Стимулирует.	Воспаления, излишняя жирность кожи, регенерирует увядшую кожу, препятствует выпадению волос.	Не использовать при беременности.
Кориандр (Coriandrum sativum)	Теплый пряный аромат. Пробуждает, повышает аппетит.	Хороший антисептик, устраняет воспаления, очищает кожу (в том числе от комедонов), устраняет воспаления и шелушения.	В больших дозах притупляет сознание, поэтому необходимо четко следовать дозировке и не злоупотреблять.
Лаванда (Lavandula angustifolia)	Яркий свежий аромат, одно из самых востребованных масел. Успокаивающее действие, приводит в баланс нервную систему.	Мощный антисептик, содержащий более 200 соединений, активен в отношении грибов, вирусов и микробов. Одно из немногих масел, допускающих применение в чистом виде.	Не использовать при беременности. Люди с пониженным артериальным давлением могут испытывать вялость и сонливость.

Пальмарозовое масло (Symbopogon martini)	Яркий пряный аромат. Обладает успокаивающим действием и повышает настроение.	Восстанавливает гидролипидный баланс кожи, стимулирует естественную секрецию кожного жира, полезно для сухой кожи. Способствует регенерации.	Избегать людям с повышенным давлением.
---	--	--	--

## Активные вещества растительного происхождения



*Соевый лецитин* – гигроскопичное воскоподобное вещество, смесь соединений, содержащих различные остатки насыщенных и ненасыщенных жирных кислот. Относится к фосфолипидам, которые входят в состав биологических мембран и гидролипидной мантии нашей кожи.

Различают два типа лецитина – яичный и соевый. Более доступен соевый лецитин, который представляет собой смесь 65 % натуральных фосфолипидов, 30–35 % соевого масла, незначительного количества глицерина, этаноламина, галактозы, витаминов группы В, биотина, холина.

Используется в средствах по уходу за кожей и как активная добавка, и как эмульгатор. Как активная добавка в косметике лецитин применяют как смягчающее, тонизирующее и увлажняющее кожу вещество, которое способствует восстановлению ее барьерных функций и препятствует испарению влаги из глубоких слоев. Активизирует липидный обмен в коже, смягчает ее, оптимизирует функцию сальных желез. Особенно эффективен в сочетании с витаминами А, D, F, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, РР. Благодаря выраженным поверхностно-активным свойствам лецитин способствует более глубокому проникновению жировых, в том числе биологически активных, веществ в эпидермис.

Лецитин снимает воспаление и раздражение кожи, стимулирует регенерацию клеток, улучшает структуру и предупреждает образование морщин. Являясь антиоксидантом, он защищает кожу от отрицательного воздействия свободных ра-

дикалов.

Применяется в средствах для всех типов кожи (особенно сухой и/или чувствительной, проблемной) и в средствах для ухода за волосами (в частности, поврежденными и сухими).

Концентрация использования: в качестве активной добавки – 0,5–3 %, в качестве эмульгатора – 3—20 %.

*Аллантоин* эпителизирует шероховатую, имеющую трещины кожу; устраняет шелушение; делает кожу гладкой, эластичной, усиливая ее регенерационную способность.

*Экстракты лекарственных растений.* Их целебные свойства обусловлены входящими в их состав действующими полезными веществами, которые содержатся в растениях в виде биологически активных комплексов, поэтому действуют мягко, глубоко, эффективно, дают стойкий положительный эффект, малотоксичны и редко оказывают побочное действие.

Экстракт (от *лат.* extractus – вытянутый) – лекарственная форма, получаемая извлечением (вытяжкой) действующего компонента из лекарственного сырья с помощью экстрагента, по виду которого экстракты разделяют на водные, спиртовые, эфирные и др.

## **Для ухода за кожей лица и шеи**

*Экстракт плодов авокадо* содержит протеины, жиры, минеральные вещества, витамины. Благодаря содержанию активных компонентов он способствует быстрому восстанов-

лению поверхностного слоя кожи, ее упругости, нормализации внутриклеточных процессов, разглаживанию морщин, препятствует шелушению. Высокое содержание в экстракте витамина А улучшает цвет лица. Используется для увядающей кожи.

*Экстракт алоэ* содержит свыше 160 составных частей. Это аминокислоты, витамины, минералы. Обладает бактерицидными и бактериостатическими свойствами, стимулирует кровообращение, увлажняет кожу и помогает ей сохранять влагу, снимает воспаление. Косметические средства, содержащие сок алоэ, применяют для склонной к раздражению сухой обезвоженной кожи и кожи с признаками увядания.

*Экстракт аниса* омолаживает, отбеливает кожу, придает ей свежий вид. Устраняет раздражение и покраснение кожи. Обладает противозудным и противоотечным действием.

*Экстракт арники* обладает сильным целебным действием, применяется для жирной, нечистой кожи и при ее заболеваниях.

*Экстракт березы* (вытяжка из коры и листьев) обладает легкими вяжущими, стимулирующими свойствами, поддерживает кислотно-щелочной баланс, дезинфицирует кожу. Хорошо смягчает и успокаивает. Идеальная основа для ухода за чувствительной и проблемной кожей.

*Экстракт плодов и цветков боярышника*. Ему присуще легкое успокаивающее и противовоспалительное действие. Он хорошо очищает, тонизирует и освежает кожу, стягивает

поры.

*Душица* оказывает спазмолитическое, успокаивающее действие на кожу, обладает антисептическими, дезинфицирующими, болеутоляющими свойствами, снимает напряжение, способствует разглаживанию мелких морщин.

*Экстракту женьшеня* свойственно тонизирующее действие, он способствует заживлению ран, улучшает кровообращение и внутриклеточный обмен веществ, омолаживает кожу.

*Зверобой* – известное медицинское средство для заживления ран, оказывает тонизирующее, антисептическое и противовоспалительное действие на кожу, стабилизирует нечистую, а также сухую, чувствительную кожу, омолаживает увядающую кожу.

*Экстракт календулы* содержит вещества, связывающие влагу. Обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, бактерицидным действием, улучшает процессы регенерации кожи, восстанавливает кожный покров, блокирует механизмы старения клеток и повышает прочность капилляров, снимает жир и способствует закрытию пор.

*Экстракт кокоса* получают из коры кокосового ореха. Благодаря высокому содержанию витаминов А, В, С, углеводов, а также минеральных веществ и фруктовых кислот он способствует быстрой регенерации кожи и защищает ее от вредных воздействий окружающей среды, является прекрасным увлажняющим средством, придает коже упругость

и бархатистость.

*Лимон* отличается отбеливающим действием, сужает поры, стимулирует иммунитет кожи, освежающе действует на кожу.

*Липовый цвет* оказывает мягкое седативное, противомикробное, противовоспалительное действие, укрепляет ткани, делает кожу более восприимчивой к активным веществам кремов, ускоряет заживление ран и мелких трещин на коже.

*Мальва* содержит много слизистых и дубильных веществ, которые разглаживают кожу и улучшают ее структуру, оказывают противовоспалительное действие, повышают эластичность кожи.

*Мать-и-мачеху* характеризует ярко выраженное противовоспалительное действие на кожу, смягчает и оздоравливает ее, содержит много серы.

*Экстракт мелиссы* успокаивает, уменьшает раздражения, рекомендуется для смешанного типа кожи.

*Экстракт мяты* обладает успокаивающим и болеутоляющим действием на ткани кожи, снимает усталость за счет мягкого местного раздражающего эффекта, усиливает капиллярное кровообращение, хорошо влияет на чувствительную кожу.

*Окопник* стимулирует процессы заживления и восстановления кожных покровов. Снимает раздражение и воспаление кожи. Применяется для чувствительной кожи.

*Роза* имеет гармонизирующий, заживляющий эффект и

хороша для ухода за тонкой, нежной, чувствительной, склонной к аллергии коже.

*Розмарин* улучшает микроциркуляцию, тонизирует кожу, благотворно влияет на увядающую кожу лица и шеи.

*Ромашка* служит источником здоровья, красоты и молодости, оказывает противовоспалительное и антисептическое действие, успокаивает, смягчает и делает более эластичной чувствительную и склонную к раздражению кожу. Устраняет сухость и шелушение, очищает поры и укрепляет ткани кожи.

*Экстракт тысячелистника* оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие, восстанавливает клетки кожи. Применяется для чувствительной кожи.

*Чистотел* обладает противовоспалительным действием, нормализует водно-жировой обмен в клетках кожи. Используется для склонной к раздражению воспаленной кожи.

*Хмель*, содержащий фитогормоны, добавляют в состав кремов, применяемых для лечения юношеских угрей. Также используется он для профилактики старения кожи при появлении признаков увядания.

*Экстракт шалфея* отличается смягчающим эффектом, бактерицидной, бактериостатической и антитоксической активностью. Обезвреживает и выводит токсины из клеток кожи. Нормализует процессы обновления и восстановления кожных покровов. Оказывает благотворное влияние на сухую кожу.

*Эвкалипт* обладает антисептическим, болеутоляющим, противовоспалительным и легким подсушивающим действием.

## **Для ухода за волосами и кожей головы**

Обладательницам *сухих и нормальных волос* советуем использовать средства, содержащие экстракты толокнянки, девясила, левзеи, василька, душицы, чабреца, донника, крапивы. Они благотворно влияют на структуру волос.

Если бальзамы содержат оливковое, касторовое и репейное масла, то их смело можно применять для сухих волос.

Миндальное масло также идеально подходит для ухода за сухими поврежденными волосами. Оно тончайшим защитным слоем обволакивает поверхность волос и делает их мягкими и шелковистыми. Миндальный протеин очень хорошо сочетается с кератином. Он закрепляется во внешних слоях волос, делает волосы более стойкими, препятствует потере влаги и защищает в течение долгого времени.

Для ухода за *жирными волосами* надо использовать средства с экстрактом полыни. Он снимает зуд, уменьшает активность сальных желез, оказывает бактерицидный эффект.

Экстракт горечавки контролирует действие сальных желез.

В состав косметических средств для жирных волос могут быть включены и экстракты календулы, зверобоя, мать-и-мачехи, липы, эвкалипта, тысячелистника, ромашки.

Средства, содержащие мед, хорошо подходят для нормальных и жирных волос. Мед содержит огромное количество полезных биоактивных веществ, которые проникают в глубь волос и укрепляют их внутреннюю структуру, уменьшают ломкость и образование секущихся кончиков. Шампуни и бальзамы, содержащие мед, образуют на волосах защитный слой, предохраняя их от вредного воздействия окружающей среды, предотвращают потерю воды и обеспечивают ее прием из окружающей среды. Они также способствуют укреплению волос, придают им эластичность, упругость и красивый, естественный блеск, снимают статическое электричество.

Если у вас появилась *перхоть*, то с ней помогут справиться средства, содержащие экстракт крапивы и лимонную кислоту, а также корни лопуха и корни ивы.

Средства для ухода за волосами, включающие экстракт крапивы, оказывают благотворное воздействие на волосы и кожу головы. Крапива содержит дубильные вещества и протеины, минеральные соли и витамины, много хлорофилла. Благодаря ей улучшается кровоснабжение кожи головы и волосяных луковиц, нормализуется деятельность сальных желез. Шампуни с экстрактом крапивы удаляют перхоть и предупреждают ее появление, укрепляют волосы и стимулируют их рост, снимают статическое электричество, защищают волосы от ультрафиолетовых лучей. Волосы становятся упругими, эластичными, хорошо расчесываются и укладываются.



Для укрепления волос советуем мыть голову отваром из листьев крапивы, смешанным пополам с уксусом.

Масло тимьяна и экстракт шалфея прекращают выпадение волос.

Экстракт тысячелистника придает блеск волосам и объем причёске.

Для волос *после химической завивки* надо применять средства, в состав которых входят алоэ, репейное или абрикосовое масло, а также пшеничный протеин.

Пшеничный протеин обладает отличным защищающим действием. При интенсивном химическом воздействии, таком как химическая завивка или окраска, нарушается чешуйчатый слой волос. Пшеничный протеин заметно повышает стойкость волос и помогает сохранению структуры волос.

## **Для ухода за кожей ног**

*Экстракт арники* оказывает противовоспалительное, успокаивающее и обезболивающее действие.

*Экстракт конского каштана* улучшает микроциркуляцию и уменьшает прилив крови, укрепляет стенки капилляров и вен, рассасывает подкожные кровоизлияния, предупреждает образование тромбов в кровеносных сосудах ног.

*Экстракт крапивы* содержит дубильные и белковые вещества, витамины К, С, пантеновую кислоту (В<sub>3</sub>), каротино-

иды, соли железа, лецитин. Нормализует липидный обмен, оказывает тонизирующее и антисептическое действие, улучшает дыхание кожи и обмен веществ в ней, активизирует кровообращение в нижних конечностях.

*Экстракт лаванды* способствует заживлению трещин на подошвах, снимает усталость ног и боли в суставах. Оказывает дезодорирующее действие.

*Кора дуба* обладает вяжущим, противовоспалительным и антисептическим эффектом, уменьшает выделение запаха пота при повышенном потоотделении. Рекомендуются при зуде, экземе, крапивнице.

Также при потливости ног полезно использовать средства, содержащие *экстракт полыни*.

*Фруктовые кислоты*. АНА ( $\alpha$ -гидроксикислоты) – одни из самых популярных ингредиентов в косметических продуктах. Они способны воздействовать на состояние кожи на молекулярном, клеточном и тканевом уровнях. Наиболее распространенными АНА являются гликолевая, молочная, лимонная, яблочная, винная кислоты.

При нанесении на кожу АНА оказывают отшелушивающее, увлажняющее, противовоспалительное и антиоксидантное действия, а также стимулируют синтез коллагена и гликозаминогликанов в коже. Увлажняющее действие на кожу АНА происходит благодаря ускорению обновления эпидермиса. Под их влиянием эпидермис становится тоньше, а

дерма утолщается. Роговой слой становится более упругим и эластичным, а на коже разглаживаются мелкие морщины.

Практически каждая профессиональная косметика имеет линию препаратов на основе АНА. Чаще всего используется комплекс из нескольких фруктовых кислот, действие которых дополняет друг друга.

*Таблица 3*

Наименование	Источник содержания	Действие
Гликолевая кислота	Сахарный тростник, зеленый виноград.	В ряду АНА имеет самую маленькую молекулярную массу, поэтому легко проникает через эпидермальный барьер и оказывает наиболее выраженный эффект. Также обладает способностью уменьшать гиперпигментацию.
Молочная кислота	Кислое молоко, йогурт, черника, яблоки, томатный сок, виноград.	Обладает выраженным увлажняющим и отшелушивающим действием.
Яблочная кислота	Многие фрукты, особенно яблоки и помидоры.	Помимо отшелушивающего действия, стимулирует клетки, усиливая клеточный метаболизм.

Винная кислота	В свободном или этерифицированном виде имеется в зрелом винограде, старом вине, апельсинах.	Обладает отшелушивающим, отбеливающим и увлажняющим действием.
Лимонная кислота	Плоды цитрусовых (лимон, лайм, грейпфрут, апельсин).	Имеет самую высокую молекулярную массу из всех перечисленных АНА. Оказывает на кожу отбеливающее воздействие, которое усиливается в присутствии винной кислоты. Обладает антиоксидантными и бактерицидными свойствами.
Салициловая кислота	В виде эфиров присутствует в коре березы и листьях гаультерии.	Не является АНА, однако часто используется в комбинации с фруктовыми кислотами для усиления эксфолиации (отшелушивания). Имеет выраженные антисептические, противогрибковые и кератолитические свойства.

*Агар.* Агар-агар (от *малайского* агар-агар – водоросли) – продукт (смесь полисахаридов агарозы и агаропектина), получаемый путем экстрагирования из красных и бурых водорослей, произрастающих в Белом море и Тихом океане, и образующий в водных растворах плотный студень.

Агар является растительным заменителем желатина.

По качеству подразделяется на два сорта: высший – цвет белый или светло-желтый, допускается слегка сероватый оттенок; и первый – цвет от желтого до темно-желтого.

Представляет собой желтовато-белый порошок или пластинки. Содержит около 1,5–4 % минеральных солей, 10–20 % воды и 70–80 % полисахаридов.

Нерастворим в холодной воде, полностью растворяется только при температурах от 95 до 100 °С. Горячий раствор является прозрачным и ограниченно вязким. При охлаждении до температур 35–40 °С он становится чистым и крепким гелем, будучи при этом термообратимым. При нагревании до 85–95 °С он опять становится жидким раствором, снова превращающимся в гель при 35–40 °С.

В косметике агар используется как природный гелеобразователь, обладающий высокой абсорбирующей способностью. Применяется в качестве эмульгирующего, смягчающего и загущающего компонента при производстве кремов, гелей, зубных паст, в средствах для жирной кожи.

Агар – полисахарид, он действует увлажняюще, используется для прозрачных гелеобразных масок, которые прекрасно снимают отеки, улучшают цвет лица, эффективны и в качестве экстренной помощи коже при отеках, аллергиях, недосыпах.

Для ухода за лицом и телом порошок агар-агар смешивают с водой в определенных пропорциях (около 1–2 г на 50 мл) и нагревают на водяной бане. Наносить готовую маску нужно тонким слоем, не дожидаясь полного загустения раствора. После застывания маску оставляют на лице до полного растворения. Нерастворившиеся остатки можно аккуратно смахнуть ладонью либо промокнуть увлажненной салфеткой. Такие маски можно делать ежедневно.

Самостоятельно приготовленные маски с агар-агар хранят

в холодильнике не более двух суток. В противном случае возможно размножение болезнетворных бактерий.

Агар капризен в применении, поэтому соблюдайте следующие правила:

1. В смесь, загеленную агаром, надо добавлять масла и/или активные вещества такой же температуры, что и вода с агаром. Если вводимое, к примеру, масло будет холоднее, то масса с агаром при перемешивании станет комковатой. Конечно, можно опять все нагреть и заново остудить, но если введены активные вещества, то с ними можно попрощаться.

2. Если в распущенную смесь с агаром добавить еще какой-нибудь гелеобразователь (ксантан, гуар, гиалуроновую кислоту), то консистенция агарового геля улучшится и образования комков можно будет избежать (при условии выполнения п. 1).

*Гиалуроновая кислота* содержится в коже человека, в суставной жидкости и связках, в стекловидном теле. Почти половина всей гиалуроновой кислоты в организме человека сосредоточена в его коже, где она располагается в соединительной ткани дермы между волокнами коллагена и эластина.

Функции ее весьма разнообразны. В косметике гиалуроновая кислота и ее натриевая соль, гиалуронат натрия, применяются главным образом в качестве увлажняющего компонента. Она считается одним из самых «приятных» косметических ингредиентов. Эмульсии на основе гиалуроновой кислоты имеют мягкую и нежную консистенцию, а кроме то-

го, она прекрасно совместима с кожей и никогда не вызывает раздражения и аллергических реакций.

Однако гиалуроновая кислота, содержащаяся в косметических кремах, не способна проникнуть даже в эпидермис, а тем более достичь дермы. И все же, несмотря на то, что область влияния косметических средств, в состав которых входит гиалуроновая кислота (так же, как и любых других косметических препаратов), ограничена роговым слоем, они способны реально увлажнять кожу и заметно улучшать ее внешний вид.

Раствор гиалуроновой кислоты хорошо распределяется по всей поверхности кожи, образуя легкую пленку, которая сохраняет естественную влажность кожи, не нарушая газообмен. Это способствует увеличению содержания свободной воды в роговом слое, а также создает эффект «дополнительной влажности», который помогает снизить испарение воды с поверхности кожи.

*Хлорофилл* – это зеленый пигмент, встречающийся только в зеленых растениях и с помощью которого они улавливают энергию солнечного света, а также осуществляют фотосинтез, поглощая энергию солнечного света, и производя органические вещества.

Высокая биологическая активность, безвредность, отсутствие побочных явлений и хорошая совместимость с компонентами косметического сырья послужили надежной базой для использования хлорофилла и его производных в косме-

тических продуктах.

Очень интересна антиоксидантная активность хлорофиллсодержащих препаратов, стимуляция кровообращения и регенерация тканей, вызываемые ими, а также их ранозаживляющее и противовирусное, тонизирующее и дезодорирующее действия, противогрибковый эффект. Хлорофилл можно применять и в качестве дезодорирующего средства, устраняющего неприятные запахи (в том числе пот).

*Изильянс* обеспечивает натуральный лифтинг для кожи с мгновенным эффектом. Он состоит из двух природных биополимеров, действие которых синергитично, т. е. усиливает друг друга: смолы сенегальской акации и биополимера, вырабатываемого микроорганизмами, обитающими в корнях подсолнечника (получен с помощью запатентованной технологии).

По внешнему виду изильянс – это порошок молочного цвета.

Рекомендуемая концентрация: 2–3 %.

Условия использования: растворим в воде, добавлять в конце приготовления эмульсии. Применение: подтягивающие сыворотки и кремы для кожи лица.

## **Активные вещества животного происхождения**

В состав *гидролизата кератина* входят серосодержащие



аминокислоты, ионы кальция, магния, натрия, применяемые для ухода за волосами и жирной кожей лица; нормализует белковый обмен кожи, усиливает кровоснабжение.

*Пептиды шелка.* Протеины шелка легко впитываются кожей, обладают прекрасными увлажняющими свойствами, улучшают метаболизм дермы и эпидермиса. Оказывают регуляторное действие на уровень меланина в коже. Активизируют регенерацию кожных покровов, способствуют заживлению ран, рубцов, разглаживанию морщин. Защищают кожу от воздействия агрессивных факторов внешней среды. Проникают в волосяную луковицу, доставляя волосам необходимые питательные элементы и влагу; способствуют регенерации поврежденных волос, на поверхности которых образуют защитную пленку, придающую волосам блеск, эластичность, а также охраняющую их от неблагоприятных воздействий. Кроме того, защитная пленка пептидов шелка способствует удержанию влаги в волосах, что придает им мягкость.

В косметических средствах используется в составе различных кремов: увлажняющих, питающих, придающих блеск, способствующих разглаживанию морщин, заживлению трещин. В составе шампуней, бальзамов и гелей для волос выполняет защитную, увлажняющую, питающую функции, способствующие также длительному сохранению прически. Возможно медицинское применение в качестве ранозаживляющего средства, средства для лечения себореи, в качестве успокаивающего, снимающего зуд, повышенную сен-

сбилизацию кожи средства.

*Продукты пчеловодства* очень популярны в домашней косметике.

Богатый состав меда объясняет его широкое применение в косметике благодаря в первую очередь смягчающим свойствам и способности вызывать увеличенный поток крови к кожной ткани, улучшая ее питание.

Маточное молочко, применяемое наружно в виде раствора чистого вещества или дополнения к косметическим эмульсиям, стимулирует клеточный метаболизм и нормализует секрет жировых желез, замедляет старение кожи, тонизирует ее, улучшает гидратацию и эластичность кожи.

Цветочную пыльцу эффективно применяют в косметике в водном растворе и в виде жирорастворимых вытяжек. Кожа, которую лечат пыльцой, становится более упругой, эластичной. Такие маски на основе цветочной пыльцы полезны женщинам после 30–35 лет, когда снижается способность кожи к регенерации.

Пчелиный воск – самый популярный эмульгатор, обладающий бактерицидными, противовоспалительными, ранозаживляющими и смягчающими свойствами. В нем содержится существенное количество провитамина А (каротиноидов) – 12,8 мг в 100 г вещества. Он часто входит в состав туши для ресниц. Воск создает «парниковый» эффект и способен без ущерба для кожи длительное время (до двадцати минут) поддерживать температуру до 42 °С. При этом уси-

ливається кровоток, розкриваються пори і збільшується всасувальна здатність шкіри – вона прекрасно засвоює всі корисні речовини. Дуже популярні обертывания з воску з додаванням активних речовин і вітамінів, що допомагають боротися з подвійним підбородком, розгладжувати малі морщинки і зменшувати глибокі мимічні. Нагрітий воск застосовується для видалення небажаного волосся на тілі. Воскові маски не протипоказані навіть людям з проблемними судинами і розширеними капілярами.

Прополис має унікальну здатність загоювати пошкодження шкіри.

*Ланолин* – натуральний воск тваринного походження, який отримують шляхом очищення жиру з овечьей шерсті. Уже оброблений чистий безводний ланолин має складний склад, виглядає як густих в'язка маса. Колір може коливатися від прозористого світло-жовтого до темно-бурого і майже не просвічується відтінку.

Безводний ланолин не розчиняється в воді, але здатний вбирати і утримувати в собі багато її кількість, не втрачаючи при цьому свою в'язкість.

Ланолин є одним з найефективніших жироподібних речовин, сприяє хорошому зволоженню, м'якшенню і харчуванню шкіри. Косметичні засоби, в склад яких входить ланолин, дозволяють захищати її від небажаних впливів навколишнього середовища.

По своему составу ланолин очень близок к кожному жиру человека, и чаще всего его используют как основу для питательных кремов, особенно для ухода за сухой и увядающей кожей. А при приготовлении домашних кремов для лица небольшое количество ланолина содействует хорошему смешиванию жирных фаз с водой и другими водными растворами. Он также может выступать в кремах и в качестве консерватора.

Применение ланолина в чистом виде не рекомендуется, т. к. он может закупоривать поры, да к тому же обладает очень сильной вязкостью, и смазывать им кожу довольно проблематично.

Недостатком ланолина является то, что он считается самым аллергенным компонентом в косметике, способным вызывать различные покраснения или сыпь на коже. Желательно перед тем, как использовать косметические средства, в состав которых входит ланолин, предварительно протестировать их на небольшом участке кожи, например на руке с внутренней стороны, чуть выше запястья.

*Желатин.* Название «желатин» (от *лат. gelatus*) означает замерзший, застывший. Основным веществом в его составе является белок коллаген. Желатин содержит цинк, натрий, калий, магний, железо, фосфор и аминокислоты (гидроксипролин и пролин).

Употребление желатина в пищу улучшает состояние ногтей, волос и кожи. Также его используют и наружно в ка-

честве масок для волос и лица и ванночек для рук. Он способствует восстановлению поврежденных волос, избавлению кожи лица от угрей, разглаживанию морщин, уменьшению отечности кожи.

При нанесении на кожу желатин обладает увлажняющим и подтягивающим действием. При приеме внутрь благоприятно воздействует на кожу, служит строительным материалом для выработки собственного коллагена. Наблюдается укрепление ногтевой пластины и улучшение состояния волос, они начинают блестеть, уменьшается их ломкость и склонность к сечению кончиков. Его применяют в ламинировании волос в домашних условиях.

*Яйца* используются в косметологии или целиком, или раздельно – белок или желток – все зависит от типа кожи и назначения маски.

Яичный белок, как вяжущее, стягивающее поры и подсушивающее средство, идеально подходит для ухода за жирной кожей, т. к. устраняет жирный блеск. Кроме того, он прекрасно очищает поры любой кожи лица: жирной и сухой, молодой и зрелой.

Желток чаще всего используется для сухой или дряблой кожи, а также для питания и увлажнения любой кожи лица и тела.

Лецитин, входящий в состав желтка, способствует проникновению глубоко в кожу питательных веществ, хорошо тонизирует и смягчает ее, а также восстанавливает защитные

функции кожи.

Целое яйцо, естественно, обладает свойствами белка и желтка одновременно.

## **Маска из яйца для любого типа кожи**

Взбить целое яйцо и смазать им лицо, шею, область декольте и оставить на 15 минут. Смыть прохладной водой.

Воздействие этой классической маски из взбитого яйца возможно усилить, если добавить в него следующие продукты:

- для вялой, очень сухой и шелушащейся кожи – 2 ч. л. растительного масла или сливок взбить вместе с яйцом;
- для смягчения кожи – добавьте 1 ст. л. творога;
- для отбеливания лица – 1 ст. л. сметаны;
- для устранения бледности лица – 2 ст. л. измельченной на мелкой терке моркови;
- для устранения жирного блеска – 2 ст. л. тертого сырого картофеля;
- для тонизирования и свежести кожи лица – 1 ст. л. сока апельсина или 2 ч. л. сока лимона. Любой другой сок ягод, фруктов или овощей (или кашица из мякоти плодов – 1 ст. л.), смешанный со взбитым яйцом, также окажет благоприятное воздействие на кожу, снабдив ее порцией витаминов и микроэлементов.

Яйцо, как косметическое средство, можно использовать для обогащения любой маски, даже готовой, купленной в ма-

газине. Отложите отдельно в мелкую посуду немного вашей маски, добавьте к ней взбитый желток, белок или взбитое целое яйцо – в зависимости от того, какого эффекта вам надо добиться. Все смешайте до однородной консистенции, и дальше следуйте за инструкцией к маске. Так как хранить такую смесь нельзя, готовьте небольшую порцию маски, на один раз.

Яйцо можно применять как в виде шампуня для волос, так и в виде лечебных масок против перхоти, выпадения волос или для улучшения их внешнего вида. После нескольких сеансов вы увидите, как волосы оживают, становятся мягче, лучше расчесываются и блестят.

Невидимая пленка, которая образуется на волосах после шампуня или масок из яиц, защищает их от повреждения и влияния внешних факторов.

Для ухода за волосами чаще всего берется желток яйца, который можно использовать и как самостоятельное средство, и в смеси с другими полезными ингредиентами.

## **Несколько простых и проверенных яичных рецептов для волос**

Целое яйцо вместо шампуня для всех типов волос

Взбитым до состояния пены целым яйцом «намылить» мокрые волосы, слегка помассировать, как шампунем, а затем тщательно смыть теплой водой.

**Яйцо против очень жирных волос**

К взбитому в пену яйцу добавить 1 ч. л. 40 %-ного спирта (водки) и 1 ч. л. свежесжатого лимонного сока. Полученной смесью вымыть волосы, как шампунем, слегка втирая в кожу головы. Затем тщательно промыть прохладной водой.

**Желтковая лечебная маска против перхоти, сухих, секущихся и выпадающих волос**

За 1–2 часа до мытья волос взбитые в 1 стакане воды 2 желтка нанести на влажные волосы и покрыть полиэтиленовой шапочкой. После чего вспенить маску и хорошо промыть волосы.

Ополаскивать волосы после процедур с яйцами можно обычным или яблочным уксусом, а также лимонным соком (или раствором лимонной кислоты) из расчета: 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. лимонной кислоты (или сок из половинки лимона) – на 1 л воды для полоскания.

## **Витамины и провитамины**

Витамины (от *лат.* *vita* – жизнь) – участвуют во множестве биохимических реакций, выполняя каталитическую функцию. Не являясь для организма поставщиками энергии и не имея существенного пластического значения, они все же играют важную роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма, в частности в обмене веществ.

Большинство витаминов не синтезируются в организме



человека, поэтому их нужно регулярно и в достаточном количестве принимать с пищей или в виде витаминно-минеральных комплексов и пищевых добавок. Исключение составляет витамин К, достаточное количество которого в норме синтезируется в толстом кишечнике человека за счет деятельности бактерий.

С нарушением поступления витаминов в организм связаны три принципиальных патологических состояния: их недостаток вызывает гиповитаминоз, отсутствие – авитаминоз и избыток – гипервитаминоз.

Известно около полутора десятков витаминов. Исходя из способности к растворению, витамины делятся на жирорастворимые – А, D, E, F, К и водорастворимые – все остальные.

Жирорастворимые витамины накапливаются в организме, причем их депо являются жировая ткань и печень. Водорастворимые витамины в существенных количествах не депонируются, а при избытке выводятся. Это с одной стороны объясняет то, что довольно часто встречаются гиповитаминозы водорастворимых витаминов, а с другой – иногда наблюдаются гипервитаминозы жирорастворимых витаминов.

*Витамин А* (ретинол) – обладает уникальной способностью стимулировать обновление эпидермиса, разглаживать морщины и избавлять от пигментных пятен. Под воздействием 0,15 %-ного ретинола роговой слой становится более тонким, кожа приобретает упругость, эластичность и шелковистость, тон кожи выравнивается.

*Ретинил пальмитат* – активная и стабильная форма витамина А, выравнивает тон и микрорельеф кожи.

*Бета-каротин* – растительный провитамин А, который в организме превращается в ретинол. Антиоксидант, стимулятор роста и обновления клеток, улучшающий структуру кожной ткани.

*Ликопин* – каротиноид из томатов, обладающий высокой антиоксидантной активностью. В организме человека превращается в витамин А.

*Витамины группы В.* Группа водорастворимых витаминов ( $B_1$  – тиамин,  $B_2$  – рибофлавин,  $B_3$  – ниацин,  $B_5$  – пантотеновая кислота,  $B_6$  – пиридоксин,  $B_7$  – биотин,  $B_9$  – фолиевая кислота,  $B_{12}$  – цианкоболамин) необходима для функционирования организма и поддержания нормального состояния кожных покровов. Для здоровья кожи особенно важны витамины  $B_2$  и  $B_5$ . Нехватка рибофлавина может привести к повышенной чувствительности к солнечным лучам, сухости кожи, дерматитам.

Дрожжевой экстракт содержит белки, аминокислоты, липиды, железо, минеральные вещества, провитамин D, витамины группы В (кроме  $B_{12}$ ). Увлажняет и питает кожу, нормализует углеводный и белковый обмен, оказывает очищающее и регенерирующее действие.

Комплексный витамин В – витамины группы В (из дрожжей) нормализуют метаболизм в клетках кожи, процессы ороговения и салоотделения, способствует избавлению от

комедонов и акне.

Пантенол (провитамин В<sub>5</sub>) трансформируется в пантотеновую кислоту, которая встраивается в метаболические цепочки, активизируя энергетические, репаративные процессы и синтез необходимых веществ, в частности, гормонов. В результате повышается влагоудерживающая способность кожи, прочность и упругость коллагеновых волокон. Пантенол также оказывает антиоксидантное, успокаивающее, увлажняющее, заживляющее действие.

Цианокобаламин (витамин В<sub>12</sub>) обладает иммуномодулирующим, противоаллергическим действием.

*Витамин С* (аскорбиновая кислота) стимулирует синтез коллагена и других белков, оказывает противовоспалительное, антибактериальное и осветляющее действия, повышает защитные функции кожи к разрушительному воздействию ультрафиолетовых лучей и свободных радикалов.

Аскорбилглюкозид АА<sub>2</sub>G, в отличие от обычного витамина С, не окисляется от воздуха, света и тепла благодаря тому, что молекула аскорбиновой кислоты связана с молекулой глюкозы, обеспечивающей сохранение всех полезных свойств чистого витамина С. После нанесения на кожу под воздействием фермента глюкозидазы АА<sub>2</sub>G расщепляется на аскорбиновую кислоту и глюкозу.

Аскорбилфосфатмагния (МАР) – активная и стабильная форма витамина С, стимулирует синтез коллагена и ингибирует образование меланина, защищает кожу от воздействия

свободных радикалов, активизирует регенерацию кожи, выравнивает пигментацию.

*Витамин Е* (токоферол) известен как «витамин красоты». Обладает антиоксидантным действием, замедляет процессы старения кожи. Витамин Е стимулирует кожное дыхание, укрепляет мембраны клеток, улучшает регенерацию и является естественным антиоксидантом и ультрафиолетовым фильтром.

*Витамин РР* (никотиновая кислота, никотинамид) необходим для осуществления биологического окисления в организме. В составе косметических средств улучшает метаболизм и кровообращение в коже, повышает ее эластичность, избавляет от шелушения, улучшает цвет лица.

*Витамин К* (фитонадион) снимает покраснение и предотвращает появление поврежденных капилляров.

## **Балластные и минеральные вещества**

*Тальк* –  $\text{Mg}_3\text{Si}_4\text{O}_{10}(\text{OH})_2$  – минерал, кристаллическое вещество. Представляет собой жирный рассыпчатый порошок белого цвета. Качество талька определяется его белизной. Антисептик. Составляет основу минеральной косметики, улучшает ее текстуру.

Применение талька в косметике составляет 2 % от его общего потребления. Основное косметическое средство – детская присыпка, в которой уровень рН талька и свойства по-

верхности позволяют удерживать запах. В сухих антиперспирантах тальк используется в качестве наполнителя, т. к. он обладает свойством прилипать к коже.

*Оксид цинка* – самый известный минерал, давно задействованный в фармацевтических и косметических целях. Абсолютно безопасен для здоровья при наружном применении. Оксид цинка – это противовоспалительное местное средство, обеспечивающее подсушивающее, адсорбирующее, вяжущее и антисептическое действие. При нанесении на пораженную поверхность уменьшает воспаления и раздражения тканей, образует защитный барьер от действия раздражающих факторов. Оксид цинка применяется как основа для изготовления декоративной косметики. Обладает абсорбирующими и противовоспалительными свойствами.

*Абрикосовые косточки молотые.* Размельченные, средней жесткости частицы косточек абрикоса размером 200–300 микрон вводят в рецептуру в конце приготовления продукта. Является нежным отшелушивающим средством без острых углов, что позволяет его применять в скрабах даже для чувствительной кожи лица в целях удаления ороговевших клеток.

Скраб, содержащий абрикосовые косточки, глубоко очищает поры. Мягкое массажное действие стимулирует рост молодых клеток и активизирует кровообращение. После применения скраба восприимчивость кожи к действию других косметических средств заметно повышается, т. к. очень

часто излишнее количество ороговевших клеток мешает проникновению активных веществ.

Рекомендуемая дозировка в косметике hand made 1—20 %.

*Белая, или фарфоровая, глина* (каолин, косметическая глина) богата кремнеземом, цинком, магнием, насыщена полезными минеральными солями. Она особенно полезна для тонкой и лишенной минеральных веществ кожи. Белая глина обладает регенерирующим воздействием на кожные клетки, смягчает ороговевшие наслоения и устраняет шелушения.

Регулярное применение белой глины задерживает образование морщин и устраняет дряблость кожи, способствуя омоложению. Косметические маски из нее придают коже упругость и эластичность, уменьшают поры, разглаживают морщины, удаляют с поверхности кожи загрязнения и омертвевшие клетки. Белая глина способствует формированию в волосяной луковице крепкого волоса, предупреждает ломкость и выпадение волос. Препятствует образованию перхоти.

Местные ванночки из белой глины уменьшают роговые наслоения и смягчают огрубевшую кожу на руках, локтях и ногах, способствуют заживлению мелких трещин и порезов.

*Голубая глина* — это оригинальный природный продукт с замечательными очищающим, впитывающим, противовоспалительным, защитным, регенерирующим и биостимулирующим действиями. Она оказывает благоприятное космети-

ческое воздействие на кожу, ногти и волосы. Косметические маски из голубой глины смягчают кожу, усиливают микроциркуляцию, улучшая питание тканей, способствуют регенерации и заживлению трещин кожи. Разглаживают мелкие морщинки, препятствуют образованию и распространению угревой сыпи. Голубая глина создает условия для формирования в волосяной луковице тонизированного и крепкого волоса, предупреждает ломкость и выпадение волос. Снимает раздражение с кожного покрова и устраняет перхоть. Теплые компрессы из голубой глины стимулируют обменные и репаративные процессы в тканях.

# 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.