

A top-down view of various cosmetic ingredients and tools arranged on a solid pink background. In the top left, there are two clear glass bottles with yellow liquid and a small white jar of yellow cream. To the right is a white bowl filled with white granules. Below that is a wooden bowl containing orange salt crystals and a white flower. Further right is another white bowl with pink salt crystals and a white flower. In the bottom left, there is a brush with a wooden handle and light-colored bristles. Next to it is a white bowl with pink granules. To the right of the brush is a small white jar of yellow cream. In the bottom right, there is a white bowl with pink granules and a green leaf. The text is overlaid on the left side of the image.

Ирина  
Пигулевская

# ПРЕКРАСНАЯ КОСМЕТИКА

из дешевых  
аптечных  
средств

Ирина Пигулевская

**Прекрасная косметика из  
дешевых аптечных средств**

«Центрполиграф»

2021

УДК 615  
ББК 53.59

**Пигулевская И. С.**

Прекрасная косметика из дешевых аптечных средств /  
И. С. Пигулевская — «Центрполиграф», 2021

ISBN 978-5-227-09449-0

Так уж заведено, что за красотой дамы отправляются в косметические салоны и магазины, а за лекарствами в аптеку... А знаете ли вы, милые женщины, что прекрасные, недорогие и очень действенные средства для молодости лица, густоты волос и красоты тела можно приобрести именно там, где вы покупаете лекарства?! Хорошая косметика стоит дорого, и не каждая дама может себе ее позволить... А быть красивыми хотят все, независимо от возраста и толщины кошелька! Что делать? Использовать проверенные на безопасность аптечные средства. Ведь оказывается, морская соль с йодом укрепляют ногти, апельсиновое масло с овсяными хлопьями избавляют от целлюлита, недорогой комплекс витаминов типа аевита — прекрасная основа для домашнего омолаживающего крема, а белая глина плюс кофейная гуща с кухни — избавят от растяжек... В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 615  
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-09449-0

© Пигулевская И. С., 2021  
© Центрполиграф, 2021

## Содержание

Предисловие	6
Домашняя косметика	7
Типы кожи и правила нанесения масок	8
Витамины	10
Йод	11
Лекарственные травы	12
Мумие	13
Ароматические масла	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Ирина Пигулевская**  
**Прекрасная косметика из**  
**дешевых аптечных средств**

*Оформление художника Е.Ю. Шурлаповой*

© «Центрполиграф», 2021

## Предисловие

Желание у женщин выглядеть красиво так же старо, как мир.

Задолго до нашей эры люди уже всю использовали косметику как средство украшения и улучшения собственной внешности. Об этом свидетельствуют многочисленные находки археологов: мази и благовония, ароматические масла и красящие вещества, средства для удаления лишней растительности. Косметикой пользовались как обычные жители, так и представители власти. В качестве косметических средств использовали львиный жир в мазях для кожи и волос; жир черных змей, который закрашивал седину; бычью кровь; птичьи яйца; рыбий жир; перетертые копыта животных; краску для подводки глаз.

Косметикой пользовались и мужчины, и женщины.

Стоит напомнить, что косметика в древности имела также медицинскую направленность. Многие средства, наносимые на кожу и волосы, оберегали людей от многих дерматологических, глазных заболеваний, а также предотвращали появление вшей и прочих паразитов.

Русские женщины всегда любили хорошо выглядеть. Они пользовались косметикой, имеющей только натуральную основу. Чтобы улучшить кожу лица, жительницы Древней Руси умывались молоком или простоквашей.

Ресницы и брови чернили и белили. Деревенские девушки красили щеки свекольным соком и подводили брови древесным углем. Чтобы отбелить кожу и избавиться от веснушек, применяли сок огурца или отвар петрушки. Настой василька использовался при жирной, пористой коже, а подорожник, крапива, мать-и-мачеха, корни лопуха служили для лечения перхоти и против выпадения волос.

В современном мире многое изменилось, но принципы косметологии остались прежними, главные из которых – маскировка недостатков и сохранение молодости и красоты.

В нашей книге вы не найдете средств для ухода за внешностью на основе химических добавок. Мы советуем средства из аптеки по вполне доступным ценам и вполне натуральные и безопасные.

## Домашняя косметика

Совершенно не обязательно покупать супердорогие кремы и маски, чтобы ухаживать за собой.

Конечно, проще купить всю нужную косметику для ухода за кожей в магазине, но, во-первых, она может стоить приличных денег, а во-вторых, даже в качестве самой дорогой косметики нельзя быть уверенным до конца. Поэтому сейчас все больше женщин начинают делать маски и кремы, бальзамы и гели дома. И выясняется, что это не очень и сложно. Зато можно в них добавлять именно то, что нужно вам, и не добавлять то, что не хочется.

Обычно домашние кремы можно хранить не более месяца, а иногда даже не более недели или нескольких дней. И это является показателем их натуральности: в них нет консервантов.

Как делать кремы? Общая инструкция такова:

- растопить на водяной бане твердые вещества, такие как пчелиный воск и твердые масла (масло какао и другие);

- добавить в расплавленную фракцию глицерин, ланолин, мед (что есть в рецепте), натуральные жидкие масла;

- последними добавлять водные фракции: вода или настои и отвары из трав;

- после этого снять состав с водяной бани и начинать взбивать. Во время взбивания добавлять необходимые эфирные масла. Взбивать домашний крем до полного охлаждения. Чтобы этот процесс происходил быстрее, можно поставить посуду с кремом в холодную воду;

- готовый крем переложить в баночку, в которой он будет храниться.

В любой рецепт можно добавлять свои ингредиенты. Рецепт – это только основа для творчества. При этом можно из рецепта убрать какой-либо водный компонент, чтобы крем или маска не получились слишком жидкими. Что же касается аромамасел, то добавлять их нужно минимальное количество, причем предварительно понюхать их и убедиться, что они вам приятны.

При этом главное правило: крем или маска не должны вызывать неприятных ощущений, что на коже, что на волосах, что для общего самочувствия. Если никаких таких ощущений нет, значит рецепт можно записывать в записную книжку и использовать и дальше.

Во избежание аллергических реакций следует для пробы нанести немного маски на сгиб локтя и оценить реакцию: если нет покраснений и шелушений, состав можно смело наносить на лицо.

Маски на основе витаминов можно использовать часто – до 3–4 раз в неделю. Спустя 6 месяцев рекомендуется сделать перерыв на 2–3 недели.

Жидкие компоненты из аптеки – самые действенные и доступные; их формула настолько адаптирована к коже, что позволяет микроэлементам проникать глубоко в поры. После открытия ампулы с витаминами хранить её не рекомендуется – надо использовать весь состав сразу, потому что он начинает окисляться в условиях кислорода и терять свои свойства. Если нужна какая-то часть ампулы, то остаток надо выкинуть, а не хранить до следующего раза. Чаще всего в домашних рецептах применяется смесь витаминов А и Е, поэтому удобнее купить «Аевит» в шариках и использовать их.

## **Типы кожи и правила нанесения масок**

Прежде чем применить какой-либо рецепт, неплохо бы узнать тип своей кожи.

Нормальная кожа имеет бежево-розовый оттенок, она мягкая, гладкая, эластичная, умеренно матовая, без прыщей и угрей. После умывания с использованием мыла такая кожа не стягивается и не шелушится. С возрастом в коже уменьшается выделение кожного сала и влагообмен и она может становиться либо сухой, либо более жирной.

Сухая кожа имеет розово-желтоватый цвет. Она нежная, тонкая, с маленькими порами, склонная к шелушению. На ней легко появляются мелкие морщинки и глубокие складки. При такой коже лучше не умываться с мылом, иначе появляется ощущение стянутости. При холоде и ветре может возникнуть покраснение и шелушение. За сухой кожей нужен тщательный уход, при этом если уход будет неправильный, то кожа будет выглядеть еще хуже. Из-за склонности к преждевременному старению ей нужно регулярное увлажнение. Однако если постоянно использовать жирные и тяжелые кремы, то кожа быстро привыкнет к ним и перестанет самостоятельно увлажняться и выделять жир.

Жирная кожа встречается у молодых людей во время полового созревания и примерно у 10 процентов взрослого населения. Она имеет желто-серый цвет, кажется блестящей и жирной. Чаще всего это видно в «Т-зоне»: лоб, нос, подбородок. На ней видны расширенные поры, склонна к высыпаниям. На ней часто появляются различные уплотнения и гнойные прыщики и угри. Но с годами из-за избытка кожного сала кожа долго предохраняется от высыхания и максимально долго остается гладкой и эластичной. У людей с жирной кожей морщины и другие признаки старения появляются гораздо позже, чем у других.

Тип кожи также можно определить с помощью бумажной салфетки. Утром до умывания нужно приложить ко всему лицу салфетку и немного прижать. Если на салфетке останутся пятна посередине, соответствующие лбу, носу, подбородку, то скорее всего кожа смешанная. А если есть еще пятна в области щек, то кожа жирная.

Комбинированная (смешанная) кожа сочетает в себе сухую (иногда даже нормальную) кожу в области щек и более жирную в Т-зоне (лоб, нос, подбородок). Этот тип самый распространенный. Такая кожа выглядит здоровой, достаточно ровной, но ухаживать за ней нужно как за двумя типами. Большое различие между сухими и жирными зонами приводит к проблеме выбора средств по уходу. К зрелому возрасту она может измениться в сторону нормальной.

Стягивающие маски рекомендуются при жирной и комбинированной коже лица. Они хорошо подсушивают кожу, убирают излишки жира, она перестает блестеть, очищается и отбеливается, расширенные поры сужаются. Чаще всего они приготавливаются на основе яичного белка или глины. Держат их на лице не больше 2–3 минут. Как только они подсохнут, их нужно смывать.

Питательные и увлажняющие маски применяются при нормальной, сухой, комбинированной и морщинистой коже. Они помогают избавиться от ощущения стянутости кожи, смягчают, насыщают влагой, увлажняют и питают ее, помогают разгладить морщины. В основном в приготовлении используются такие продукты, как яичный желток, молоко, творог, сметана, растительное масло, мед, различные овощи и фрукты.

Отбеливающие маски помогают немного осветлить кожу лица, сделать менее заметными пигментные пятна и веснушки, иногда даже избавиться от них. Такие средства рекомендуется применять вечером, чтобы не нужно было выходить на солнце после процедуры. При их регулярном использовании нужно пользоваться фотозащитными кремами. Чаще всего они готовятся на основе кисломолочных продуктов, лимонного и огуречного сока, петрушки, некоторых трав и ягод.



Домашние маски с эффектом лифтинга предназначены для подтягивания зрелой кожи с признаками обвисания для повышения ее эластичности и упругости, а также для корректировки поплывшего овала лица. В основном они делаются на основе косметического парафина и глины, лечебных грязей, сырого белка, меда и т. п. Эти маски обладают стягивающим воздействием, поэтому, если кожа сухая, перед их нанесением и после смывания лицо нужно обязательно смазывать увлажняющим кремом.

Тонизирующие и освежающие маски, как видно из названия, освежают кожу и повышают ее тонус.

Перед тем как нанести абсолютно любую маску, лицо надо очистить. Нужно смыть всю декоративную косметику, если она нанесена, и протереть лицо каким-либо средством: молочко, лосьон, тоник. Можно умыться с пенками и гелями, при жирной коже можно умыться и с мылом. При сухой коже можно умыться просто теплой водой.

Чтобы приготовить маску дома, нужна мисочка и ложечки. Иногда может понадобиться толкушка, соковыжималка и миксер – в зависимости от рецепта. Маска должна делаться в таком объеме, чтобы ее сразу использовать, домашние маски лучше не хранить. Их ценность именно в том, что они делаются из свежих ингредиентов и сразу используются.

Маски на лицо наносятся достаточно тонким слоем по массажным линиям, начиная от шеи или подбородка и до лба. Чтобы волосы не мешали, можно повязать косынку или применить обруч или заколки. Маски не наносятся на область губ и область вокруг глаз, кроме тех случаев, когда это указано в рецепте.

Маску держат 15–20 минут, если в рецепте не указано иное время. Лучше спокойно лежать, а не заниматься домашними делами.

Некоторые маски, особенно на основе фруктов и ягод, могут растекаться, поэтому нужна соответствующая одежда, можно защитить голову шапочкой для волос, а на плечи накинуть полотенце. Также нужно подумать и о месте, где вы будете лежать – постелить там какую-нибудь не новую простынку.

Если вдруг маска начала очень сильно стягивать кожу или есть какой-либо другой дискомфорт, лучше сразу идти ее смывать.

Смываются маски в основном водой, без использования мыла или других средств для умывания. При жирной коже лучше умываться прохладной водой, при сухой коже – теплой. Маску нужно смывать очень тщательно. После этого лицо желательно смазать увлажняющим кремом.

## Витамины

**Витамин А (ретинол)** является самым популярным в индустрии красоты. Его добавляют в кремы для лица и рук, сыворотки, маски, шампуни. И чаще всего это антивозрастная косметика, призванная бороться с первыми признаками старения: морщинами, тусклым цветом лица, пигментными пятнами.

Ретинол проникает в верхний слой кожи, защищает ее от свободных радикалов, стимулирует синтез эластина и коллагена, замедляет процессы старения кожи.

Ретинол не стабилен и разрушается под действием света. Поэтому в магазинную косметику часто вводятся синтетические вещества, аналогичные ему по принципу «работы» – ретиноиды.

Не рекомендуется пользоваться антивозрастными косметическими средствами с витамином А до 35 лет. Высокая концентрация ретинола в составе средства может нанести вред – повышается чувствительность кожи к ультрафиолету. Если же вдруг витамин А в виде масляного концентрата наносить на кожу в чистом виде, то могут проявиться аллергические реакции.

**Витамин Е (токоферол)** – естественный антиоксидант. Вот почему его вводят в увлажняющие и защитные кремы для рук и лица. Токоферол смягчает и разглаживает кожу, помогает снять раздражение, становится профилактикой появления пигментных пятен. Он способен выводить из тканей лишнюю жидкость. Поэтому витамин Е часто добавляют в кремы для век и ног.

Считается, что витамин Е гораздо эффективнее, если в составе средства есть еще витамины А и С.

Косметика с витамином Е в составе может сделать менее заметными растяжки, рубцы и шрамы на коже. Это, в частности, относится к косметическим маслам, убирающим растяжки после беременности. Однако исследования показали, что местное использование витамина Е на участках кожи с рубцами после хирургической операции дает только смягчающий эффект, никоим образом не влияя на косметический вид самих шрамов. При этом у некоторых пациентов после использования витамина Е начался контактный дерматит на участках, куда наносилась мазь.

При жирной коже, склонной к высыпаниям, больше всего помогут средства с витаминами А, В, С, Е.

Сухая кожа станет выглядеть гораздо лучше при использовании косметики с витаминами А, В, С, Е, D, PP, F, N.

Сосудистые сетки (купероз) легче всего лечатся витаминами С, Р, К.

Для замедления процессов старения необходимы витамины А, В, С, D, Е, К, Р, PP.

## Йод

Отсутствие или недостаток йода в рационе, что бывает в местностях, удаленных от моря, приводит к определенным заболеваниям: эндемический зоб, гипотиреоз, кретинизм. Раньше это были неизлечимые заболевания, теперь их предотвращают, принимая препараты йода или йодированную соль.

Если недостаток йода в организме небольшой, то человек чувствует усталость, головную боль, подавленное настроение, упадок сил, нервозность и раздражительность, слабеет память и интеллект. Со временем появляется аритмия, повышается артериальное давление, падает уровень гемоглобина в крови.

Однако такая важность йода вовсе не означает, что его можно есть бесконтрольно. Вовсе нет. Йод ядовит в больших дозах. Если постоянно вдыхать пары йода, появляются головная боль, кашель, насморк, может произойти отек легких. При попадании на слизистую оболочку глаз появляется слезотечение, боль в глазах и покраснение. При попадании внутрь в больших дозах развиваются общая слабость, головная боль, повышение температуры, рвота, понос, бурый налет на языке, будут боли в сердце и учащение пульса. Через день появляется кровь в моче. Через 2 дня появляются почечная недостаточность и миокардит (воспаление сердечной мышцы). Без лечения наступает летальный исход.

Если же бесконтрольно есть продукты с большим содержанием йода, то организм начинает выводить весь поступающий йод, он перестанет усваиваться и начнется гипотиреоз.

Поэтому же применять йод бесконтрольно для лица нельзя. Здесь нужно быть осторожным и из-за спирта, и из-за йода. Так, нельзя прижигать спиртовым раствором мелкие прыщики, угревую сыпь, чирьи, поскольку можно получить поствоспалительную пигментацию, особенно если провести время на солнце.

Противопоказаниями для использования косметических средств, в состав которых входит йод, являются:

- заболевания щитовидной железы,
- онкология,
- варикозное расширение вен,
- острые и хронические инфекции,
- аллергия на йод,
- йодизм (отравление йодом при его чрезмерном употреблении).

Ожог от йода на лице может получиться, если его в составе оказалось больше указанной нормы. Кроме того, следует быть аккуратными с йодом тем, у кого сухая и обезжиренная кожа.

Если после применения рецепта появилось неприятное жжение, покраснение, то нужно немедленно нанести на это место кашицу из сырого картофеля или протереть пораженные места лосьоном и смазать питательным кремом. Если дело принимает более серьезный оборот, поможет пантенол, которым лечат ожоги.

## Лекарственные травы

В разных масках и кремах, в мыле домашнего приготовления могут использоваться отвары различных трав. В частности ниже будут приведены рецепты с некоторыми из них.

**Экстракт тимьяна** используется как тонизирующее и противомикробное средство, его вводят в лосьоны, кремы для нормальной и проблемной жирной кожи, шампуни и пены для ванн. Хороший эффект дает применение средств с экстрактом тимьяна для очищения нормальной и жирной кожи. Экстракт хорошо помогает при акне. Его применяют также для укрепления волос и укрепления и восстановления структуры ногтей. Зачастую эфирное масло тимьяна применяют в парфюмерии для отдушки косметических средств: крема, туалетного мыла, помад, лосьонов и зубных паст.

**Душица** в косметологии используется очень широко. Она очищает поры кожи, способствует регенерации и омоложению кожи, борется с угрями, акне, прыщами, сыпями и прочими дерматологическими проблемами, дарит коже здоровый, красивый цвет, гладкость, упругость, эластичность. Отвары, настои и масло душицы применяются для ухода за волосами: улучшается их рост, внешний вид, волосы становятся здоровыми, уходит перхоть. Душицу можно использовать для ухода за кожей всего тела.

Также измельченную душицу или ее ароматическое масло можно добавлять в кремы, шампуни, средства по уходу за кожей лица и тела, за волосами.

**Камфорное масло** (делается из лавра) помогает при жирной коже, угревой сыпи, уменьшает видимость веснушек и пигментных пятен. Оно улучшает состояние кожи, разглаживает ее, делает более упругой.

## Мумие

Виды мумие и его лечебные свойства описывали знаменитые ученые древности: Аристотель, Ар-Рази (Разес), Абу Али ибн-Сина (Авиценна), аль-Бируни и другие. Они признавали, что оно помогает при самых разных заболеваниях: переломах, вывихах, полиомиелите, мигрени, эпилепсии, параличе лицевого нерва, отравлениях, язвах желудочно-кишечного тракта, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, туберкулезе и многих других заболеваниях.

Про мумие писали в самых разных сочинениях, от Тибета до Греции, известно более 70 упоминаний о нем, и везде его признавали очень действенным лекарственным веществом. При этом до сих пор точно не известно, что же оно из себя представляет. Существуют самые разные точки зрения на этот вопрос.

Состав мумие очень сложен. Ученые постоянно изучают его, но к единому выводу так и не пришли. В одних статьях говорится, что все виды мумие имеют органическое происхождение, в других – что не все. Возможно, это зависит от места происхождения конкретного исследуемого образца.

В некоторых видах мумие находили еще углерод, водород, азот, аминокислоты (гистидин, треонин, метионин, триптофан, лизин, валин и др.), более 10 различных окислов металлов, эфирные масла, жирные кислоты, витамины, геминовые основания, ауксины, ингибиторы, хлорофилл, ферменты, гормоны и другие вещества.

Также в образцах мумие находили витамины группы В, белки, липиды, стероиды, аминокислоты, алкалоиды, кумарины, эфирные масла, пчелиный яд, макро- и микроэлементы.

В «Регистр лекарственных средств Российской Федерации» в раздел БАД (биологически активные добавки) внесен только один вид мумие.

Название: Мумие алтайское очищенное.

Латинское название препарата *Altai Depuratus mumijo*.

Группы: Общетонизирующие средства и адаптогены. БАДы – продукты растительного, животного или минерального происхождения.

Состав и форма выпуска:

1 таблетка содержит мумие очищенное 0,2 г; в контурной безъячейковой упаковке 10 шт., в картонной пачке 2 упаковки. В состав мумие входит комплекс органических и минеральных веществ: зоомеланоэдиновые, гуминовые, фульво- и аминокислоты, терпеноиды, стероиды, витамины групп В и Р, полифенольные соединения, а также макро- и микроэлементы (медь, цинк, кобальт, марганец и др.).

Поскольку мумие обладает множеством полезных свойств, его применение в косметологии является вполне оправданным. Оно входит в состав кремов, масок, составов для массажа с самыми разными компонентами.

В качестве основы для приготовления кремов или масок с мумие можно использовать персиковое или оливковое масло, косметические питательные кремы, медицинский вазелин, глицерин или ланолин безводный.

## Ароматические масла

В природе существует огромное количество ароматических растений, и с их помощью можно влиять на самочувствие и лечить некоторые заболевания. В древности наши предки лечились с помощью ароматических масел. Они боролись с эпидемиями, применяя пахучие масла в качестве антисептиков, использовали их в качестве снотворных, обезболивающих и других средств.

Древнегреческий врач Гиппократ писал, что для того, чтобы быть здоровым, надо ежедневно принимать ароматические ванны и делать массаж. Эфирные масла быстро и легко проникают через кожу. И в Древней Греции, и в Риме ароматические ванны и массаж с применением ароматических масел пользовались огромной популярностью.

Гален, личный врач императора Марка Аврелия, изобрел оригинальный крем и написал множество работ, касающихся здоровья и медицины. В числе других его работы создали основу медицины для многих европейских стран, а после упадка Римской империи распространились и на Востоке, в Византии. Арабские страны усовершенствовали знания в области ароматерапии. До XIX в. Багдад процветал и за счет переработки розового сырья, экспортируя розовую воду даже в Индию. Арабы первые применили дистилляцию (паровую перегонку) для извлечения из розовых лепестков ароматического масла – это изобретение приписывают Авиценне. Дистилляцией извлекают чистые эфирные масла из многих растений.

На Западе продолжали использовать настоянные ароматические масла. В период крестовых походов эти «арабские благовония» распространились по всей Европе. Камеди и смолы из Азии были труднодоступны, и для приготовления эфирных масел стали брать природные средиземноморские растения, такие, как розмарин и лаванда. Особенно увлеклись их использованием французы. Они заложили основы современного парфюмерного производства, а также терапевтического применения эфирных масел.

В некоторых французских госпиталях еще в XII в. для дезинфекции воздуха и «отпугивания» болезни сжигали антисептические травы – тимьян и розмарин. К концу XVIII века у врачей была популярна «Aqua virabilis» – настойка с добавлением масел корицы, лаванды, розмарина, орхидеи и шалфея. Считалось, что она излечивает простуду и укрепляет зрение и память.

В начале XX века французский химик Рене Гатефос, изучавший свойства лавандового масла, ввел термин «ароматерапия».

До Второй мировой войны масла тимьяна и ромашки использовались для стерилизации медицинских инструментов.

Являясь натуральными антибиотиками, эфирные масла не просто убивают бактерии и вирусы, но и стимулируют иммунную систему человека. Конечно, эфирные масла действуют медленнее, чем лекарства, но зато не задерживаются в организме и быстро выходят через пот и дыхание.

## **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.