

Иван Дубровин

Косметика с дачи



Иван Ильич Дубровин

Косметика с дачи

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6137208
Косметика с дачи / Дубровин И. И.: Научная книга; 2013*

Аннотация

Советы, данные в этой книге, помогут выглядеть прекрасно и в теплые летние деньки, в морозные дни суровой зимы. По предложенным рецептам вы сможете приготовить всевозможные косметические средства для ухода за лицом, телом и волосами, руками и ногами. В приложении рассказывается о том, как заготовить растения для длительного хранения, чтобы использовать их для приготовления косметических средств в любое время года. Все предложенные рецепты в качестве основных компонентов предполагают использование натуральных продуктов – а что может быть полезнее свежих фруктов, ягод, овощей и трав?

Содержание

Вступление	4
Глава 1. Лицо	6
Очищение кожи	8
Лосьоны для нормальной кожи	11
Лосьоны для жирной кожи	12
Лосьоны для сухой кожи	13
Лосьоны для комбинированной кожи	14
Лосьоны для проблемной кожи	15
Лосьон для кожи с расширенными порами	16
Лосьоны для чувствительной кожи	18
Лосьоны для уставшей кожи	19
Настои и отвары для лица и шеи	22
Настои для кожи любого типа	22
Настои и отвары для проблемной кожи	25
Настои для смешанной кожи	29
Настои для уставшей кожи	30
Настои для чувствительной кожи	31
Маски для лица	33
Маски для нормальной кожи	33
Маски для сухой кожи	40
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Иван Ильич Дубровин

Косметика с дачи

Вступление

Пожалуй, у каждого сейчас есть если не большая шикарная дача, то хотя бы маленький дачный участок. Дачные заботы не прекращаются с весны и до поздней осени. Тем не менее в конце рабочей недели каждый стремится вырваться из душного тесного города, чтобы подышать свежим воздухом и насладиться тишиной.

Но не только физический труд, свежий воздух и тишина окажут на вас целебное воздействие. Из выращенных вами ягод, фруктов и овощей, кроме вкусных и разнообразных блюд, можно приготовить всевозможные косметические средства, которые сделают вас по-настоящему прекрасными – ведь они содержат так много полезных веществ.

Вы наверняка обратили внимание на то, что в состав самых дорогих косметических средств, выпускаемых известнейшими фирмами, входят натуральные компоненты. Попробуйте приготовить свою, природную косметику, она, кстати, не будет уступать по качеству импортной. Вы будете вполне уверены в том, что лечебные смеси, приготовленные вами, не содержат консервантов и вредных веществ. В

нашей книге вы найдете множество несложных рецептов, по которым можно приготовить всевозможные кремы, ванночки, примочки, компрессы и другие средства для ухода за лицом, телом и волосами.

Мы предлагаем вам и рецепты-пятиминутки, приготовление которых займет не больше нескольких минут, и рецепты, требующие предварительной подготовки. В качестве компонентов предлагается использовать как культурные растения с дачи, так и дикорастущие, которые очень распространены и встречаются практически повсеместно.

Глава 1. Лицо

Быть красивой и привлекательной – это то, чего хочет абсолютно любая женщина. С юных лет каждая представительница прекрасного пола стремится выглядеть на «пять» и быть хотя бы чуточку похожей на красавиц, известных всему миру.

Самое очаровательное во внешности любой женщины и вместе с тем самое проблемное – это лицо, доставляющее некоторым из них немало переживаний и хлопот. И если с формой губ и разрезом глаз смириться можно, то с «больной» кожей лица никто не хочет заключать соглашение о перемирии. Идет самая настоящая война по искоренению прыщей, угорьков, веснушек, пигментных пятен и т. д. Это и понятно, ведь здоровая кожа лица – залог красоты.

Загляните в сад или на грядку в огороде – там вы найдете все, что потребуется для сохранения молодости и свежести лица.

Помните, что легче каждый день уделять 20–30 минут для ухода за вашей кожей, чем потом тратить деньги и нервы на восстановление утраченного очарования. Систематический уход с применением соответствующих типу кожи средств поможет сохранить ее эластичность и здоровый вид.

Кожа лица почти всегда испытывает влияние самых разнообразных раздражителей внешней среды. Поэтому отдель-

ные приемы ухода за ней должны меняться в соответствии с ее состоянием в данный момент, а также с учетом возраста и времени года.

Комплексный уход за кожей включает очищение, питание, увлажнение и защиту от внешних раздражителей. Как правило, уход осуществляется с помощью разнообразных лосьонов, настоев, масок.

Очищение кожи

Очищение кожи необходимо производить ежедневно, так как в течение дня поверхность ее загрязняется, образуя слой, состоящий из омертвевших клеток, секрета сальных желез, осевшей пыли и копоты. Все это скапливается в порах и затрудняет естественное выделение кожного сала.

Вечерняя очистка кожи должна быть основательной, утром можно лишь освежить лицо прохладной водой или тоником. Очищая лицо, не забывайте о шее, так как именно она зачастую выдает истинный возраст женщины.

Самым простым и распространенным способом является умывание водой с мылом. Эта процедура полезна для кожи, но не рекомендуется злоупотреблять ею, особенно если у вас чувствительная или сухая кожа. Мыло сушит ее, а водопроводная вода содержит большое количество примесей, которые отрицательно воздействуют на ее состояние. Чтобы избежать отрицательного эффекта, воспользуйтесь нашими советами.

1. Умывайтесь кипяченой водой, так как при кипячении из нее испаряются все вредные вещества.
2. Оптимальная температура воды для умывания – 25 °С; холодная вода недостаточно хорошо очищает кожу, а горячая расширяет поры.
3. Для умывания используйте мягкую воду, она намного

эффективнее очистит кожу, а также предотвратит ее сухость.

Смягчить воду можно такими способами:

1. Добавьте в воду для умывания немного обычной пищевой соды, буры, поваренной соли, борной кислоты (примерно 1/3 ч. л. на 1 л воды). Соли не только смягчают воду, но также усиливают ее очищающее действие.

2. Разбавьте воду молоком (на 1 л воды приходится 1/2 л молока). Эффект не заставит себя ждать – у вас будет здоровая, мягкая и гладкая кожа (Клеопатра, известная всем как символ женственности и красоты, тоже умывалась молоком).

3. Слегка подкислите воду соком свежего лимона или лимонной кислотой.

4. Добавьте в воду для умывания небольшое количество отвара овсяной, ячменной или рисовой крупы. Такая смесь окажет замечательное действие на тонкую сухую кожу.

5. В воду для умывания можно добавить настойки лекарственных растений (ромашки, шалфея, липы, тысячелистника, мать-и-мачехи, зверобоя, душицы), некоторые из них не только смягчат воду, но и сделают ее ароматной (мята, хвоя).

6. Хорошо смягчит воду отвар молодой зелени петрушки или укропа.

Некоторые представительницы прекрасного пола для очищения лица и шеи используют косметическое молочко. Эту процедуру можно провести, используя кисломолочные продукты. Разбавьте 30 мл кислого молока, сметаны или кефира 20 мл воды, добавьте 20 г размятых ягод клубники, получен-

ное средство нанесите на кожу минут на 10, а затем смойте теплой водой.

Для очищения кожи вы можете также использовать любое растительное масло (подсолнечное, оливковое), только оно не должно быть рафинированным. Перед употреблением масло подогрейте до теплого состояния. Смочите ватный тампон в масле и протрите лицо круговыми движениями от подбородка ко лбу. Остатки масла промокните бумажной салфеткой.

Хорошо очищает кожу специальная маска. Смешайте 1 ч. л. белой глины (вместо нее можно использовать картофельный крахмал) с 20 г измельченных листьев мать-и-мачехи и 20 г аптечной ромашки, залейте 1/2 стакана горячего молока. Размешайте и остудите. Наложите маску на лицо до высыхания, а затем смойте теплой водой.

Хорошо очищают кожу лосьоны и настои, приготовленные из трав, растущих на дачных участках. Для приготовления таких средств можно использовать как одно какое-то растение, так и заваривать их в комплексе.

Самые распространенные лекарственные растения, которые можно для этого использовать, – ромашка, шалфей, тысячелистник, пустырник, зверобой, душица, клевер, кровохлебка, цикорий. Для приготовления отваров можно применять цветы сирени, шишечки хмеля, цветки календулы. Универсальными целебными свойствами обладает крапива, которая растет, как сорняк. Практически все эти лекарствен-

ные растения имеют противовоспалительное действие. Многие из них обладают успокаивающим и тонизирующим свойством. Не отнимет очень много времени приготовление настоев из лекарственных растений.

Помните, что самое главное для любой кожи, — чистота. Поэтому для заваривания травы используйте чистую отстоянную воду, а еще лучше — воду из родника или артезианского колодца; это только усилит благоприятное воздействие на кожу лица: хорошо очистит и освежит ее.

Возьмите любое лекарственное растение и заварите его крутым кипятком, закройте крышкой, настаивайте в течение 5 минут, не больше, потому что при более длительном настаивании свежих трав улетучиваются все полезные вещества. В этом случае вместо тонизирующего средства вы получите обыкновенную воду зеленого цвета. Она не окажет на вашу кожу никакого эффекта, разве что придаст ей зеленоватый оттенок, который вовсе не украсит вас.

Лосьоны для нормальной кожи

Лосьон из хмеля

Горсть сухих шишечек хмеля измельчите и залейте 200 мл кипятка. Поставьте на паровую баню и варите в течение 20 минут, после чего снимите, остудите и процедите. В полу-

ченный раствор влейте 1/2 стакана сухого виноградного вина. Полученный лосьон используйте для протирания кожи лица 2–3 раза в день.

Лосьон из клубники

1/2 стакана ягод клубники залейте 200 мл кипятка, настаивайте 10 минут, после чего процедите и добавьте 200 мл водки. Используйте для умывания лица утром и вечером.

Лосьоны для жирной кожи

Лосьон из лепестков розы

20 г лепестков залейте 400 мл кипятка, накройте крышкой и настаивайте в течение 20 минут, затем процедите и добавьте 1/2 ч. л. лимонного сока. Используйте для умывания лица 2 раза в день.

Огуречный лосьон

1 огурец очистите от кожицы и натрите на терке. Полученную массу залейте 300 мл кипяченой воды и настаивайте в течение получаса. Затем процедите, в полученный раствор

добавьте 2 ст. л. спирта и тщательно встряхните. Используйте для умывания лица дважды в день.

Лосьон из одуванчика

Высушенное растение (вместе с цветами и корнями) положите в стеклянную банку с закручивающейся крышкой и залейте спиртом, разведенным глицерином в соотношении 2:1. Полученным лосьоном протирайте кожу лица 2 раза в день.

Лосьоны для сухой кожи

Лосьоны травяные

1. 1/2 пучка петрушки и 1/2 пучка укропа положите в посуду с плотно закрывающейся крышкой и заварите крутым кипятком. Настаивайте в течение 5 минут, после чего вылейте полученный раствор в тазик с теплой водой и умойтесь им несколько раз. После этого лицо не вытирайте, а лишь слегка промокните его полотенцем. Это очень важно, потому что когда вы растираете полотенцем лицо, усиливается кровообращение и расширяются поры. В результате вы получите обратный эффект: лицо станет красным, поры расширятся.

2. 1/2 пучка укропа, 1 ч. л. шалфея, 1 ч. л. ромашки залей-

те 400 мл крутого кипятка, настаивайте в течение 5–7 минут, после чего процедите. В остуженный раствор добавьте 1/2 стакана сухого виноградного вина. Полученным лосьоном протирайте кожу лица 2 раза в день. Такой лосьон быстро возвратит коже утраченную упругость.

Лосьон из капустного сока

В 1/2 стакана капустного сока добавьте 20 г спирта и 2 ч. л. меда. Смесь тщательно взболтайте и настаивайте 2 дня в закрытой посуде из темного стекла. Протирайте лицо перед сном.

Лосьоны для комбинированной кожи

Лосьон тонизирующий

В 200 мл горячей кипяченой воды растворите 1 ч. л. меда, остудите, прибавьте 2 ст. л. сока малины и 2 ст. л. лимона. Смазывайте кожу лица и шеи на ночь перед нанесением ночного крема.

Лосьон из абрикосового сока

Смешайте 20 г сыворотки с 3 ст. л. абрикосового сока. Протрите лицо полученным лосьоном, дайте впитаться, затем увлажните лицо минеральной водой. Регулярное использование лосьона благотворно действует на кожу смешанного типа.

Лосьон фруктово-ягодный

Превосходное косметическое средство, тонизирующее и освежающее кожу лица и шеи, вы можете приготовить в домашних условиях, смешав в равных количествах арбузный, смородиновый, сливовый и персиковый соки.

Лосьоны для проблемной кожи

Проблемная кожа иногда шелушится из-за того, что воспаленные участки «подсыхают» и на месте прыщей образуются отмершие кожные «чешуйки».

Лосьон травяной

Для проблемной кожи, склонной к шелушению, подойдет

травяной лосьон: возьмите по 10 г листьев мяты, малины, цветов ромашки, липы, яблони и заварите их 300 мл кипятка, остудите, процедите, используйте для умывания или ополаскивания.

Лосьон из лука и чистотела

20 г зеленых перьев лука и 20 г цветущей травы чистотела большого залейте 200 мл кипятка, дайте настояться в течение часа, после чего процедите и применяйте для компрессов при прыщах, угрях, раздражении кожи.

Лосьон из петрушки и хмеля обыкновенного

2 ст. л. зелени петрушки и 20 г измельченных шишек хмеля залейте 200 мл кипятка, настаивайте в течение 30 минут, процедите. Используйте настой для примочек, компрессов при гнойных прыщах – хмель обладает противовоспалительным и антибактериальным свойствами.

Лосьон для кожи с расширенными порами

Смешайте в равных частях лимонный сок и минеральную воду. Протирайте ежедневно лицо этим лосьоном, дайте

жидкости впитаться, водой не смывайте.

Лосьон «универсальный»

Смешайте в равных пропорциях морковный, огуречный и лимонный соки. Несколько раз в день протирайте кожу лица. Смесь прекрасно освежает кожу, сужает поры, лечит угреватую кожу.

Лосьон отбеливающий

Яичный белок взбейте в пену. Медленно, продолжая взбивать, введите сок одного лимона, добавьте 1 ч. л. глицерина и 1/2 стакана одеколona. Полученным лосьоном протирайте лицо перед сном, не смывайте до утра. Данное средство эффективно отбеливает веснушки и пигментные пятна.

Лосьон из календулы

2 ст. л. цветков календулы и 2 ст. л. сока свежей травы календулы соедините с 50 мл чистого спирта, 40 мл воды и 30 мл одеколona. Настаивайте в течение 3 суток, добавьте 5 г борной кислоты и 3 г глицерина. Этим лосьоном протирайте угреватую кожу 2 раза в сутки.

Лосьон арбузно-огуречный

При покраснении кожи лица, гнойных прыщах советуем использовать для ухода за кожей лица лосьон, приготовленный из равных частей огуречного и арбузного соков. Если вы добавите в лосьон такое же количество спирта, вы сможете использовать его для вечернего очищения сильно загрязненной кожи.

Лосьоны для чувствительной кожи

Лимонно-персиковый лосьон

Выжмите сок из 1 лимона, смешайте с соком 2 персиков, добавьте 1 ч. л. глицерина и 1/4 стакана кипяченой воды. Этим лосьоном протирайте кожу лица и шеи вместо умывания.

Абрикосовый лосьон

Разотрите в кашу 5–6 абрикосов и выжмите из них сок. Добавьте 3–4 ст. л. водки и 1 ч. л. глицерина. Смесь тщательно перемешайте. Протирайте кожу лица и шеи вместо умывания.

вания.

Лосьоны для уставшей кожи

Тонизирующий лосьон

250 г смеси цветков ромашки, плодов рябины, листьев мяты, высушенной цедры лимона залейте 1 л кипятка, поставьте на паровую баню на 30 минут. Снимите смесь с огня и настаивайте 12 часов. В процеженный раствор добавьте по 2 ст. л. глицерина и разведенного спирта.

Лосьон увлажняющий

400 мл свежесжатого виноградного сока смешайте в стеклянной посуде с 1–2 ст. л. меда и 1 ч. л. соли. Когда сахар и соль растворятся, смесь процедите через марлю и влейте в нее 1 стакан водки. Тампоном, смоченным в лосьоне, протирайте чистую кожу лица. Лосьон храните в темном, прохладном месте, он сохраняет свои свойства в течение целого года.

Лосьон клубничный

Разомните в пюре 250 г клубники, отожмите через марлю сок. Добавьте щепотку соды, 5 капель спирта, 200 мл молока, все тщательно перемешайте. Протирайте лицо лосьоном каждое утро. Спустя 10 минут после протирания умойтесь водой комнатной температуры. Состав храните в холодильнике не более 5–7 дней.

Лосьон огуречный

Для ухода за уставшей кожей лица рекомендуем следующий лосьон: 30 г лимонного сока, 30 г свежего огуречного сока, 60 г отвара лепестков роз, 5 г глицерина, 40 мл водки перемешайте, настаивайте 5 дней, протирайте кожу 1–2 раза в день. Храните этот лосьон в темном прохладном месте.

Лосьон освежающий

40 г лепестков роз залейте 400 мл кипятка, накройте и настаивайте в течение суток. Затем процедите, добавьте на 200 мл настоя 20 г глицерина или разведенного горячей водой сорбита. Протирайте лосьоном лицо и шею вместо умывания утром и вечером.

Лосьон медово-розовый

1 ч. л. меда смешайте с 100 мл розовой воды или настоя лепестков роз, 50 мл 50 %-ного спирта и 20 г лимонного сока. Лосьон превосходно освежает уставшую кожу. Храните его в плотно закрывающемся сосуде в прохладном месте.

*** * ***

Итак, вы очистили кожу. Теперь ее необходимо подпитать и увлажнить. Для этого можно применять компрессы, паровые ванны, аппликации с использованием отваров, настоев, соков растений, маски и, конечно же, питательные кремы. Все мероприятия проводятся с учетом типа кожи.

Настои и отвары для лица и шеи

Настои для кожи любого типа

Травяные настои

1. Весьма благоприятно сочетание в одном настое ромашки, шалфея, мать-и-мачехи: каждое из этих растений в отдельности обладает противовоспалительным свойством, а при их комплексном употреблении получается прекрасное средство для очищения и тонизирования лица. Заварите одинаковое количество указанных трав. Полученным лосьоном протирайте лицо. Также можно сделать из него питательный компресс и наложить его на несколько минут.

2. Для освежения лица вы можете использовать самый обыкновенный спорыш, который встречается буквально на каждом шагу. Сорвите несколько веточек этой травы, промойте, залейте кипятком и дайте настояться 5 минут, полученным настоем протирайте лицо дважды в день.

3. Очень хорошее тонизирующее средство – лосьон из цикория. Кроме различных витаминов и микроэлементов, он содержит большое количество вяжущих веществ, которые способствуют стягиванию пор на коже лица. 2–3 веточки ци-

кория (хорошо, если они будут с цветами) заварите 200 мл кипятка. Протрите лицо ватным тампоном, смоченным в полученном настое, несколько раз и промокните лицо сухой салфеткой или полотенцем.

4. Наверняка на вашем дачном участке растет кровохлебка. Это сорняк, с которым вы ведете беспощадную борьбу. Вырвав его, не торопитесь выбрасывать, а приготовьте настой, который окажет на кожу очищающее и тонизирующее действие.

5) Всем известен подорожник – травянистое растение, встречающееся повсеместно. А известно ли вам, что в подорожнике содержится много полезных веществ? Прежде всего, он обладает прекрасным противовоспалительным свойством. Не случайно при любом ранении или порезе вы прикладываете к ранке подорожник. Сок подорожника не только дезинфицирует кожу и снимает воспаление, он еще прекрасно питает и тонизирует кожу. Поэтому вы можете использовать настой из листьев подорожника как средство для умывания. 2–3 листика подорожника заварите 200 мл крутого кипятка, настаивайте в течение 5 минут.

6. При очень сильном раздражении кожи используйте лепестки роз, календулу, мяту. Заварите 20 г этих растений 200 мл кипятка. Полученным настоем протирайте лицо и шею.

7. Снять раздражение и предупредить появление воспалений на коже лица поможет настой клевера, пустырника, ро-

машки. 5–7 веточек указанных трав заварите в 200 мл крутого кипятка, настаивайте 5 минут. Полученным настоем три раза протрите кожу лица и шеи. Можете вылить полученный настой в тазик с теплой водой и ополоснуть лицо несколько раз. Затем промокните лицо сухим полотенцем или салфеткой.

8. Следующий травяной сбор – из душицы, зверобоя и мяты – поможет вам снять раздражение, окажет тонизирующее и защитное действие. 20 г заварите в 200 мл кипятка, настаивайте 5 минут. Полученный настой вылейте в чашку с теплой водой и ополосните лицо. Промокните сухим полотенцем.

9. Настой из мяты перечной – отличное вяжущее и успокаивающее средство, снимающее зуд и воспаление, готовится следующим образом: 20 г травы мяты залейте 200 мл кипятка, настаивайте в течение 30 минут, после чего процедите. Протирайте кожу лица тампоном, смоченным в этом настое.

10. 2 ч. л. лепестков розы, 2 ч. л. шалфея, 2 ч. л. ромашки залейте 200 мл кипятка, через 30–40 минут процедите. Протирайте лицо теплым настоем.

11. 4 ст. л. цветков ромашки залейте 200 мл кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Тампоном, смоченным в настое, протирайте лицо дважды в день при воспалительных, гнойных и аллергических состояниях кожи: прыщах, угрях, зуде кожи, покраснениях.

12. 2 ст. л. мелко нарезанных лепестков роз залейте 200 мл

кипятка, укутайте полотенцем, настаивайте 20–30 минут, охладите и процедите.

Настой из листьев капусты

В 200 мл воды отварите листья белокочанной капусты, дайте настояться 30 минут, остудите и процедите. Отвар используйте для протирания кожи лица и шеи несколько раз в день. Эта процедура освежит кожу лица, снимет покраснение, отечность.

Настои и отвары для проблемной кожи

Проблемная кожа в дачный период требует особого ухода. И без того склонная к воспалениям, шелушению, во время работы на дачном участке она портится еще больше. Количество микробов, попадающих на нашу кожу вследствие работы на земле, увеличивается (на лице оседает пыль, иногда мы невольно касаемся лица грязными руками, в результате на лице появляются угри и прыщи), действие солнца, ветра также не лучшим образом сказывается на состоянии нашей кожи – ее внешний вид становится еще хуже.

Прежде всего нужно тщательно очищать кожу и соответствующим образом ухаживать за ней. Тем более что щедрая природа с ранней весны и до поздней осени преподносит нам огромное количество разнообразных даров, которые мы мо-

жем употреблять с пользой для своего здоровья.

Настой из ромашки аптечной

Для кожи, склонной к воспалениям, прекрасно подойдет средство для умывания из аптечной ромашки. Цветет она с мая по сентябрь, поэтому в течение всего дачного сезона у вас есть возможность пользоваться этим средством: заварите 2 ст. л. ромашки 200 мл кипятка, остудите, процедите.

Настой из мыльнянки лекарственной

Прекрасно очистит кожу настой мыльнянки лекарственной: 2 ст. л. цветков этого растения залейте 200 мл кипятка; как только настой остынет, он готов к применению. Процедите, взболтайте его до образования легкой пенки и используйте для умывания.

Настой из шишек хмеля

Хорошо сузит поры, оздоровит цвет лица настой шишек хмеля: 2 ст. л. свежих измельченных шишек залейте 200 мл кипятка, применяйте вместо умывания.

Настой из ягод малины

30 г сушеных ягод малины залейте 300 мл кипятка, дайте настояться в течение 20 минут и процедите. Лосьоном протирайте лицо или делайте аппликации, смочив в нем салфетку и наложив ее на лицо на 15 минут. Курс – 20 процедур.

Настой из стеблей одуванчика

40 г мелко нарезанных стеблей одуванчика залейте 400 мл горячей кипяченой воды. Когда вода остынет, настой процедите. Умывайтесь им по утрам или протирайте лицо несколько раз в день.

Отвар дынный

Мякоть дыни нарежьте кусочками, залейте небольшим количеством воды, доведите до кипения и варите 4 минут. Отвару дайте остыть, процедите, протирайте им кожу лица. Состав очень удобно наносить на кожу перед сном, через 20–30 минут его можно смыть теплой водой.

Отвар из петрушки

30 г зелени петрушки переберите, промойте и мелко нарежьте, затем залейте 200 мл кипятка и кипятите 3–5 минут. Отвар остудите, процедите, протирайте им кожу, особенно если на ней есть веснушки или пигментные пятна. Отвар вы можете заморозить кубиками в холодильнике и протирать ими лицо несколько раз в день до и после различных косметических процедур.

Отвар из веток малины и дубовой коры

20 г измельченных веток малины, 20 г дубовой коры залейте 400 мл кипятка, нагрейте на водяной бане и держите не менее 25 минут, остудите и процедите.

Настой из ягодных листьев

Противовоспалительным и тонизирующим действием обладают не только лекарственные травы – листья некоторых садовых растений также содержат очень много витаминов и других полезных компонентов. Целебными свойствами обладают, например, листья малины, смородины, вишни, винограда. 20 г листьев растений заварите 200 мл крутого ки-

пятка, настаивайте 5 минут. Процедите раствор и ополосните лицо полученным отваром. Можно обмакнуть салфетку в теплый раствор и приложить на несколько минут к лицу. Повторите процедуру 2–3 раза, а затем ополосните лицо минеральной или прохладной кипяченой водой.

Настой из овощной ботвы

Для ополаскивания лица вы можете использовать не только лекарственные растения, но и ботву овощных культур. В ней содержится большое количество витаминов, минералов и микроэлементов, а также вяжущие и дубильные вещества, которые окажут благоприятное воздействие на вашу кожу. Для приготовления настоев используйте ботву моркови, редиса, редьки, свеклы. 20 г листьев любого овоща или нескольких культур заварите 200 мл крутого кипятка. Полученным настоем протирайте или ополаскивайте лицо.

Настои для смешанной кожи

Настой из цветков конских бобов

Прекрасно подойдет для умывания смешанной кожи настой цветков конских бобов. 2 ст. л. цветков заварите 200 мл кипятка, процедите, остудите. Этот настой регулирует де-

ятельность сальных желез, подавляя салоотделение на участках с жирной кожей и усиливая на участках с сухой.

Настой из листьев малины

Не менее эффективен настой из листьев малины: он прекрасно очистит комбинированную кожу, окажет на нее тонирующее действие: 10–15 свежих листков залейте 200 мл кипятка, остудите, процедите. Используйте для умывания или протирания.

Настои для уставшей кожи

Лосьон из цветков калины

10 г цветков калины залейте 200 мл кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Настоем вы можете протирать кожу лица по утрам, после умывания, а можете заморозить его кубиками в холодильнике и массировать ими лицо каждое утро.

Лосьон ягодно-травяной

2 ст. л. смеси из трав зверобоя, мяты, ягод можжевельника, липового цвета заварите 200 мл кипятка. Настой проце-

дите через 30 минут. Примочки или протирания этим настоем вернут вашей коже эластичность, избавят от отеков.

Настои для чувствительной кожи

Этот тип кожи требует большой осторожности – неправильный уход за ней может привести к серьезным дефектам, устранить которые будет очень трудно. Как известно, чувствительная кожа очень плохо переносит умывание мылом, поэтому рекомендуем готовить специальные отвары и настои, которые очистят вашу кожу не менее эффективно и не нанесут ей никакого вреда. Более того, использование натуральных средств оздоровит кожу, защитит ее от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Настой травяной

Возьмите по 20 г листьев малины, клубники, ежевики, цветков калины и липы, травы мать-и-мачехи, залейте 1/2 л кипятка, остудите, процедите. Используйте полученный настой для умывания утром и вечером. Данный состав можно применять и в качестве маски. Измельчите листья и цветки перечисленных трав, смешайте с небольшим количеством растительного масла и нанесите на лицо на 15–20 минут.

Настой крапивно-мятный

Отлично тонизирует чувствительную кожу сок свежей крапивы и настой листьев мяты. Промытые листья крапивы измельчите, выжмите из них сок и протрите лицо перед сном. Уже после нескольких применений этого средства вы увидите результат – кожа приобретет здоровый цвет, разгладятся мелкие морщинки. Для приготовления настоя залейте 1 ст. л. крапивы и 1 ст. л. мяты 200 мл кипятка, остудите, процедите, используйте для протирания лица и шеи как утром, так и вечером.

Маски для лица

Наибольший эффект дают маски на растительной основе. Для приготовления масок используются яблоки, абрикосы, персики, цитрусовые, клубника, айва, малина, смородина, арбуз, виноград (желательно светлых сортов), томаты, огурцы, кабачки...

В этой главе мы познакомим вас с рецептами масок, приготовленных на основе натуральных растительных компонентов, которые в достаточном количестве имеются на вашем дачном участке.

Маски для нормальной кожи

Нормальная кожа мало подвергается вредному воздействию окружающей среды – на нее почти не действует ни холод, ни жара. Женщинам с таким типом кожи это дает основание считать, что косметический уход за лицом им не нужен. Позднее они горько расплачиваются за свое неблагоразумие. Ведь с возрастом выделение кожного сала уменьшается, и если лишить кожу регулярного и правильного ухода, со временем ее внешний вид и состояние отклонятся от нормы, снизится сопротивляемость перепадам температур. Поэтому нормальную кожу нужно увлажнять, питать и тонизировать. В этом вам поможет натуральная косметика с дачи.

Маска тыквенная

При нормальном типе кожи рекомендуется применять маски из тыквы. Она содержит витамины, минералы и микроэлементы, поэтому является универсальным средством, обладающим не только питательным, но и тонизирующим свойством.

В качестве маски можно использовать тонкие пластинки тыквы, которые следует держать на лице 25 минут, или кашицу, в которую можно добавить немного растительного масла, кислого молока, кефира – такую маску не рекомендуется держать более 15 минут. Для защиты от пыли во время работы на дачном участке рекомендуется предварительно смазывать лицо тыквенным соком, а после работы обязательно умываться прохладной водой.

Маска томатная

200 мл овсяной муки разведите теплым молоком до получения кашицы, добавьте 1 ст. л. томатного сока. Нанесите на лицо на 10–15 минут, снимите ватным тампоном, смоченным в теплом молоке.

Маска огуречная

Огурец – универсальное увлажняющее и тонизирующее средство для лица. Он практически не содержит витаминов (А, В 10, С), зато очень богат водой, которая так необходима нашей коже. Для приготовления маски возьмите огурец средней величины, вымойте его, очистите от кожицы, нарежьте на тонкие кружочки и наложите на лицо на 20 минут. Еще полезнее огуречная каша, которую держат на лице 15 минут и удаляют теплой водой. Можно также смазывать лицо огуречным соком.

Маска из укропа и петрушки

Не менее полезна для лица маска из укропа или петрушки. Она обладает питательным и тонизирующим свойством благодаря большому содержанию микроэлементов и витаминов. Но помните, что как любая зелень, петрушка и укроп содержат красящие вещества, поэтому применяйте их в сочетании с кефиром или сметаной. Для приготовления маски зелень помойте, порежьте и пожмите до появления сока. Сначала нанесите на лицо тонкий слой сметаны, а затем «приклейте» на нее приготовленную зелень. Подержите маску 20 минут, затем умойтесь.

Тонизирующие маски из винограда

Прекрасно тонизируют и питают кожу лица ягоды винограда, который в древности считался символом вечной молодости. Он очень богат витаминами, содержит большое количество углеводов и органических кислот, которые обладают чудодейственным свойством омолаживать кожу.

1. Возьмите несколько ягод винограда (используйте только светлые сорта, потому что темные могут окрасить кожу), промойте и, разрезав ягоды пополам, наложите мякоть на предварительно очищенное лицо. Подержите 20 минут, после чего снимите и ополосните лицо прохладной кипяченой водой. Если у вас нет возможности полежать, смажьте лицо соком свежих виноградных ягод. Подождите до полного высыхания, после этого умойтесь. Для умывания можно использовать не только кипяченую, но и чуть подсоленную или минеральную воду, а также отвары трав.

2. Есть и еще один рецепт виноградной маски. 10–12 виноградных ягод вымойте, разомните до кашицеобразного состояния, добавьте 2 ст. л. сметаны; все тщательно перемешайте и наложите на предварительно очищенное лицо. Через 10 минут снимите маску влажной салфеткой и протрите кожу кубиком льда.

Маски яблочные

Превосходное средство для ухода за нормальной кожей – яблочная маска. Она обладает питательным и тонизирующим свойством, благодаря наличию в ней витаминов и органических кислот.

1. Яблоко, очищенное от кожицы и семечек, нарежьте тонкими дольками и наложите на лицо. Подержите 20 минут, после чего снимите и умойтесь кипяченой водой. Такого же эффекта можно добиться, приготовив кашицу из яблока. Минимум времени в приготовлении займет маска из яблочного сока: отрежьте от яблока небольшой кусочек и протрите им лицо. Оставьте до полного высыхания, затем умойтесь прохладной водой.

2. Есть и еще один рецепт яблочной маски с тонизирующим эффектом. 2 ст. л. творога соедините с 10 г яблочного пюре, тщательно перемешайте. Полученную массу нанесите на лицо на 20 минут. Смойте теплой водой.

Яблоки должны стать неотъемлемой частью вашего рациона. Как говорят французы, съедайте хотя бы одно яблоко в день – и будете не только здоровы, но и красивы.

Маска персиковая

Очень бережно ухаживает за лицом персик. Недаром с ним сравнивают красивую, здоровую кожу. Персик так же как и большинство фруктов, содержит большое количество витаминов, минералов и органических кислот, которые питают, увлажняют и защищают кожу лица.

Очистите плод от кожицы и удалите косточку. Протрите лицо и шею соком, дайте высохнуть, повторите процедуру несколько раз, затем умойтесь прохладной водой. Можно разрезать плод на тонкие пластинки и наложить их на лицо на 25 минут. Более эффективна маска, приготовленная из мякоти персика. Разомните ее в пюре и наложите на лицо, через 20 минут смойте.

Маски клубничные

1. 10–12 крупных ягод клубники вымойте и, нарезав ягоды кружочками, наложите их на очищенное лицо.

2. Разомните ягоды клубники в кашицу, добавьте 2 ст. л. топленого молока или сметаны, нанесите полученную кашицу на лицо. Смойте теплой водой.

Маска из калины

1/2 стакана ягод калины залейте 200 мл горячей воды и поставьте на паровую баню. Через 15 минут снимите и настаивайте еще 15 минут, после чего процедите, в полученный отвар добавьте 1 ч. л. меда и 1 ч. л. крахмала. Нанесите маску на лицо и держите 15 минут, после чего смойте теплой водой и нанесите питательный крем.

Маска из ягод красной смородины

200 г ягод промойте и подавите до образования кашицы. К полученному пюре добавьте 1 яичный белок, взбитый в пену. Полученную маску нанесите на кожу лица и поддерживайте в течение 15–20 минут. Смойте теплой водой. Эта маска обладает сильным противовоспалительным свойством.

Маска из боярышника

В качестве очищающего средства используйте маски из боярышника. Его ягоды богаты витаминами и органическими кислотами, поэтому маски из них не только питают и увлажняют кожу лица, но и очень эффективно очищают ее. Ягоды боярышника помойте и истолките до кашицеобразно-

го состояния. Отожмите сок, смешайте его с 1 ч. л. меда и нанесите на лицо на 20 минут. Маску смойте настоем из лекарственных трав.

Маска из лекарственных трав

2 ст. л. смеси трав зверобоя, душицы, цветков календулы, липового цвета, мяты залейте 100 мл кипяченого молока. Дайте настояться в течение 15 минут. Смочите салфетку в растворе и протрите кожу лица и шеи. Затем отожмите траву и нанесите ее тонким слоем на лицо. Через 15 минут смойте маску оставшимся раствором.

Маска из ромашки

Залейте 20 г цветков ромашки 10 мл теплого молока, настаивайте 20 минут, затем добавьте 1 ч. л. меда. Нанесите на лицо, держите в течение 10 минут. Смойте теплым молоком или водой.

Маски для сухой кожи

Сухая кожа очень чувствительна не только к климатическим влияниям, но и к косметическим средствам, поэтому требует очень тщательного систематического ухода. Женщинам с таким типом кожи не рекомендуется применять косме-

тические средства, содержащие химические препараты. Используйте маски, кремы, лосьоны, приготовленные на основе натуральных компонентов.

Маски абрикосовые

Прекрасным питательным средством при сухой коже являются маски из абрикосов. Они содержат витамины и углеводы, очень важные для ее питания, органические микроэлементы, придающие упругость даже очень сухой коже. Маска не потребует много времени – требуется лишь протереть лицо половинкой абрикоса. Подождите до полного высыхания, затем смойте. Повторите процедуру.

1. Можно использовать абрикосы и для более тщательного питания и увлажнения кожи. Несколько плодов вымойте, удалите косточки и наложите половинки мякотью на кожу лица. Подержите 25 минут, умойтесь прохладной водой. Если вам позволяет время, приготовьте из абрикосов пюре, нанесите его на лицо толстым слоем и, подержав 15 минут, смойте прохладной кипяченой водой.

2. Рецептuru маски можно разнообразить, чтобы усилить увлажняющий эффект. 3 крупных абрикоса очистите от кожицы, удалите косточку. Тщательно разомните плоды и добавьте 1 ч. л. сметаны или кефира. Нанесите на лицо и держите не более 15 минут, смойте теплой водой. Эта маска обладает не только питательным, но и увлажняющим действи-

Маска облепиховая

Если на вашем участке есть облепиха, используйте ее для приготовления маски. Витамины и жирное масло, содержащиеся в ней, прекрасно тонизируют и питают сухую кожу.

Половину горсти ягод облепихи промойте, разомните в кашицу и полученным соком смажьте лицо, оставьте до полного высыхания, после чего умойтесь. Если же у вас есть возможность немного передохнуть, нанесите на лицо и шею кашицу облепихи и полежите 20 минут.

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.