

# КОСА ДО ПЯТ

Природные средства  
для красоты кожи и волос



Советы

бабушки

# Агафьи



Советы бабушки Агафьи

Агафья Звонарева

**Коса до пят. Природные средства  
для красоты кожи и волос**

«Центрполиграф»

2013

## **Звонарева А. Т.**

Коса до пят. Природные средства для красоты кожи и волос /  
А. Т. Звонарева — «Центрполиграф», 2013 — (Советы бабушки  
Агафьи)

Расти, коса, до пояса, не вырони ни волоса – строчки, знакомые нам с самого нежного детства... А многие ли знают, что здоровые волосы – показатель благополучия всего организма? Что нельзя иметь роскошную кожу и слабые волосы и ломкие ногти одновременно, потому что и ногти и волосы – производные кожи. Бабушка Агафья знает, как, не имея под рукой дорогих косметических средств, сохранить косу до пят на долгие годы, ведь издревле на Руси косу берегли до самой старости. Кроме этого, Агафья Тихоновна научит вас, как сохранить румянец на бархатных щечках, поделится народными секретами для красоты кожи тела и крепости ногтей. Все ингредиенты, которые использованы в предлагаемых рецептах, дешевы, доступны, а главное – полезны.

© Звонарева А. Т., 2013

© Центрполиграф, 2013

# Содержание

Предисловие	5
Уход за волосами	6
Принципы ухода за волосами	6
От выпадения волос	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Агафья Тихоновна Звонарева**

## **Коса до пят. Природные средства для красоты кожи и волос**

### **Предисловие**

Внешний вид человека всегда отражает состояние его здоровья. Красота здоровых волос, кожи, губ, ногтей имеет не только гигиеническое, эстетическое значение, но и огромное психологическое. Природа щедро поставляет свои ресурсы совершенно бескорыстно, и человек додумался, как сохранить здоровье и красоту всего лишь с помощью простых целебных трав, овощей, цветков.

Например, лечебные свойства крапивы известны очень давно. В рецептах народной медицины она используется уже с XVI века как средство от выпадения волос.

Красивый внешний облик здорового человека положительно действует на его самочувствие, создает жизнерадостное настроение, тогда как недостатки во внешности часто влекут за собой застенчивость, замкнутость характера.

Органические кислоты, аминокислоты, углеводы, жирные и эфирные масла, ферменты, витамины и другие биологически активные вещества растений более родственны человеческому организму по своей природе, чем синтетические препараты. В ходе длительной эволюции человек приспособился к их усвоению; они легче включаются в процесс жизнедеятельности организма. Часть лекарственных растений можно выращивать на своих садовых участках и даже в домашних условиях.

Около 40 % ценных лечебных препаратов получают только из растений. Лечебные свойства растений обусловлено наличием в них биологически активных веществ, которые при поступлении в организм человека оказывают на него различное благотворное действие.

Если правильно использовать свойства растений, можно поддерживать красоту волос в любом возрасте.

Уход за проблемной кожей лица при помощи лекарственных растений довольно быстро дает великолепный результат. Рецепты красоты из лечебных трав может использовать любая женщина, заготовив самостоятельно или купив в аптеке требуемые лекарственные травы.

Другие природные продукты часто употребляются в косметике. Например, мед – настоящий чудо-продукт, и рецепты красоты, в состав которых он входит, в самом деле, способствует возвращению молодости и упругости коже, и прекрасному самочувствию.

Человеческому организму необходимы витамины, в том числе волосам – А, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, F, H. Каждый волос отрастает за день на 0,3–0,8 мм, или, примерно, на 1 см в месяц. Насколько длинными вырастают волосы – зависит от генетики. У кого-то волосы на голове могут вырасти максимум до плеч, а дальше секутся, ломаются. У некоторых коса вырастает до пояса.

На кожу и на весь организм в целом благотворно действуют витамины А, В, В<sub>12</sub>, Е и F.

Большое значение имеет своевременная очистка организма и выведения токсических веществ.

Надо внимательно присмотреться к себе, прислушаться к своему организму и найти пути сближения с природными средствами для улучшения своего внешнего вида и самочувствия.

## **Уход за волосами**

### **Принципы ухода за волосами**

Здоровое состояние волос в весьма крупной степени зависит от правильного питания. По этой причине нужно соблюдать сбалансированную диету. Питаться рекомендуется умеренно, избегая жирных и острых блюд. Следует есть более сырых фруктов и овощей, по возможности с кожурой, так как в ней располагается немало кремния, нужного для роста волос. В рацион обязаны входить дрожжи, мед, молоко, подсолнечное масло, хлеб с отрубями, свекла, спаржа, огурцы, кочанный салат, петрушка, земляника. Хорошо тоже для укрепления волос есть немного обжаренный фундук.

Выпадение волос является чрезмерным, если человек теряет каждый день свыше 50–60 волос (выпадение 30–50 волос в день считается нормой).

Причины выпадения волос – нарушение обмена веществ (недостаток витамина В<sub>6</sub>, фолиевой кислоты); беспокойство, неожиданный испуг, стресс; общее ослабление организма, вызываемое перенесенными болезнями (анемия, грипп, хронические простуды с высокой температурой); наследственный фактор.

## От выпадения волос

● Для укрепления волос и придания им блеска вотрите в кожу головы 1 ст. ложку морковного сока с добавлением 10 капель лимонного сока.

● Подогрейте маленькое число масла на водяной бане и смажьте им кожу головы с помощью старой зубной щетки. После закутайте голову махровым полотенцем и оставьте хотя бы на 5 часов. Затем голову нужно как следует промыть шампунем, содержащим натуральные экстракты зелени. Повторяйте процедуру 1 раз в неделю на протяжении 2 месяцев.

● Втирание в кожу головы сок лопуха или мази из корневища лопуха. Для этого отварите корневище лопуха (20 г корневища на 1 стакан кипятка, настаивать 20 минут) и уварите жидкость до 1/2 объема. После пополам с нутряным салом разогрейте и слейте в горшочек. Накройте крышкой и плотно замажьте ее тестом. Поставьте горшочек в духовку на несколько часов. С остывшей загустевшей массы слейте воду, если она не вся испарилась, и смазывайте кожу головы этой мазью.

● Перемешать 10 г коньяка, 40 г процеженного лукового сока и 50 г отвара корней лопуха (делать в соотношении 1:10). Полученную смесь втереть в кожу головы, обвязать голову полотенцем, оставить бальзам на 2 часа, затем вымыть голову. Процедуру проводить каждый день.

● Отвар, сделанный из 3 ст. ложек порезанного корня айра, проваренного на протяжении 15 минут в 0,5 л уксуса, использовать для втирания в голову.

● Приготовьте отвар из молодой крапивы, срезанной до цветения, остудите до 40 °С и споласкивайте им волосы после мытья.

● 6 ст. ложек смеси корней лопуха войлочного и айра болотного (1:1) залить 1 л воды, варить 20 минут. Дать отвару остудиться. Втирать в кожу головы 2–3 раза в неделю.

● Липовый цвет поможет приостановить выпадение волос. Залейте 8 ст. ложек липового цвета 0,5 л воды и кипятите 20 минут. Полученным отваром мойте голову на протяжении месяца. Если наступит улучшение, продолжайте проводить эту процедуру.

● Втирать в кожу головы березовый сок, соки алоэ, чеснока, мед и куриный желток. Возьмите все эти продукты по 1 ч. ложке, как следует перемешайте и втирайте смесь в кожу головы. Походите так 2 часа или более, перед тем как мыть голову. Мыть и полоскать ее нужно крепким настоем листьев березы.

● 2 раза в неделю мыть голову отваром корневища лопуха и цветков календулы (20 г лопуха и 10 г календулы на 1 л воды). Возможно включить в отвар 15 г шишек хмеля.

● Смешайте 1 яйцо, 2 ст. ложки касторового масла, 1 ч. ложку столового уксуса и 1 ч. ложку глицерина. Постоянно взбивая смесь, вотрите ее в корни волос.

Покройте голову теплым махровым полотенцем, подержите некоторое время и смойте.

● Листья подорожника, цветы ромашки, листья шалфея, траву душицы и крапивы смешивают в равных частях. 1 ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают, добавляют мякоть черного хлеба и размешивают до кашицеобразного состояния. Горячую массу втирают в кожу головы, надевают шапочку для душа и завязывают платком. Подобный компресс удерживают на протяжении 2 часов и смывают теплой водой без мыла.

● 1 ст. ложку растительного масла и яичный желток как следует размешайте и вотрите в кожу головы, через 40 минут ополосните волосы теплой водой. Эту процедуру проводите 1 раз в неделю.

● 4 г очищенного от примесей прополиса положить в стеклянную бутылочку, полить 100 миллилитров 40 %-го спирта, плотно прикрыть пробкой и взболтать. Раствор втирать в корни волос.

● В эмалированную посуду засыпать 10 г цветков ромашки (зелень зверобоя или лукового пера), залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, подогреть на водяной бане 30 минут,

остудить при комнатной температуре на протяжении 15 минут, отфильтровать, отжать сырье и втирать в кожу головы. Держать в стеклянной посуде не более 2 суток.

● 50 г шишек хмеля обыкновенного положить в эмалированную посуду, залить 1 л горячей кипяченой воды, прикрыть крышкой, подогреть на водяной бане 30 минут, остудить при комнатной температуре 20 минут, отфильтровать, отжать сырье, переложить в 3-литровую стеклянную банку и долить кипяченой водой до краев. Полученным отваром вымыть голову. Повторять процедуру по мере потребности.

● Лосьон из настурции крупной и крапивы двудомной. 100 г листьев, цветков и свежайших семян настурции порубить и перемешать со 100 г свежайших листьев крапивы. Полить полученную смесь 500 мл медицинского спирта, настоять 15 суток и отфильтровать. Втирать лосьон в кожу головы щеткой перед сном.

● Корни репейника, или лопуха крупного (при заготовке корни нужно выморозить – в таком виде они не загнивают до нового сбора), сложить в кастрюльку, залив водой, чтоб она лишь покрыла содержимое кастрюли, и положить в духовку. Томить до полного размягчения корней. Охладить и отфильтровать отвар. Смачивать корни волос этим отваром каждый день.

● Отвар из шишек хмеля. 1 ст. ложку хмеля залить стаканом крутого кипятка и варить 30 минут. После охлаждения втирать в кожу головы.

● Отвар мать-и-мачехи пополам с крапивой – хорошее средство для укрепления волос при их выпадении.

● Цветы календулы лекарственной – 10 г, шишки хмеля обыкновенного – 15 г, коренья лопуха войлочного – 20 г. Всю смесь залить 1 л кипятка, прокипятить 20 минут, настоять 15 минут и отфильтровать. Теплым отваром мыть голову 2 раза в неделю при выпадении волос.

● Корневище лопуха войлочного – 2 доли, корень аира болотного – 2 доли, шишки хмеля обыкновенного – 4 доли. Всю смесь полить 4 л кипятка, прокипятить 30 минут, настоять 15 минут и отфильтровать. Теплым отваром мыть голову 2 раза в неделю.

● Семена горчицы сизой – 3 доли, листья шалфея лекарственного – 2 доли. 2 ст. ложки смеси полить 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры и настоять 20 минут. Принимать в виде компрессов на голову для улучшения кровоснабжения кожи при выпадении волос.

● Траву вереска обыкновенного, коренья лопуха войлочного, корневище крапивы двудомной и шишки хмеля обыкновенного перемешать поровну. Всю смесь полить 3 л кипятка, прокипятить 25 минут, настоять 15 минут и отфильтровать. Теплым отваром мыть голову 3 раза в неделю.

● Кору дуба черешчатого, кору ивы белой и траву тимьяна ползучего перемешать поровну. 4 ст. ложки смеси проварить 20 минут в 1 л воды, отфильтровать. Горячий отвар применять для втирания в кожу головы при выпадении волос.

● Восстанавливает луковицы волос следующий состав. В сок от 1 средней луковицы положить такое же количество касторового масла и 1 желток. Втереть в кожу головы за 45 минут до мытья, покрыть голову целлофановым пакетом, а с верхней стороны махровым полотенцем. Через 45 минут аккуратно промыть волосы и осторожно расчесать.

● Раз в неделю на протяжении 2 месяцев за полчаса до мытья рекомендуется втирать в коренья волос смесь спирта и масла касторового (или репейного) поровну. После волосы хорошенько промывать.

● В кипяченую воду, охлажденную до 40 °С, положить мед: на 1 л воды 2 ст. ложки меда. Этой водой смачивать голову или втирать в кожу головы 2 раза в неделю.

● 1 ст. ложку лукового сока перемешать с 2 ст. ложками крепкого спиртного. Использовать для втирания в кожу перед мытьем головы в течение 4 месяцев.

● Кору ивы белой и корневище лопуха войлочного соединить поровну. Из всей смеси сделать отвар, которым мыть голову 3 раза в неделю при выпадении волос.

● 1 ст. ложку измельченной зелени зверобоя продырявленного залить 0,5 л крепкого спиртного и настаивать на протяжении недели. Держать в плотно закупоренной бутылке. Втирать в кожу головы для укрепления корней и оздоровления волос.

● 2 ст. ложки плодов и листьев облепихи крушиновидной заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа в плотно закрытой посуде, отфильтровать. Пить по 150 мл 2 раза в день до приема пищи, утром и вечером. Втирать в кожу головы на ночь каждый день.

● Втирать в кожу головы почищенный керосин с репейным маслом, и каждый вечер мыть голову крепким пивом.

● 1 ст. ложку сухих листьев крапивы двудомной заварить 200 мл кипятка, настаивать 1,5 часа, отфильтровать. После мытья волосы несколько подсушить и втереть настой в кожу головы. Использовать 2 раза в неделю на протяжении продолжительного времени.

● Соцветия календулы полить 40-градусным спиртом в соотношении 1:10. Для наружного использования 1 ст. ложку настойки растворить в 1/2 ст. кипяченой воды. Календула обладает ярко выраженным противовоспалительным действием.

● 1 ст. ложку высушенных листьев или цветков мать-и-мачехи полить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. При выпадении волос втирать в кожу головы за час до мытья.

● 1 ч. ложку плодов (5 г) софоры японской полить 1/2 ст. кипятка, настаивать 10 минут, отфильтровать. Втирать в кожу головы.

● Несколько вечеров подряд припудривать корни волос порошком, сделанным из растолченных семян петрушки.

● 3 ст. ложки мякоти любых фруктов или ягод, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка глицерина, если волосы нормальные или сухие, или 1 ст. ложка меда, если волосы жирные. Продукты смешайте и нанесите на волосы. Через 25 минут смойте.

● Маска: по 50 г коньяка и воды, 2 желтка хорошенько перемешайте, вотрите в кожу головы, равномерно нанесите на волосы. Через 20 минут смойте. Если волосы сухие, шампунь уже возможно не применять.

● Маска: 1 пакетик хны; 1 яйцо, если волосы нормальные; 1 несколько взбитый белок, если волосы жирные; 1 яичный желток, если волосы сухие. Хорошенько перемешайте и нанесите на волосы от корней до кончиков. Через 20 минут смойте. Яйцо предохранит волосы от окрашивания.

● Маска: 100 г мякоти спелых груш (лучше мягких сортов), 1 яйцо, несколько капель лимонного сока и репейного масла. Разотрите мякоть груш с яйцом, добавьте лимонный сок и репейное масло. Нанесите на кожу головы, немного массируя, на 20 минут, после смойте последовательно прохладной и теплой водой.

● Маска: 100–150 г черного хлеба, немножко воды или отвара зелени, 1 яйцо. Хлеб разомните, смочив его водой или отваром зелени. Добавьте в кашу яйцо. Вотрите в кожу, повяжите голову полиэтиленовой косынкой. Через 20 минут смойте и прополощите волосы хлебным настоем: срежьте с хлеба корки, залейте кипятком или кипящим отваром зелени, через час процедите.

● 2–3 ст. ложки майонеза, 1 зубчик чеснока. Майонез смешайте с растертым зубчиком чеснока, вотрите в кожу головы, через 2 часа смойте, ополосните отваром из зелени для вашего типа волос.

● 1–2 мелкие луковицы, 2–3 головки чеснока. Пропустите через мясорубку луковицы и чеснок. Нанесите смесь на кожу головы, одновременно втирая ее в корни волос. Через 10 минут оберните волосы полиэтиленом, утеплите махровым полотенцем. Через 2 часа дважды смойте ароматизированным шампунем и как следует прополощите прохладной водой.

## **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.