



д.м.н. Лариса
Абрикосова

СЕКРЕТЫ КРАСИВОЙ И ЗДОРОВОЙ КОЖИ

с т р о й н о с т ь
к р а с о т а
з д о р о в ь е



ЗдОрОво живешь

Лариса Абрикосова

**Секреты красивой
и здоровой кожи**

«Центрполиграф»

2014

Абрикосова Л. И.

Секреты красивой и здоровой кожи / Л. И. Абрикосова —
«Центрполиграф», 2014 — (ЗдОрОво живешь)

Красота – это прежде всего здоровье. Бархатистая шелковая кожа, густые волосы, крепкие, блестящие ногти – показатель благополучия всего организма. Быть красивой и молодо выглядеть можно и нужно! Как этого добиться, расскажет наша книга. В ней даны простые рецепты народной медицины, используя которые вы легко избавитесь от кожных проблем. Эти рецепты основаны на рекомендациях целителей старого времени и проверены народом веками. Вы узнаете, как, не имея под рукой дорогих косметических средств, сохранить упругость и свежесть кожи, крепкие ногти, здоровый румянец и роскошную шевелюру на долгие годы. Часто для ухода за кожей и лечения кожных заболеваний применяют дорогостоящие лекарства или разного рода хирургические вмешательства. Однако народные средства безопаснее, значительно дешевле и чаще всего гораздо эффективнее, а умело сочетая средства народной и научной медицины, можно добиться удивительного эффекта.

© Абрикосова Л. И., 2014

© Центрполиграф, 2014

Содержание

Предисловие	6
Здоровая и красивая кожа	7
Уход за кожей тела	7
Ванны для ухода за кожей тела	8
Уход за кожей головы и волосами	10
Рецепты для здоровья кожи головы и волос	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Лариса Абрикосова
Секреты красивой и здоровой кожи

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

Предисловие

Первая половина внешней красоты человека – это здоровая, хорошего цвета кожа. Вторая половина красоты – здоровые волосы и ногти.

Все это зависит от умения ухаживать за своим телом. Это внешняя гигиена, но она напрямую зависит от гигиены внутренней, от умения содержать свое тело в здоровье и красоте.

Умение ухаживать за собой довольно широкое понятие, включающее основные правила ухода за своим телом, выполняя которые мы способствуем сохранению и укреплению здоровья.

Кожа покрывает тело человека и состоит из трех слоев: эпидермиса, дермы (собственно кожи) и подкожной жировой клетчатки. Эпидермис – наружный слой кожи имеет пять слоев. Самый верхний слой кожи – роговой образуется из ороговевших клеток и отличается большой стойкостью к различным внешним воздействиям. Неповрежденный роговой слой непроницаем для возбудителей инфекции. Верхняя часть кожи в норме постепенно отторгается. При некоторых заболеваниях нормальное ороговение кожи нарушается, задерживается отторжение верхней части рогового слоя. Поэтому очень важен уход за кожей тела.

Личная гигиена включает не только правила ухода за кожей тела – это еще и гигиена кожи лица, рук, ног, полости рта. Она включает гигиену кожи головы и волос, гигиену нательного и постельного белья. Особо следует следить за гигиеной внутренних органов, питанием. Если больны внутренние органы, это отражается в первую очередь на коже, волосах и ногтях.

Часто для ухода за кожей и лечения кожных заболеваний применяют дорогостоящие лекарства или разного рода хирургические вмешательства. Однако народные средства безопаснее, значительно дешевле и чаще всего гораздо эффективнее.

Дорогие читатели, помните, что применение любых методик лечения должно сопровождаться советом доктора. Лишь умело сочетая средства народной и научной медицины, можно добиться наибольшего эффекта в лечении и оздоровлении человека.

В книге даны простые рецепты народной медицины, которые можно легко приготовить и освоить без помощи врача и применить во благо своему здоровью. Эти рецепты основаны на рекомендациях целителей старого времени и проверены народом веками.

Здоровая и красивая кожа

Уход за кожей тела

Гигиена кожи человека – основное понятие личной гигиены и всего ухода за телом. Правильное и регулярное ухаживание за кожей позволит ей быть молодой и красивой, а всему организму – в целом быть здоровым.

Кожа является тем органом, который отделяет внутреннюю среду от внешней, надежно охраняя ее постоянство.

Кожа – наружный покровный орган, это древнейший орган защиты нашего тела. При нарушении целостности кожи в организм проникают болезнетворные микроорганизмы. Смертельно опасны ожоги, затрагивающие около трети поверхности тела. Они сопровождаются болевым шоком и отравлением организма продуктами распада поврежденных тканей.

Значение гигиены кожи очень велико: благодаря ей кожа можно добиться того, чтобы ваша кожа оставалась красивой, молодой и здоровой.

Чтобы очистить кожу от пота, загрязнений, кожного сала, микроорганизмов и чешуек необходимо регулярно соблюдать правила гигиены кожи. Рекомендуется принятие ванн, продолжительность которых должна составлять не более 15-ти минут, минимум 1 раз в неделю. Желательно ежедневное принятие душа без использования мыла, при этом вода должна быть 37–38 градусов, т. е. немного выше нормальной температуры тела.

Если нет возможности принимать душ ежедневно, необходимо, кроме лица и рук, мыть ноги ежедневно утром и вечером, а область половых органов – ежедневно после туалета и перед сном.

Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов.

Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.

Чтобы не возникло каких-либо кожных заболеваний, рекомендуется соблюдение правил гигиены кожи и, по возможности, устранение вредных бытовых и профессиональных факторов.

Для осуществления правильной гигиены кожи полезно принятие контрастного душа, который способствует снятию усталости, оказывает благоприятное воздействие на кожу, а также способствует улучшению ее кровоснабжения за счет того, что кровеносные сосуды периодически сужаются и расширяются. Принятие душа рекомендуется начинать с теплой воды, постепенно увеличивая ее температуру. После чего нужно быстро облиться холодной водой. Повторить процедуру 2–3 раза и закончить ее холодной или прохладной водой. Следует избегать переохлаждений и не использовать обжигающе ледяную воду. Холодный душ может спровоцировать некоторые хронические болезни.

Чистая кожа моющегося человека обладает бактерицидными свойствами, тем самым защищает организм от микроорганизмов. При нанесении на предварительно вымытую чистую кожу бактерий их количество через десять минут уменьшается на 80 %. Грязная кожа не обладает такими свойствами.

Соблюдая правила гигиены кожи, необходимо учитывать, что на кожу благотворное влияние оказывают солнечные лучи в случае умеренного их воздействия, свежий воздух, принятие водных процедур, в том числе морские купания. С помощью этих мероприятий повышается

устойчивость кожи к внешним раздражителям. Кроме этого, полезно заниматься физкультурой или спортом.

Немаловажное значение имеет защита кожи от травм, которые выступают в роли ворот для гнойеродной инфекции. С этой целью в случае необходимости нужно воспользоваться спецодеждой, защитной пастой и специальными моющими средствами.

Состояние кожи человека зависит от многих факторов внешней и внутренней среды. И в первую очередь от общего состояния организма, условий жизни и образа жизни. Правильное и полноценное питание – самый важный фактор, влияющий на здоровье кожи.

В случае неполноценного или недостаточного питания, неудовлетворительных условий труда и быта возможно возникновение множества дерматозов.

Для поддержания хорошего состояния кожи необходимо, чтобы желудочно-кишечный тракт функционировал нормально, а питание было полноценным. При недостатке витаминов А, В, D, С, РР возможно появление или обострение некоторых кожных заболеваний, в том числе псориаза и экземы.

Ванны для ухода за кожей тела

- 200 г мелко нарезанных листьев крапивы залить 3 л кипятка, процедить, вылить в ванну с водой (36–37 °С). Принимать при аллергии, ревматизме, гнойничковой сыпи на коже.

- 100 г шалфея, 100 г дубовой коры залить 1 л воды кипятить на медленном огне 20–30 минут. Дать настояться, процедить и вылить в ванну с водой. Принимать 15–20 минут. Принимать при аллергии, ревматизме, гнойничковой сыпи на коже.

- 200 г сухой травы календулы на 4 л крутого кипятка настоять 2 часа, процедить, вылить в ванну с водой. Принимать через день по 10–15 мин. Курс 8–10 ванн. Применяется при аллергии, гнойничках на коже.

- 200 г мяты на 4 л кипятка, настоять 1 час. Применять при ожирении, утомлении, как тонизирующее средство. Противопоказаны такие ванны при гипертонической болезни и зобе.

- 200 г чистотела на 4 л кипятка. Улучшает кровообращение, оказывает тонизирующее действие, снимает усталость. Полезна при морщинистой коже.

- Чтобы избавиться от зуда, сухости и шелушения кожи, следует добавить в ванну с водой 1 стакан столового уксуса и хорошо его размешать, полежать 10–15 минут.

- 50 г нарезанной череды залить 0,3 воды, кипятить 10–15 мин, процедить, влить в ванну, добавить 100 г морской соли. Применять через 1 день. Курс – 10 ванн. Обладает дезинфицирующим средством, действует успокаивающе, способствует активизации капиллярного кровообращения.

- 300 г соли и 100 г соды. Растворить в горячей воде. Лечь в ванну на 10–15 минут. Затем ополоснуться теплой водой и лечь в постель примерно на час. Ванна предназначена для похудения. После такой ванны можно похудеть на 300 г. А в сочетании с диетами вы не только похудеете, но и освободите свой организм от токсинов и шлаков.

- Горчичная ванна делается перед сном. 100 г сухой горчицы развести в 1 л воды (36–38 °С). Тщательно перемешать, вылить в ванну с водой. Время приема 10 минут. После нужно

ополоснуться теплой водой, лечь в кровать, укрывшись шерстяным одеялом. Примерно через час вытереться насухо (будет обильное потоотделение) и лечь спать. Показана такая ванна при простуде, заболеваниях верхних дыхательных путей, как ванна для похудения. Можно сочетать с диетами.

- Взять 5 г мумие, растворить в 0,5 л кипяченой воды. Приготовить 1/2 ванны воды (30 °С), вылить приготовленный раствор в ванну. Курс приема – 20 дней.

Ванны из мумие применяют при нервной и психической усталости, питают весь организм микроэлементами.

- Подогрейте 1 л молока, не доводя до кипения. Растопите на водяной бане 100 г меда, влейте мед в молоко и хорошенько размешайте. Перед принятием ванны 350 г мелкой соли тщательно перемешайте с не очень жирной сметаной и круговыми движениями тщательно вотрите в кожу всего тела. Обмойтесь под струей душа. В ванну с водой влейте смесь из молока и меда. Прием 15–20 мин. Солью вы очистите кожу, а молоко и мед снимет нервное напряжение, усталость, омолодит кожу тела.

Такую ванну принимала божественная Клеопатра.

- Ванна с одуванчиком омолаживает кожу тела и насыщает её влагой. Её принимают 20 минут, температура воды не более 40 °С.

Если одуванчики свежие, их нужно 2 кг (листьев), а сухих достаточно 1 кг; залить траву надо 5-ю л холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. На слабом огне кипятить всё 10 минут, 30 минут настаивать, а потом использовать процеженный отвар для принятия ванны.

- Ванны с мёдом всегда омолаживали и питали кожу – это знали женщины ещё в старину. Около 200 г мёда размешивают в тёплой воде, добавляют 3 капли масла цитрусовых – апельсина, грейпфрута, лимона, бергамота. Смесь выливают в тёплую воду ванны и принимают ванну около 15 минут.

- Для шоколадной ванны тоже требуется молоко. Его хватит 0,5 л: надо положить в тёплое молоко поломанную на кусочки плитку горького шоколада, поставить на водяную баню и нагревать. Когда шоколад расплавится, всё перемешать и добавить в воду для ванны. Дольше 20 минут принимать ванну с шоколадом не следует, иначе кожа начнёт терять влагу. Двух раз в неделю вполне достаточно, и к тому же можно таким способом избавиться от пары килограммов лишнего веса.

- Ванны с различными эфирными маслами принимают обычно по 20 минут, но вода должна быть не очень тёплой – около 34 °С. Однако добавлять масла надо в более горячую воду – около 40 °С, сначала растворяя их в эмульгаторах – сливках, мёде, а потом ждать, пока вода немного остынет. После «эфирных» ванн ополаскиваться не надо: можно только слегка промокнуть тело мягким полотенцем и смазать кожу увлажняющим средством.

- Овсянка приносит пользу не только изнутри, но и снаружи. Если вы хотите устроить себе классическую «овсяную» ванну, залейте 0,5 кг овсянки холодной водой (4 л), доведите до кипения, дайте постоять 30 минут, профильтруйте и вылейте в ванну.

Уход за кожей головы и волосами

Красивые и здоровые волосы – половина красоты не только женщины, но и мужчины.

Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т. д. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно.

Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать.

При жирных волосах слишком частое мытье головы может усилить салоотделение. Сухим волосам также противопоказано частое мытье из-за их ломкости и хрупкости. Для этих волос полезно периодически использовать яичный желток или простоквашу.

Следует мыть голову теплой водой, если вода жесткая, то ее можно смягчить при помощи пищевой соды (добавить 0,5 ч. ложки соды на 1 л воды).

Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т. п.). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом.

Длинные волосы надо расчесывать, начиная с кончиков, а короткие – от корня. Сухие волосы требуют особенно осторожного расчесывания. Расческа не должна иметь острых зубьев, должна быть редкая. Для нормальных волос подойдет щетка, ее использование очистит волосы, равномерно распределит сало по всей длине волоса, улучшит кровообращение в коже головы. Щетка должна быть не колючая, но жесткая. Недопустимо пользоваться чужой расческой.

Сильное перекручивание, натягивание, постоянное тугое переплетение волос может послужить причиной их ломкости и выпадения. Холод, солнце, морская вода, ветер, пыль и т. д. делают волосы хрупкими и тусклыми. Усугубить процесс выпадения волос может ношение тесных или тяжелых головных уборов, которые оказывают давление на кожу и затрудняют доступ воздуха к волосам.

Рецепты для здоровья кожи головы и волос

- Для укрепления волос полезно втирать в кожу головы сок дыни, морковного сока. Затем сполоснуть теплой водой.

- Древняя русская народная медицина против выпадения волос, перхоти, зуда, а также для усиления роста волос рекомендует отвары из корней лопуха: 1 часть высушенных, мелко нарезанных корней залить 10 частями кипящей воды, варить на слабом огне 10–15 минут, настаивать 2–3 часа, процедить. Готовый отвар втирать в корни волос или полоскать им волосы после мытья головы.

- Приготовить отвар: насыпать в кастрюлю корни лопуха, залить водой, чтобы она прикрыла корни, кипятить, чтобы выпарить на слабом огне до половины объема. Продолжая подогреть, смешать пополам с животным (нутряным) жиром, например свиным. Полученную

смесь слить в горшочек, плотно прикрыть крышкой, замазать щели тестом и поставить в теплую печь для насыщения жировой основы настоем (на несколько часов). С остывшей массы слить воду. Готовую мазь периодически втирать в корни чистых волос для их укрепления.

- Крапива уже в XVI веке широко использовалась в рецептах русской народной медицины как средство для ухода за волосами. 1 ст. ложку сухих измельченных в порошок листьев крапивы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в темном месте в течение 1 часа, процедить и сразу применять: смачивать волосы и их корни, не вытирая полотенцем. Настой укрепляет волосы, улучшает их рост, устраняет перхоть.

- При выпадении волос рекомендуется перед сном мыть голову таким составом: 100 г мелко нарезанных листьев крапивы залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 5–6 часов, затем смешать пополам со столовым уксусом, или 100 г листьев крапивы проварить в 0,5 л воды и 0,5 л уксуса. Втирать при выпадении волос и при перхоти в течение 10 дней. Процеженным отваром хорошо мыть голову без мыла.

- 6 ст. ложек смеси из равных частей листьев мать-и-мачехи и крапивы двудомной залить 1 л кипяченой воды, кипятить 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Втирать в кожу головы 3–4 раза в неделю на протяжении месяца для улучшения роста волос.

- При перхоти полезно за 3–4 часа до мытья головы втирать в кожу простоквашу, кефир или такие маски: для светлых волос применяется маска, приготовленная из 1 ч. ложки меда, желтка, 1 ст. ложки лимонного сока или 1 ст. ложки отвара из трав (зверобоя, календулы, полыни, листьев крапивы, лопуха, подорожника), а для темных – из отвара дубовой коры и настоя чая.

- Для укрепления волос рекомендуется 1–2 раза в неделю втирать в кожу головы 2–3 ст. ложки свежего лукового сока или кашицы, затем тепло укутать голову и через 2 часа смыть. Это не только укрепляет волосы, но и способствует их росту, избавляет от перхоти, придает шелковистость и блеск.

- Для укрепления волос смешать кашицу из репчатого лука с медом в соотношении 4:1. Втереть в корни волос, через 30 минут смыть теплой водой.

- Для укрепления волос голову можно мыть отваром луковой шелухи. 25 г шелухи залить 0,5 л кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Настоем полоскать голову после мытья для укрепления волос и устранения перхоти.

- Для улучшения роста волос, устранения перхоти 1 раз в неделю за 2 часа до мытья головы применяется чесночная кашица. При сухих волосах лучше втирать кашицу или отжатый через марлю сок чеснока в смеси с любым растительным маслом, при жирных – без добавления масла. Процедуру следует делать в течение не менее 2–3 месяцев. После нанесения кашицы или сока чеснока на кожу головы покрывать ее не надо, чтобы не вызвать раздражения.

- 75 г свежих корней лопуха большого (репейника) измельчить на терке, добавить 200 г подсолнечного масла, настаивать в течение суток, затем прокипятить на слабом огне при помешивании 15 минут, процедить, отжать. Втирать в кожу головы за 1–2 часа до мытья головы для питания кожи головы. Хранить в холодильнике. Репейное масло придает красивый блеск волосам, ускоряет их рост, хорошо питает корни волос, уничтожает перхоть.

- Смешать 1 ст. ложку сока алоэ с 1 ст. ложкой меда и 1 ч. ложкой сока чеснока. Втирать в кожу головы для стимулирования роста волос и предохранения их от выпадения.

- 1 ст. ложку измельченных в порошок корней лопуха залить 1 стаканом растительного масла, нагревать на кипящей водяной бане 3 часа, настаивать в темном месте 10 дней, периодически взбалтывая, затем процедить. Втирать в кожу головы 2 раза в неделю при сухих волосах.

- Свежий сырой желток куриного яйца смешать с 1 ст. ложкой касторового масла, 1 ст. ложкой кашицы репчатого лука и 1 ст. ложкой меда. Смесь втереть в кожу головы, укутать теплым, через 1–1,5 часа вымыть голову. Рекомендуется при сухих волосах.

- Для сухих слабых волос применяют мазь, приготовленную из равных частей сока лука, касторового или репейного масла, яичного желтка и меда (по 1 ч. ложке каждого). Втереть в кожу головы, укутать на 2 часа, затем вымыть как обычно.

- Народная медицина рекомендует от выпадения волос втирать в кожу головы следующую смесь: 1 часть коньяка, 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней репейника, приготовленного в соотношении 1:10. После втирания укутать голову теплым на 2 часа. Затем помыть голову. Повторять еженедельно.

- 1 ст. ложку измельченной травы зверобоя обыкновенного залить 0,5 л водки, настаивать в течение недели. Применяется для втирания в кожу головы 1–2 раза в неделю для укрепления и оздоровления волос. Настойку хранить в плотно закупоренной бутылке.

- 20 г сухих цветков календулы настоять на 100 мл 70 %-го спирта, процедить. При жирной перхоти кожу головы натирать настойкой 1–2 раза в день. При сухой перхоти в настойку добавить 35–50 % касторового масла.

- Смешать желток куриного яйца с 1 ч. ложкой меда, 1 ст. ложкой майонеза и кашицей из 2 зубцов чеснока.

Маску делать на ночь, утром вымыть голову, после мытья волосы ополоснуть настоем крапивы, для чего 50 г листьев крапивы двудомной заварить в 0,5 л кипятка, настоять, процедить. Применяется против выпадения волос, при сухих, обезжиренных волосах.

- Смешать 1 желток куриного яйца с 1 ч. ложкой меда, 1 ч. ложкой лимонного сока, 1 ч. ложкой сока алоэ с 1 натертым зубцом чеснока. Смесь втереть в кожу головы за 30 минут до мытья при жирных волосах. После мытья ополоснуть волосы настоем крапивы (50 г измельченных сухих листьев заварить в 0,5 л кипятка, настоять).

- Взять поровну подорожник большой, шалфей, крапиву двудомную, ромашку, душицу обыкновенную. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. В настой добавить мякоть черного хлеба до получения кашицы. Теплую смесь втереть в кожу головы, завязать ее полиэтиленовой косынкой, затем платком. Через 2 часа вымыть волосы водой без мыла и высушить на воздухе.

- 10 г березового дегтя смешать с 20 г касторового масла и 10 г спирта. Смесь втирать за несколько часов до мытья головы при жирной коже, перхоти и зуде кожи головы.

- Взбить 1 желток с 1 ст. ложкой касторового масла. Вымыть голову и втереть смесь, через 1 час смыть. Рекомендуется при сухих и ломких волосах, при перхоти.
- Сухие волосы перед мытьем рекомендуется смазать касторовым, оливковым или миндальным маслом, завернуть их в смоченное горячей водой полотенце. Через час волосы промыть и нанести на них кислое молоко или взбитое свежее яйцо.
- При выпадении волос (при сухой коже головы) рекомендуется вымыть голову теплой водой без мыла, затем, легко массируя кожу головы, втирать в нее в течение 10–15 минут поваренную соль, после чего голову промыть. Процедуру повторять 1 раз в день в течение 6 дней.

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.