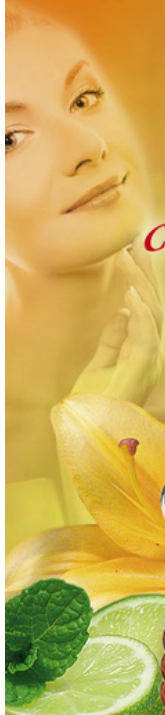


# ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

Лучшие рецепты  
Эффективно  
и доступно



Советы бабушки  
**Агафьи**



**Агафья Тихоновна Звонарева**  
**Лечебная косметика из**  
**натуральных продуктов.**  
**Лучшие рецепты**  
**эффективно и доступно**  
**Серия «Советы бабушки Агафьи»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4947310](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4947310)*

*Лечебная косметика из натуральных продуктов. Лучшие рецепты  
эффективно и доступно: Центрполиграф; Москва; 2012  
ISBN 978-5-227-03768-8*

### **Аннотация**

Агафья Тихоновна – барышня не по годам свежая и симпатичная. Как ей удается, несмотря на зрелые годы и совсем не простую судьбу, выглядеть гораздо моложе своих лет? Секрет прост: позитивное отношение к жизни и НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА! Лучшее, что мы можем предложить своему организму, создано самой природой. Никакой химии, только натуральные компоненты – и у вас чистая кожа, густые волосы и шелковые ручки! Здесь вы найдете витаминные маски, естественные красители для волос, укрепляющие средства для ногтей, и все это дешево, доступно и эффективно.

# Содержание

Предисловие	4
Уход за лицом	7
Принципы ухода за лицом	7
Нормальная кожа лица	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **А. Звонарева**

## **Лечебная косметика из натуральных продуктов**

### **Лучшие рецепты**

#### **эффективно и доступно**

## **Предисловие**

Внешний вид человека всегда отражает состояние его здоровья. Красота здоровой кожи, губ, ногтей, волос имеет не только гигиеническое, эстетическое значение, но и огромное психологическое. 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.

Природа щедро поставляет свои ресурсы совершенно бескорыстно, и человек додумался, как сохранить здоровье и красоту всего лишь с помощью простых целебных трав, овощей, цветков.

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.

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.

Например, лечебные свойства крапивы известны очень давно. В рецептах народной медицины она используется уже с 16 века как средство от выпадения волос.

Хоть молодость неумолимо проходит, при помощи лекарственных растений и тщательного ухода за лицом, можно надолго сохранить упругость и свежесть кожи.

Другие природные продукты часто употребляются в косметике. Например, мед – настоящий чудо-продукт, и рецеп-

ты красоты, в состав которых он входит, в самом деле, способствует возвращению молодости и упругости коже, и прекрасному самочувствию.

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 лицом

## Принципы ухода за лицом

Кожа лица может быть нормальной, сухой, жирной и комбинированной. Состояние кожи – показатель здоровья человека. Кожа – зеркало организма, проверьте, все ли с ним в порядке. Сходите к гастроэнтерологу, эндокринологу, сдайте анализы и, если необходимо, начинайте лечение.

*Нормальная кожа* равномерно окрашена, гладкая, эластичная, чистая, без морщин и косметических недостатков: прыщей, черных и белых угрей, расширенных пор. Кожа хорошо переносит обычные средства ухода. После 30-ти кожа постепенно начинает отклоняться от нормы, падает сопротивляемость резким колебаниям температуры. Поэтому даже нормальная кожа лица требует косметического ухода.

*Сухая кожа* всегда тонкая, нежная, гладкая и матовая. Она чрезвычайно чувствительна к внешним влияниям и раздражителям – холодной и горячей воде, различным сортам мыла. После умывания на лице появляются пятна, шелушение, чувство стягивания. Сухость кожи объясняется активностью сальных желез и интенсивным испарением влаги с ее поверхности. Сухая кожа нуждается в серьезном уходе уже с 30-летнего возраста.

*Жирная кожа* выглядит толстой, грубой и блестящей. Кожное сало, выделяясь в избытке, образует пробки в отверстиях сальных желез. Появляются угри, которые периодически воспаляются. Наиболее жирной кожа бывает в молодом возрасте и может сохраняться такой до 35–40 лет. Жирная кожа требует специального длительного ухода, соответствующего лечения и соблюдения определенного режима питания.

*Комбинированная кожа (смешанного типа)* отличается тем, что ее отдельные участки на лице можно отнести к сухой коже или к жирной. Очень редко на одном лице могут уместиться все три, ранее упоминавшиеся типы кожи. Лоб, нос, подбородок чаще всего относятся к жирному типу кожи, а щеки к нормальному или сухому. И хотя комбинированная кожа в большинстве случаев связана с возрастными изменениями, она тоже нуждается в уходе.

*Проблемная кожа* – это индивидуальные особенности каждого лица.

Общие правила по сохранению хорошего состояния кожи любого типа, что зависит от множества факторов. Прежде всего это эмоциональное состояние, настроение человека. Бодрое и веселое усиливает кровообращение, которое, в свою очередь, способствует деятельности кожного покрова. В состоянии грусти и меланхолии тормозится деятельность нервной системы. Кожа становится бледной, сухой, начинает шелушиться.

Следует помнить, что алкоголь и курение вредны не только для общего здоровья, но и для кожи лица. У любителей выпить она вялая, с сильно расширенными порами на носу и щеках. У курильщиков кожа бледная, серая, легко раздражается и воспаляется.

Главная же роль принадлежит правильному питанию. Работа пищеварительной системы может оставить на вашем лице весьма заметные следы. Пища должна быть максимально разнообразной. Для хорошего состояния кожи необходимы фрукты и овощи, богатые витаминами и минеральными солями. Не следует злоупотреблять острой и жирной пищей.

Увеличение веса тела приводит к усиленному выделению кожного сала, особенно на лице. Можно использовать рекомендации питания на две недели для интенсивного похудения.

## 1-я неделя

### **Понедельник.**

*Завтрак.* 2 обжаренных кусочка хлеба с отрубями. Один из них вы можете намазать нежирным маслом, другой – медом. Маленькая чашка апельсинового сока.

*Обед.* Омлет из 2 яиц, 2 ст. ложек молока, 100 г нежирной ветчины и 3 ст. ложки тертого сыра пармезан. Любой овощной салат.

*Ужин.* Японская лапша с кусочком индейки. 1 апельсин.

1 груша.

### **Вторник.**

*Завтрак.* 1 булочка из муки грубого помола, намазанная нежирным маслом. 1 помидор.

*Обед.* Филе лосося, тушенное с овощами. Кусочек хлеба с отрубями. 1 киви.

*Ужин.* 300 г замороженных овощей потушить в оливковом масле, добавить 4 ст. ложки соевого соуса и 6 ст. ложек вареного коричневого риса.

### **Среда.**

*Завтрак.* Салат из 1 киви, 1 небольшого банана, 1 яблока, 125 г биоюгурта.

*Обед.* 3 кусочка хлеба с отрубями. Маленькая баночка сардин в томатном соусе. Овощной салат.

*Ужин.* 425 г тушеной овощной смеси. Небольшая порция макарон с тертым сыром пармезан. Свежие овощи. 1 яблоко.

### **Четверг.**

*Завтрак.* 3 ст. ложки мюсли без сахара залить стаканом обезжиренного молока. Яблоко.

*Обед.* Половина небольшого авокадо. 3 ломтика обезжиренного сыра моцарелла. Салат из 2 помидоров, латука, 2 ст. ложек оливкового масла, базилика и черного перца. Булочка из муки грубого помола.

*Ужин.* 450 г тушеной фасоли с двумя луковицами и одной морковью. 3 большие сливы.

### **Пятница.**

*Завтрак.* Яичница из одного яйца с ветчиной и помидором. Ломтик обжаренного хлеба с отрубями, намазанный нежирным маслом.

*Обед.* Кусочек хлеба с отрубями, намазанный нежирным маслом. Ломтик нежирной ветчины. Салат из помидора и латука, политый соусом из хрена. 1 яблоко. 1 небольшой бокал красного вина.

*Ужин.* Овощная смесь с грибами. Свежие овощи. 10 клубничек.

### **Суббота.**

*Завтрак.* 6 ст. ложек хлопьев из отрубей и 1 ст. ложку изюма залить стаканом молока.

*Обед.* Овощной суп. Булочка. 2 мандарина.

*Ужин.* 400 г мяса с острым соусом, красным перцем и фасолью с рисом и салатом. 125 г абрикосового йогурта.

### **Воскресенье.**

*Завтрак.* 2 сухих хлебца. Чашка творога. Помидор. *Обед.* Овощной суп с зеленью. Булочка. *Ужин.* 200 г тушеного тунца с салатом из сладкой кукурузы. Биойогурт.

## **2-ая неделя**

### **Понедельник.**

*Завтрак.* 1 небольшой круассан с джемом. Стакан апельсинового сока.

*Обед.* 415 г чечевичного супа с томатами. Кусочек хлеба.

*Ужин.* Жареная куриная грудка без кожицы с картошкой, отварной капустой брокколи и морковью.

### **Вторник.**

*Завтрак.* 6 ст. ложек хлопьев с отрубями. Небольшой банан. 125 г обезжиренного йогурта.

*Обед.* Тушеный тунец. Овощной салат. Апельсин. *Ужин.* Спагетти под винным соусом. Овощной салат.

### **Среда.**

*Завтрак.* Каша быстрого приготовления с фруктовым наполнителем и легким маслом.

*Обед.* Овощной суп. Ломтик хлеба из муки грубого помола. Клубничный десерт со взбитыми сливками.

*Ужин.* 1 отварная картофелина. 6 ст. ложек творога. Овощной салат. Маленькая шоколадка.

### **Четверг.**

*Завтрак.* 1 сухой хлебец с кусочком слабосоленой красной рыбы. 1 банан.

*Обед.* Салат из сыра моццарелла, помидора и листового салата. Клубничный мусс. Яблоко.

*Ужин.* Булочка с отрубями. 1 поджаренный на гриле бургер. Тонкий ломтик сыра чеддер. 1 ст. ложка кетчупа. Овощной салат.

### **Пятница.**

*Завтрак.* 3 ст. ложки мюсли без сахара со стаканом обезжиренного молока. 1 груша.

*Обед.* 150 г суши. 200 г фруктового салата.

*Ужин.* 400 г тушеной трески с 300 г картофельных чипсов и 4 ст. ложками зеленого горошка. Небольшой бокал белого вина.

### **Суббота.**

*Завтрак.* 1 тост из хлеба с отрубями. 1 вареное яйцо. 1 помидор.

*Обед.* Сэндвич с салатом и ветчиной. Персиковый или абрикосовый йогурт. Небольшой грейпфрут.

*Ужин.* Жареный лососевый стейк с 4 небольшими вареными на пару картофелинами и кукурузой.

### **Воскресенье.**

*Завтрак.* 200 г консервированной фасоли. 2 тоста.

*Обед.* 1 пита. 10 ст. ложек салата из вареной моркови, помидоров, шампиньонов, зеленого перца с соусом тартар. 125 г ананасового йогурта.

*Ужин.* Запеченная куриная грудка с коричневым рисом и овощами. 4 абрикоса.

Интенсивную диету можно заменить поглощающими калории физическими нагрузками. Следующие процедуры снимают по 300 ккал.

- часовая прогулка быстрым шагом,
- игра в настольный теннис в течение часа,
- 35-минутное катание на роликовых коньках,
- 27-минутные занятия на имитаторе лыжного бега в тренажерном зале,

- 50-минутная неинтенсивная нагрузка в классе аэробики,
- 30-минутная велосипедная прогулка,
- 25-минутные занятия на велотренажере,
- час игры в бадминтон,
- уборка квартиры 1 час 15 минут,
- танцы – 90 минут, – 45-минутная пешая прогулка,
- пробежка в медленном темпе 35 минут,
- борьба на кулачках 15 минут.

Лучший завтрак – это каша. В понедельник – рис; во вторник – ячмень (перловая крупа); в среду – пшено; в четверг – рожь; в пятницу – овес; в субботу – кукуруза; в воскресенье – пшеница.

Сбалансированная фигура дает прекрасный вид вашего лица.

Особое значение имеет применение витаминных, тонизирующих, очищающих масок. Одни маски смягчают, питают и укрепляют кожу, другие оказывают на нее обезжиривающее и вяжущее действие, третьи отбеливают ее. В зависимости от состава маски обладают лечебными свойствами – снимают раздражение и воспаление, сокращают поры, очищают кожу.

Для приготовления маски из лекарственных растений нужно взять 2 ст. ложки измельченной травы и залить горячей водой. Получится кашицеобразная масса.

Остуженную до 40 °С, массу наложить на очищенное лицо и накрыть марлей, сложенной в несколько слоев. Продолжительность процедуры 20 минут.

Для фруктово-овощных масок нужно кусок марли с дырочками для глаз и носа смочить приготовленным соком или кашицей из фруктов или овощей. Затем слегка отжать марлю и наложить на лицо на 15 минут.

Особенно эффективны маски после паровой ванны или горячего компресса. Маски рекомендуется делать 2 раза в неделю, а общий курс – 20 процедур. После курса необходим перерыв в 1,5–2 месяца.

# Нормальная кожа лица

- Для тонизирования кожи лица утром вместо воды хорошо использовать холодный раствор чая или лимонного сока – 1 ч. ложка сока на 1 л воды.
- Тонизируют лицо горяче-холодные компрессы с настоями из шишек хмеля, листьев шалфея, цветков ромашки. Все в равных пропорциях. Заканчивать процедуру необходимо холодным компрессом. Горячий компресс держать на коже 3 минуты, холодный – 7 секунд.
- Вместо компрессов можно делать паровые процедуры. Для этого лицо держать над парами кипящего отвара из тех же растений. В отвар можно добавить листья облепихи, 1 %-ую настойку экстракта элеутерококка или кору крушины. После компрессов или паровых процедур кожа становится матовой, бархатистой, молодой.
- От «мешков» под глазами можно избавиться, если на ночь сделать горяче-холодные компрессы с отваром из листьев шалфея. 1 ч. ложка шалфея на полстакана кипятка.
- Протираание кожи лица кусочками льда. Эти кусочки делаются из самых разных настоев и отваров трав и соков. Особенно хороший эффект дает протирание кожи замороженными отварами из цветков липы, ромашки, листьев шалфея, шишек хмеля. Еще большего эффекта можно добиться, если использовать замороженные соки земляники, клубники, ар-

буза, огурца, петрушки. Протирание соком петрушки и огурца не только тонизирует кожу, но и отбеливает и очищает лицо от пигментных пятен.

- 1 ст. ложку ромашки залить стаканом кипяченой воды, настоять в течение 10 минут, процедить и подсластить 2 ч. ложками меда. Выпить медленно утром на голодный желудок.

- Ромашка аптечная. Настоем из цветков, приготовленным в пропорции 1:10 умывать лицо с целью укрепления тонуса кожи и ее очистки. Примочки из ромашки уменьшают отеки под глазами.

- Липа сердцевидная и мелколиственная. Настой из листьев готовят в пропорции 1:10 и используют так же, как настой из ромашки или валерьяны.

- Валериана лекарственная. Настоем корневищ (1:10) пользоваться так же, как и настоем ромашки.

- Подорожник большой. Можно пользоваться настоем из листьев, приготовленным в пропорции 1:5. Но лучше действует сок из свежих листьев, разведенный пополам с водой. Перед употреблением взбалтывать.

- Зимой кожу очищают растительным маслом – оливковым, кукурузным, подсолнечным. Масло слегка подогревают, смачивают в нем ватный тампон и протирают лицо восходящими движениями снизу вверх. Через 3 минуты снять масло можно отваром трав, настоем чая, фруктовым соком, смешанным с кипяченой водой. Для этого потребуется но-

вый ватный тампон.

- Масляная маска. Возьмите растительное масло и подогрейте его на водяной бане. Пропитайте им тонкий слой ваты или марлю, слегка отожмите и наложите на лицо минут на двадцать.

- Земляника – почти универсальное косметическое средство. Для нормальной кожи лица одной маски в неделю вполне достаточно.

- Маска из малины очищает кожу, увлажняет и питает ее. Клубника и красная смородина используются для отбеливания кожи и удаления пигментных пятен.

- Маска из огурцов полезна для всех видов кожи и для всех возрастов. После огуречной маски лицо можно не мыть. Огурец натрите на терке и наложите полученную массу на лицо.

# 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.