



П Р А В Ы
В КОСМЕТИКЕ



Виктория
Шафаростова

Екатерина
Левкова



Виктория Шафаростова

**Травы в косметике. Пособие
для женщин по уходу за
собой в домашних условиях**

«Спорт»

2009

ББК 75.1

Шафаростова В. В.

Травы в косметике. Пособие для женщин по уходу за собой в домашних условиях / В. В. Шафаростова — «Спорт», 2009

ISBN 978-5-903639-17-5

Это книга поможет женщинам любого возраста ухаживать за собой с помощью недорогих и легко изготавливаемых в быту масок, лосьонов, кремов. Наше отражение в зеркале преподносит нам иногда сюрпризы, мы расстраиваемся, когда видим мешки под глазами, морщинки т. д. — не нужно расстраиваться, мы можем с вами исправить всё или почти всё.

ББК 75.1

ISBN 978-5-903639-17-5

© Шафаростова В. В., 2009
© Спорт, 2009

Содержание

Введение	5
Немного истории	6
Основы фитотерапии	8
Биологически активные вещества растений	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Виктория Шафаростова, Екатерина Левкова Травы в косметике

Введение

Красота, понятие довольно широкое, в разные времена существовал определенный тип красоты: в средние века красивой считалась дородная и пышная женщина, (вы, наверное, вспомнили полотна Рубенса?), в XX веке идеал женщины изменился – сейчас это стройная, высокая, худощавая женщина, в моде модельные параметры (90-60-90), но обычная среднестатистическая женщина, неважно, толстенькая она или худенькая, хочет быть привлекательной, а привлекательность дает несоответствие ее внешности расхожим стандартам, а здоровый и цветущий вид, здоровые ногти, кожа, волосы. Давайте научимся ухаживать за собой с помощью недорогих и легко изготавливаемых в быту масок, лосьонов, кремов.

Женщины ухаживали за собой во все времена, использовали для этого подручные средства. Знаменитая Клеопатра использовала для поддержания своей красоты травы и мази на их основе. О ее *привлекательности* для мужчин слагали легенды, хотя некоторые исторические сведения, дошедшие до нас говорят о том, что красавицей в классическом понимании этого слова она не была, но она умела себя подать, умела ухаживать за собой, сама составляла мази и маски для сохранения молодости и придания коже цветущего вида. Нужно помнить, что в каждой женщине есть своя изюминка, шарм. Просто не нужно об этом забывать. Наше отражение в зеркале преподносит нам иногда сюрпризы, мы расстраиваемся, когда видим мешки под глазами, морщинки и т. д. – не нужно расстраиваться, мы можем с вами исправить все или почти все.

У любого возраста есть свое неповторимое очарование и привлекательность. Шестнадцатилетней девочке безумно хочется стать взрослой, она проводит много времени перед зеркалом, часто девочки озабочены состоянием кожи, волос, им не нравится их фигура, они часами могут обсуждать свои недостатки, часто заикливаются на них. Но девушка в шестнадцать-восемнадцать лет прекрасна еще не распутившейся красотой: сияющий взгляд, упругая походка и вера в лучшее. Затем девушка вырастает, начинает больше понимать, что ей больше идет, чем краситься, какие средства для кожи ей более всего подходят. Это уже распутившийся цветок, который радуется своей красотой.

Затем женщина начинает бояться морщин, которых становится с каждым днем все больше. Сухость, вялость кожи, глаза уже не так блестят, зато нет юношеских проблем, у вас уже огромный опыт по сохранению вашей красоты. Однако не все потеряно! Еще можно продлить свою молодость, еще можно ловить на себе восхищенные взгляды мужчин. Главное – не опускать руки, любить себя (и тогда обязательно полюбят окружающие), уделять себе больше времени. И тогда женская красота, подобно хорошему вину, с годами станет только лучше.

В уходе за собой многие используют дорогие крема и новомодные средства, забывая о том, что вполне доступно, что дано нам самой природой. Я имею в виду травы. Об их целебной силе знали еще наши предки.

Немного истории

Лекарственные травы содержат в себе вещества, которые борются с преждевременным увяданием кожи, тонизируют ее, смягчают, улучшают обменные процессы. Однако в косметических целях травы используются не только для кожи. Их еще применяют и в уходе за волосами. Лекарственные растения помогают сделать волосы здоровыми, блестящими, густыми и красивыми.

Зародилась методика лечения травами в Древнем Египте более четырех тысяч лет назад до н. э. В гробницах фараонов археологами были обнаружены сосуды со всевозможными мазями и маслами лаванды, розы, мирры, эвкалипта. Секретом изготовления косметических средств в то время владели только избранные – жрецы. И использовали они не синтетические средства, которых в то время и в помине не было, а травы: лен, мак, алоэ, анис, подорожник, можжевельник, мяту, кедр, оливки и многое другое.

Расцвет производства косметических средств происходил в Древнем Риме. В Вечном городе широко использовали маски, притирания, мази. Среди римлянок считались модными белокурые волосы. Известен рецепт, по которому они осветляли свои волосы. Специальную губку смачивали в смеси золы букового дерева и козьего молока и протирали ею волосы, после чего обесцвечивали их солнечными лучами. Во всем известных римских банях использовали различные масла и эссенции для мягкости и упругости кожи. Римский медик Гален (около 130–200 гг. н. э.) советовал применять косметику для маскировки недостатков лица, т. е. в качестве грима.

Перу таджикского ученого Авиценны принадлежит работа «Канон врачебной науки», в которую он включил различные косметические рецепты. Ученый рекомендовал использовать такие растения, как алоэ, алтей, петрушка, аир, айва, гранат, дыня, виноград, лук репчатый, мята, лен, лимон, грецкий орех, персик, роза, ревень, редька, чеснок, свекла и другие.

В средние века церковь не признавала тех, кто ухаживал за своим «грешным телом», поэтому применение косметики практически не развивалось. Однако в эпоху Возрождения люди снова стали широко использовать косметику. Применяли ее скорее с декоративной, нежели с лечебной целью. С середины XVIII века косметология оформляется как наука.

В Древней Руси женщины также уделяли особое внимание уходу за собой. И сейчас актуальны знаменитые русские бани со своеобразным массажем всего тела вениками. Для освежения тела делали так называемый «холодец» (настой из мяты). Также были распространены массажи с мазями на травяной основе. Русские женщины брали за основу при создании косметических средств молоко, мед, различные травяные сборы. Эти смеси использовались как образцы современных масок. Кроме того, наши прапрабабушки применяли капусту, морковь, свеклу, огурцы для того, чтобы смягчить кожу, восстановить ее эластичность, сделать лицо белым. Собирая травы, цветы, корни растений, различные плоды и ягоды, они использовали их для приготовления лекарств и косметики. Первые медицинские рукописи появились на Руси в IX веке, а уже в XII веке было написано произведение под названием «Мази». Автором стала Зоя (Евпраксия) – внучка Владимира Мономаха. В сочинении были сведения о болезнях и способах их лечения, рецепты от неприятного запаха изо рта и для чистки зубов, средства от «паршивости головы».

В журнале «Экономический магазин», издававшийся в России с конца XIII века, публиковались рекомендации по уходу за лицом, кожей. Так, например, отваром из Сорочинского пшена советовали каждый вечер умывать лицо перед сном, а камфару и мирру использовать как средство от пигментных пятен. Наследие, оставленное нашими предками в отношении ухода за собой, используется и по сей день, даруя женщинам красоту и молодость. Какие-то

рецепты заимствованы у египтянок, римлянок и гречанок, а какие-то только появились благодаря новейшим разработкам российских и иностранных ученых.

Основы фитотерапии

На сегодняшний день лекарственные травы нисколько не утратили своей актуальности и продолжают оставаться ценным средством лечения. Не менее ценными являются они и в косметике. Этому способствуют также побочные эффекты и аллергические реакции, вызванные синтетическими компонентами препаратов. Лекарственными свойствами наделены не только цветы, семена, плоды, кора, почки, но и луковицы, корневища и клубни. Растения применяются в свежем, либо высушенном виде. Свежие растения путем нетрудных манипуляций могут превратиться в соки, отвары или настои. Из порошка высушенных растений можно приготовить настойки, отвары, настои, экстракты, мази. Кроме того, травы также заваривают для ванн.

Сок из свежих растений можно получить с помощью соковыжималки, мясорубки или обычной терки. Такой сок будет содержать в себе все водорастворимые компоненты лекарственного растения, чего нельзя сказать об отварах.

Настои и отвары из сухих трав можно приготовить следующим образом: определенное количество измельченной травы высыпать в эмалированный сосуд с кипящей водой и кипятить на медленном огне, часто помешивая. Для отваров время кипения – тридцать минут, для настоев – пятнадцать минут. Затем необходимо снять с огня и спустя десять минут (отвары) или сорок пять минут (настои) профильтровать или процедить. Однако здесь, как и во всех правилах, есть исключения:

- 1) отвары из листьев сенны можно процеживать только после полного охлаждения;
- 2) отвары из растений, которые содержат дубильные вещества (например, толокнянка, кора дуба, корневища змеевика и др.), нужно процеживать сразу, как только сняли с водяной бани.

Настои в основном готовятся из трав, листьев, цветков. Отвары же чаще получают из грубых частей растений – коры, корневищ.

Для приготовления отваров и настоев лучше всего использовать эмалированную или глиняную посуду, так как в металлической может произойти реакция действующих веществ травы с металлом.

Если вы хотите получить нужную концентрацию отвара или настоя, необходимо отжать сырье после приготовления и полученную жидкость довести до первоначального объема дистиллированной или кипяченой водой.

Горячий настой можно приготовить в термосе. Одну-две ст. л. травы нужно засыпать в термос и залить двумя стаканами кипятка. Если сделать это вечером, то к утру настой будет готов. Более суток хранить настой травы в термосе нельзя. Водные извлечения из сильнодействующих трав, таких как дурман, красавка, софора, аконит, живокость, чилибуха, термопсис, стефания и мордовик в домашних условиях изготовить нельзя, а можно приобрести только в аптеках.

Для того чтобы получить сок, отбирайте только свежие спелые фрукты, овощи или ягоды. Необходимо очистить плоды от кожуры и прокрутить через мясорубку. Получившуюся массу пропустите через марлю. Сок лучше всего использовать сразу после приготовления, так как долго он не хранится. Также его можно получить с помощью соковыжималки.

По общим свойствам и эффекту все травы, используемые в косметике, можно разделить на пять групп:

- 1) травы, которые содержат в себе алколоиды, гликозиды, сапонины, – шалфей лекарственный, фиалка трехцветная, крапива двудомная, петрушка, тимьян ползучий, горечавка желтая;
- 2) травы, содержащие эфирные масла, – роза, ромашка аптечная, цветы апельсина, шалфей, арника горная, сосна обыкновенная и т. д.;

3) травы, включающие дубильные вещества, – Melissa, арника горная, ива чернеющая, лапчатка, фиалка трехцветная, тимьян ползучий, шалфей лекарственный, тысячелистник;

4) травы с содержанием ацетилхолинов (вещества, стимулирующие кровообращение) и гистаминов (расширяющих сосуды веществ), – крапива двудомная, бузина черная, крапива жгучая и календула;

5) травы с содержанием каротинов – морковь посевная, зверобой обыкновенный и другие.

Среди растительных экстрактов можно выделить три группы.

I. *Концентрированные овощные и фруктовые соки.* Их получают с помощью сгущения соков спелых плодов (лимонов, яблок, апельсинов, моркови, томатов и т. д.).

II. *Экстракты зародышей семян растений.* Они содержат вещества, которые стимулируют рост клеток, так как являются составной частью молодых растений. Сырьем для получения экстрактов могут служить зародыши семян злаковых, кукурузы, клевера.

III. *Экстракты лекарственных трав.* Применяются для лечения и профилактики ряда косметических дефектов. Они могут быть использованы в переработанном виде, т. е. в виде лосьонов, компрессов, масок, паровых бань. Также многие травы включаются в состав косметических препаратов, выпускаемых промышленностью – крема, лосьоны, тоники, шампуни и многое другое.

Многие из косметологов придерживаются мнения, что для ухода за кожей важны не только средства наружного применения, но и внутреннее состояние организма. Главным условием здоровой и сияющей кожи является правильное функционирование всех органов и систем организма, здоровый обмен веществ. На состоянии кожи сказывается образ жизни женщины, ее самочувствие, наличие вредных привычек, питание и сон.

А лучше всего – сочетать разгрузочные дни с употреблением продуктов, насыщенных витаминами, минеральными солями и другими полезными веществами. Можно устроить следующие разгрузочные дни: творожный (400 г творога, 20 г сметаны, три чашки чая без сахара), молочный (1 литр свежего или кислого молока делить на пять приемов), фруктово-овощной (полтора килограмма каких-либо овощей или фруктов делить на пять приемов). Список разгрузочных дней данным перечнем исчерпывается, можно выбрать что-нибудь другое, то что подойдет именно вам по питательным свойствам и вкусовым предпочтениям.

Кроме того, можно попробовать приготовить витаминный коктейль, который тонизирует и омолаживает кожу. Это совсем нетрудно и удобно.

1. Смешать 50 г сока сельдерея, один яичный желток, сок одного лимона и 100 г молока.

2. Смешать по 100 г огуречного и морковного соков и 50 г сельдерея.

3. Размешать сырой желток с 50 г меда, 2 ст. л. морковного сока, 2 ст. л. воды и 1 ст. л. лимонного сока.

4. 2 ст. л. меда смешать с 0,5 литра холодного молока и сырым желтком, добавить одну ст. л. абрикосового сока и две ст. л. любого компота.

5. Коктейль с аппетитным названием «Сладкая земля» – смешать одну чайную ложку меда, половину стакана кефира, 200 г морковного сока, сок одной четвертой лимона и половины апельсина.

6. Размешать 200 г яблочного сока, 1 ст. л. меда и сок одного лимона.

7. К 150 г томатного сока добавить 1 ст. л. сельдерея и 50 г лимонного сока.

В коктейли также можно добавить кубики льда. Рекомендуется оставить немного коктейля на доньшке и, обмакнув в него ватный тампон, протереть лицо.

Можно также попробовать диету, с помощью которой очищают свой организм индийские йоги в начале каждого сезона.

День первый. Полное голодание, можно только пить воду.

День второй. Можно пить фруктовый сок, но только одного вида, например мандариновый или вишневый.

День третий. Можно есть фрукты одного вида.

Четвертый – восьмой дни. Можно есть мед, орехи, фрукты и овощи. В течение всех восьми дней нужно больше двигаться, больше находиться на свежем воздухе, принимать солнечные ванны.

Кроме этого четыре раза в год необходима очищающая процедура, суть которой в том, чтобы на протяжении двадцати вечеров перед сном пить шесть чайных ложек горячей воды. Пить нужно именно по ложечкам, после чего растереть тело полотенцем, затем холодной водой и лечь под одеяло. Привычную структуру питания можно не менять.

Можно попробовать *омолаживающую диету*. Натереть на мелкой терке свежую морковь, добавить лимонный сок, мед и какой-нибудь фрукт. Пропорции зависят от вкуса. Три дня по три раза в день есть только это пюре. Затем постепенно добавлять в рацион хлеб, картофельное пюре, яблоки. На пятый день можно вернуться к обычному питанию. Летом и осенью можно готовить салаты. Они станут уникальным добавлением в ваш рацион и помогут улучшить цвет лица: творог с помидорами (1 ст. л. молока, 2 ст. л. творога, 1 ч. л. подсолнечного масла нерафинированного и нарезанный кубиками помидор) и творог с огурцами (1 ст. л. молока, 2 ст. л. творога, чайная ложка подсолнечного масла нерафинированного, зелень петрушки и натертый на крупной терке огурец).

Улучшает питание кожи и стимулирует обмен веществ чай из лекарственных трав. Для его приготовления нужно смешать по 20 г стеблей тимьяна и лазарки, по 40 г листьев Melissa и земляники. 1 ст. л. смеси залить стаканом закипевшей воды. Когда чай настоится, процедить. Пить перед приемом пищи.

Кроме того, можно пройти не очень приятную, но очень полезную процедуру: за полчаса до приема пищи съесть по зеленому листу алоэ, длиной в 4 сантиметра. Срезать нужно только нижние листья, очистить их и пережевать.

Это поможет улучшить цвет лица. Через десять минут после этого рекомендуется выпить 75 г отвара (5 измельченных грецких орехов вместе со скорлупой, 3 измельченных желудя, 1 ст. л. ячменя или овса и 1 ст. л. исландского мха залить 1 л кипятка и варить на медленном огне в течение 20 мин.).

Бытует мнение, что дегенеративные процессы в коже вызваны снижением количества эстрогенов в организме. В борьбе с преждевременным увяданием кожи можно попробовать следующие варианты.

1. По одной столовой ложке через каждые три часа принимать настой листа шалфея.
2. Растительные эстрогены в виде настойки шишек хмеля. Одна чайная ложка на стакан кипятка. Принимать внутрь по 40 капель три раза в день.
3. Настой крапивы двудомной по одной столовой ложке 4 раза в день. Здесь есть и альтернатива: жидкий экстракт 20–30 капель три раза в день за полчаса до еды. Проводить лечение можно не более 20 дней.

При преждевременном старении кожи врачи назначают препараты, которые улучшают кровоснабжение органов малого таза, что способствует выработке собственных половых гормонов. Также можно попробовать листья пастернака посевного или петрушки в виде салатов с горчичным или оливковым маслом. Отвары и настои любистока лекарственного и семян подорожника нельзя принимать беременным женщинам и женщинам, страдающим фиброматозом матки.

Женьшень и элеутерококк нормализует деятельность желез внутренней секреции и тонизирует весь организм в целом.

Биологически активные вещества растений

Целебные свойства большинства видов растений объясняются наличием в них биологически активных веществ.

Они формируются в процессе жизнедеятельности растений и заметно оказывают влияние на обменные процессы в клетках кожи, оказывают сильное антисептическое, антимикробное, вяжущее, противовоспалительное, успокаивающее, смягчающее, тонизирующее действие – они обладают разнообразным составом и подразделяются на различные классы химических соединений – сахара, эфирные и жирные масла, фитонциды, органические кислоты, витамины, сапонины, минеральные вещества, смолы, слизистые и дубильные вещества, алкалоиды и многие другие. Они содержатся в растениях в определенных пропорциях, которые устоялись в процессе развития при взаимоотношении окружающей среды с растительным организмом. В этом и есть огромное преимущество растительных средств в сравнении с препаратами, которые получают в процессе синтеза или выделения из растений.

Приведем примеры воздействия на кожу некоторых из этих веществ подробно. Сахара в растительных организмах представляют собой сахарозу, фруктозу, глюкозу и многие другие. В зеленых частях растений содержится глюкоза. Она встречается в семенах, различных ягодах и фруктах. Особенно много ее в винограде, поэтому она и получила свое второе название – виноградный сахар. Глюкоза обладает огромной ролью в процессе обмена веществ. Она способствует улучшению питания кожи, оказывает влияние на задержку воды в клетках, предотвращает кожу от сморщивания.

Эфирные масла. Запах большинства лекарственных растений обусловлен наличием в них эфирных масел. Они скапливаются или на поверхности растений (эфирно-масличные железки, железистые пятна, железистые волоски), или внутри них (секреторные клетки, секреторные вместилища, ходы и каналы). Действия, оказываемые эфирными маслами, – бактерицидное, ранозаживляющее, противовоспалительное, вяжущее. Благодаря ароматическим свойствам они используются в парфюмерной промышленности, косметике (мятные, розовые масла и многие другие). Содержатся в эфирно-масличных растениях – в мяте, цветках липы, розы, тысячелистнике, траве зверобоя, укропе, полыни горькой, листьях шалфея лекарственного и во множестве других. Наличие азулена – одного из составляющих частей эфирного масла, который содержится в ромашке аптечной, зверобое, тысячелистнике, – способствует улучшению питания клеток кожи, увеличивает обмен веществ, осуществляет благотворное влияние на кожу при раздражениях и солнечных ожогах, является компонентом в составе средств по уходу за волосами.

В клеточном соке большинства растений содержатся органические кислоты, например яблочная, лимонная, винная, щавелевая, уксусная и многие другие. Они играют важную роль в обмене веществ.

Предохраняют кожу от высыхания *жирные растительные масла* (к ним относятся миндальное, оливковое, касторовое, кукурузное, подсолнечное и многие другие), делают ее эластичной, мягкой и упругой, предохраняют от пыли, солнца, холода и многих других неблагоприятных внешних воздействий окружающей среды. Жирные масла являются компонентами кремов, смягчающих кожу, заживают трещины на коже. Также являются веществами, способствующими росту волос.

Летучие вещества, образуемые растениями, называются *фитонцидами*. Они были открыты в 1928 году советским ученым Б.П. Токиным. Фитонциды обладают антимикробным действием, а в случае наружного применения действуют как дезинфицирующее средство. Входят в состав многих растений в большем или меньшем количестве. Очень распро-

странено использование календулы, чеснока, лука, хрена, хвоща полевого и других растений с большим количеством фитонцидов в составе.

Дубильные вещества, иначе таннины, имеют бактерицидное, противовоспалительное, вяжущее действия, тонизируют кожу, снимают раздражение. Очень полезны при жирной себореи лица, широкопористой и угреватой коже. Используются для укрепления волос, при потливости. Эти вещества содержатся в коре дуба, полыни горькой, траве зверобоя, шалфее лекарственном, ревене, тысячелистнике и во многих других растениях.

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.