

Лекарственные травы в косметике



Тайны

вечной

красоты

Лекарственные травы в косметике



Тайны  
вечной  
красоты



Москва  
Прометей  
1990

## Введение

Греческое слово «косметика» означает искусство украшать. Косметикой занимались народы почти всех стран на разных этапах исторического развития. Современная косметология является одной из отраслей медицины и широко использует научные знания и достижения физиологии, биологии, гигиены, биохимии, фитотерапии и других дисциплин. Лечение растениями (фитотерапия) занимает важное место в улучшении и сохранении здоровья и красоты человека. Растения в своей основе содержат физиологически активные вещества, среди которых ведущую роль играют витамины и фитонциды.

Преимуществом лекарственных растений является их малая токсичность и возможность длительного применения без существенных побочных явлений. Широкие космето-терапевтические возможности представляет использование овощей, ягод и фруктов. Их лечебное значение порой незаменимо.

Авторами сделана попытка обобщить свой многолетний опыт и литературные данные о применении с лечебными и профилактическими целями лекарственных растений при наиболее часто встречающихся косметических недостатках. Учтена также и болгарская фитотерапия.

В работе освещены доступные правила по уходу за кожей в зависимости от типа и состояния. Уделено большое внимание уходу за волосами и кожей головы с помощью лекарственных растений. Даны рекомендации по уходу за глазами, зубами, как следить за руками и ногами.

Книга адресована женщинам и мужчинам. Многие рецепты по уходу за кожей лица, тела, волосами и интимная гигиена полезны и представителям сильного пола.

Значительное место в книге отведено водным процедурам. Приведены сборы лекарственных трав для ванн и различные виды веников. Перечислены некоторые препараты, выпускаемые парфюмерной промышленностью для косметических целей — кремы, шампуни, лосьоны и т. д. Указаны рецепты сборов, отваров, настоев, мазей, лечебных масок, которые можно приготовить из лекарственных растений в домашних условиях.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, желающих иметь новые сведения о косметике на основе фитотерапии.

## Путь к красоте и здоровью

Быть красивой — врожденное стремление женщины. Если женщина хорошо выглядит, то улучшается ее настроение, общее состояние организма; она благотворно влияет на окружающих, проявляет уравновешенность во взаимоотношениях с людьми. Если глаза — зеркало души, то кожа — зеркало здоровья.

Состояние и основные функции кожи зависят от многих факторов как внутренней, так и внешней среды. Кожа тесно связана с организмом через нервную, кровеносную и лимфатическую системы. Чувство удовлетворения и хорошее настроение улучшают кровообращение и усиливают функции всех частей кожи. Грусть, скорбь, озлобление, плохое настроение сразу же изменяют цвет и состояние кожи. У некоторых женщин плохое настроение отражается на лице в такой степени, что никакие косметические процедуры и средства не дают положительного эффекта. Только усилием воли и многократной улыбкой перед зеркалом можно подавить внешние проявления отрицательных эмоций.

Поэтому надо стараться следить за тем, чтоб выражение лица каждой женщины было приятным и благодушным. Умение владеть собой и своим лицом, вовремя восстанавливать душевное равновесие поможет вам сохранить и продлить молодость, испытать счастливое ощущение здоровой, красивой внешности. Люди, обладающие чувством юмора, как правило, выглядят моложе.

Заболевания отдельных органов, особенно хронические, могут неблагоприятно отражаться на состоянии кожи. Быстро стареет кожа лица у людей с заболеваниями печени, желудка и кишок. Люди, страдающие колитами, запорами, имеют серый, землистый цвет лица. Поэтому необходимо своевременно лечить выявленные заболевания.

На кожу влияют и внешние факторы: колебания погоды, температура воздуха, ветер, интенсивное солнечное облучение. Ослабить такое неблагоприятное влияние на кожу можно умелым применением косметических приемов и средств.

Наша кожа как самый чуткий барометр отражает и наше здоровье и наше нездоровье. Это необходимо учитывать при уходе за ней. Нельзя ликвидировать дефекты кожи, употребляя одни косметические средства, не считаясь с общим состоянием организма. Правильный режим труда и отдыха, полноценное и регулярное питание, занятия спортом поддерживают хорошее состояние здоровья, благоприятно отражаются и на внешнем виде человека.

Как видим, красота и здоровье идут рядом. «В здоровом теле — здоровый дух», говорит народная пословица. Некоторые молодые девушки и женщины считают, что для поддержания красоты требуется слишком много времени. На самом же деле доступно каждой женщине овладеть несложными косметическими приемами, составить индивидуально для себя «программу действий» и найти один час в день для ухода за собой.

Большую помощь в продлении молодости и сохранении красоты оказывает природа. Лекарственные растения являются испытанным средством в лечебной косметике. Используются настои, отвары, настойки, мази и сок свежих растений.

Настои готовят из листьев, цветков, стеблей, отвары из корней, коры, корневищ. Растительное сырье измельчают и помещают в эмалированный сосуд, заливают водой, закрывают крышкой и ставят на кипящую водяную баню. Настой нагревают в течение 15 минут, отвары 30 минут при частом помешивании. После нагревания сосуд охлаждают при комнатной температуре, процеживают и остаток сырья отжимают. Готовые вытяжки доводят кипяченой водой до нужного объема.

Настои и отвары из большинства растений готовят в соотношении 1:10 и 1:20, т. е. из одной весовой части измельченного сырья готовится десять — двадцать частей настоя или отвара.

Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными, и для них соотношение сырья и воды составляет 1:30, 1:40 и т. д. Настои, предназначенные для наружного применения, готовят, напротив, более концентрированными.

В домашних условиях настои и отвары чаще готовят без кипячения. Лекарственное сырье заливают крутым кипятком, плотно закрывают посуду крышкой, накрывают плотной тканью и настаивают в течение 4—6 часов, процеживают, остаток отжимают и фильтруют.

Хранят настои и отвары не более 2 суток в холодильнике, так как они быстро портятся. Лучше их готовить ежедневно свежими.

На фармацевтических заводах готовят настойки из лекарственных растений на 40- или 70-процентном спирте. Измельченные растения высыпают в сосуд, заливают спиртом, закупоривают и выдерживают при комнатной температуре в течение 7 дней. Через неделю настойку сливают, хорошо отжимают остатки растений и фильтруют. Из большинства растений настойки готовят в соотношении 1:10.

Хранятся спиртовые настойки долго, дозируются каплями, приблизительно по 10—30 капель.

В качестве основы при приготовлении мазей используют вазелин, несоленое свиное сало, сливочное или растительное масло. Мази, приготовленные на сале или масле, легко проникают в кожу и оказывают более глубокое действие, чем мази на вазелине.

Часто с лечебной целью применяют свежий сок растений как наружно, так и внутрь.

## Уход за кожей лица

Кожа — это сложный и важный орган, который выполняет многие функции. Она защищает наши внутренние органы от микроорганизмов, неблагоприятных воздействий окружающей среды: механических, химических, термических, световых.

Кожа помогает нам дышать, она выводит в сутки в среднем 800 г водяных паров — в два раза больше, чем легкие. Выделяя пот, она освобождает организм от вредных продуктов обмена веществ. Кожа — это еще и кондиционер, который, регулируя потоотделение и отдачу тепла, обеспечивает постоянную температуру тела — 36,6° С и зимой и летом.

В зависимости от количества жирового секрета, выделяемого сальными железами, различают кожу нормальную, сухую, жирную и комбинированную.

Для определения типа кожи необходимо спустя несколько часов после умывания «промокнуть» разные участки кожи лица бумажной салфеткой или папиросной бумагой. Если появится маслянистое пятно, кожа жирная. В сомнительных случаях следует обратиться к врачу-косметологу.

**Нормальная кожа** равномерно окрашена, гладкая, упругая, чистая, свежая. Она лишена таких недостатков, как поры, угри, расширенные сосуды. Хорошо переносит умывание с водой и мылом. Такой тип кожи встречается довольно редко и чаще у молодых женщин до 35—45 лет. У людей постарше нормальная кожа бывает, как правило, при наличии хорошего здоровья.

С возрастом выделение кожного сала уменьшается. И если ежедневным уходом не поддерживать ресурсы кожи, то ее внешний вид, ее состояние, постепенно отклоняясь от нормы, ухудшается, падает сопротивляемость резким колебаниям температуры. Поэтому женщинам даже с нормальной кожей необходим постоянный косметический уход за лицом.

Надо запомнить несколько основных правил.

1. Умываться мягкой водой. Смягчить воду можно кипячением или добавлением в нее соды (пол чайной ложки на один литр воды).

2. Мылом достаточно умываться через 1—2 дня. Частое применение мыла обезжиривает кожу.

3. Вода для умывания должна быть комнатной температуры\*.

4. Гигиенические и косметические процедуры нужны не только для кожи лица, но и для шеи.

5. Витамины тормозят все процессы старения. Весьма важно в течение круглого года употреблять свежие овощи и фрукты в обильном количестве: настой шиповника, ягоды черной смородины, облепихи, лимоны, салаты из свежей капусты и другие.

---

\* В книге даны оценки температуры воды, соответствующие официальным данным: комнатной температуры — около 20° С; прохладная, холодная — 12—15° С и ниже; теплая — 40—50° С; горячая — 80—90° С. Если температура лекарства не указана, значит, имеется в виду комнатная.

Для тонизирования кожи лица и шеи утром вместо воды можно использовать раствор морской соли (2 чайные ложки на 1 литр воды), холодный раствор чая (хорошо предохраняет лицо от загара), раствор лимонного сока (1 чайная ложка на 1 литр воды).

Увядающую кожу целесообразно умывать настоями трав (шишки хмеля, листья шалфея в равных частях), которые содержат растительные эстрогены (применяемые при преждевременном старении), или настоем травы подорожника с молоком в равных соотношениях.

Эффективны при увядании кожи лица и шеи горячие компрессы с настоями шишек хмеля, листьев шалфея, цветков липы, ромашки в равных частях с добавлением 1-процентной настойки элеутерококка, женьшеня или отвара коры крушины. Метод проведения горячих компрессов следующий.

Опускают в сосуд с горячим настоем названных трав 5—8 слоев марли, слегка отжимают и накладывают на лицо, предварительно очищенное и смазанное питательным кремом. По мере охлаждения компресса процедуру снова повторяют. После горячего компресса кожу ополаскивают холодной водой и накладывают питательный крем.

Еще лучше тонизируют лицо горяче-холодные компрессы с приведенными выше настоями трав. Заканчивать процедуру надо холодным компрессом. Горячий компресс находится на коже 2—3 минуты, холодный 1—2 секунды.

После компрессов кожа выглядит свежей, розовой, молодой, бархатистой.

Можно вместо компрессов пользоваться паровыми процедурами. Для чего лицо держат над парами кипящей воды. Эффективнее вместо воды использовать отвары трав (шишки хмеля, лист шалфея, цветки ромашки, липы, ягоды, листья облепихи в равных соотношениях) с добавлением 1-процентной настойки или экстракта элеутерококка, женьшеня.

Кожа становится матовой, бархатистой, если лицо умывать отваром травы тысячелистника, коры крушины или листьев подорожника с молоком в равных соотношениях.

При «мешках» под глазами хороший эффект дают горячие и холодные компрессы попеременно на ночь перед сном с отваром листьев шалфея (1 чайная ложка растения на полстакана кипятка).

С целью тонизирования кожи лица используют протирание кожи кусочками льда, где заморожены настои трав, соки. Особенно хороший эффект дает протирание кожи лица, шеи замороженными соками земляники, клубники, арбуза, огурца, петрушки, настоями трав (шишек хмеля, цветков липы, ромашки, листьев шалфея с добавлением 1-процентной настойки или экстракта элеутерококка, женьшеня). Для этого перечисленные соки и настои трав наливают в коробочки с круглым дном и замораживают, использовать их можно длительное время.

Протирания замороженным соком петрушки, огурца не только тонизируют кожу, но и отбеливают, очищают от пигментных пятен.

Перед протиранием очищенную кожу смазывают питательным

кремом. Сок на лице оставляют на 15—20 минут, затем смывают холодной водой и смазывают питательным кремом.

Важным моментом в профилактике и лечении преждевременного старения кожи лица и шеи является очистка. Хорошо очищают, дезинфицируют и повышают упругость кожи туалетная вода, лосьоны, жидкие и густые эмульсионные кремы. Эти препараты не раздражают кожу, содержат питательные и противовоспалительные добавки и биологически активные вещества: настои ромашки, календулы, эвкалипта, березовых почек, сок огурца.

Парфюмерная промышленность выпускает для очищения кожи лица жидкие кремы: «Шиповник», «Утро», а также «Очищающий», «Огуречный», «Бархатный» и др.

Для сухой и нормальной кожи лица рекомендуется лосьон «Огуречный», «Розовая вода», содержащая натуральное розовое масло.

Для очистки нормальной кожи можно использовать приготовленные в домашних условиях настои некоторых лекарственных растений, оказывающих главным образом тонизирующее действие.

*Валериана лекарственная.* Настой корневищ с корнями (1:10).

*Липа сердцевидная и мелколиственная.* Настой цветков (1:10). При хранении надо оберегать цветки липы от света и сырости.

*Подорожник большой.* Настой листьев (1:5). Еще лучше действует сок из свежих листьев (домашнего приготовления или аптечный), разведенный пополам с водой. Сок домашнего приготовления требует добавления 15-процентного спирта для консервации. Перед употреблением сок взбалтывают. Лосьон «Бальзам» также содержит настой листьев подорожника. Он слегка отбеливает кожу.

*Ромашка аптечная.* Настоем цветков (1:10) рекомендуют умывать лицо с целью укрепления тонуса кожи. Кожа делается нежной, матовой, бархатистой. Примочки из ромашки уменьшают отеки под глазами (20 г сухих цветков залить стаканом кипящей воды, кипятить 5 минут, затем настоять около часа).

*Рис.* Отвар (1:10). Обтиранием кожи 2—3 раза в день достигается некоторый отбеливающий эффект.

*Тысячелистник обыкновенный.* Настой травы (1:10). Для умывания лица и шеи применяют смесь одной части цветков тысячелистника с тремя частями цветков ромашки. Кожа приобретает бархатистость и матовый оттенок.

*Фиалка трехцветная.* Настой травы (1:10).

*Элеутерококк колючий.* Аптечный экстракт развести водой (1:3). Обладает сильным тонизирующим действием.

Зимой и осенью полезно очищать кожу любого типа растительным маслом: оливковым, кукурузным, подсолнечным, персиковым. Масло слегка надо подогреть. Сначала протрите кожу ватным тампоном, слегка смоченным в масле. Затем пропитайте вату маслом обильно и нанесите его, начиная с шеи, восходящими движениями по массажным линиям. Через 2—3 минуты снимите масло ватным тампоном, смоченным лосьоном, туалетной водой, отваром трав, чаем или кипяченой водой, смешанной с фруктовым соком.



Хорошо очищают и отбеливают кожу любого типа кислое молоко, простокваша, кефир. Пользоваться ими можно круглый год. Чем жирнее и грубее кожа, тем кислее должны быть продукты.

Время от времени полезно очищать кожу смесью, приготовленной из 1 желтка, 1—2 чайных ложек растительного масла и фруктового сока. Компоненты размешайте до образования однородной массы. Сначала кожу быстро протрите небольшим количеством смеси, а затем постепенно наносите больше смеси, растирая ее до образования пены. Через 2—3 минуты ополосните лицо прохладной водой.

Нетрудно приготовить лосьон для нормальной кожи такого состава. Разотрите один желток со 100 г сметаны, затем, продолжая размешивать, добавьте понемногу четвертую часть стакана водки и сок половины лимона. Вместо сметаны можно использовать сливки или растительное масло. В первом случае к желтку добавьте полстакана сливок, сок лимона и одну столовую ложку водки, во втором — желток взбейте с одной ложкой растительного масла, а затем добавьте водку и лимонный сок. Приготовленные таким способом лосьоны не только хорошо очищают кожу, но и питают и отбеливают ее.

Уход за любой кожей, включая и нормальную, предусматривает применение питательных кремов. Так как идеально нормальная кожа встречается редко, то при некоторой сухости следует пользоваться кремами для сухой и нормальной кожи. При тенденции к повышению сальности — для жирной и нормальной кожи.

Кремы наносятся тонким слоем на предварительно очищенную и слегка влажную кожу лица и шеи легкими надавливающими движениями подушечек пальцев по так называемым массажным линиям. Если крем очень густой, в него надо добавить несколько капель растительного масла.

Жидкие кремы взбалтывают и наносят ватным тампоном на кожу лица и шеи снизу вверх скользящими спиралевидными движениями.

Перед нанесением крема на кожу крем необходимо согреть, растирая его пальцами на ладони.

Кремы делятся на дневные защитные и питательные. Дневные защитные кремы предохраняют кожу от пересушивания и вредных атмосферных воздействий, а назначение питательных кремов — улучшать питание кожи и стимулировать обмен в ее клетках. Их следует наносить на лицо и шею на полчаса, обычно перед сном, а остатки затем тщательно удалять косметической салфеткой. Кремами надо пользоваться 2—3 раза в неделю. Во избежание привыкания их надо менять через 2—4 недели.

Для нормальной кожи лица полезны питательные маски. Действие косметических масок разнообразно: одни 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. Маски могут оказывать не только местное, но и рефлекторное воздействие на весь организм. Поэтому необходимо иметь ясное представление о свойствах и со-

четаемости различных компонентов и строго соблюдать правила применения.

Препараты для приготовления масок должны быть свежими. Выбирать компоненты нужно в зависимости от типа кожи и целей, которые вы перед собой ставите.

Для приготовления маски из лекарственных растений возьмите 2 столовые ложки измельченной травы, залейте ее горячей водой, чтобы получилась кашицеобразная масса. Подогрейте ее до 60—70° С, затем слегка остудите до 37—40° С. Наложите ее на очищенное лицо и накройте марлей, сложенной в несколько слоев. Продолжительность маски — 15—20 минут. Для усиления ее действия можно использовать лампу синего света, поместив ее на расстоянии 30 см от лица, а глаза защитить темными очками.

Для наложения фруктово-овощных масок кусок марли или широкий бинт с вырезанными в нем отверстиями для глаз и носа смочите заранее приготовленным соком или кашицей из фруктов или овощей, слегка отожмите, чтобы сок не затекал в глаза, и наложите на лицо и шею на 10—15 минут. Применять такие маски удобнее всего за 10—15 минут до утреннего умывания.

Наносить маски нужно по массажным линиям, от подбородка к вискам, от верхней губы к мочке уха, от спинки носа к вискам. Вокруг глаз маску не накладывайте, а кожу смажьте здесь питательным кремом. Маску можно наносить кисточкой, губкой, щеточкой, ватным тампоном или рукой.

Особенно эффективны маски после паровой ванны или горячего компресса. Снимайте маску легко, избегая усилий и движений, которые могут растянуть кожу. После ее удаления протрите лицо лосьоном и смажьте кремом. Маски рекомендуется делать 1—2 раза в неделю (курс — 15—20 процедур). Через 1,5—2 месяца при необходимости курс можно повторить.

Самая простая маска для нормальной кожи — масляная. Любое растительное масло согреть на водяной бане, пропитайте им тонкий слой ваты и наложите его на лицо и шею на 20 минут. Затем ватным тампоном, смоченным в горячей воде, снимите масло и приложите к лицу полотенце, смоченное в холодной воде.

Смягчает, питает, тонизирует кожу маска, приготовленная из желтка, растительного масла и растертой в пудру лимонной корки. Желток и лимонную высушенную корку (цедру) возьмите в равных соотношениях, разотрите и оставьте в закрытом сосуде. Через 15 минут добавьте к смеси одну чайную ложку растительного масла и размешайте до образования эмульсии. Затем толстым слоем нанесите на кожу и оставьте до высыхания. Для снятия маски к воде добавьте экстракт петрушки. Завершить процедуру хорошо холодным компрессом. Такую маску лучше сделать после рабочего дня, если предстоит отправиться в театр, в гости.

Смягчает и тонизирует кожу маска, приготовленная из полчашки молока, 2 столовых ложек овсяных хлопьев «Геркулес» и такого же количества настоя цветков черной бузины. Хлопья проварите в молоке так, как варят кашу. Когда смесь станет мягкой, добавьте

настой бузины. В теплом виде массу нанесите на лицо и шею толстым слоем. Смойте ее теплой водой, а затем лицо ополосните прохладной водой.

Универсальную питательную маску можно приготовить из творога, оливкового масла, молока и морковного сока. Компоненты возьмите в равных соотношениях, хорошо разотрите и нанесите на лицо на 20 минут. Затем сделайте теплый компресс и ополосните лицо прохладной водой.

**Сухая кожа** отличается высокой чувствительностью к неблагоприятным воздействиям, плохо переносит воду, особенно жесткую, и мыло. После умывания появляются пятна, шелушение, чувство стягивания. Такая кожа нежная, тонкая, гладкая и матовая. Сухость кожи зависит от недостаточной активности сальных желез и усиленного испарения влаги с ее поверхности. Сухая кожа требует ухода.

Умываться с мылом следует не чаще одного раза в неделю. Вода должна быть обязательно мягкой, комнатной температуры, мыло пережиренное или можно использовать мыльный крем для бритья. При выраженной сухости предварительно смазывают кожу лица кремом для сухой кожи, сметаной или подогретым растительным маслом, а затем уже умывают лицо. В остальные дни следует очищать лицо смесью молока и кипяченой воды (1:1 или 1:2), лосьонами для сухой кожи или жидкими кремами. Эффективны для этой цели приготовленные в домашних условиях отвары и настои из лекарственных растений.

*Боярышник кроваво-красный.* Отвар плодов (1:10).

*Липа сердцевидная.* Настой цветков (1:20). Можно упростить приготовление, заваривая цветки, как чай. Настоять 20 минут.

*Подорожник большой.* Настой листьев (1:10) или сок, разведенный водой (1:3).

*Тысячелистник обыкновенный.* Настой травы (1:15 или 1:20).

*Элеутерококк колючий.* Аптечный экстракт, разведенный кипяченой водой (1:5). Не рекомендуется при выраженной сухости.

Хороший эффект достигается при применении экстрактов из первых четырех растений, приготовленных с молоком. Вместо воды растительное сырье в тех же пропорциях заливают горячим молоком (или пополам с водой), настаивают 20 минут, процеживают и хранят в холодильнике 2—3 дня. Перед употреблением подогреть на водяной бане до комнатной температуры.

После любых процедур — мытья или протирания лосьоном — необходимо хотя бы раз в день нанести на слегка влажное лицо и шею на полчаса питательный крем соответствующего типа.

Обязательно применение питательных, смягчающих и тонизирующих масок. Для этой цели пригодны многие растительные продукты. Лучше всего использовать свежий сок или кашу из фруктов, ягод и овощей (абрикосы, бананы, сладкие сорта винограда, груши, ирга, крыжовник, мандарины, облепиха, персики, слива ренклед, летние сорта яблок, арбузы, дыни, капуста, морковь, огурцы, спелые

красные помидоры, тыква). При малом количестве сока или кашицы в них добавляют яичный желток или сметану, смешивают и наносят на лицо и шею.

Маски делают 2—3 раза в неделю, около 20 масок на курс. Их можно менять произвольно даже на протяжении одного курса. Перед наложением маски лицо и шею очищают несколькими тампонами с этим же фруктовым или овощным соком.

Дрожжевая маска. Весьма популярна в косметике. 10—15 г свежих дрожжей растирают с молоком (при нормальной коже), с растительным маслом (при сухой коже) или с 3-процентным раствором перекиси водорода (при жирной коже). Приготовленную массу накладывают на 10 минут. Маска витаминизирует кожу (содержит витамины группы В), делает ее более упругой.

Маска с отваром трав. Используют отвары цветков липы, ромашки, лепестков роз, травы мяты, петрушки, укропа, шишек хмеля. Пол столовой ложки сухого лекарственного сырья заливают 0,5 стакана холодной воды, кипятят 5 минут, процеживают. Смешивают отвар в равных количествах со сливками и желтком.

Маски с отваром трав тонизируют, освежают, омолаживают кожные покровы.

Масляная маска. Рекомендуются при резкой сухости лица. Лучше использовать кукурузное, оливковое или персиковое масло, можно и нерафинированное подсолнечное. Тонкий слой ваты пропитывают нагретым на водяной бане теплым маслом и накладывают на лицо, оставляя открытыми глаза, нос и рот. Вату покрывают компрессной бумагой и салфеткой, также в виде маски. Процедуры делают 1—2 раза в неделю по 15—20 минут, 8—10 на курс. После снятия маски кожу вытирают сухим тампоном.

Медовая маска. Мед обладает питательными и тонизирующими кожу свойствами. Медом пополам с водой или молоком смазывают лицо тонким слоем на 15 минут, после чего остатки его убирают тампоном с теплой водой и вытирают досуха.

Другой рецепт: две чайные ложки меда тщательно смешивают с таким же количеством сметаны или теплого растительного масла и яичным желтком. Процедуры — 3 раза в неделю, до 15 раз. Через полгода курс можно повторить.

Маска морковная. Рекомендуются при вялой, дряблой коже с землистым оттенком, пигментными пятнами. Одну столовую ложку сливок растирают с одним желтком, смешивают с одной чайной ложкой морковного сока, накладывают на очищенную кожу и выдерживают 20 минут, затем снимают теплым растительным маслом и ополаскивают холодной водой. Маска омолаживает, освежает, придает коже красивый оттенок.

Маска миндальная. Очищается от оболочки после обработки горячей водой. Одну столовую ложку семян тщательно растирают с небольшим количеством теплой воды или молока до образования однородной массы, которую наносят на лицо и шею. Процедуры делают через 1—2 дня по 15—20 минут. Курс — около 20 масок. В течение года можно провести 2—3 таких курса.

Маска из фиалки трехцветной. Траву залить кипящим молоком (1:30) и настоять 20 минут в закрытой посуде. Распаренную теплую траву положить в виде маски на лицо и покрыть салфеткой, смоченной в этом молоке. Через 15 минут маску убирают, как обычно. Частота первых 10 процедур — 2—3 раза в неделю, последующих 5—10 — по одному разу в неделю. В течение года можно провести 2 таких курса.

Учитывая повышенную раздражимость сухой кожи, необходимо оберегать ее от неблагоприятных внешних факторов, в частности погодных. Меньше бывать на солнце, в сильные морозы перед выходом из дому надо смазывать лицо тонким слоем жира (внутреннего свиного или гусиного), обладающего хорошими теплоизолирующими свойствами. Нельзя смазывать лицо кремами: усиливается охлаждающий эффект, так как замерзает вода, являющаяся обязательным компонентом любого крема.

**Жирная кожа** выглядит толстой, грубой, блестящей. Выделяющееся в избытке кожное сало, соединяясь с отторгнутыми чешуйками кожи и пылью, образует пробки в отверстиях сальных желез — комедоны (черные точки), на ней легко появляются угри, которые могут воспалиться. Жирная кожа чаще бывает в молодом возрасте и сохраняется до 35—40 лет. Морщины на жирной коже появляются значительно позже, чем на сухой.

Усиленное выделение кожного сала может быть обусловлено нарушением функции половых желез в период полового созревания, во время беременности, при заболевании желез внутренней секреции, расстройствах нервной системы, хронических нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта (особенно при запорах). Такое же влияние оказывает употребление острой и жирной пищи, а также богатой углеводами и спиртных напитков. Увеличение веса тела также приводит к усиленному выделению кожного сала. Снизить его выделение можно употреблением молочно-растительной пищи и регулярным питанием.

Для тех, кто страдает запорами, рекомендуется применять слабительный чай, состоящий из коры крушины (6 частей), листьев трифоли (2 части), травы тысячелистника (2 части), семян тмина (1 часть). 1 столовую ложку чая заваривают 1 стаканом крутого кипятка. Процедить, пить по  $1/2$  стакана 2 раза в день или по 1 стакану на ночь.

Состояние нервной системы также влияет на выработку кожного сала. Полезны холодные обтирания соленой водой, утренняя гимнастика, регулярное питание, хороший сон и т. д.

Жирная кожа требует специального длительного ухода с применением соответствующего лечения и соблюдением определенного режима.

Уход за жирной кожей лица в основном заключается не в обезжиривании, а в систематической очистке и дезинфицировании. Умываться утром надо кипяченой водой комнатной температуры без мыла, а вечером — горячей водой с мылом («Детское», «Косметическое», «Спермацетовое») или мыльным кремом для

бритья. После умывания необходимо ополоснуть лицо холодной водой, в которую добавить уксус, соль или лимон (1 столовая ложка на стакан воды). Нельзя умываться на ночь холодной водой, это может стать причиной бессонницы. Систематическое употребление горячей воды ведет к расширению сосудов и потере упругости кожи. Умывание желательно закончить попеременным ополаскиванием лица теплой и прохладной водой. Такая своеобразная гимнастика для сосудов повышает тонус кожи.

В течение дня жирную кожу лица и шеи рекомендуется протирать одним из лосьонов: «Огуречным» (содержащим огуречный сок, настои ромашки и календулы), «Апельсиновым» (с апельсиновым соком, настойкой ромашки, шишек хмеля, тысячелистника), «Лимонным» (с лимонным соком), «Флора» (с настоями зверобоя, тысячелистника, подорожника), «Тонус» (с настоем лимонника китайского), «Био-4» (с настойками лопуха, хмеля, крапивы, мать-и-мачехи) и др.

В домашней обстановке можно приготовить несколько лосьонов из лекарственных трав, фруктов и овощей, имеющихся у каждой хозяйки.

Для протирания лица, компрессов и приготовления масок рекомендуется сбор из тысячелистника обыкновенного, календулы, шалфея, хмеля, взятых в равных соотношениях. 3 чайные ложки измельченного сырья заливают стаканом кипяченой воды, настаивают 15 минут, процеживают. Регулярное применение такого отвара уменьшает салоотделение, стягивает поры, подавляет процесс ороговения кожи.

Протирание и умывание лица отваром зверобоя оказывает благоприятное действие при угревой сыпи. Чтобы приготовить его, 20 г травы заливают стаканом кипятка и кипятят в течение 10 минут, процеживают.

Хорошо очищает и дезинфицирует кожу лосьон из отвара зверобоя и ромашки. 30 г отвара ромашки и 120 г отвара зверобоя, 30 г водки и 10 г глицерина хорошо перемешать, хранить в холодильнике.

Отбеливает, смягчает и питает кожу огуречно-лимонный лосьон. 300 г огурцов пропускают через мясорубку вместе с 1 лимоном, заливают смесь стаканом водки и настаивают в течение 7—10 дней в прохладном месте. Процеживают, добавляют  $\frac{1}{2}$  стакана камфорного спирта и смешивают с массой из 3 желтков, хорошо растертых с 20 г меда.

Можно приготовить для жирной кожи розовый лосьон. 4 чашки сухих лепестков красных роз заливают 0,5 л столового уксуса, помещают в плотно закрывающийся сосуд и настаивают три недели. Процеживают и разбавляют равным количеством кипяченой воды. Такой лосьон хорошо тонизирует кожу.

Для очищения жирной кожи лица и шеи можно пользоваться водно-спиртовыми экстрактами из некоторых лекарственных растений, приготовленных в домашних условиях.

Арника горная. Цветки (1 часть) настаивают в водке (10 частей), т. е. 1:10. Аптечную настойку разводят водой (1:1; 1:2).

*Зверобой продырявленный.* Настойка травы на водке (1:5). Зверобой повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, поэтому в летнее время применяют его с осторожностью.

*Лимон.* Сок одного лимона смешивают с 100 мл водки. Слегка отбеливает кожу.

*Ноготки лекарственные.* Настойка цветков на водке (1:10). Аптечную настойку разводят водой (1:1).

*Огурец посевной.* Вымытый и мелко нарезанный свежий огурец (около 100—150 г) настаивают с таким же количеством водки неделю, процеживают. Слегка отбеливает кожу.

*Подорожник большой.* Сок из свежих листьев домашнего или аптечного приготовления.

*Софора японская.* Настойка плодов на водке (1:5). Аптечную настойку разбавляют водой (1:1,5).

*Хвощ полевой.* Настойка травы на водке (1:10). При не резко выраженной сальности кожи настойку на водке зверобоя, ноготков, софоры и хвоща можно развести водой (1:1).

Жирная кожа лица, так же как и другие типы кожи, нуждается в питательных и витаминизированных кремах. Перед наложением питательного крема после мытья кожу следует смазать подкисленным лосьоном или подсоленной водой. Крем наносится на 20—30 минут на подсохшую кожу.

Парфюмерная промышленность выпускает следующие питательные кремы для ухода за жирной кожей лица (в скобках даны растительные биологически активные вещества).

«Лимонный» (масло лимонное, оливковое, масло какао и настой листьев эвкалипта) — очищает, тонизирует, регулирует деятельность сальных желез, уменьшает количество жировой смазки, лечит угревую сыпь, стягивает расширенные поры.

«Тюльпан» (настой хвоща полевого, белокопытника, полиненасыщенные жирные кислоты) — весьма эффективное средство для ухода за жирной кожей, уменьшает жирность лица, освежает, питает, улучшает кровообращение.

«Клубничный» (заспиртованный клубничный сок) — витаминизирует, очищает, осветляет, тонизирует, снимает увядание кожи.

«Лель» — приготовлен на основе хвойной хлорофиллокаротиновой пасты, спермацета и косточкового масла. Рекомендуются как эффективное средство при пористой и склонной к появлению угрей коже, тонизирует, очищает, уменьшает жирность.

«Улыбка» (спиртовая настойка цветков календулы) — способствует ликвидации угревой сыпи, обладает вяжущим антисептическим, тонизирующим свойством, регулирует функцию сальных желез, делает кожу матовой, привлекательной.

«Эвкалиптовый» (эвкалиптовое эфирное масло, спермацет, масло какао, косточковое масло, ретинол, тиамин) — показан при жирной, пористой, склонной к появлению угрей коже. Обладает дезинфицирующим, противовоспалительным, тонизирующим свойством, снимает раздражение, предохраняет кожу от увядания, витаминизирует.

«Флора» (экстракт хмеля) — омолаживает, тонизирует кожу лица, регулирует функцию сальных желез.

«Огуречный» (огуречный сок) — освежает, осветляет пигментные пятна, снижает излишнюю жирность, способствует регрессу угревой сыпи.

«Мария» (спиртово-водный настой китайского лимонника) — тонизирует, освежает, дезинфицирует кожу, предохраняет кожу от преждевременного увядания и т. д.

Для жирной кожи лица полезны маски из любых фруктов, овощей и ягод, в том числе и тех, которые содержат значительные количества органических кислот и дубильных веществ. Рекомендуется применять жидкие маски. Можно также тщательно смешать столовую ложку сока или фруктово-овощной кашицы со взбитым в пену яичным белком и нанести на лицо. Яичный белок дополняет эффект стягивания кожи. Через 15—20 минут маску убирают. Частота процедур — 2—3 раза в неделю. Курс — до 20 раз. Перед нанесением маски следует вымыть лицо водой, можно протереть его лосьоном соответствующего типа или 0,5-процентным раствором нашатырного спирта, хорошо обезжиривающим кожу.

Кроме овощей и фруктов используют соки, отвары и настои многих лекарственных растений для ухода за жирной кожей лица.

*Алоэ древовидное.* Используется сок домашнего или аптечного приготовления. Особенно рекомендован при увядающей коже для профилактики морщин. Маски накладывают 3 раза в неделю продолжительностью 15—20 минут. Курс — 20—25 процедур.

*Бадан толстолистный.* Отвар корневищ (1:20) процеживают сразу после нагрева. Накладывают на лицо в виде маски на 15 минут. Курс — около 15 процедур. Слегка отбеливает кожу.

*Горец змеиный.* Отвар корневищ (1:20), процеживают сразу. Маски накладывают на 15 минут 2 раза в неделю. Курс — 15 процедур.

*Дрожжи.* 15—20 г дрожжей развести 3-процентной перекисью водорода или раствором борной кислоты (пол чайной ложки на полстакана воды) до консистенции сметаны и нанести на лицо на 15—20 минут. Маски делают 2—3 раза в неделю. Курс — 15 процедур.

*Зверобой продырявленный.* Теплым настоем травы (1:10) делают маски 2—3 раза в неделю по 15 минут. Курс — 15—20 процедур.

*Лапчатка прямостоячая.* Отвар корневищ (1:15) процеживают по окончании нагрева. Маски делают 2 раза в неделю по 15 минут. Курс — 15 процедур. Полезна при жирной широкопористой коже.

*Мята перечная.* Настой листьев (1:30) или заваренные крутым кипятком в той же пропорции настаивают 20 минут, процеживают. Маски накладывают 2—3 раза в неделю. Полезна при широкопористой вялой коже. Курс — 15—20 раз.

*Ноготки лекарственные.* Одна столовая ложка настойки на водке (1:10) на полстакана воды или настойки аптечного приготовления — на стакан воды. Маски делают 2—3 раза в неделю. Курс — 20 процедур.



*Ромашка аптечная.* Настой цветков (1:15). Салфетки, смоченные в настое цветков, отжимают, накладывают на лицо 3—4 раза подряд через каждые 5 минут. Маски делают 2—3 раза в неделю. Курс — 20 процедур.

*Хвощ полевой.* В теплом настое травы (1:10) смачивают салфетки, отжимают, накладывают на лицо 3—4 раза подряд через каждые 5 минут. Маски делают 2—3 раза в неделю. Курс — 20 раз.

*Шалфей лекарственный.* Настой листьев (1:20). Методика применения маски аналогична предыдущей. Полезна при широкопористой вялой коже лица.

*Черёда трехраздельная.* Настой травы (1:30). Маски накладывают так же, 2 раза в неделю. Курс — 15 раз.

Кроме перечисленных трав используют отвары цветков липы, лепестков роз, травы петрушки, укропа, шишек хмеля. Для приготовления маски надо взять 0,5 столовой ложки сухого лекарственного сырья, залить 0,5 стакана холодной воды, кипятить 5 минут, процедить. Приготовленным отваром смачивают салфетку и накладывают ее на жирную кожу лица на 15—20 минут. Если необходимо получить более выраженный вяжущий противовоспалительный, подсушивающий эффект, для маски применяют отвары травы зверобоя, шалфея, тысячелистника, хвоща полевого, мать-и-мачехи. На курс — 15—20 масок.

При увядающей пористой, жирной коже хорошо действует маска, приготовленная из яичного белка, 1 чайной ложки лимонного сока, растертой в пудру лимонной корки, 1—2 ложек овсяных или миндальных отрубей. Сначала взбивают белок, постепенно добавляют лимонный сок, корки и отруби. Эту кашицу нанесите на лицо на 10 минут. Снимают маску теплым компрессом. Затем ополаскивают лицо холодной водой.

Тонизирующим действием обладает маска, приготовленная из белка, 1 чайной ложки меда и такого же количества молока и лимонного сока. К взбитому белку добавляют остальные компоненты. Для получения более густой массы можно добавить овсяные или миндальные отруби. Наносят смесь на 15—20 минут, затем снимают теплым компрессом. В воду для ополаскивания добавляют немного настоя ромашки.

Сужает поры и тонизирует маска из 2 столовых ложек творога,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки жидкого меда и яйца. Творог растирают с медом, добавляют яйцо и взбивают. Через 20 минут маску снимают теплой водой, затем лицо ополаскивают холодной водой.

**Комбинированная кожа.** Если кожа лица комбинированного (смешанного) типа, то есть на лбу, носу, подбородке — жирная, а на щеках — нормальная или сухая, по утрам необходимо очищать ее отварами трав, а вечером — эмульсионными очищающими кремами, настоем ромашки, чаем с молоком. Кремы и маски следует выбирать универсальные. Иногда можно на жирные участки наносить крем и маску для жирной кожи, а на сухие — крем и маску для сухой.

## Сохранить красоту волос

Волосы человека выполняют защитные функции, оберегая от действия прямых солнечных лучей и холода. Но, кроме того, они являются украшением. Нарядно одетая женщина выглядит не так привлекательно без красивой прически, пушистых и густых волос на голове.

На голове человека от 50 до 100 тысяч волос, каждый из них живет 2—4 года. Таким образом, происходит постоянная их смена. Умеренным считается выпадение 20—30 и даже 50 волос в день. Весной и осенью выпадение иногда усиливается.

Состояние волос тесно связано с общим состоянием здоровья, поэтому велика роль гигиенического режима, регулярного и полноценного питания, разумного отдыха, физических упражнений.

При уходе за волосами необходимо знать несколько несложных приемов.

Одним из обязательных условий ухода является расчесывание. Оно улучшает кровообращение в коже головы, способствует равномерному распределению секрета сальных желез. Лучше всего пользоваться редкой пластмассовой расческой или щеткой.

*Уход за нормальными волосами* заключается в мытье их обычно раз в неделю. Нельзя употреблять жесткую воду для этой цели, так как содержащиеся в ней соли кальция, магния и железа оказывают неблагоприятное влияние на волосы и кожу головы. Появляется сухость, шелушение, волосы истончаются, становятся хрупкими, выпадают в большом количестве, особенно у людей с тонкими волосами. Воду для мытья можно смягчить путем кипячения (не менее часа) и отстаивания или добавлением в нее 2—3 чайных ложек питьевой соды на таз воды (около 5 л). Полезно использовать прокипяченную и профильтрованную дождевую или снеговую воду.

Для нормальных волос пригодны обычные туалетные мыла или шампуни. После мытья волосы следует тщательно обсушить полотенцем. Расчесывать волосы надо осторожно, короткие — от корней, длинные — с концов. Не рекомендуется делать прически, способствующие натяжению волос, т. е. накручивать волосы на бигуди на ночь.

При неправильном уходе за волосами или по другим причинам могут возникнуть количественные и качественные изменения салоотделения, проявляющиеся сухостью и шелушением (сухая себорея) или, наоборот, сальностью волос и их усиленным выпадением (жирная себорея, от слова «себо» — сало).

Правильный уход, а иногда и лечение таких волос должны быть начаты как можно раньше.

*При сухой себорее* волосы постепенно истончаются, теряют блеск, становятся хрупкими, обламываются и расщепляются на концах, усиленно выпадают. На коже головы появляется перхоть, часто сопровождается зудом.

Такие явления нельзя пытаться устранить частым мытьем головы, потому что главный симптом — сухость головы. Все средства, обез-

жиривающие кожу и волосы (мыло, жесткая вода, спиртовые растворы, химическая завивка, частая окраска), приносят вред.

Сухие волосы надо мыть реже: летом — раз в 10 дней, зимой — через 2 недели. При мытье сухих волос (мылом или шампунем) надо избегать повторных намыливаний. Вода для мытья должна быть мягкой и теплой, а мыло пережиренным: «Детское», «Косметическое», «Лада», «Ланолиновое», «Прима», «Экстра». Сухие волосы желательно мыть пеной этих сортов мыла или кремом для бритья.

Допустимо периодически использовать некоторые шампуни: «Жемчуг», «Ромашка», «Солнышко», «Янтарь». Годится шампунь, который не изменяет цвет индикаторной бумаги (нейтральный) или дает легкий розоватый оттенок (слегка кислый). При выраженной сухости волос следует воздержаться от применения шампуней.

Б. М. Дацковский (1986) рекомендует мыть сухие волосы яичным желтком, взбитым в теплой воде, с втиранием во влажные волосы и кожу. Затем волосы ополаскивают теплой водой с добавлением столового уксуса из расчета: одна столовая ложка уксуса на литр воды. Эта процедура рекомендована и после мытья мылом или шампунем. Вымытые волосы следует тщательно вытереть полотенцем. Нельзя сушить их феном или на солнце.

Известен старинный способ мытья любых волос ржаным хлебом. Ржаной мякиш предварительно замачивают в теплой воде, размешивают до консистенции жидкой сметаны и слегка втирают в кожу и волосы, затем смывают.

Раз в месяц рекомендуется при очень сухих волосах за час до мытья втирать в кожу головы подогретое на водяной бане масло (кукурузное, оливковое, подсолнечное, касторовое). Масло втирают по проборам круговыми движениями пальцев. После чего голову покрывают вощеной бумагой и повязывают платком или обертывают голову на 10 минут махровым полотенцем, смоченным в горячей воде и отжатым. Такая процедура повторяется 4—5 раз подряд.

Весьма эффективна смесь трав с растительным маслом. Горсть сушеной или свежеизмельченной травы (цветки белого клевера, ромашки, настурции, зверобоя; листья крапивы и березы) заливают  $\frac{1}{2}$  стакана любого растительного масла. Настаивают в течение недели, затем в теплом виде втирают в голову за час до мытья.

Для сухих, ломких волос полезен компресс из хорошо взбитого желтка с 1 столовой ложкой касторового масла. Это средство эффективно и против перхоти. Самостоятельно можно приготовить маску для волос из смеси касторового, оливкового масла и шампуня (по две части каждого вида масла и одной части шампуня). Маску наносят на 0,5—1 час.

Естественный блеск, эластичность можно вернуть волосам следующими компонентами:  $\frac{1}{2}$  стакана растительного масла,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки ланолина, 1 чайная ложка цветов ромашки, 1 ложка листьев крапивы, 1 ложка березовых листьев, 1 ложка анютиных глазок, 1 желток и 1 чайная ложка лимонного сока. Масло и ланолин подогревают на пару, добавляют измельченную траву и кипятят 30 минут.

Затем смесь процеживают, остужают слегка, смешивают с раствором взбитого желтка и лимонного сока. Теплой питательной смесью за час до мытья мажут волосы, особенно концы.

Для лечения сухой себореи, сопровождающейся перхотью, зудом, усиленным выпадением и плохим ростом волос, рекомендуются такие лекарственные растения.

*Аир болотный.* Настоем корневища растения (1:20) моют голову или втирают в кожу головы тампоном 2—3 раза в неделю, до 15 раз.

*Душица обыкновенная.* Настой травы (1:15), число процедур — 12—15, частота их — 2—3 раза в неделю. Интервал между курсами — 3 недели.

*Лук репчатый.* Настоем шелухи (1:20) моют голову или втирают его ватным тампоном в кожу головы 2 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур. Можно также залить шелуху лука кипятком, настоять 20 минут, процедить. Настой имеет окрашивающий эффект: волосы приобретают соломенно-золотистый оттенок.

*Мать-и-мачеха.* Настоем листьев (1:15) моют голову 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 раз. Через 2—3 недели можно повторить.

*Тополь черный (осокорь).* Ватным тампоном втирают в кожу настой почек (1:15) 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур. Через 2—3 недели можно повторить.

*Фиалка трехцветная.* Готовят настой травы (1:10) для мытья головы 3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур, которые можно повторить после двухнедельного перерыва.

При сухой себорее кожа и волосы испытывают недостаток в жире, который можно восполнить маслами и кремами. Нельзя втирать их очень интенсивно, так как ломаются и выдергиваются при этом волосы. Их втирают мягко, в течение 15 минут, как бы массируя голову, что способствует улучшению кровообращения и питания кожи. Брать надо небольшие порции масла.

Масляные извлечения из лекарственных растений готовят нагреванием одного растения или смеси растений с каким-либо растительным маслом на водяной бане с последующим процеживанием. Остаток отжимают, процеживают и добавляют к первой порции фильтрата. Масляные извлечения из трав очень эффективны при лечении сухой себореи.

*Алтей лекарственный.* Семена нагревают на водяной бане с растительным маслом в соотношении 1:20 в течение часа. Процеживают и втирают умеренно теплый настой в кожу головы 2 раза в неделю. Это хорошее средство от перхоти. Курс лечения — 12—15 процедур. При неполном эффекте курс повторяют через 2—3 недели.

*Лен посевной.* Можно использовать готовый аптечный препарат из льняного масла — линетол, богатый комплексом ненасыщенных жирных кислот, условно обозначаемых как витамин F. Его втирают подогретым в корни волос 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 2 цикла по 10 втираний, через 2—3 недели. Хранить линетол надо в прохладном месте.

Витамин F содержится в креме «Особый», предназначенном для ухода за сухими волосами.

*Лопух большой* (репейник). Свежий измельченный корень первого года жизни заливают растительным маслом — миндальным, оливковым или подсолнечным — в соотношении 1:3. Настаивают сутки, подогревают на водяной бане 1 час и процеживают. Теплое масло втирают в кожу головы 2 раза в неделю. После 8—10 втираний и последующего двухнедельного перерыва курс можно повторить. По такой же методике применяют «Репейное масло».

*Облепиха крушиновидная*. Употребляют масло, выпускаемое промышленностью. Тщательно смешивают его с растительным маслом или питательным кремом в соотношении 1:9. Смесь втирают в кожу головы 2 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур. При отсутствии готового масла используют плоды облепихи. Их отжимают и выжимки нагревают с растительным маслом на водяной бане, время от времени добавляя свежие порции сырья до получения оранжевого цвета извлечения. Затем его фильтруют и смешивают (1:9) с кремом. Методика лечения такая же, число процедур — 12—15.

*Орех лесной* (лещина). Ядра орехов содержат 60—70% невысыхающего жирного масла. Их толкут в ступке с небольшим количеством воды (0,1—0,2 массы семян) до получения однородной кашицы, которую втирают в кожу головы 2 раза в неделю. Это стимулирует рост волос и уменьшает явления сухой себореи. Курс лечения — 20 процедур.

*Петрушка огородная*. Плоды растения заливают растительным (лучше касторовым) маслом в соотношении 1:5. Нагревают на водяной бане 30 минут, затем процеживают. Теплый фильтрат втирают в кожу головы через день, до 15 раз. При необходимости лечение повторяют через 3 недели.

*Тополь черный*. Почки с растительным маслом или внутренним свиным салом в соотношении 1:5 нагревают в течение часа на водяной бане. Затем фильтруют и втирают в кожу головы 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур. Можно повторить через 3 недели.

*Фиалка трехцветная*. Используется как средство против перхоти и для укрепления волос. Траву заливают растительным маслом (1:5), настаивают 12 часов, нагревают на водяной бане 30 минут и процеживают. Втирают теплым в волосистую кожу головы 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 15 втираний. Через 3 недели можно повторить.

*Хна*. Порошок тщательно смешивают с теплой водой и любым питательным кремом (соответственно 1:2:7). Хорошо использовать для этой цели витаминный увлажняющий полужирный крем. Приготовленную смесь втирают в корни волос 2 раза в неделю. Курс лечения — 10—12 процедур. При таком способе лечения красящий эффект минимален.

Для окраски волос столовую ложку порошка заливают горячей водой, размешивают до образования кашицы. Наносят ее в горячем виде по проборам и повязывают голову платком. Через 10 минут

(темные волосы) или через 15 минут (светлые волосы) моют теплой водой без мыла. Процедуры — один раз в 5—7 дней. Курс лечения — 6—8 процедур.

*Элеутерококк колючий.* Применяют аптечный экстракт корневищ с корнями (1:1) на 40-процентном спирте. Его тщательно смешивают с питательным кремом (1:10, при очень сухих 1:20) и втирают в кожу головы 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 10 втираний. Можно повторить через 3 недели.

**Жирная себорея.** При жирной себорее наблюдается повышенное салоотделение. Волосы очень быстро, иногда уже на второй-третий день после мытья, становятся сальными, блестят, приобретают неопрятный вид, даже склеиваются в жирные пряди. На волосистой коже образуется перхоть. Постепенно усиливается выпадение волос, заканчивающееся в течение сравнительно короткого времени (3—5 лет, иногда больше) значительным облысением. Восстановить волосяной покров при этом уже невозможно.

Частое мытье головы эффекта не дает. Мыть голову надо не чаще одного раза в 5 дней любым туалетным мылом или шампунями. Сульсеновое мыло усиливает сальность, при жирной себорее его не следует применять. Не рекомендуется использовать для мытья головы жидкие мыла и мыльный спирт. Волосы при этом сильно обезжириваются, пересушиваются и выпадают. Исключение составляет дегтярное мыло (с березовым дегтем), которым моют жирные волосы раз в неделю. Летом мыть голову таким мылом нельзя, так как деготь повышает чувствительность кожи к солнцу.

Вода для мытья волос должна быть мягкой. Но при применении таких шампуней, как «Безмыльный», «Лада», «Садко», можно мыть голову и в жесткой воде. После мытья надо ополоснуть волосы подкисленной водой (1—1,5 столовой ложки 10-процентного уксуса на литр воды) или хлебным квасом.

Перед мытьем желательно на полчаса обильно смочить волосы и слегка втереть в кожу любой молочнокислый продукт однодневной давности. Стойкий запах кислого молока можно устранить, прополоскав волосы теплой водой с добавлением горчицы (одна столовая ложка на литр воды).

Для лечения жирной себореи используют отвары и настои многих лекарственных растений для мытья головы.

*Бадан толстолистный.* Отваром корневищ (1:10) моют голову 2 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур. Через 3—4 недели можно повторить. Растение содержит около 25% дубильных веществ, поэтому после окончания нагрева отвар необходимо сразу процедить.

*Бодяга.* Пресноводная губка, обитающая в реках и прудах. Готовый продукт представляет собой порошок серо-зеленого цвета. К одной чайной ложке порошка медленно подливают, помешивая, 3-процентную перекись водорода или раствор борной кислоты (пол чайной ложки на полстакана воды) до консистенции жидкой сметаны. Смесь подогревают на водяной бане или маленьком огне и в горячем виде втирают по проборам в волосистую кожу головы пальцами в ре-

зиновой перчатке до появления интенсивного жжения. Через полчаса голову моют. Втирают один раз в 4—5 дней. Курс лечения — 6—8 процедур. Обычно наблюдается резкое уменьшение салоотделения, исчезновение перхоти и зуда.

*Береза бородавчатая и пушистая.* Готовят настой листьев (1:10) или в такой же пропорции настой почек и моют им голову 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 15 процедур. При необходимости лечение повторяют через 2—3 недели.

*Горец змеиный.* Отваром корневищ (1:10) моют голову 2 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур. При необходимости повторяют через 3—4 недели.

*Звербой продырявленный.* Настоем травы (1:15—1:10) моют голову 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур. При необходимости повторяют через 2—3 недели.

*Лапчатка прямостоячая.* Отваром корневищ (1:10) моют голову 2 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур. Можно повторить через 3—4 недели. Отвар процедить сразу после нагревания.

*Пижма обыкновенная.* Готовят настой цветков (1:15). Голову моют 2 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур. Через 2 месяца лечение можно повторить. Настой ядовит, поэтому обращаться с ним надо осторожно, оберегать от детей.

*Полынь горькая.* Настоем травы (1:10) моют голову через день. Курс лечения — 15 процедур. Можно повторить через 2—3 недели.

*Ромашка аптечная.* Настоем цветков (1:10) моют голову 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур. При необходимости повторяют через 2—3 недели. Кипятить ромашку нельзя, так как при этом теряется самый ценный компонент растения — хамазулен. Можно использовать жидкий препарат «Ромазулан». Для мытья или втираний готовят раствор: на 0,5 л воды одну столовую ложку препарата.

Разрешено наружное применение другого вида ромашки — безъязычковой (зеленой, душистой). Методика и количественные соотношения те же.

*Хвощ полевой.* Настоем травы (1:10) моют голову 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур. Через 2—3 недели можно повторить. Растение эффективно, но нельзя его путать с другими схожими, не лекарственными, видами — лесным, луговым, болотным.

*Чемерица Лобеля.* Отваром корневищ с корнями (1:50) моют голову раз в 5—7 дней. Курс лечения — 5—6 процедур. При сборе и обработке этого ядовитого сырья обращаться с осторожностью. Хранить в недоступном для детей месте.

*Чистец буквицевый.* Настоем травы (1:10) моют голову 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур. При необходимости через 2—3 недели повторяют.

*Шалфей лекарственный.* Из листьев готовят настой (1:20) и моют им голову 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 10—12 процедур. Через 3 недели лечение можно повторить. Листья шалфея не следует хранить более года, так как они теряют свои свойства.

Для лечения жирной себореи применяют и спиртовые препараты из лекарственных растений, так как спирт является хорошим экстрагентом и в нем растворяются вещества (эфирные масла и смолы), плохо растворимые в воде. Спиртовые настойки втирают в кожу головы ватным тампоном, и на кожу действует несколько факторов — биологически активные вещества растений, алкоголь способствует удалению избытка жира с волос и кожи, втирание в виде массажа улучшает кровообращение кожи.

Наиболее эффективно использовать следующие растения.

*Алоэ древовидное* (столетник). Нижние листья растения срезают, промывают, выжимают сок и к нему добавляют 20% спирта. Хранят в холодильнике. Втирают в кожу головы по проборам через день в течение 2,5—3 месяцев. Можно использовать и готовый аптечный препарат сока алоэ. Методика применения та же.

*Береза бородавчатая* и пушистая. Настойку почек (1:10) на спирте или водке втирают в кожу головы через день. Курс лечения — до 20 процедур. При необходимости повторяют через месяц.

Применение настоек, приготовленных на 90—95-процентном спирте, может привести к пересушиванию волос. Во избежание этого надо либо разбавить настойку наполовину водой, либо добавить в нее 2—5% касторового масла, хорошо растворимого в спирте (но не в водке).

*Ноготки лекарственные* (календула). Готовят настойку цветков на водке (1:10) и втирают ее в кожу головы через день в течение месяца. Через 3—4 недели курс лечения можно повторить. В аптеках имеется готовая настойка календулы (1:10) на 70-процентном спирте. Ее следует разбавить водой (1:1). Методика применения та же.

*Прополис*. Пчелы вырабатывают его из растений. Это бурого цвета масса, состоящая из смол, воска, эфирных масел, цветочной пыльцы и других веществ. Прополис заливают спиртом (1:4) и настаивают 3—4 дня в темном месте, периодически встряхивая. Затем фильтруют через марлю или фильтровальную бумагу. Быстрее растворяется прополис в спирте на водяной бане. Через 10—30 минут прополис полностью растворяется. Всплывший на поверхность избыток воска сливают, и жидкость фильтруют. Такой экстракт сохраняется долго и хорошо.

Лечение жирной себореи заключается в смазывании через день кожи головы на ночь по проборам кисточкой, смоченной в растворенном прополисе. Жидкость подсыхает, образуя пленку. Утром ее убирают, протирая кожу ватным тампоном со спиртом или водкой. Курс лечения — 30 процедур. Через 2 месяца можно повторить лечение. При появлении признаков непереносимости лечение надо прекратить.

*Софора японская*. Измельченные плоды настаивают 10 дней на водке (1:5) и фильтруют. Втирают в кожу головы через день. Курс лечения — 20 процедур. Через месяц можно повторить.

*Хвощ полевой*. Настойку травы на водке (1:10) втирают в кожу головы ватным тампоном 3 раза в неделю. Курс лечения — 15—20 процедур. При необходимости через месяц повторяют.



Парфюмерная промышленность выпускает ряд лосьонов для лечения жирной себореи — «Био-4» (содержит извлечения из лопуха, крапивы, хмеля, мать-и-мачехи), «Мандариновый» (из ноготков, березовых почек, эвкалипта), «Нолан» (из ноготков), «Ромашка» (из ноготков, ромашки), «Флора» (из зверобоя, подорожника, тысячелистника). Ватным тампоном, смоченным одной из жидкостей, протирают кожу головы вначале ежедневно, затем через день или 2 раза в неделю. При необходимости лечение продолжают 2—3 месяца. После трех недель — неделя перерыва.

Для увеличения контакта препаратов с кожей головы рекомендуют применять кремы с растениями. Хну заливают горячей водой и тщательно смешивают с питательным кремом, пригодным для любой кожи (1:2:7). Можно приготовить смесь хны с водой, соком лимона и кремом (1:2:2:5). Небольшое количество полученной смеси втирают по проборам в корни волос 1—2 раза в неделю. Курс лечения — 6—8 процедур.

Важнейшим условием эффективности лечения себореи является проведение поддерживающей терапии\*. После окончания одного или двух полных курсов лечения следует продолжать их раз в 7—10 дней до года. Причем летом наступает улучшение, а весной и осенью — ухудшение. В такие периоды процедуры проводят реже (иногда и прекращают) или наоборот. Желательно раз в 2—3 месяца использовать другие растения, чтобы не было привыкания к ним и снижения эффекта.

---

\* Сведения о лечении сухой и жирной себореи приведены по данным профессора Б. М. Дацковского (1986).

## Уход за кожей рук

Ежедневно руки проделывают много работы. Поэтому кожа их загрязняется больше, чем другие открытые части тела. Руки отражают характер, возраст и состояние здоровья женщины. При соответствующем уходе руки могут быть чистыми, гибкими, гладкими и белыми.

Для защиты рук от повреждений рекомендуют хозяйственные резиновые перчатки. В них можно мыть посуду, стирать, чистить овощи и т. д. Перед тем как надеть перчатки, руки следует тщательно вымыть, высушить и слегка присыпать тальком. После окончания работы сначала моют руки в перчатках, затем, сняв их, полощут внутри, просушивают и посыпают тальком с обеих сторон. Хранить перчатки нужно в сухом месте, но подальше от огня и нагревательных приборов. Для работы, не связанной с применением воды, следует надевать дешевые хлопчатобумажные перчатки.

Вместо перчаток можно использовать защитные кремы.

Крем «Силан». Надежно предохраняет руки от воздействия воды и пыли, слегка смягчает кожу.

Крем «Силиконовый». Благодаря кремнийорганическим веществам, которые входят в состав крема, образует на коже защитную водоотталкивающую пленку.

Вазелин «Особый». Защищает кожу рук от действия моющих средств и химикатов, от ветра, холода и жары. Содержит силиконовую жидкость, которая создает на коже надежную защитную пленку.

Крем «Очищающий». Рекомендуются тем, кому приходится работать со смазочными материалами, масляными красками. Легко наносится на кожу и затем удаляется вместе с загрязнениями. Содержит специально подобранный набор жировых продуктов, обеспечивающих тщательное очищение кожи.

Для ухода за руками рекомендуют следующие густые и жидкие кремы.

Крем «Арбат». Содержит натуральные масла, глицерин, антисептики, ферменты, которые предохраняют кожу рук от шелушения.

Крем «Персиковый». Рекомендуются применять его после работы с растворителями, стирки в синтетических моющих средствах и другой домашней работы. Он предотвращает образование трещинок на руках, а также смягчает кожу на локтях.

Крем «Велюр». Обладает противовоспалительным действием, способствует заживлению трещинок.

Крем «Ольга». Обладает питательным, антисептическим действием, предупреждает появление трещин. Содержит норковый жир, воск розы, косточковое масло, экстракт семян моркови.

Крем «Лола». Хорошо смягчает кожу, ускоряет заживление мелких трещин, ранок, уменьшает воспалительные явления.

Постоянное применение кремов делает кожу рук мягкой и упругой. Смазывать их следует как можно чаще: после каждого мытья и обязательно на ночь. Вымыв руки теплой водой с мылом, втирайте крем движениями от кончиков пальцев к их основанию, а затем

по тыльной стороне ладони к запястью. Крем втирайте в кожу поочередно то одной, то другой рукой.

При уходе за грубой, сухой и потрескавшейся кожей рук помогают масляные обертывания. Руки моют теплой водой, завертывают в салфетки, смоченные в теплом растительном масле, надевают сверху варежки (хлопчатобумажные или шерстяные). Через 1—1,5 часа снимают обертывание, руки вытирают бумажной или фланелевой салфеткой. Мыть руки водой не надо.

Для смягчения кожи рук широко применяют отвары лекарственных растений: ромашки, шалфея, липового цвета. Наливают в миску горячий отвар, опускают в него руки на 10—15 минут, затем осушают салфеткой или полотенцем и втирают в кожу жирный питательный крем. Эффективен отвар сельдерея (корень средней величины варят в 1 л воды в течение 30 минут).

Хорошо действует на кожу рук ванночка из нашатырного спирта с глицерином (на 2 ложки теплой воды добавляют 1 столовую ложку глицерина и 2 чайные ложки нашатырного спирта). Кожа рук станет мягче, если протереть ее кусочком огурца или ополоснуть теплой водой, в которой варилась картошка.

Руки, потемневшие от работы в саду, на огороде, хорошо отмываются мыльной пеной, в которую добавлена 1 чайная ложка сахара. Если руки обветрились, полезно сделать аппликацию из картофеля. Две сваренные в «мундире» картофелины растирают с 2 чайными ложками огуречного или лимонного сока. Теплую массу накладывают толстым слоем на руки и накрывают целлофаном. Через 15—20 минут смывают ее водой и втирают в кожу питательный крем.

Повышенная потливость рук снимается, если применять настой коры ивы белой (ветлы). 2 чайные ложки измельченной в порошок коры заливают 4 стаканами кипятка, настаивают 15—20 минут, процеживают, остужают и делают теплую ванночку. Можно использовать также отвар коры дуба. 50 г хорошо измельченной коры заливают 1 л горячей воды и кипятят 0,5 часа, процеживают и разбавляют водой до получения цвета темного пива. Для уменьшения потливости рук рекомендуются настои тысячелистника и шалфея. После ванночки руки вытирают насухо и припудривают их смесью из равных частей талька и борной кислоты.

Не надо забывать и о локтях. Болгарские ученые предлагают следующие процедуры для локтей. Раз в неделю необходимо мыть локти горячей мыльной водой, растирая щеткой, затем просушить и втереть в них специальную воду. Самый старый и известный рецепт такой воды остается до сих пор одним из лучших. Ее готовят так: в равные части глицерина и розовой воды добавляют 10 капель нашатырного спирта. Эту специальную воду втирают в кожу локтей до тех пор, пока не впитается весь имеющийся в ней жир.

Во время отпуска необходимо дать отдых рукам и сделать несколько полезных процедур. В течение первой недели избегайте занятий по хозяйству, не покрывайте лаком ногти. В эти дни рекомендуется ежедневно делать ванночки для ногтей из растительного

масла. В подогретое слегка масло добавляют несколько капель лимонного сока. После ванночки руки осушают салфеткой и в течение нескольких часов их не смачивают водой. Кроме этого, 3 раза в день втирают в кожу рук жирный питательный крем. Спустя неделю, когда кожа станет гладкой, мягкой и эластичной, а ногти регенерируются, жирный крем заменяют увлажняющим, а ванночки делают раз в неделю.

Не забывайте и о гимнастике для рук. Приводим несколько простых, но эффективных упражнений, которые можно делать во время утренней гимнастики или в часы досуга.

Первое упражнение выполняется сидя или стоя. Медленно сжимайте пальцы в кулак, а затем разжимайте их. Для выполнения следующего упражнения нужно опереться о стол ладонями обеих рук. Не отрывая ладони и пальцы от поверхности стола, поднимайте как можно выше поочередно каждый палец, а затем опускайте его. Повторите то же самое, но не придерживая пальцы у поверхности стола. Выполняя упражнения, старайтесь сильно ударять подушечками пальцев о стол, словно играете на пианино. Еще одно упражнение. Обопритесь локтями о стол. Описывайте кистями круги вокруг запястья то в одну, то в другую сторону. Полезно и такое упражнение: обопритесь локтями о стол и соедините ладони обеих рук. Затем, прижимая как можно сильнее друг к другу пальцы, одновременно отталкивайте ладонями. В заключение поднимите руки вверх и описывайте ими круги, сильно наклоняя их назад и вперед.

Маникюр придает рукам опрятность. Массаж кистей, выполняемый в парикмахерских, снимает усталость с рук, улучшает кровообращение.

## Ноги требуют заботы

Гигиенический уход за ногами включает мытье, применение кремов, массаж, гимнастику.

Мытье ног является ежедневной основной процедурой. Мыть ноги надо в теплой воде с туалетным мылом. Пемзой тщательно протирают сухую, огрубевшую кожу, главным образом в области пяток и подошвенной поверхности пальцев. Затем ноги массируют намыленной щеткой от ступней вверх. Энергичный кругообразный массаж разглаживает кожу, стимулирует кровообращение. После этого ноги вытирают и смазывают кремом. Крем не только смягчает кожу ступней, питает ее, но и способствует устранению запаха, размягчению мозолей.

**Крем «Эффект».** Рекомендован лицам, которым приходится много стоять или ходить. Содержит витамин F, смягчающие добавки, лекарственные препараты — серу, камфору, хлорофиллин из хвойных игл — и оказывает антисептическое, дезодорирующее и ранозаживляющее действие.

**Крем «Олимп».** Смягчает кожу, устраняет раздражение, стимулирует кровообращение. Содержит комплекс высокоэффективных веществ, действует антисептически, ранозаживляюще.

**Крем «Элан».** В его состав входят настой мать-и-мачехи, масло семян томатов.

**«Крем для ног».** Содержит витамины А, F, камфору, лавандовое масло и комплекс высокоэффективных бактерицидных и фунгицидных веществ, придающих ему дезодорирующие свойства. Фунгицидные добавки делают этот крем также противогрибковым препаратом, поэтому его рекомендуют применять для профилактики грибковых заболеваний, а также тем, у кого есть трещинки на подошве и в межпальцевых складках, отмечается сухость кожи.

Можно пользоваться вместо названных кремов и любым жирным кремом, содержащим витамины А, Д, F.

**Мозоли и бородавки** причиняют самые неприятные ощущения. Для удаления мозолей сырой картофель, репчатый лук и лист алоэ, взятые в равных соотношениях, измельчают, кашицу накладывают на мозоль. Вокруг мозоли мажут вазелином и заклеивают пластырем. Примерно через сутки размягченный роговой слой осторожно соскабливают чистым продезинфицированным ножом или ножницами или счищают пемзой. После чего наносят крем для ног или питательный крем. Если мозоль все же осталась, процедуру повторите несколько раз.

Полезны также мыльно-содовые ванны при мозолях на пальцах и подошвах: на 2 литра мыльной воды 0,5 столовой ложки пищевой соды. После ванны на грубые, застарелые мозоли накладывают кусочки листа алоэ. Утром повязку снимают, вечером после теплой ванны следует удалить размягченные наслоения, а оставшуюся часть корня смазать мозольной жидкостью.

Лечение мозолей всегда необходимо проводить после таких мыльно-содовых ванн. Для лечения мозолей применяют многие лекарственные растения.

*Дуб черешчатый.* В отваре коры (1:5) намачивают два слоя полотна и обертывают кисти или стопы. Поверх повязки покрывают одеялом и оставляют на ночь.

*Клевер луговой.* Используют соцветия с листьями, срезая не более 10 см верхушечной части растения. Готовят крепкий отвар из свежих (1:3) или сушеных (1:5) соцветий и в виде компресса прикладывают на мозоли на ночь. Делать надо ежедневно.

*Лук репчатый.* Свежевыжатый сок лука или кашицу пополам с медом накладывают на мозоли в виде компресса на ночь. Процедуры ежедневные.

*Мать-и-мачеха.* Кашицу из свежих или распаренных сушеных листьев мать-и-мачехи накладывают на распаренные мозоли в виде компресса на ночь. Процедуры ежедневные.

*Овес посевной.* Делают ежедневные 15-минутные горячие ванночки из отвара соломы (1:10) с последующим осторожным удалением роговых масс. Кашицу из свежих измельченных листьев в смеси с небольшим количеством меда накладывают на мозоли и заклеивают лейкопластырем на ночь. Процедуры ежедневные.

*Полынь таврическая* (растет в Крыму и на Кавказе). Настойкой травы на водке (1:5) смазывают мозоли (а также и бородавки) трижды подряд по мере высыхания 2 раза в день. При сборе, сушке сырья надо соблюдать осторожность, растение ядовито.

*Прополис.* Ставя в духовку до расплавления, воск сливают, фильтруют горячим, переливают и хранят в плотно закрытой посуде.

После горячей ванночки и соскабливания роговых масс на мозоль накладывают подогретый до состояния пластичности кусочек прополиса, фиксируют узкими полосками лейкопластыря крестообразно в разных направлениях. Важно сохранить герметичность повязки. Через 3 дня ее снимают и делают попытку бескровного удаления мозоли. Метод достаточно эффективный.

*Чеснок посевной.* Испечь на плите и прибинтовать к мозолям на ночь. Для достижения эффекта иногда достаточно трех-четырех процедур.

Можно использовать методику лечения бородавок. Небольшую порцию натертого чеснока смешивают с каплей меда. Наносят толстым слоем на мозоли и фиксируют лейкопластырем на ночь. Процедуры ежедневные.

*Чистотел большой.* Соком из свежей травы смазывают мозоли и бородавки 2 раза в день трижды через 2—3 минуты. Продолжительность лечения 2—3 недели.

Для лечения бородавок, как и при лечении мозолей, применяется лук, полынь, чеснок, чистотел. Методика использования такая же.

В домашних условиях используют препараты растительной природы для лечения бородавок.

*Капуста красная.* Смоченная свежим соком и слегка отжатая салфетка накладывается на область множественных бородавок, по-

крывается компрессной бумагой и прибинтовывается на ночь. Процедуры ежедневные.

*Можжевельник обыкновенный.* Измельченные плоды смешивают с растительным маслом (1:1) или со свежим внутренним свиным салом. Смесь помещают в плотно закрытый сосуд и нагревают на водяной бане 1 час, процеживают. Мазью смазывают бородавки и покрывают лейкопластырем на ночь. Процедуры ежедневные.

*Переступень белый* (растет в южных районах страны). Соком свежих корней смывают бородавки и заклеивают лейкопластырем на 30—60 минут. Процедуры ежедневные. Растение ядовито, поэтому следует соблюдать осторожность.

*Туя западная* (растет в Крыму и на Кавказе). Спиртовой настойкой свежих листьев (1:5) смазывают бородавки три раза в день через 2—3 минуты. Продолжительность курса — 2—3 недели.

• **Бородавки** — обыкновенные, юношеские и подошвенные — заболевание вирусной природы. Болгарские ученые («Современная фитотерапия», 1988) рекомендуют применять для лечения обыкновенных бородавок antiviralные свойства определенных растений.

*Мелисса лекарственная.* Две столовых ложки травы заливают 400 мл кипятка, настаивают час, процеживают, пьют по винной рюмочке 3 раза в день до еды.

*Репейничек аптечный*, приворот, репешок. Две столовых ложки травы заливают 400 мл кипятка, настаивают 2 часа, пьют по рюмке 4 раза в день до еды.

*Лопух большой.* Отвар листьев, собранных во время цветения, пьют как чай.

*Росьянка круглолистная.* Соком из стеблей растения смазывают бородавки один раз в день (в течение 7 дней).

Для лечения бородавок эффективное средство не растительного происхождения приводит Б. М. Дацковский (1988). Пергидроль (30-процентная перекись водорода) смешивается с ланолином и вазелином (1:1,5:1,5) или с питательным кремом (1:3). Смесь втирается в поверхность бородавок стеклянной палочкой несколько минут 2 раза в день. После процедуры эти участки мыть не ранее чем через час. Продолжительность лечения — 2—3 недели.

Чрезмерная *потливость ног* также доставляет много неприятностей. Избавиться от этого недостатка можно, принимая ванны с добавлением отваров ромашки, коры дуба, ивы. Для приготовления экстракта 200 г сырья заливают 1 л кипятка. На 1 л воды для ванны добавляют 1 столовую ложку полученного раствора.

Настой также можно приготовить из сбора трав. 1 столовую ложку смеси листьев рябины, календулы, полыни, взятых в равных соотношениях, заваривают стаканом кипятка. На 1—2 л воды для ванны добавляют 1 чайную ложку настоя.

Из теплого настоя свежих (1:3) или высушенных листьев (1:10) березы бородавчатой и пушистой делают ванночки для стоп, кистей или сидячие продолжительностью до 10—15 минут. Вначале их де-

лают 3 раза в неделю, затем реже — до одного раза в неделю. При заметном улучшении ванночки прекращают.

Для этих же целей используют теплый настой цветков (1:10) липы сердцевидной по 10—15 минут 2—3 раза в неделю и теплый отвар соломы и плодов черемухи (1:10), настой цветков ромашки аптечной и настой травы хвоща полевого (1:10). Применение одинаковое.

*При усиленной потливости* в подмышечных впадинах рекомендуется обтирание кожи 1—2 раза в день настоями почек березы бородавчатой и пушистой на водке (1:5—1:10), листьев ореха грецкого на водке (1:10), цветков ромашки на водке (1:5). При появлении раздражения кожи следует настойки разбавить кипяченой водой комнатной температуры.

Домашние средства хорошо чередовать с применением гигиенических и дезодорирующих препаратов, как, например, «Лосьон МД», дезодорант «Гигиена».

Чтобы снять усталость ног, их надо попарить в теплой подсоленной воде (1 столовая ложка на 2 л воды).

Ороговевшая кожа на ступнях и пятках ног легко удаляется с помощью лука. На ночь обложите ступни ног тонко нарезанными ломтиками лука и обвяжите полиэтиленовыми мешочками и бинтом. Утром вымойте ноги в теплой воде и припудрите тальком, чтобы не потели. Две-три такие процедуры — ноги будут приведены в порядок.



## Берегите глаза

Глаза — зеркало души, говорит народная пословица. Но это еще не все. Глаза — зеркало здоровья. У здорового человека, даже преклонных лет, глаза ясные, живые, красивые. Переедание, потребление излишнего количества воды, отсутствие движений, хронические заболевания — вот часть причин, почему глаза теряют свой естественный блеск, выражают грусть, боль и утомление. Веки опухают, появляются «мешки» под глазами. Частым явлением стали аллергические раздражения на коже верхнего века, потому что многие женщины усиленно стали применять грим на глаза.

Заботиться о глазах надо всю жизнь, систематически и со знанием дела. Именно глаза открывают нам огромный и прекрасный мир, дают возможность насладиться удивительными картинами жизни во всех ее проявлениях, помогают проявить в делах наши энергетические возможности.

Уход за глазами складывается из гимнастики, ванн и компрессов.

А между тем нагрузка на глаза возрастает из года в год. И как каждому органу человеческого организма, глазам нужен и отдых, и защита от вредных внешних факторов, и оздоровление. Зрительная работоспособность человека во многом определяется состоянием мышц глаза. Работа, связанная с пристальным и продолжительным наблюдением за предметами вблизи, утомляет мышцы глаз. Чтобы снять с них напряжение, необходимо выполнить специальные упражнения глазами и включить в работу бездействующие мышцы глаз. Такие упражнения способствуют оздоровлению глаз, а значит, и красоте. Выполнять их можно в любое время суток. Главное — это регулярное и правильное выполнение соответствующих упражнений. Гимнастика для глаз должна стать неотъемлемой частью косметических процедур.

1. При утомлении глаз хорошо снимает напряжение простое, но весьма эффективное упражнение: на работе и при ходьбе время от времени внимательно всматривайтесь в какую-нибудь точку вдаль (желательно смотреть на зеленый цвет), затем быстро переведите взгляд на предмет, находящийся вблизи. Повторить 3—4 раза.

Последующие упражнения рекомендуется выполнять медленно, при полном расслаблении мышц тела, сидя или стоя. При этом голову надо держать прямо, не поворачивая; подбородок чуть приподнять. Эти упражнения способствуют укреплению наружных глазных мышц. Постепенно увеличивайте число упражнений.

2. Закройте глаза как можно плотнее, не морща лица (верхнее веко тяжело падает на нижнее), сосчитайте до пяти, затем сразу широко откройте глаза и поднимите их вверх, вновь сосчитайте до пяти. Расслабление. Чтобы при этом не морщить лоб, можно положить указательные пальцы на надбровные дуги. Повторить 3—5 раз.

3. Медленно, не поворачивая головы, скосите глаза до отказа влево, сосчитайте до трех — пяти, повторите то же вправо. Глаза возвращаются в исходное положение, теперь закройте их на 1—2 секунды — пауза. Повторить 3—4 раза.

4. Моргайте как можно быстрее обоими глазами (считая до десяти); на последний счет крепко зажмурьте глаза, не морща лица, пауза 4—6 секунд. Затем откройте глаза и без напряжения всматривайтесь вдаль в какую-либо точку 3—5 секунд. Расслабление. Повторить 3—5 раз. Это движение можно выполнять при ходьбе.

5. Поднимите глаза вверх до отказа (указательные пальцы на надбровных дугах), сосчитайте до трех. Затем опустите глаза вниз — счет до трех. Закройте глаза, пауза 1—2 секунды. Повторите 3—4 раза.

6. Прodelывайте глазами медленные вращательные движения: слева направо 2 раза, справа налево 2 раза. Пауза. Повторить 2—4 раза.

Движения 3-е, 5-е, 6-е можно заменить следующими упражнениями: небольшой круглый предмет держать на уровне глаз, приблизительно на расстоянии 25—30 см, медленно передвигая его сначала влево, потом вправо; не поворачивая головы, следить за ним глазами.

Повторяя таким образом каждое движение 2—3 раза с короткой паузой, прodelываем по очереди все указанные выше упражнения, изменяя направления движения предмета. С каждым разом делать гимнастику глаз становится все легче, так как постепенно укрепляются глазные мышцы.

*Покраснение и раздражение век* снимается примочками из чая, чуть теплой 1—2-процентной борной воды или настоем ромашки, наложенными на 3—5 минут.

*Усталость*, ощущение рези снимает промывание глаз чистой кипяченой водой комнатной температуры с добавлением чая, борной кислоты ( $\frac{1}{2}$  чайной ложки борной кислоты на 1 стакан).

*Успокаивающе* действует попеременное промывание глаз теплой и прохладной водой и примочки из настоя трав: цветков липы, бузины, ромашки (1 ст. ложка цветков заваривается 1 стаканом кипятка, который охлаждают до комнатной температуры). Отвар зелени петрушки или укропа придает глазам блеск, снимает раздражение, устраняет отеки под глазами, как и примочки из ромашки. Для этого применяется специальная ванночка или чашка для чая, после промывания кладется примочка.

При небольшой отечности под глазами рекомендуется проводить гимнастику глаз по 2—3 раза в день, после чего положить примочку из арники (на  $\frac{1}{4}$  стакана воды 10—15 капель настойки), теплого настоя ромашки или отвара петрушки на 5—10 минут утром и вечером и дать полный отдых глазам.

*«Мешки» под глазами* устраняются легко, если не связаны с каким-либо заболеванием внутренних органов. Хорошие результаты дает полный отдых, спокойный и глубокий сон, временное освобождение от умственной и физической работы, умеренная еда и питье. Ускоряют снятие отечности под глазами маски из сырого тертого картофеля, применяемые утром и вечером. Для чего 2 ст. ложки натертого сырого картофеля нанести на марлевую салфетку и приложить картофелем на «мешки». Держать 10—15 минут. После

снятия маски нанести крем «Березка» или крем с витаминами А и Е, едва касаясь кожи, в направлении от внутреннего разреза глаза по нижнему веку к вискам. Через 10—15 минут смоченной холодным чаем ваткой снять следы маски и крема легкими нажимами в указанном направлении.

*Повышенная чувствительность глаз* иногда вызывает легкое раздражение, чувство тяжести, утомления глаз. В таких случаях принимают следующую процедуру: готовят две мисочки с подсоленной водой (на 1 стакан воды  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли) — одну с холодной, другую с горячей. Затем, смачивая руки попеременно в холодной и горячей воде, прикладывают их к закрытым глазам выпуклой частью ладони и слегка задерживают, но без нажима на глаза.

Чтобы создать отдых глазам во время работы, прикладывают выпуклые части ладоней обеих кистей на закрытые глаза, без нажима, до 10—15 раз, затем снимают ладони, открывают глаза и повторяют снова 3—4 раза.

При повышенной чувствительности надо защищать глаза от яркого солнечного света, сильного ветра, мороза. Для этого носят темные очки.

Полезно делать самомассаж бровей, состоящий из следующих движений: щипков, точечных нажимов и вибрации. Все три движения проводятся по линии бровей в направлении от середины переносицы к вискам. Повторяя каждое из них 2—3 раза, можно в течение 1—2 минут достигнуть положительного результата — снять в этой области чувствительность, которая иногда служит причиной головной боли. Если проделывать эти движения ежедневно по утрам, то можно укрепить здоровье глаз, не говоря уже о том, что они вместе с гимнастикой глаз являются хорошим средством против утомления. Массаж бровей рекомендуют проводить с 30 лет.

Чтобы брови и ресницы были густыми и шелковистыми, нужно регулярно расчесывать их щеточкой, смоченной в касторовом масле. Хорошее средство для бровей — компресс из растительного масла: ватный тампон намочите в подогретом масле и наложите на брови на 5—10 минут.

## Здоровые зубы

Белоснежные чистые зубы украшают как женщину, так и мужчину. Правильный уход за зубами — основное условие сохранения их здоровыми и красивыми. Чистить зубы надо утром и вечером, обязательно полоскать рот после еды, при первых признаках неблагополучия посещать врача.

Чистка зубов должна быть основательной вечером, для чего в течение 2—3 минут делают от 300 до 600 круговых движений со стороны десен к краям зубов. Вертикальными движениями устраняют остатки пищи, застрявшие между зубами, массируют десны и способствуют притоку крови к зубам. Особое внимание следует уделить поверхности зубов со стороны языка, поскольку именно на них больше всего скапливается зубной налет. Последними чистят жевательные поверхности зубов.

После вечерней чистки зубов весьма полезно провести пальцевый массаж десен. Это способствует кровоснабжению десен, улучшает обмен веществ и повышает их сопротивляемость. Для массажа обхватывают пальцами мытой руки десну и производят круговые движения в сторону зубов. Всего массаж продолжается 5—7 минут. Полезно перед массажем намазать десны лечебно-профилактической зубной пастой. Нельзя производить массаж при воспалении слизистой оболочки десен и рта.

После чистки зубов и массажа десен полощут рот водой, куда добавляют питьевую соду, поваренную соль или зубной эликсир. Последний создает приятное чувство свежести во рту.

Зубную щетку следует выбирать с редко расположенными пучками щетины, поверхность которой вогнута в середине. Щетина такой щетки хорошо проникает в пространство между зубами. У каждого члена семьи обязательно должна быть своя зубная щетка.

Чистят и моют зубную щетку водой и мылом. Некоторые стоматологи рекомендуют после каждого пользования покрывать щетку слоем мыла, который перед следующим использованием смывают. Щетки хранятся открыто в стакане щетиной вверх.

Большинство людей пользуются для чистки зубов зубной пастой. Однако зубной порошок лучше очищает зубы, поэтому им желательно пользоваться вечером. Основной составной частью как зубного порошка, так и зубной пасты является раздробленный мел, к которому добавляют вещества, придающие аромат и вкус, а для пасты и вяжущее вещество.

Зубные пасты подразделяются на два вида: гигиенические и лечебно-профилактические.

Гигиенические зубные пасты содержат вещества, которые обеспечивают очищающее действие, и отличаются друг от друга вкусом, запахом и пенообразующей способностью. Так, пасты «Мятная», «Семейная», «Олимп», «БАМ» обладают хорошим очищающим освежающим действием, имеют приятный вкус и аромат. Пасты «Бороглицериновая», «Краснодарская», «Апельсиновая» обладают бактерицидными свойствами. Сильнопеныщиеся зубные пасты «Мос-

ковская», «Лоло» обладают высокой очищающей способностью, имеют приятный вкус и запах.

Лечебно-профилактические зубные пасты содержат настои лекарственных растений, антисептические добавки, ферменты, микроэлементы. В зависимости от свойств этих веществ эти пасты предупреждают заболевание слизистой оболочки рта, десен или твердой ткани зубов. Зубные пасты «Арбат», «Жемчуг» имеют в своем составе минеральные соли, укрепляющие ткани зубов, оказывающие противокариесное действие. Пасты «Лесная», «Экстра», «Новинка-72», содержащие продукты переработки хвои, весьма эффективны при кровоточивости десен. Они рекомендуются для профилактики заболеваний слизистой оболочки рта.

Снятию желтого налета с зубов, образовавшегося в результате курения, способствует зубная паста «Чародейка». В ее состав входят водно-спиртовой раствор крапивы и пленкообразующее вещество, оказывающее хорошее очищающее, противовоспалительное и дезодорирующее действие. Тем, кто страдает кариесом, повышенной чувствительностью твердых тканей зуба, необходимы пасты, содержащие фтористый натрий, например «Фтородент». Чистить зубы этими пастами необходимо не менее одной минуты. Фтор содержится в зубных пастах «Зодиак», «Салют», «Шалфейная».

Выпускаются и детские гигиенические зубные пасты — «Детская», «Ну, погоди!», «Артек», «Чиполлино», «Мойдодыр», «Ягодка», «Красная шапочка», «Земляничная» и другие.

Лечебно-профилактическими свойствами обладает паста «Чебурашка». Паста «Буратино» уменьшает воспаление десен, хорошо дезодорирует полость рта.

Зубные эликсиры применяют после еды для освежения и очищения полости рта. В состав эликсиров входят витамины, экстракты лекарственных трав, эфирные масла, ферменты, благотворно действующие на слизистую оболочку рта. Эликсиры «Здоровье», «Свежесть», «Лесной», «Идеал», «Специальный», «Эвкалипт» особенно незаменимы, так как содержат активные биологические вещества.

После чистки зубов надо позаботиться и о губах. Зубной щеткой, смоченной холодной водой, помассируйте губы. Осушив лицо, нанесите на губы жирный питательный крем. Массаж улучшает кровообращение, а крем предохраняет губы от высыхания.

Мед — старинное средство ухода за губами. Нанесите его на губы, через 15—20 минут смойте его и смажьте губы кремом. Смягчает губы и огуречный сок. Им можно смазывать губы несколько раз в день, оставляя его до полного высыхания. В холодное и ветреное время года хорошо защитит губы от возникновения трещин жирный крем. Перед выходом на улицу смажьте им губы, затем припудрите их и лишь потом нанесите губную помаду. От неблагоприятных воздействий предохраняет и гигиеническая помада.

## Интимная гигиена

Кожа человека имеет своеобразный неповторимый запах, причем его связывают с потом. Специфичность запаха пота зависит от пола, особенностей обмена веществ, функций системы внутренней секреции, нервно-психического состояния и других факторов.

В подмышечных впадинах, вокруг наружных половых органов и сосков, на промежности и около заднего прохода располагаются апокринные потовые железы. Они выделяют богатый белками пот и делают реакцию кожи в этих областях более щелочной, т. е. способствуют размножению как бактерий, так и грибков. Поэтому надо тщательно ухаживать за подмышечными впадинами и паховой областью.

Области промежности и заднего прохода моют теплой водой каждый вечер, каждое утро и каждый раз, когда они загрязнены. Внешние половые органы моют теплой водой с пенящимся на ладонях мылом. Так как эти места имеют нежную кожу и слизистую оболочку, мочалки и щетки применять не следует, чтобы не повредить их. Женщинам не рекомендуется мыть преддверие влагалища и прополаскивать влагалище, ибо мыло превращает защищающую внутренние половые органы кислотную реакцию влагалища в щелочную и тем самым открывает возможность для проникновения бактерий. Движения руки при мытье должны быть у женщин направлены спереди назад. Кстати, в таком же направлении должна двигаться туалетная бумага при ее использовании.

При отсутствии душа в квартире каждая женщина и девушка должна иметь собственный таз для интимной гигиены, которым ни мать, ни сестра не должны пользоваться. Полотенце также следует иметь индивидуальное. Каждое утро и женщинам и мужчинам желательно надевать чистые трусики.

У женщин уход за внешними половыми органами требует особого внимания во время менструации. Чтобы не было специфического неприятного запаха, следует выполнять все требования интимной гигиены. А это значит — чаще, чем в другое время, обмывать половые органы, менять прокладки — они должны быть одноразового пользования. Во время менструации не допускается посещение бани, бассейна, не рекомендуется также купаться в ванне, поскольку вместе с водой в половые органы могут попасть и болезнетворные микробы.

Мужчины, как правило, хуже женщин выполняют правила интимной гигиены. А это ведет к ухудшению здоровья их обоих.

Если мужчина не поддерживает чистоту внешних половых органов, то под крайней плотью полового члена скапливается смегма, или секрет крайней плоти. Смегма представляет собой массу, образовавшуюся из выделений желез типа сальных и разложившихся клеток эпидермиса, слущившихся с внутренней стороны крайней плоти и головки члена. Она содержит в основном жиробразные вещества: холестерин, лецитин, нейтральные жиры и т. п. Эта мазь является хорошей питательной средой для микробов. В результате

деятельности бактерий и процессов окисления в секрете желез крайней плоти образуются вещества, вызывающие возникновение рака.

Вызывающие рак свойства смегмы опасны и для женщин. Этому секрету принадлежит определенная роль в возникновении рака шейки матки. Поэтому мужчинам надо запомнить одно правило интимной гигиены, которому необходимо следовать постоянно: обмывать половой член как до, так и после совокупления. Учеными доказано, что опасен именно застарелый, разложившийся, видоизмененный секрет желез крайней плоти.

Выполнение мужчинами этих несложных правил интимной гигиены уменьшает опасность возникновения рака как у них самих, так и у женщин.

## Водные процедуры

**Ванна** — это необходимая гигиеническая процедура. Она очищает кожу от грязи, пота, по время купания поры кожи открываются и они начинают правильно функционировать, выполняя роль активного помощника легких и почек.

Любая ванна дает возможность организму расслабиться. Но в зависимости от температуры и добавок в нее она может освежать, укреплять, закалять, успокаивать и даже лечить.

Необходимо знать основные рекомендации:

нельзя купаться с полным желудком, сразу после еды;

горячую ванну (около 40° С) надо всегда заканчивать холодным душем;

нельзя находиться в ванне более 15 минут;

сразу же после ванны лучше всего лечь в постель, если ванна принимается днем, то 15 минут нужно отдохнуть;

очень холодная ванна закаляет организм, но на почки она благотворного влияния не оказывает;

слишком горячая ванна ослабляет сердце, поэтому люди, страдающие ревматизмом, могут принимать горячую ванну только с разрешения врача;

ежедневная обычная гигиеническая ванна должна иметь температуру около 36—37° С, тогда она действует на нервную систему успокаивающе, способствует засыпанию;

воду в ванне можно смягчить содой или другими препаратами;

полезно в воде делать массаж всего тела щеткой, грубой мочалкой или руками, начиная с пальцев ног и продвигаясь вверх по телу круговыми движениями в направлении к сердцу.

В зависимости от состояния организма человеку требуются различные виды ванн.

*Ванна успокаивающая.* После тяжелой и утомительной работы рекомендована такая ванна.

Вымойтесь под душем, наполните ванну теплой водой и всыпьте в нее 250—500 г поваренной соли (или в смеси с морской). Погрузитесь в этот «рассол» на 15 минут. Ванна способствует лучшему обмену веществ, успокаивает нервную систему. Принимая такую ванну раз в неделю, уже через месяц самочувствие значительно улучшится.

Такие ванны полезны тем, кто борется с лишним весом. Оптимальная температура воды 25—30° С. После нее необходимо ополоснуться под душем.

*Ванна травяная.* Рекомендована при жирной себорее, прыщах, угрях и т. п. Смеси трав для ванн можно подбирать самые различные. Приводим некоторые из них.

Возьмите 25 г плодов можжевельника, 25 г цветков лаванды, 50 г цветков липы, 50 г травы чабреца, 50 г листьев мяты перечной, 25 г травы зверобоя и 25 г соцветий ромашки. Смесь трав залейте 2 л воды и прокипятите на сильном огне. Пусть смесь настоится 30 минут на слабом огне, процедите и вылейте в ванну.



Ванна из отвара смеси трав — розмарина, ромашки, корневищ аира, крапивы, хвоща полевого содержит эфирные масла, придающие приятный, свежий аромат, и тонизирует кожу.

Г. М. Свиридонов (1978) приводит такие ванны. Береза (веточки, лист), крапива двудомная (травы), лапчатка гусиная (травы), лопух большой (корневище, молодые листья), овес (цветущее растение), одуванчик (все растение), череда (травы), душица (травы) — всего поровну. Для приготовления настоя нужно взять 250—300 г смеси указанных трав и столько же сенной трухи.

Ванна оказывает общеукрепляющее действие, регулирует и стимулирует обмен веществ в организме.

Полезен и другой рецепт. Пырей ползучий (корневище), ромашка душистая (травы), горец птичий (травы), хвощ полевой (травы), пустырник (травы), тимьян, или чабрец (травы) — всего поровну. Приготовление настоя такое же.

Ванна оказывает успокаивающее, общеукрепляющее действие, стимулирует обменные процессы. Оба сбора можно применять при лечении ожирения.

Более простыми по составу являются следующие ванны.

Ванна из отвара цветков ромашки действует успокаивающе, снимает судороги.

Страдающим от бессонницы полезна ванна с добавлением цветков липы.

Ванна с отваром из дубовой коры оказывает вяжущее действие на верхние слои кожи.

Придает коже цвет легкого загара и тонизирует ванна с добавлением черного чая (4 десертные ложки чая на 250 г воды), настоять 10 минут, влить в ванну.

Прекрасно тонизирует, освежает ванна с настоем из листьев мяты перечной, мелиссы, тимьяна, ветвей и плодов можжевельника.

Людям со слишком сухой кожей рекомендуется ванна с добавкой густого отвара льняного семени и ромашки (по 100 г каждой травы).

Ванна, разглаживающая кожу. Рекомендуется при «гусиной» коже и ороговении эпидермиса. Ее делают с добавлением крахмала (полкилограмма картофельного крахмала или густого отвара овсяных хлопьев) и одной столовой ложки хвойного экстракта. После ванны желательно втереть в еще влажную кожу питательный крем или косметическое молоко.

Ванна, восстанавливающая силы. Добавляют в ванну две ложки хвойного экстракта. Лежа в ванне, надо делать массаж ног волосистой щеткой или грубой мочалкой круговыми движениями (от ступней сверху), а когда встают на ноги — массируют все тело в направлении к сердцу. Такая ванна должна быть непродолжительной, не более 3 минут, иначе станет расслабляющей.

Ванна, придающая бодрость. Если после трудового дня вы очень устали, а вечером надо выглядеть свежо и иметь хорошее самочувствие, необходимо приготовить такую ванну. В ванну добавляют 3 столовых ложки хвойного экстракта и несколько капель эвкалип-

тового масла. В ванне желателно хорошенько расслабиться и полежать 15 минут.

Предупредить сухость кожи, сделать ее шелковистой поможет ванна с добавлением в воду нескольких чайных ложек смеси масел. Для этого надо смешать три части касторового или миндального масла с одной частью любого эфирного — хвойного (пихтового), цветочного, цитрусового, масла розы, жасмина, лаванды или мяты.

Для этой же цели можно приготовить смесь, состоящую из стакана оливкового или подсолнечного масла, 1 столовой ложки шампуня и  $\frac{1}{2}$  чайной ложки эфирного масла. Все компоненты слить в бутылочку из-под шампуня и хорошо взболтать. Для каждой ванны следует использовать несколько столовых ложек (от 3 до 5) этой смеси.

Ванны с добавлением отрубей оказывают влияние на верхние слои кожи, снимают раздражение, зуд, устраняют сухость и шероховатость кожи. 300 г овсяных, миндальных или рисовых отрубей помещают в мешочек из шелка или марли и опускают в воду. Такой мешочек можно использовать 2—3 раза.

Масляные шампуни, выпускаемые промышленностью, хороши не только для волос, но и для кожи тела — 2 столовых ложки достаточно для ванны.

Принимать ванну можно и утром, и вечером, кому как возможно. Утром лучше всего добавить в ванну морскую, поваренную или ароматическую соль. Вечерняя ванна снимет усталость, освежит. Для ее приготовления хороши травы, масла, отруби, средства, успокаивающие нервную систему, снимающие напряжение.

После ванны необходимо нанести на кожу увлажняющий или жидкий крем. Применение дезодорантов после ванны позволит усилить эффект свежести и чистоты. Препараты «Джина», «Грезы», «Флеорол» и другие обеспечивают дезодорирующий эффект, имеют приятные запахи.

**Душ.** Многие из нас по разным причинам, главным образом из-за недостатка времени, предпочитают душ ванне. Соприкосновение водяных струй с воздухом ионизирует его, заряжает целебной силой. Вблизи разбивающейся на капельки струи возникает зона повышенной ионизации. Именно поэтому около фонтанов и водопадов воздух легкий и чистый.

Душ имеет большое гигиеническое оздоровительное значение: продолжительный, умеренной температуры — успокаивает; непродолжительный, очень теплый, «хлещущий» — бодрит; несильный, умеренной температуры, если струю проводить от шеи книзу, — быстро и эффективно успокаивает нервы, дает разрядку после трудового дня;

при низком давлении и плохом утреннем самочувствии теплый умеренный душ бодрит как чашка хорошего кофе.

Рекомендуется делать контрастный душ. Начинать надо с теплой воды, постепенно перейти к прохладной, а затем к холодной. Холодный душ бодрит, дает заряд оптимизма на весь день, особенно после утренней гимнастики. Находиться под холодной струей

в зависимости от самочувствия можно от 10—15 секунд до одной минуты. Считается, что чем больше разница между температурой кожи и воды, тем активнее действуют водные процедуры. С нарастанием тренированности кожи надо увеличивать контраст температуры душа — от горячего до холодного ледяного. Соотношение тепла к холоду по времени должно быть примерно 2:1. Таких переходов за процедуру может быть несколько. Заканчивать душ следует полминутным пребыванием под прохладными струями воды.

**Баня.** Из глубины веков дошли до нас два типа бань: горячевоздушная (римская, турецкая) и паровая (русская). В последние годы популярна финская баня (сауна), совмещающая особенности римской и русской бань. В прогретой сауне воздух сухой, благодаря чему тело согревается сразу. Когда же на камни льют воду, в воздухе увеличивается количество пара, который начинает обжигать кожу. Спустя короткое время воздух становится сухим.

Действие бани на организм человека очень благотворно. Под влиянием высокой температуры парной не только разогревается поверхность тела и мышцы, но и стимулируется сердечно-сосудистая деятельность, активизируется кровообращение. Органы и ткани получают больше питательных веществ и кислорода, а ненужные «шлаки» вместе с потом удаляются из организма. Систематическое посещение парной наряду с гимнастикой и соблюдением правильного режима питания — эффективное средство поддерживать свой вес в пределах нормы. Женщинам с нормальной и жирной кожей лица парная может заменить паровую чистку лица.

Главный оздоровительный эффект бани создается паром. Выливая на раскаленные камни ковш с водой, создают необходимую температуру и влажность воздуха. Вместо воды нередко применяют настои трав: эвкалипта, липы, мяты, чабреца, зверобоя, ромашки, шалфея и других, в зависимости от необходимости. Пар, насыщенный настоями лекарственных душистых трав, создает положительный лечебный (оздоравливающий и saniрующий) эффект.

Принимать баню следует не раньше чем через час-другой после приема пищи. Прежде чем зайти в парную, нужно заварить крутым кипятком веник, чтобы он распарился. Затем надо принять душ. На голову надевают махровое полотенце или шерстяную шапочку. Это надежно предохраняет голову от перегрева.

В первый заход в парную надо хорошо прогреться, не забираясь на самый высокий полоч. Выйдя в первый раз из парной, необходимо отдохнуть в прохладном помещении, «остудиться» и только потом снова зайти в парную. Как только спадет пар, можно попариться веником.

Лучше пользоваться свежими вениками, так как они содержат много фитонцидов и эфирных масел. В русских банях используют березовые, дубовые, пихтовые, ореховые (орех грецкий), арчевые, можжевельниковые, липовые, рябиновые, крапивные и другие веники.

Наиболее часто используют для бани березовые веники. Такой веник помогает при болях в мышцах и суставах, ускоряет заживление ссадин. Дубовый веник подходит людям с жирной кожей, так как содержащиеся в коре и листьях вещества обладают противовоспалительным и подсушивающим действием. Липовый веник полезен при простудных явлениях, ускоряет потоотделение. Благоприятно действует на сухую и нормальную кожу. В венике из можжевельника содержатся биологически активные вещества, и в том числе фитонциды, интенсивно дезинфицирующие воздух и предупреждающие респираторные заболевания. Тонизирует массаж веником из рябины. При ломоте и боли в суставах, невралгии очень полезно попариться веником из крапивы.

Многие парильщики готовят сложные веники, состоящие из одного, двух и более растений. Очень полезен и ароматен веник березово-пихтовый, создающий приятный лесной аромат; еще полезнее березово-пихтово-крапивный, с веточками зверобоя, пустырника и т. д.

Веник должен обязательно быть насыщенным паром, а не водой. Для этого, зайдя в парильню, следует помахать им в воздухе над головой.

Начинать париться следует лежа на животе. Сначала выполнить легкие поглаживания в направлении от стоп по икрам и далее вдоль спины. В обратном направлении продвигают веник по плечам к стопам. После поглаживания переходят к постегиваниям. Легкие удары наносят по спине, пояснице, бедрам, икрам и стопам, затем увеличивают частоту и силу удара, создавая в этих участках дополнительное местное тепло.

Во время приема любых водных процедур будьте предельно раскованны, радуйтесь теплым струям воды, пойте, наслаждайтесь. Пусть это время будет временем, проведенным с пользой для здоровья и красоты.

## Литература

1. *Выдмухова Б.* Ева всегда молода. М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. *Дацковский Б. М.* Растения и косметика. Пермское книжное издательство, 1986.
3. *Крылов Г. В., Козакова Н. Ф., Лагерь А. А.* Растения здоровья. Новосибирское книжное издательство, 1989.
4. *Ленсина С. Н.* Косметика и время года. Таллинн: Валгус, 1986.
5. *Свиридонов Г. М.* Полезные растения Горного Алтая. Горно-Алтайское отделение Алтайского книжного издательства, 1978.
6. *Сикорская С. В., Бельченко Е. Н.* Здоровье, красота, косметика. Кишинев: Тимпул, 1988.
7. Современная фитотерапия / Под ред. чл.-корр., проф. д-ра В. Петкова. София: Медицина и физкультура, 1988.
8. *Соколов С. Я., Замотаев И. П.* Справочник по лекарственным растениям (фитотерапия). М.: Медицина, 1985.
9. *Ягодка В. С.* Фитотерапия в дерматологии и косметике. К.: Здоров'я, 1987.
10. *Якубова А. И., Гребенюк М. Е., Галиновская Г. Е.* Косметика и флора. Растения в лечебной косметике. Кемеровское книжное издательство, 1980.
11. *Янес Х.* Приемные часы для здоровых. Таллинн: Валгус, 1986.

## Оглавление

<b>Введение . . . . .</b>	<b>3</b>
<b>1. Путь к красоте и здоровью . . . . .</b>	<b>4</b>
<b>2. Уход за кожей лица . . . . .</b>	<b>6</b>
Нормальная кожа . . . . .	6
Сухая кожа . . . . .	11
Жирная кожа . . . . .	13
Комбинированная кожа . . . . .	17
<b>3. Сохранить красоту волос . . . . .</b>	<b>18</b>
Нормальные волосы . . . . .	18
Сухая себорея . . . . .	18
Жирная себорея . . . . .	22
<b>4. Уход за кожей рук . . . . .</b>	<b>26</b>
<b>5. Ноги требуют заботы . . . . .</b>	<b>29</b>
Мозоли . . . . .	29
Бородавki . . . . .	31
Потливость . . . . .	31
<b>6. Берегите глаза . . . . .</b>	<b>33</b>
<b>7. Здоровые зубы . . . . .</b>	<b>36</b>
<b>8. Интимная гигиена . . . . .</b>	<b>38</b>
<b>9. Водные процедуры . . . . .</b>	<b>40</b>
Ванны и растения . . . . .	40
Душ . . . . .	42
Баня . . . . .	43
<b>Литература . . . . .</b>	<b>45</b>

## **АННОТАЦИЯ**

**В книге рассказано об уходе за кожей лица, рук, ног, как сберечь глаза, сохранить красивые волосы и здоровые зубы с помощью растений, используемых для профилактики и лечения косметических недостатков.**

**Приведены краткие сведения по приготовлению лекарственных препаратов из растений в домашних условиях.**

**Книга рассчитана на широкий круг читателей и поможет сохранить красоту и здоровье.**

**ТАЙНЫ ВЕЧНОЙ  
КРАСОТЫ**

*Г. В. Крылов*

*Н. Ф. Козакова*

Оформление художника *Е. В. Курахтанова*

Редактор *О. Л. Ставицкая*

Художественно-  
технический редактор *Л. Е. Простова*

Корректор *Н. П. Бржевская*

Сдано в набор 19.10.89. Подписано в печать 10.01.90. Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная № 2. Гарнитура литературная. Печать офсетная. Усл.  
печ. л. 3. Уч.-изд. л. 3,2. Тираж 130 000 экз.  
Заказ 1074. Цена 3 руб.

12 ЦТ МО

Издательство «Прометей». 119048. Москва, ул. Усачева, д. 64.

Отпечатано с готовых диапозитивов на Книжной фабрике № 1 Госком-  
издата РСФСР. 144003, г. Электросталь Московской обл., ул. им. Тевос-  
сяна, 25.



3 руб.

