

**К. Н. Сумаков**

**СЕКРЕТЫ  
НАТУРАЛЬНОЙ  
КОСМЕТИКИ**

**«Мим-Дельта»  
Санкт-Петербург  
1997**

Научно-популярное издание

## СЕКРЕТЫ НАТУРАЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ

*Константин Николаевич Симаков*

**Симаков К.Н.**

Секреты натуральной косметики / Научно-популярное издание. – СПб.: «МиМ-Дельта», 1997. – 352 с.

ISBN 5-7589-0025-7

Полное отсутствие достоверной научно обоснованной информации о воздействии многочисленных косметических препаратов на кожу человека позволяет производителям косметической продукции безнаказанно вводить в заблуждение миллионы потребителей искусно составленной рекламой. Чтобы помочь женщинам, окончательно запутавшимся в рекламе косметики, разобраться в непростых вопросах, возникающих при выборе того или иного косметического средства, и заполнить искусственно созданный информационный вакуум, автор счёл необходимым в данной книге рассказать о косметике в её истинном свете.

© К.Н. Симаков, 1997

ISBN 5-7589-0025-7 © «МиМ-Дельта», оформление, 1997

Художественный редактор *Середняков В.Н.*  
Корректор *Зубкова Э.В.*

Издательство «МиМ-Дельта».

198013, С.-Петербург, ул. Можайская, 18, пом. 2.

Лицензия ЛР № 063706 от 17.11.94.

Подписано в печать 15.10.97. Формат 84X108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Физ. печ. л. 11,0.

Тираж 10 000 экз. Заказ № 254

Отпечатано с готового оригинал-макета  
в ГП типография им. И. Е. Котлякова  
Государственного Комитета Российской Федерации по печати.  
195273, Санкт-Петербург, ул. Руставели, 13.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Как сделать женщину счастливой? Нет ничего проще! Необходимо лишь предугадывать её желания и что немаловажно – делать всё необходимое для их исполнения. Мужчины, по мере сил и возможностей, стараются справляться с возложенными на них обязанностями. Но и женщинам нужно отдать должное в их стремлении проявлять самостоятельность, не полагаясь на компетентность мужчин в некоторых вопросах, особенно касающихся выбора косметических препаратов. Большинство женщин самоуверенно полагает, что им известно если не всё, то очень многое о правилах выбора, использования и о механизмах воздействия на кожу косметических препаратов. Но, если смотреть правде в глаза, только специалист, серьёзно занимающийся проблемами косметики и имеющий доступ к необходимым информационным источникам, способен разобраться в столь сложных вопросах и составить определённое мнение о возможностях многих косметических средств. Простому же обывателю, не обременённому багажом специальных знаний, остаётся довольствоваться искусно составленными текстами рекламы косметических препаратов и на основании их содержания делать выводы об эффективности того или иного средства.*

*Отсутствует объективная и правдивая информация по использованию и степени воздействия косметических средств на кожу. На желании женщин выглядеть привлекательно, на их слепой вере рекламным посулам зарабатываются немалые средства для поддержания процветающего состояния целой индустрии. Можно полагать, что современная косметическая промышленность во многих случаях строит своё благосостояние на обмане потенциальных покупателей своей продукции. Причём, привлечь к ответственности производителя косметической продукции за различие между заявленным в рекламе дей-*

ствием и реальным эффектом при применении какого-либо косметического средства не представляется возможным, так как в настоящее время не существует научно обоснованных методов исследования воздействия различных косметических препаратов на живые слои кожи. По сути говоря, таких методов и не может существовать. Вы спросите: почему? Ответы на этот и многие другие вопросы, накопившиеся у потребителей косметической продукции, вы найдёте на страницах предлагаемой книги, которая предназначена в равной степени как для женщин, так и для мужчин. Материал книги позволяет любому читателю, не обладающему специальными знаниями из различных областей науки, самостоятельно разобраться в тонкостях выбора подходящего и необходимого ему косметического средства, сделать для себя определённые выводы и более осмысленно относиться к текстам рекламы косметических средств, которые всё больше становятся похожими на неуместные шутки их составителей, своими выдумками подчас подрывающими доверие к косметике в целом. Сегодняшних потребителей косметической продукции можно сравнить со слепцами, находящимися в искусственно созданном информационном вакууме, поводырём которым служит недобросовестная реклама. Обманывать слепого и вымогать у него деньги во все времена считалось по меньшей мере неприличным занятием, а по большей – преступлением. Покупатель должен знать за что он платит деньги и иметь хотя бы общее, но правильное представление о возможностях приобретаемого препарата.

Прочитав книгу, вы узнаете чем косметические средства собственного приготовления отличаются от изготовленных промышленным способом и, возможно, остановите свой выбор на «кухонной косметике». Ведь приготовление косметических средств в домашних условиях имеет давнюю традицию не только в нашей стране, но и во всём мире. Во времена наших бабушек промышленность

не производила такого большого количества различных косметических препаратов, как в настоящее время, и многие женщины, используя старые традиции, сами создавали свои «косметические секреты» из природных продуктов. Сегодня промышленность, выпуская широкий ассортимент косметических препаратов, почти полностью вытеснила народные средства ухода за кожей, и старые рецепты стали постепенно забываться. Однако научные исследования открывают всё новые и новые возможности использования растений в косметических целях. Даже в наиболее развитых европейских странах можно наблюдать процесс возврата к применению естественных косметических средств.

Сказанное выше, конечно, не означает, что нужно отказаться от применения всех готовых косметических препаратов. Есть такие косметические средства, которые в домашних условиях невозможно приготовить так, чтобы они были и эффективными и безвредными для здоровья. Для этого не хватает необходимого сырья, специальных знаний, а также сложных современных приборов и аппаратуры. Поэтому при применении косметических препаратов следует придерживаться золотой середины: покупать готовые препараты, которые невозможно приготовить в домашних условиях на высоком качественном уровне, и одновременно максимально использовать косметику собственного приготовления.

Каждой женщине должно быть известно, что о красоте и здоровье следует заботиться ежедневно и систематически. Одного желания быть в косметическом отношении всегда в порядке явно недостаточно, необходимы соответствующие знания и умение применить их на практике. Современная женщина, интересующаяся многочисленными вопросами косметики, должна иметь всестороннего, квалифицированного советчика. До выхода в свет данной книги никто из российских специалистов в области косметики не решился систематизировать, проанализиро-

*вать и простым доступным языком довести до сведения российских потребителей правдивую информацию о действительных возможностях многочисленных косметических препаратов. И только сейчас вы держите в руках книгу, раскрывающую секреты косметики. Этим секретов так много, что рассказать о них на страницах одной книги нет никакой возможности. Поэтому читателям предлагается внимательно следить за выходом последующих книг автора, посвящённых данной теме. Смее вас уверить – это будет интересно!*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	3
<b>Биохимия и физиология кожи</b> (живая и мёртвая кожа; процесс деления клеток кожи; различия между косметическими и медицинскими препаратами и правилами получения разрешения на их производство и реализацию; косметические препараты – новый вид лекарств или косметики?).....	11
<b>Косметические препараты и их действие на кожу</b> (активные вещества и их действие; наружное действие витаминов; липосомы и вариации на эту тему; фруктовые кислоты; консерванты; кремы от морщин; из чего состоит крем и чем он действует; виды эмульсий; защитная мантия кожи; аллергия и реакция непереносимости; гипоаллергенная косметика).....	29
<b>Основные косметические препараты и их состав</b> .....	49
Косметические кремы.....	50
Дневные кремы.....	52
Увлажняющие кремы.....	55
Ночные кремы.....	60
Жидкие кремы.....	63
Солнцезащитные кремы.....	64
Средства для очистки кожи.....	77
Шампуни.....	92
Дезодоранты.....	100
<b>Косметические препараты собственного приготовления</b> .....	105
Очищающие средства.....	113
Кремы.....	122
Маски.....	132



<b>Дары природы в косметике</b> .....	137
Сбор, сушка и хранение сырья.....	139
Биологически активные вещества растений, воздействующие на кожу.....	141
Приготовление из растений лекарственных форм для внутреннего и наружного применения.....	147
Лекарственные растения, применяемые в косметике.....	153
Абрикос обыкновенный.....	153
Аир обыкновенный, болотный.....	155
Айва продолговатая, обыкновенная.....	158
Алоэ древовидное.....	160
Алтей лекарственный.....	166
Апельсин сладкий.....	168
Арбуз обыкновенный.....	171
Банан райский.....	173
Берёза повислая.....	174
Бузина чёрная.....	180
Бодяга.....	183
Василёк синий, посевной.....	184
Виноград культурный.....	186
Вишня обыкновенная.....	189
Грейпфрут.....	189
Дуб обыкновенный.....	192
Дыня обыкновенная, столовая.....	195
Зверобой продырявленный.....	197
Земляника садовая (клубника).....	200
Земляника лесная.....	205
Капуста кочанная.....	209
Картофель.....	213
Клюква болотная.....	222
Крапива двудомная.....	223
Лимон.....	228
Лук репчатый.....	239
Малина обыкновенная.....	242
Мандарин.....	246
Морковь посевная.....	247

Огурец посевной.....	249
Одуванчик лекарственный, обыкновенный.....	253
Персик.....	255
Роза, шиповник.....	257
Ромашка аптечная.....	261
Рябина обыкновенная.....	268
Слива домашняя.....	270
Смородина красная.....	271
Смородина чёрная.....	273
Томат, помидор.....	276
Укроп пахучий, огородный.....	279
Чай китайский.....	281
Яблоня домашняя.....	284
<b>Сырьё для изготовления косметики</b> .....	287
Минеральные масла. Вазелин и парафин.....	288
Растигельные, животные масла и жиры (липиды).....	289
Жирные кислоты и жирные спирты.....	291
Натуральные воски.....	292
Синтетические жиры, масла и воски. Силиконы.....	294
Полиспирты.....	295
Холестерин и лецитин. Коллоиды.....	296
Вещества, понижающие поверхностное натяжение.....	298
Дезинфицирующие и консервирующие вещества.	
Антиоксиданты.....	299
Душистые вещества.....	300
Растворители.....	304
Растигельные масла.....	305
Желирующие вещества.....	307
Биологически активные вещества.....	309
Антисептические средства.....	312
Вяжущие и дезодорирующие средства.....	318
Депигментирующие средства.....	320
Кератолитические средства.....	321
Мыла.....	323
Пудры и сырьё для их изготовления.....	325

Определение типа и состояния кожи лица .....	329
Основы ухода за кожей .....	339
Литература .....	349

**БИОХИМИЯ**  
**И ФИЗИОЛОГИЯ**  
**КОЖИ**

Каждая женщина, желающая надолго сохранить свежий вид своей кожи, должна усвоить основные знания о её строении. Наряду с общими сведениями, она должна уметь правильно определить её тип и состояние. Эти знания необходимы для осуществления правильного косметического ухода, так как не каждое косметическое средство и не каждый косметический приём подходят для любой кожи. При отсутствии этих знаний или же при их неправильном применении можно путём несоответствующего ухода нанести себе вред.

Кожа с её поверхностью в 1,5–2 квадратных метра представляет собой самый большой из органов тела человека. Это и очень любопытный орган: он растёт изнутри и постоянно меняется, в то же время отвечая за самые решающие функции человеческого тела и прекрасно справляясь со своими сложными задачами. Кожа состоит из трёх основных слоёв: верхнего – эпидермиса, среднего – дермы и нижнего – гиподермы (Рис. 1).

Наружный слой кожи – эпидермис представляет для нас наибольший интерес, так как именно в нём происходит процесс деления клеток и от его биохимического состояния в основном зависит внешний вид кожи. О биохимических процессах, происходящих в различных слоях эпидермиса, известно гораздо меньше, чем о процессах, происходящих внутри дермы. Частично это обусловлено тонкостью эпидермиса – толщина пяти его слоёв составляет всего 0,1–0,2 мм. Уникальная функция эпидермиса заключается в том, что он, образуя внешний покров, защищает организм от вредных воздействий окружающей среды. Для того, чтобы выполнить эту задачу, клетки его должны приобрести исключительные свойства. Давайте проследим за развитием клетки по мере её продвижения от места рождения к внешней поверхности (Рис 3).

**Базальный слой.** Этот слой ближе всего расположен к дерме. Его образует один клеточный слой, клетки которого постоянно и энергично делятся. Из образованных та-

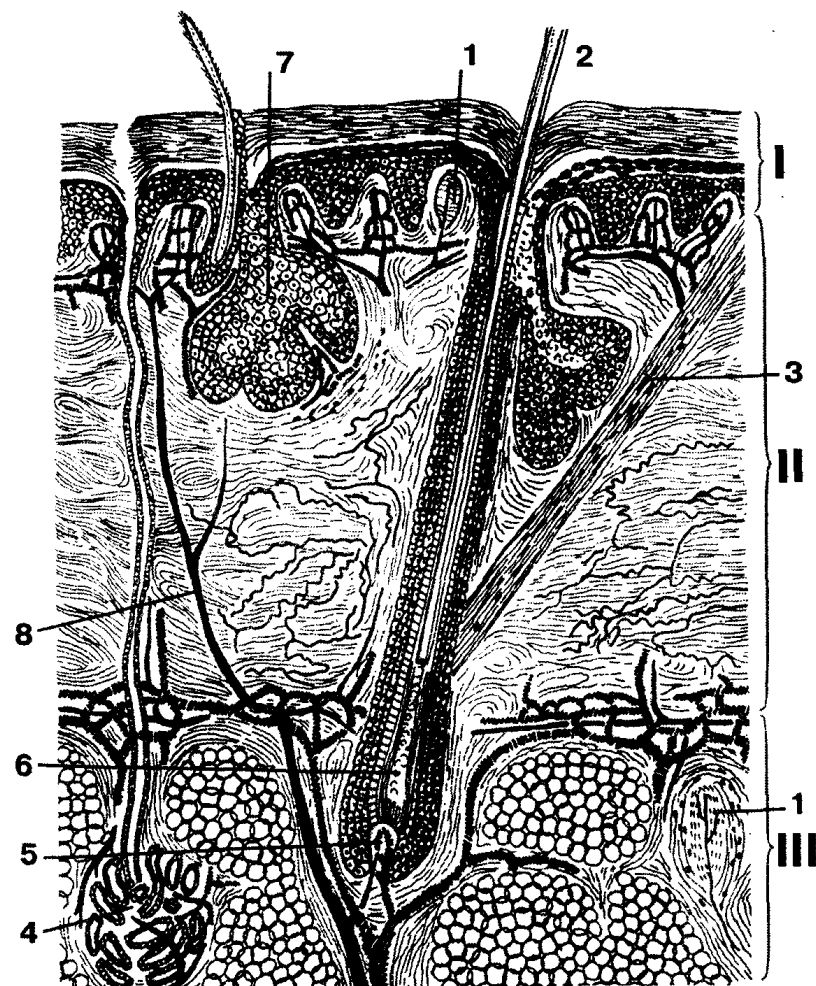


Рис. 1. Строение кожи (схема).

I – эпидермис, II – дерма, III – гиподерма; 1 – нервные рецепторы, 2 – волос, 3 – мышца, поднимающая волос, 4 – потовая железа, 5 – волосяной сосочек, 6 – волосяная луковица, 7 – сальная железа, 8 – кровеносные сосуды.

ким образом клеток самая верхняя клетка переходит в шиповидный слой.

С возрастом, особенно при гормональных перестрой-

ках организма (менопауза и т.п.) и при протекании некоторых патологических процессов, деление клеток базального слоя замедляется и нормальный процесс формирования слоя эпидермиса сдвигается в сторону увеличения слоя ороговевших клеток. В результате этого можно наблюдать явление «осыпания» кожи, связанное с интенсивным отслоением ороговевших клеток. К тому же, увеличение слоёв ороговевших клеток снижает эластичность кожи и способствует обильному образованию морщин.

Базальный слой и его функция занимают центральное положение во всей системе ухода за эпидермисом. Поэтому при желании оживить постаревшую кожу надо стремиться к увеличению деления клеток этого слоя и к улучшению качества его клеток. Если подобное станет возможным, то появится серьёзная угроза полного отказа от применения регенерирующих косметических средств, что может привести к упадку целой индустрии. Причём достаточно могущественной для того, чтобы не допускать распространения достоверной информации о последних достижениях учёных в данной области.

Поэтому на нынешнем этапе нам приходится довольствоваться тем, что предлагается косметической промышленностью и не без определённого умысла выдаётся за единственную панацею от различных проявлений увядающего внешнего вида кожи.

А клетки тем временем продолжают делиться, причём без всякого нашего направленного воздействия извне. Молодые, только что образовавшиеся клетки оттесняют на более дальние позиции уже успевшие выполнить возложенную на них функцию старые клетки, которые по мере своего продвижения к поверхности кожи сделают ещё не мало полезного и, даже будучи в дальнейшем совершенно мёртвыми, продолжат выполнение функции защиты от внешних естественных и искусственных воздействий.

**Шиповидный слой.** Это самый толстый клеточный слой эпидермиса. Его внутреннюю часть образуют только



Рис. 2. Строение эпидермиса (схема).

1 – роговой слой; 2 – блестящий слой; 3 – зернистый слой; 4 – шиповидный слой; 5 – базальный слой; 6 – собственно кожа (дерма).

что образовавшиеся клетки, которые, возможно, будут делиться ещё раз. Новые клетки, идущие из базального слоя, постоянно толкают предыдущие на своём пути наружу. Клетка шиповидного слоя при рассмотрении в микроскоп выглядит несколько изменённой: клеточное ядро уменьшилось, что является признаком ослабления жизнедеятельности.

В эпидермисе нет кровеносных сосудов, поэтому питание клеток обеспечивается лимфой<sup>1</sup>, протекающей через базальную мембрану. Между отростками клеток, составляющих шиповидный слой, образуются щели; в них проте-

<sup>1</sup> Лимфа – жидкость, по химическому составу близкая к плазме крови, но содержащая меньше белков; циркулирует по лимфатической системе и заполняет межклеточные пространства (тканевая жидкость), являясь питательной средой для клеток.

кает лимфа – жидкость, несущая питательные вещества в клетки и уносящая из них отработанные продукты.

**Зернистый слой.** В этом слое имеются ещё живые клетки, но есть уже и явно омертвевшие клетки. Сразу же после рождения клетки в базальном слое в ней начинают происходить изменения, отличающиеся от нормальной клеточной деятельности: всевозможные белковые вещества, полипептиды и аминокислоты начинают под действием различных ферментов превращаться в кератин – роговое вещество кожи; начинается ороговение (кератинизация). Когда этот процесс достигает определённой точки, клетка больше не может жить и умирает. Ороговение в свою очередь продолжается до тех пор, пока хватает строительного вещества.

**Блестящий слой.** Блестящий слой, как правило, совсем тонкий (3 - 4 слоя клеток). Клетки этого слоя под микроскопом кажутся прозрачными и яркими, так как они полностью потеряли свои ядра и поэтому являются мёртвыми. Блестящий слой имеется только в коже некоторых частей тела; его нет, например, на лице.

Жизненный цикл клеток, образовавшихся в базальном слое, с момента их возникновения до отмирания (ороговения) составляет 26 - 28 дней. **Таким образом, в эпидермисе на уровне блестящего слоя проходит граница между живой и мёртвой кожей. Базальный, шиповидный и зернистый слои являются живыми, так как именно в них зарождаются, живут и умирают клетки кожи.** Это очень важно знать для дальнейшего понимания всего, что связано с применением косметических средств.

**Роговой слой.** В роговом слое находятся сплюснутые, совершенно утратившие свою форму мёртвые клетки. Около 50% их массы составляет кератин и другие так называемые склеропротеины (опорные белковые вещества), твёрдые и нерастворимые в воде. Именно они придают коже крепкую защитную внешнюю поверхность.

Кератин – довольно прочный и твёрдый белок. Нерас-

творимый в воде и в жидкостях организма, он является идеальным покровным веществом и основным строительным материалом рогового слоя кожи, ногтей и волос. Хотя кератин нерастворим в воде, он обладает способностью разбухать и размягчаться под действием воды. Это заметно, например, когда ногти слегка размягчаются в воде и снова затвердевают после испарения воды. То же происходит с кератином кожи и волос.

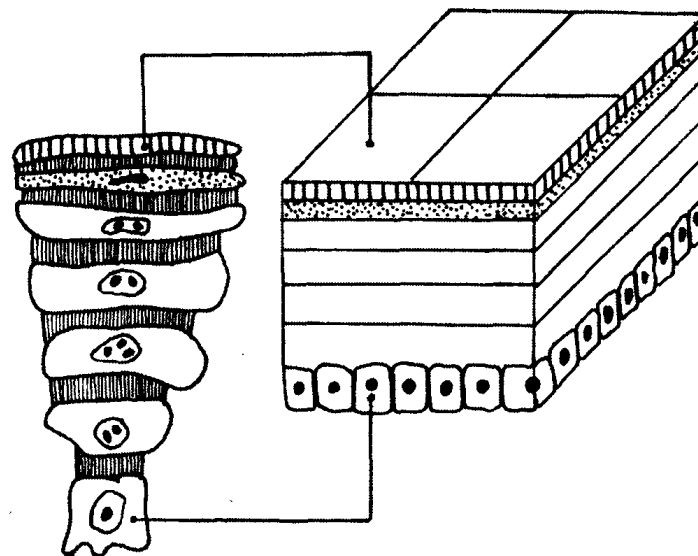


Рис. 3. Схематическое изображение развития клетки из базального слоя, её сплющивание, ороговение и превращение таким образом в клетку рогового слоя.

При микроскопическом исследовании рогового слоя можно ясно различить структуру клеток. Стенки клеток под действием кератина затвердели, на их поверхности также находится кератин. Но между стенками имеется большое количество других веществ – жиров, жирных кислот, холестерина и других липидов (жирорастворимых веществ), оставшихся от живых клеток, а также аминокислот, сахаров и других водорастворимых веществ, остав-

шихся после кератинизации, ороговения. С поверхности рогового слоя клетки удаляются путём шелушения и в процессе ежедневных трений при мытье, вытирании и т.п. (каждый день по два миллиарда или 6 - 14 грамм), таким образом постоянно поддерживается приблизительно одинаковая толщина рогового слоя, примерно 0,03 мм. По мере продвижения новых клеток к роговому слою с поверхности удаляется соответствующее количество старых клеток. Такой процесс называется регенерацией и эта способность присуща только коже.

Возможно ли направленное воздействие на процесс регенерации кожи при помощи так называемых «активных» косметических веществ? Производители косметической продукции **предполагают**, что косметические активные вещества проникают в глубину кожи до зародышевого (базального) слоя, поглощаются там живыми клетками и используются для образования новых клеток. Даже ничего не понимающий в медицине человек и тот поймёт, что это звучит несколько нелепо и, если вдуматься, даже страшно. Вмешательство в процесс образования клеток живого организма, а тем более человеческого, связано с большим риском для нормальной жизнедеятельности этих клеток и проводить эксперименты по внедрению составляющих косметических препаратов в живые слои кожи, не зная о возможных негативных последствиях воздействия на организм посторонних химических субстанций, по меньшей мере безнравственно. И хотя серьёзные производители косметики каждый новый продукт подвергают всесторонним испытаниям на действенность – всё же в большинстве случаев речь идёт при этом о лабораторных опытах с клеточными культурами. Но возникает вопрос: с какими клеточными культурами? Ведь в организме человека большое количество разнообразных типов клеток и клетки каждого органа имеют свою специфику. К тому же информация о лабораторных опытах является закрытой и предназначена для ограниченного круга специалистов. Вторгаясь в чисто

медицинскую область, производители косметики пытаются представить примитивные косметические препараты как некое чудодейственное лекарство, при этом совершенно не зная о том, окажет ли препарат желаемое действие на кожу живого человека и к каким последствиям вся эта безответственная самодеятельность, связанная с производством так называемой «медицинской косметики» при её бесконтрольном применении, может привести. К тому же вмешательство в природные функции кожи – а именно об этом идёт речь при проникновении «регенеративных» активных веществ в кожу – едва ли желательно. В конце концов важнейшая задача кожи – защищать организм от чужеродных веществ. И хорошую функцию обновления кожи лучше всего поддерживать средствами разумного образа жизни.

Потребителю косметической продукции необходимо иметь чёткое представление о различиях между косметическими средствами и медикаментозными, о различиях между правилами допуска к выпуску и распространению тех и других средств, о допустимых возможностях воздействия косметических препаратов.

Что касается процесса деления клеток, то уже давно доказано и проверено на практике, что активность его протекания зависит от механической нагрузки на соответствующий участок тела: чем она больше, тем активнее идёт процесс образования новых клеток и тем толще – понимается, в определённых границах – становится эпидермис. Из этого становится понятным необходимость проведения систематических массажей кожи лица и шеи после 30 – летнего возраста, когда в процессе старения организма наблюдается снижение скорости деления клеток базального слоя эпидермиса.

Таким образом из всего вышесказанного можно сделать вывод: **роговой и блестящий слои являются барьерной зоной эпидермиса, содержащей вещества, затрудняющие или исключают проникновение в живые слои кожи посторонних субстанций, что является ра-**

зумной защитой от проникновения вредных веществ извне и потери воды изнутри, но в то же время эта зона является заграждением на пути косметических активных веществ, пропуская лишь маленькие молекулы и в небольшом количестве.

Необходимо также сказать о наличии защитной кислотной мантии кожи, которая микроскопически тонким слоем покрывает внешнюю поверхность эпидермиса. О её составе, свойствах и назначении будет рассказано далее на страницах этой книги.

Сейчас же хочется коснуться некоторых важных моментов, относящихся к возможностям современных косметических препаратов, и сказать несколько слов о действительном назначении косметики.

Итак, расставим всё по своим местам и попробуем понять причины, позволяющие производителям косметики безнаказанно, посредством рекламы, вводить в заблуждение миллионы потребителей своей продукции.

На протяжении многих веков роль косметики сводилась к очищению, защите и украшению внешнего покрова человеческого тела и до сегодняшнего дня роль эта ничуть не изменилась. Фактически косметика и, в частности, косметические препараты призваны защищать и приукрашивать мёртвые субстанции, какими являются верхние слои кожи, ногтей и волос. Оживление мёртвых субстанций посредством косметических препаратов – безнадёжное дело и бизнесмены от косметики это прекрасно понимают. Реклама внешнего воздействия косметических препаратов давно потеряла актуальность и не может служить в качестве активного помощника повышения продаж неэффективной продукции. Поэтому для увеличения товарооборота и соответственно прибыли производители косметики пошли на небольшую хитрость, которая в итоге может привести человечество к непредсказуемым последствиям.

Одним из самых главных вопросов, возникающих при обсуждении проблем косметики в целом, является опреде-

ление границ использования косметических препаратов. Во многих развитых странах приняты соответствующие законы, в которых чётко сказано о том, что косметическое средство может иметь только наружное действие. Это означает: никакие косметические добавки не должны достигать живых слоёв кожи и воздействовать на них. Последнее является прерогативой исключительно медицинских препаратов. Многие производители косметики сознательно идут на нарушение этих законов, так как если бы эти законодательные предписания выполнялись, пришлось бы либо снять с продажи многие виды косметики, либо радикально понизить обещания их действия. Ведь препараты либо действуют так, как не должны, либо действуют только на словах.

Каждый, заботящийся о своём здоровье потребитель косметической продукции обязан для себя провести хотя бы формальную границу, отделяющую косметические препараты от медицинских, ведь если этого не сделать, то очень легко принять чисто медицинское воздействие на организм за косметическое. В этом не было бы ничего страшного, если бы требования к проверке на безвредность у медицинских и косметических препаратов были одинаковыми. Однако различия в требованиях столь велики, что у косметических препаратов нет никаких шансов присоединиться к медицинским. По сути дела им это и не нужно, так как именно эти различия и являются тем коньком, которого оседлала косметическая промышленность. Правда, долго на нём она продержаться не сможет, всему есть предел и рано или поздно потребитель узнает истину и даст ей соответствующую оценку. На примере нашей российской действительности хочется проиллюстрировать принцип подхода к разрешению на производство и реализацию косметических и медицинских препаратов, который мало чем отличается от зарубежного. Итак, для получения разрешения на производство и реализацию косметического препарата необходимо наличие самого препарата и соответ-

вующим образом закреплённого за ним названия, который представляется в региональную (областную) СЭС, где он испытывается на токсичность<sup>1</sup>, раздражимость кожи, сенсibiliзирующее<sup>2</sup> действие и всё. Просто, как всё гениальное. И действительно, зачем досконально проверять то, что предназначено для защиты и облагораживания мёртвых субстанций и не должно воздействовать на живое. К тому же действие косметических препаратов оценить труднее, чем действие лекарственных средств, так как для них не разработаны ни объективные критерии патологических изменений кожи, ни система лабораторных показателей. Как правило, в сопроводительных документах косметического препарата, представляемого в инстанцию, разрешающую его производство и реализацию, ни слова не говорится о его возможном взаимодействии с живыми субстанциями. И только после получения официального разрешения начинается рекламная кампания, посредством которой производитель намеренно начинает вводить в заблуждение потенциальных потребителей, обещая всевозможные чудеса, связанные с проникновением рекламируемого препарата в живые слои кожи. Привлечь же к ответственности производителя за несоответствие рекламы истинному действию препарата не представляется возможным. Посудите сами: чтобы доказать недобросовестность производителя, необходимо наличие прямой связи между производителем продукции и заказчиком рекламы, если же заказчик рекламы не имеет никакого отношения к производителю продукции и пытается таким образом просто продать товар, имеющийся у него в наличии, то производитель не может отве-

<sup>1</sup> Токсичность – ядовитость, способность некоторых химических веществ оказывать вредное влияние на растения, животных и человека, поражать их.

<sup>2</sup> Сенсibiliзация – повышение чувствительности организмов, их клеток и тканей к воздействию какого-либо вещества, лежащее в основе ряда аллергических заболеваний.

чать за действия продавцов своей продукции. В этом легко может убедиться любой потребитель косметической продукции, достаточно прочитав и вникнуть в сопроводительный текст на упаковке косметического препарата, из которого вы не узнаете ни о принципе действия, ни о возможности воздействия на живые клетки, ни порой даже о его составе. Обо всём этом вы узнаете из всевозможной печатной, телевизионной и другой рекламы, которая не имеет никакого отношения к поставляемому в торговую сеть косметическому продукту, так как производитель отвечает только за сведения, содержащиеся на упаковке товара, причём только в случае, если это упаковка самого производителя. И как вы должны понимать, производитель никогда напрямую не станет связывать себя с заказом несоответствующей рекламы, так как за это может ухватиться не только потребитель, но что самое страшное для производителя – конкуренты. Но даже, если потребитель сможет каким-то образом доказать причастность производителя к несоответствующей рекламе, этого будет недостаточно, так как необходимо ещё будет доказать, что реклама не соответствует действию, который препарат в действительности оказывает. Вот здесь и начинается самое интересное. Все тексты рекламы косметической продукции составлены таким образом, чтобы в них было заявлено какое-либо положительное (с точки зрения составителя текста) действие, без раскрытия принципа этого действия. Это даёт возможность изъясняться общими ничего не значащими фразами, при этом представляя потребителю право самому решать вопрос о конечной эффективности препарата. Ни в одной рекламе вы не прочтёте о достижении составляющих косметического препарата живых слоёв кожи, но даже если кто-то будет это обещать в своих рекламных посулах, вам всё равно не удастся привлечь его к ответственности за преднамеренный обман, так как на данный момент не существует научно обоснованных методов исследования воздействия различных косметических препаратов



на живые слои кожи. Поэтому вы не сможете доказать неэффективность воздействия составляющих косметического препарата на живые слои кожи и вам придётся смириться с тем, что вы потратили огромное количество денежных знаков на приобретение дорогой и не оправдавшей вашей надежды косметики.

Теперь сравним с предыдущим процесс получения разрешения на производство и реализацию медицинских препаратов. Для этого требуется проведение тщательной медицинской экспертизы – сначала на животных, потом на добровольцах и, вслед за этим, оценка эффективности действия (а также показаний и противопоказаний) в нескольких независимых клиниках. Кроме того, для производства медицинских препаратов требуется получение специального сертификата, учитывающего состояние производственных помещений, подготовку персонала и эффективность производственного контроля качества выпускаемых препаратов. Очевидно, что процесс аттестации продукции в этом случае затягивается на многие годы. В этой системе оценки медицинских препаратов есть определённый смысл – обеспечение максимальной безопасности потребителя.

Возникает закономерный вопрос: что же такое «медицинская косметика» или по другому «космецевтические препараты» и к чему они имеют больше отношения, к косметике или медицине? Присутствием в названии слов, относящихся к медицине, подчёркивается их связь с фармацевтикой, что к тому же должно означать наличие у них не только профилактических, но и лечебных свойств. Нас постепенно приучают к мысли о том, что слияние косметических и медицинских препаратов является закономерным и безобидным с медицинской точки зрения процессом и что мы имеем дело с передовыми научными достижениями в области косметологии. Однако с этим можно было бы согласиться только в одном случае – если бы мы имели дело с передовыми научными достижениями в области медицины и косметические препараты с новыми возможностями пре-

подносились бы потребителям как медицинские препараты, обладающие безвредным побочным косметическим эффектом, а не наоборот.

На самом деле сегодняшний потребитель косметической продукции становится не только свидетелем, но и самым активным участником настоящей битвы за преодоление косметическими препаратами тончайшего барьера, защищающего живые слои кожи и составляющего всего 0,03 мм. Причём медицина к этой битве не имеет никакого отношения, так как ей давно известны и с успехом применяются составляющие в медицинских препаратах, способные с лёгкостью преодолеть этот защитный барьер. Было бы наивным полагать, что медицина не занимается исследованиями в области регенерации кожи и её клеток. И если до сих пор не существует действенного медицинского препарата, способного после своего проникновения в живые слои кожи оказать необходимое положительное воздействие на процесс деления клеток – это может означать только одно – современная медицина пока бессильна в этом направлении. Но свято место пусто не бывает и косметическая промышленность с её неотъемлемой способностью к приукрашиванию фактического, занимает лидирующее положение в умах потребителей, которые наконец-то, как считают, получают то, о чём долго мечтали. Наше активное участие в вышеуказанной битве заключается в слепой вере в чудодейственность косметических препаратов. При таком искусственно созданном положении здоровье потребителя косметической продукции зависит от совести изготовителя этой продукции. Если запускаемый в производство препарат представляется в разрешающую инстанцию как косметический, но обладающий каким-то медицинским действием, то по существующей сегодня схеме получения разрешения на производство и реализацию косметических продуктов, этот путь является для производителя наиболее предпочтительным, нежели представление нового препарата как медицинского, так как последнее более сложно и

ответственно. Таким образом, если косметический препарат имеет в своём составе компонент, достигающий живых слоёв кожи, и при этом получено разрешение на его производство и реализацию как косметического средства, можно смело утверждать, что инстанция, выдающая подобные разрешения, тем самым официально разрешает производителям косметической продукции с непроверенным медицинским эффектом использовать потребителей данной продукции в качестве подопытных животных. Именно слепая вера превращает человека в животное и чтобы потребитель косметической продукции смог избежать подобного превращения, достаточно задуматься над вышесказанным и тем самым предостеречь себя и свой организм от нежелательных последствий.

Проблема отдалённых отрицательных последствий применения как чисто косметических, так и обладающих каким-либо побочным медицинским действием препаратов является одной из важнейших проблем, связанных с бесконтрольным использованием человеком продукции химического производства. Человечество участвует в глобальном эксперименте, связанном с внедрением в промышленную, сельскохозяйственную и бытовую практику новых химических соединений, которые были синтезированы в течение последних десятилетий, и последствия их воздействия на организм, в том числе и в последующих поколениях, непредсказуемы. Что касается бесконтрольного применения косметических препаратов, то на начальном этапе использования некоторых из них может достигаться объективно или субъективно отмечаемое улучшение состояния кожного покрова. Однако дальнейшее применение синтезированных химических соединений может неблагоприятно отразиться в целом на организме человека. Вся беда в том, что наблюдаемые при этом отрицательные последствия отдалены от того интервала времени, когда началось использование косметических препаратов. Поэтому установить связь между последующим ухудшением состояния

кожи и применением того или иного препарата является практически невозможным. Остаётся только ждать появления настоящих чисто медицинских средств, способных на чудеса, которые косметика в своём неуёмном желании первенства давно уже приписала себе.

Как это ни печально, но никто кроме производителя косметической продукции не может знать о всех тонкостях технологического процесса изготовления своего продукта (секрет фирмы) и о всех входящих в его состав, ингредиентах. Это закрытая секретная информация, на которой косметические фирмы строят своё благосостояние. При таком состоянии дел в косметической промышленности потребителю остаётся уповать лишь на то, что в потребляемых им препаратах не окажется какой-нибудь химической гадости, способной принести вред здоровью. И напрасно надеяться на совесть изготовителя косметических препаратов, лучше с позиции здравого смысла поразмыслить об истинном назначении косметики и её месте в нашей жизни.

Что же такое хорошая косметика? Это та косметика, которая хорошо делает то, что она должна делать, без нежелательных побочных эффектов. Проникновение же составляющих косметических препаратов в живые слои кожи является ничем иным, как нежелательным побочным эффектом, который преподносится нам как нечто революционное и необходимое для нашего же блага. Остаётся только поблагодарить изготовителей косметических препаратов за их бескорыстное участие в решении ими же выдуманных проблем. Особый интерес для российского потребителя представляет продукция «изготовителей импортной косметики», которая на российском косметическом рынке занимает лидирующее положение. О том, кто скрывается под указанным словосочетанием, почему цены на косметику в России меньше общемировых, как распознавать подделки и о многих других интересных косметических секретах, вы узнаете из следующей книги автора под названием

«Косметика и здоровье».

Потребителям косметики необходимо повышать уровень знаний в области косметологии. Но как это сделать при полном отсутствии достоверной информации и целенаправленном её искажении посредством вездесущей рекламы? Ответ на этот, казалось бы неразрешимый, вопрос достаточно прост: не делать никаких выводов об эффективности косметических препаратов на основании рекламы. Что же в таком случае считать рекламой косметики и из каких источников можно получить правдивую информацию? Как это ни парадоксально, но любое высказывание по проблемам косметики можно отнести к рекламе, так как при критическом высказывании в адрес какого-либо косметического действия неизбежно косвенное рекламирование обратного действия или же бездействия. Всё это стало возможным благодаря целенаправленным действиям по искоренению и недопущению к потребителю правдивой информации об основах косметики, без знания которых потребитель не в состоянии отличить правду от вымысла. Таким образом, без знания основ косметологии потребитель косметической продукции обречён на вечное ожидание чудесных превращений, прочно связанных в его представлении с применением косметики.

Задача этой книги – развеять опасные заблуждения потребителей косметики и тем самым не позволить агрессивным косметическим препаратам разрушить созданное природой совершенство, каким является человеческая кожа. Призываю всех задуматься над этим и не стремиться ставить на своём организме опыты по бесконтрольному внедрению в живые слои кожи посторонних субстанций, так как всё полученное кожей извне является посторонним, даже если имеет тождественную структуру и состав.

# **КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ И ИХ ДЕЙСТВИЕ НА КОЖУ**

В древних источниках косметика представляется как искусство сохранять, улучшать, создавать или восстанавливать красоту человеческого тела; она считается искусством. Однако в большинстве современных научных публикаций она определяется как наука – косметология.

Независимо от того, будем ли мы считать её наукой или искусством, её цели остаются неизменными – формировать человека в соответствии с современным идеалом красоты, отдалять появление внешних признаков старения и разрабатывать методы оптимального ухода прежде всего за кожей.

Для косметических целей применяются косметические средства. В это понятие традиционно включаются и гигиенические средства. Способы применения этих средств весьма разнообразны, а для их классификации можно использовать различные критерии. Однако с практической точки зрения классифицировать косметические средства наиболее целесообразно по их функциональному назначению, т.е. согласно их применению.

#### 1. Косметические гигиенические средства:

а) для мытья и умывания, а также очистки кожи – вода, лосьоны, мыла, очищающее косметическое молочко, кремы, масла, шампуни для волос, зубные пасты, тонирующие добавки для ванн;

б) с дезодорирующими, антисептическими или дезинфицирующими свойствами, в том числе средства интимной косметики;

в) лосьоны для тела (для макияжа и тонирующие), кремы, масла и пудра;

г) защитные средства от загара.

#### 2. Специальные средства для ухода за кожей лица:

а) защитного характера;

б) тонирующие (в том числе маски).

#### 3. Специальные средства для ухода за кожей рук и ногтями:

а) защитные.

#### 4. Средства декоративной косметики:

а) предназначенные для создания цветовых эффектов на коже и ногтях, для маскировки дефектов внешности;

б) отбеливающие;

в) депилятории и средства для ухода за кожей ног.

#### 5. Средства для ухода за волосами.

#### 6. Духи и одеколоны.

**Перечисленные средства не являются медикаментозными и, следовательно, не предназначены для лечения кожных заболеваний; их применение рассчитано на здоровую кожу. При здоровой коже женщины и мужчины могут выбирать косметические средства, руководствуясь собственным вкусом, и применять их без контроля врача.**

Основное требование, предъявляемое к таким средствам, – их безопасность для здоровья даже при бесконтрольном длительном использовании. Но вместе с тем они должны оказывать заявленное действие, давая тот эффект, который потребитель от них ожидает. Но если при внедрении новых лекарств их эффективность оценивается обязательно, при выпуске косметических средств это делается не всегда. Оценить эффективность лекарственных препаратов в определённом смысле легче, поскольку известно, какое именно действие они должны оказывать, что можно к тому же проверить при назначении их больным и подтвердить в конкретных случаях. Проверить же, например, защитное или регенерирующее действие косметического средства гораздо сложнее, ибо здесь отсутствуют достаточно объективные критерии.

Как было указано выше, косметические средства служат для очистки и защиты кожи, ухода за ней, для макияжа. Отсюда можно определить и конкретное требуемое действие, и свойства так называемых активных веществ. Специалистам в области косметологии известны все вещества, предлагавшиеся в последние десятилетия, причём многие из них были, по сути дела, открыты повторно, поскольку они периодически возвращаются, и лишь время от времени

к ним добавляются новые субстанции. Вера в чудодейственность этих веществ настолько велика, что даже постоянное разочарование в них немного меняет. О многих косметических средствах ходят легенды, относящиеся к области фантазии, и удивительно, что даже серьёзные специалисты попадают под влияние изобретательных составителей рекламных проспектов, подрывающих доверие к косметической промышленности своими вымыслами.

Накопленный опыт косметического ухода с помощью различных так называемых регенерирующих средств пока что малоубедителен. Разумеется, кожа, за которой комплексно и систематически ухаживают, по сравнению с неухоженной кожей имеет в одной и той же возрастной группе существенно лучшие параметры, однако это нельзя ставить в прямую зависимость от применения регенерирующих средств и их биологически активных компонентов.

В косметике стало уже привычным благоприятное действие косметических кремов относить на счёт так называемых активных веществ. Однако никто не потрудился объективизировать конкретное действие таких веществ. Известно, что косметическое средство может иметь только наружное действие, но этот факт, по вполне понятным причинам, не выставляется на первый план в хитроумно составленных рекламных проспектах и видеороликах. Изготовителям косметической продукции хорошо известно законодательное предписание, в котором говорится о том, что никакие косметические добавки не должны достигать живых слоёв кожи и воздействовать на них. Следовательно, косметические препараты, имеющие в своём составе вещества, которые согласно рекламе могут достичь живых слоёв кожи, действуют так, как не должны, за что производители такой продукции могут лишиться очень многого, либо заявленное действие подобных веществ является обыкновенным рекламным трюком. Ведь если бы вещества, входящие в состав косметических средств, достигали живых слоёв кожи и воздействовали на них, пришлось бы переводить

подобные средства в разряд медикаментозных, со всеми вытекающими из этого неблагоприятными последствиями для их производителей, так как в этом случае начинают действовать более жёсткие правила доступа к изготовлению подобной продукции и к её распространению. Если производитель косметического средства, явно (из рекламы) обладающего фармацевтическими свойствами, не переводит это средство в разряд медикаментозных, то это может означать лишь одно: у производителя нет научно обоснованных и подтверждённых на практике доказательств положительного заявленного действия выпускаемого им средства.

Сегодня, когда моложавый вид ценится как никогда высоко, многим женщинам (по вполне понятным причинам) трудно бывает смириться с внешними признаками старения. На этих чувствах искусно играет косметическая промышленность, которая из года в год предлагает новые разработки кремов и лосьонов, напичканных всё новыми и новыми активными веществами и призванных—де творить чудеса. Нет недостатка в обещаниях о «стимулировании и динамизации активности клеток», «стимулировании обновления клеток», «существенном уменьшении глубины морщин» или «биомеханическом разглаживании рельефа кожи». О том, что раздача обещаний, как и следовало ожидать, оказалась довольно—таки прибыльным делом, можно было бы и не упоминать. Но в этой связи интересен тот факт, что по сравнению со статистикой пятилетней давности сегодня в два раза больше женщин используют кремы, обладающие противоморщинным действием. С сожалением приходится констатировать, что реклама оказалась сильнее здравого смысла. Для женщин, которым интересны факты, связанные с воздействием тех или иных субстанций, включаемых в составы косметических средств, на кожу, ниже приводятся некоторые результаты исследований, полученные специалистами при обследовании кожи после взаимодействия со всевозможными разрекламированными

добавками.

Наиболее известными и типичными представителями так называемых активных веществ являются витамины. Снова и снова приходится слышать об их чудодейственной силе. Неоспоримым является тот факт, что они жизненно важны для организма человека.

Хотя большинство специалистов, занимающихся физиологией кожи, совершенно единодушны во мнении, что наружное применение витаминов ни в коей мере не может способствовать регенерации стареющей кожи, что также подтверждено практическими исследованиями, эксперты по вопросам косметики и производители косметических средств продолжают приписывать им самые различные свойства и эффекты. Фактом, однако, остаётся то, что действительного биологического влияния даже такого признанного витамина, как витамин Е, при местном применении на здоровой стареющей коже не было доказано. Действие витаминов при их местном применении выводится на основании их эффективности при приёме внутрь, и «аналогичная» действенность при их наружном применении просто предполагается. Извлечь из витаминов пользу можно только при их приёме с пищей.

Исключение составляет лишь производное витамина А — третиноин. В медицинской практике он применяется для лечения различных кожных заболеваний. В силу побочных действий — возможных сильных раздражений прежде всего чувствительной, сухой кожи — применение третиноина в качестве косметического препарата не допускается.

Действенные (согласно рекламным обещаниям) ингредиенты сами по себе проникнуть в кожу не могут, они приклеиваются к роговому слою и отделяются при естественном отшелушивании. Проникнуть глубже они не могут и с помощью традиционных средств. Поэтому косметическая промышленность прибегает к изощрённым трюкам из области новейших технологий и рекламирует всё новые и более эффективные средства.

Новые носители активных веществ призваны прорвать считавшийся до сих пор непреодолимым барьер между мёртвой и живой кожей, между роговым и клеточным слоями эпидермиса, и доставить туда ценные активные вещества. Первыми из таких носителей на арену вышли липосомы (это понятие происходит из греческого и означает не что иное, как «жировые тела»), а также их, зачастую только рекламные, варианты: гидросомы («водные тела»), ноктосомы («ночные тела») и т.д. Затем появились сфингосомы, строение которых ещё больше напоминает кожные жиры, а в настоящее время путь в недра кожи и кошельки страждущих молодости женщин призваны проложить наночастицы (миллиардные доли).

Барьерная зона эпидермиса содержит вещества, затрудняющие или исключают проникновение посторонних субстанций, что является разумной природной защитой от проникновения вредных веществ извне и потери воды изнутри, но в то же время она является заградением на пути активных косметических веществ. Структура этих защитных субстанций является липосомальной, то есть они построены аналогично жировым частицам. Это обстоятельство и вселило надежду на то, что схожие образования легче смогут проникнуть в пограничную зону.

Липосом представляет собой прежде всего «транспортное средство», полый шарик с жиросодержащей двойной оболочкой и водной фазой в центре, которая может содержать активные вещества. В зависимости от их вида липосомы отличаются по размеру — в косметических препаратах их диаметр составляет обычно от 20 до 3500 нм (нанометр — миллиардная доля метра).

Предполагается, что нанесённые на поверхность кожи липосомы проникают через роговой слой в барьерную зону и иногда могут достигать даже живого слоя кожи. Считается, что чем меньше липосомы, тем лучше, так как межклеточные пространства не превышают 30 нм. Теоретическая возможность достижения живого слоя кожи име-

ется лишь у минимального количества липосом — большая их часть до этого неизбежно сливается с частицами жирового слоя и теряет при этом свою водную фазу с заключёнными в них активными веществами. Но это, честно говоря, не во вред, ведь наряду с активными веществами косметические препараты обычно содержат консервирующие и парфюмерные вещества, отложение которых в живых глубоких слоях кожи могло бы привести к повышению её чувствительности и, таким образом, к нежелательным кожным реакциям. С ранним распадом липосом связан положительный косметический эффект: жировая плёнка кожи укрепляется, что снижает испарение воды. Кроме того, водосодержащие вещества увеличивают процент наличия влаги в коже. Но эти функции не хуже, а подчас гораздо лучше выполняют классические эмульсии типа «вода в масле».

Липосомы в состоянии переносить в основном водорастворимые вещества. Новые же наночастицы содержат липидное ядро, способное вобрать в себя масла и, например, жирорастворяющие витамины А и Е. Могут ли данные активные вещества достигнуть предполагаемого места назначения, это всё ещё продолжает оставаться весьма сомнительным, не говоря уже об ожидаемом от них эффекте.

В последнее время на рынке косметической продукции особую популярность приобрели давно известные фруктовые кислоты, называемые также альфа — гидроксильными кислотами. К ним, в частности, относятся: яблочная, лимонная, гликолевая, молочная и винная кислоты, а по своему действию — также пировиноградная и салициловая кислоты. Врачи применяют их при экземе, угреватости и нездоровом образовании перхоти. В косметике ими связаны надежды на улучшение гладкости кожи, исчезновение морщин и пигментных пятен, а также на возвращение молодого облика. Косметический эффект является, однако, спорным. Ибо в медицине находят применение препараты с большим содержанием фруктовых

кислот (при 70-процентном содержании в препаратах были достигнуты хорошие результаты), что для косметики является неприемлемым. В продаже, как утверждают изготовители, имеются средства почти с 35-процентным содержанием фруктовых кислот. Эксперты же не могут прийти к единому мнению о том, начиная с какого параметра процентного содержания можно ожидать положительного эффекта. Препараты с менее чем пятью процентами многие считают малоэффективными, а с более чем десятью — уже опасными. В целях предотвращения раздражения кожи содержание фруктовых кислот во многих препаратах зачастую даже не достигает упомянутых пяти процентов.

Твёрдо установлено, что фруктовые кислоты способны растворять межклеточную спайку и тем самым вызывать лёгкое отделение рогового слоя. Поэтому расхваливаемый эффект этих кислот сводится не более чем к лёгкому отшелушиванию, что само по себе может явиться слишком большой нагрузкой для чувствительной или раздражённой кожи. После длительного пребывания под солнцем такие препараты лучше не применять.

Сравнительно недавно стали осваиваться биологические материалы из водных растений или бобовых. Они уже не должны вмешиваться напрямую в функции клетки, но они запускают в роговой слой аутентичные посыльные вещества, которые дают толчок обмену веществ в зародышевом слое. Перенос биохимической информации действительно существует, но воспринимают ли кожные клетки эту информацию от посыльных косметики, пока неизвестно.

Надежда на то, что все эти разрекламированные активные вещества и суперносители способны «подпитать» кожу или даже омолодить её, обманчива, так же как и ежедневно наносимый и удаляемый макияж. Бесспорным является, однако, и тот факт, что они могут способствовать улучшению гладкости кожи, снабжая роговой слой влагой и жиром. Но этого можно добиться и с помощью гораздо более дешёвых косметических средств.

Косметические средства, которые выпускаются в больших количествах, нужно какое-то время хранить, то есть требуется их консервация. Чем больше белка содержится в препарате (а сюда можно отнести ферменты животного происхождения, в том числе коллаген, эластин и экстракты из плаценты), тем труднее сохранить такую косметику в течение двух с половиной лет, как того требуют международные стандарты. Поэтому в косметические препараты добавляют консерванты.

Для многих женщин критерием качества крема является отсутствие в нём консервантов. Никакая другая составная часть косметических препаратов не порождает столько споров и разногласий, как именно та субстанция, которая защищает крем от скорой порчи. Поскольку консерванты не относятся к веществам, дружественным коже, критики хотели бы полного их искоренения. Сторонники же выставляют тот аргумент, что испорченный крем может причинить коже больше вреда, чем любой консервант. И те и другие правы.

Основная задача консервирования – защита от микробиологического разложения. При открытии баночки с кремом или флакона с лосьоном в их содержимое попадают бактерии, причём в количестве прямо зависящем от диаметра отверстия.

Особая опасность угрожает препаратам с достаточным количеством водной среды: лосьонам, моющим эмульсиям и шампуням. Для предотвращения их порчи обычно без таких добавок не обойтись, ибо испорченная косметика может привести к раздражению кожи.

Многие консерванты известны тем, что занимают лидирующее положение в списке аллергенов. К тому же консервирующие вещества нападают на естественную кожную флору. Эта флора состоит из различных безвредных бактерий, которые живут на коже и не только взаимно держат друг друга в равновесии, но и препятствуют избыточному размножению других, вредных микроорганизмов. Консер-

вант, убивающий бактерии, может нарушить биологическое равновесие на коже, поскольку он не делает различия между бактериями, которые разлагают крем, и теми, что принадлежат к естественной кожной флоре и полезны для неё.

Любые косметические препараты должны, в соответствии с законодательством, иметь гарантию свежести. Поэтому производитель обязан указывать срок годности. Но даже если он не делает этого, он отвечает за 30 месяцев (со дня производства) безупречного качества своего продукта. Чтобы соответствовать таким требованиям, продукт должен быть стойким. Поскольку именно современные типы эмульсий очень чувствительны и могут испортиться, становясь прогорклыми или разлагаясь от плесневого грибка или от бактерий, им особенно необходимо консервирование. В пользу консервирования говорит также то, что продукт и во время употребления должен оставаться гигиеничным до последнего остатка. Ведь при каждом использовании в баночку попадают и бактерии, и кислород воздуха, которые могут испортить продукт. Даже свежепомытые руки и чистый шпатель далеко не стерильны. Дозу консерванта можно уменьшить, если продукт запакован в герметичный флакон или в тубик с маленьким отверстием. Есть и альтернативы химическому консервированию: так называемая натуральная косметика содержит в большинстве случаев антибактериальные ароматические масла, которые меньше вредят кожной флоре. Поскольку официально эти эфирные масла не считаются консервантами, а применяются обычно в качестве ароматизаторов, производители могут декларировать свою продукцию как изготовленную «без консервантов». Не все женщины знают о том, что поскольку душистые растительные эссенции менее действенны, чем синтетические консерванты, этот недостаток возмещается увеличением дозировки, чтобы защитить косметику от разложения. В некоторых случаях это приводит к нежелательным кожным реакциям.



Так как многие изготовители косметических средств, к сожалению, до сих пор не декларируют ингредиенты предлагаемых ими баночек, у покупательниц нет никакой возможности узнать о входящих в эти средства консервирующих веществах, которые призваны предотвратить порчу косметических препаратов.

Нельзя обойти стороной и самый актуальный на сегодняшний день вопрос, ответ на который хотели бы узнать многие женщины: можно ли разгладить морщинки с помощью крема, как это обещает реклама?

В первую очередь, хочется дать разъяснения по этому поводу тем женщинам, которые ожидают помощи увядающей коже вокруг глаз от специальных косметических препаратов.

На этих участках морщинки, обусловленные сухостью и старением кожи, появляются одними из первых. Ведь кожа вокруг глаз очень тонка – лишь полмиллиметра, тогда как остальная кожа лица в четыре раза толще. Под ней почти нет подкожной жировой клетчатки, мало сальных и потовых желёз, а также таких опорных волокон, как эластин и коллаген. Вследствие моргания и мигания круговой мышце глаза ежедневно приходится сокращаться более 10000 раз. Ясно, что для чувствительной кожи вокруг глаз это является весьма большой нагрузкой. Следы старения не заставляют себя ждать. В отличие от остальных участков кожи они проявляются здесь значительно быстрее. Кроме того, в тканях этой части лица довольно-таки быстро может скапливаться вода.

Различные фирмы предлагают специальные косметические средства для особенно чувствительной и нежной кожи вокруг глаз. От обычных средств по уходу за кожей лица они отличаются прежде всего, тем, что не содержат в себе так называемых «растекающихся» масел, то есть таких, которые могли бы попадать в глаза и вызывать в них раздражение. Однако об этом в рекламе даже не упоминается. Наряду с обещаниями общего характера здесь в пер-

вую очередь речь идёт о разглаживании и уменьшении количества морщинок вокруг глаз. Кто под разглаживанием морщинок понимает исчезновение мимических морщинок, называемых также морщинками смеха или «гусиными лапками», тот будет разочарован, так как эти «большие» морщины образуются глубоко в коже, то есть там, куда никакие косметические средства проникнуть не могут. С этими морщинками приходится мириться, но лучше, да и практически всего – надо научиться любить их.

Некоторые кремы для век содержат тонизирующие субстанции, например, кофеин. Он призван повысить микроциркуляцию крови в тонких капиллярах для предотвращения припухлостей. Во всём остальном кремы для век действуют так же, как обычные кремы для кожи лица. Некоторые кремы для век содержат субстанции, которые на несколько часов слегка натягивают поверхность кожи или оптически скрывают морщинки при помощи мельчайшего блестящего пигмента.

Современные лабораторные методы измерения глубины морщинок с точностью до сотых долей миллиметра, позволили на практике доказать несостоятельность многочисленных рекламных заверений об эффекте разглаживания морщинок вокруг глаз при использовании специальных кремов для век.

Применяйте для ухода за кожей вокруг глаз обычные, хорошо переносимые кремы для лица. Тем же, у кого часто опухают веки, старые домашние средства, как, например, холодные компрессы, окажут более эффективную помощь, чем освежающие желе кратковременного действия.

Относительно остальных кремов для кожи, призванных их производителями разглаживать кожу или морщинки, необходимо сказать о том, что понятие «разглаживание кожи» ни в коей мере не означает исчезновения возрастных морщинок благодаря применению того или иного крема. Под разглаживанием кожи понимается почти что невидимое невооружённым глазом изменение верхнего

слоя кожи, исчезающее с прекращением применения косметического препарата. Большого эффекта косметическими средствами добиться вряд ли возможно, так как они оказывают воздействие только в пределах тончайшего верхнего слоя кожи, в роговом слое. Более глубокие слои, например, дерма, где собственно и образуются морщины, могут достигаться только лишь средствами, относящимися к области медицины. Но, к сожалению, чудодейственное средство против морщин всё ещё не изобретено. В то же время, не следует пренебрегать качеством уже имеющихся средств.

Действительно, существует множество таких препаратов, и подробно рассматривать каждый из них не имеет смысла. Кроме известных химических веществ, приобрели популярность тканевые и растительные биокомплексы, экстракты, содержащие витамины, гормоны, ферменты, а также некие «мистические» компоненты неизвестного характера. Часто используемым и широко популяризируемым компонентом регенерирующих косметических средств является, например, коллаген; хотя он составляет значительную часть дермы, достоверные данные о его благоприятном влиянии на кожу при наружном применении отсутствуют. Теоретически можно было бы ожидать эффекта от локального применения гормонов или ферментов при условии их использования в определённой концентрации и форме, позволяющей им продемонстрировать свою биологическую активность. Что касается гормонов, то их приём должен осуществляться только под наблюдением врача. Ферменты в применяемых в настоящее время формах косметических средств утрачивают свою биологическую активность настолько быстро, что она не успевает проявиться.

В связи с этим в списке веществ, входящих в состав косметических средств для защиты и регенерации кожи, первое место принадлежит жирам. Липидная основа как таковая является важнейшим функциональным компонентом. Она обеспечивает необходимый для кожи защитный

эффект независимо от того, идёт ли речь о простых жирах или их эмульсионных формах.

Всё, что можно сегодня узнать из рекламы и проспектов или консультативных бесед о действии того или иного крема, почти всегда касается лишь отдельных активных веществ – таких, как накопители влаги, регенерирующие протеины, успокоительные экстракты трав и другие, привлекательно–манящие ингредиенты. Это граничит с полным отсутствием информации, поскольку все эти перечисленные субстанции представляют собой лишь маленькую долю всего, из чего состоит крем и чем он действует.

Вообще же тайна хорошего крема состоит в правильном подборе эмульсий разного типа. Существует два основных типа эмульсий. Первый тип, так называемый «масло в воде» или М/В, представляет собой жир, рассеянный в воде в виде мельчайших капелек. Следовательно, по сути дела это *водный раствор*, который, несмотря на содержание в нём жирового вещества, не производит впечатления жирного препарата. В отличие от этих препаратов эмульсии типа «вода в масле» или В/М, то есть вода в жировом веществе, являются совершенно иными средствами, в которых вода распределена в жире в виде таких мельчайших частиц, что эти эмульсии можно считать *жировыми растворами*.

Базисное вещество крема – эмульсия. Независимо от того, идёт ли речь о жидком молочке или о твёрдом креме, основные субстанции любой эмульсии – вода, масло и эмульгатор, который связывает масло и воду в стабильную смесь и благодаря которому эмульсии имеют приятную однородную консистенцию, не расслаиваются и не выпадают в осадок.

У каждого из нас есть свои собственные эмульгаторы. Они входят в состав защитной кислотно–щелочной мантии кожи, которая сохраняет естественную влагу и препятствует проникновению инфекции. Роль эмульгаторов здесь играют в основном жирные кислоты. Для защитной мантии

кожи нормального типа характерно промежуточное состояние между двумя видами эмульсии («масло в воде» и «вода в масле»). Здоровый организм сам заботится о том, чтобы уровень жиров (липидов) и влаги в коже был нормальным. Однако постоянно возникают ситуации, когда этот уровень может увеличиться даже в здоровой коже: вы вспотели от ужаса или от физической нагрузки, съели в излишестве что-либо жирное или острое. Однако этот дисбаланс временный, так как хорошо отрегулированный механизм быстро восстановит равновесие. Если же кожа жирная или сухая, то её барьерные функции нарушаются, поскольку физиологические механизмы работают плохо.

Одна из главных задач современной косметики — помогать нашей коже поддерживать нужный уровень жиров и влаги. И действительно, защитная мантия сухой кожи имеет тип эмульсии «масло в воде», а защитная мантия жирной кожи представлена эмульсией типа «вода в масле». Исходя из этого, косметические средства, предназначенные для ухода за сухой кожей и представленные эмульсиями типа «вода в масле», призваны возмещать недостаточную деятельность сальных желёз и поддерживать эмульсию защитной мантии кожи в промежуточном состоянии между двумя типами. К сожалению, даже лучший уход не заставит вялые сальные железы вырабатывать побольше жира. Они реагируют на определённые гормональные сигналы по плану, заложенному в организм генетически, и повлиять на него нет возможности. Но правильный уход во всяком случае сможет возместить то, чего коже недостаёт.

Косметические средства, предназначенные для ухода за жирной кожей и представленные эмульсиями типа «масло в воде», также призваны поддерживать эмульсию защитной мантии кожи в промежуточном состоянии между двумя типами.

Таким образом, становится понятным разделение косметических препаратов по их воздействию на различные типы кожи.

Что касается использования эмульгаторов, то их правильная дозировка является одним из важнейших условий качества косметического препарата. Кремы, которые содержат слишком много эмульгаторов, быстро впитываются и стабильны (не расслаиваются при хранении). Однако у сухой кожи такие кремы вызывают неприятное ощущение стянутости. Если же их использовать долго, можно спровоцировать морщины, нарушить барьерные функции и водный баланс даже у нормальной здоровой кожи. Традиционные эмульгаторы обладают ещё одним недостатком: при их передозировке после нанесения крема может возникнуть ощущение клейкости. Современные эмульгаторы более комфортны. При их передозировке ничего страшного, как правило, не происходит. Их коллоидная структура составляет так называемую множественную эмульсию «масло-вода-масло». Это большое преимущество, так как подобная эмульсия не оказывает разрушающего действия на защитную мантию кожи. При её использовании не возникает ощущений ни клейкости, ни стянутости. Такие эмульгаторы — шаг к новому поколению натуральной косметики, максимально безопасной, практически не обладающей побочными эффектами.

И, наконец, всё чаще встречаются микстуры из классической эмульсии и геля. В качестве эмульсионной формы будущего выступают смеси воды и масла, которые сохраняют свою консистенцию и без эмульгатора. При этом вода и масло сжимаются вместе под большим давлением и перемешиваются виброгенератором. Преимущество их в том, что без эмульгатора продукт лучше переносится, т.к. эмульгаторы причисляются к веществам, менее дружественным к коже.

Что происходит с эмульсией того или иного типа после нанесения её на кожу, пока нельзя точно сказать. Таким образом, на практике адекватность используемого крема определяется на основании субъективных ощущений с учётом типа кожи, а также возраста. Субъективные ощущения

продолжают играть решающую роль и являются определяющими в выборе косметических кремов. Даже опытный дерматолог или косметолог не может предугадать, какой тип кожи будет лучше переносить тот или иной вид крема, а также адекватность крема с точки зрения его функциональных свойств. Существуют различные пороги раздражительности кожи как реакции на влияние внешней среды. Могут иметь значение ароматические вещества, консерванты, тип эмульгатора и жировых компонентов. Возможна также сенсбилизация только к одному из компонентов, не исключается и роль ряда психологических факторов. Есть немало людей, кожа которых не переносит никакой косметики, и при необходимости её увлажнения единственным косметическим средством для них служит свиное сало или другой животный жир. При этом речь идёт о здоровой коже, без каких-либо патологических изменений.

В наши дни всё больше людей жалуется на аллергию, и косметика – именно у женщин – вызывает особую подозрительность как возбудитель реакции. Косметические аллергии, по утверждению врачей-аллергологов, в последние годы не участились, а скорее даже стали реже. В том, что косметика получила такую дурную славу в качестве аллергена, виновата склонность большинства аллергий к кожным симптомам. Поэтому дилетанты в первую очередь начинают подозревать то средство, с которым кожа приходит в непосредственное соприкосновение. Вторая причина навета на косметику коренится в том, что при каждой реакции непереносимости сразу думают об аллергии. И лишь немногие знают, что между аллергией и реакцией непереносимости большая разница.

Для аллергических реакций типичным является то, что они никогда не дают о себе знать спонтанно, например, сразу после нанесения крема, а выжидают несколько часов, а то и дней. К признакам аллергической экземы принадлежит та её особенность, что сильный зуд, краснота и отёки не ограничиваются местом контакта, а появляются и на

других участках, к которым аллерген не прикасался.

Если кожа сразу после нанесения препарата краснеет, если вы чувствуете жжение или покалывание, это верный знак, что дело не в аллергии, а лишь в реакции непереносимости, то есть в раздражении. В отличие от аллергии, кожа в этом случае реагирует не через иммунную систему, а сама – как орган. Раздражение сигнализирует, что нанесённый продукт для кожи недостаточно мягкий. Или, что случается нередко, вы перестарались при уходе за кожей – частой сменой продуктов или обильным их нанесением – или и тем и другим сразу. В отличие от аллергии раздражение кожи наступает не всякий раз при использовании данного препарата. Если кожа уже была утомлена (например, холодом, жарой или слишком агрессивным очистительным препаратом), может наступить очень сильная реакция, а на другой день, когда кожа расслаблена и в хорошей форме, реакции может не быть вообще. Легче всего реакция непереносимости наступает, если кожа от природы нежная и чувствительная. В этом случае рекомендуется использовать либо «гипоаллергенные» препараты, либо специальные для чувствительной кожи.

Если вы подозреваете, что причина непривычных кожных реакций в косметической аллергии, нужно провести тестирование у кожного врача. Но чтобы напрасно не беспокоить ни его, ни себя, вы можете перед этим сделать кое-что самостоятельно. На несколько дней откажитесь от любой косметики, а затем начните уход с одного единственного препарата. Через три дня добавьте второй, ещё через три дня – третий и т.д. Если повезёт, вы сможете таким образом обнаружить тот продукт, который вызывает аллергическую реакцию.

Возможность возникновения контактной аллергии под действием косметических препаратов привела к усилению поисков составляющих и составов с минимальным сенсбилизационным действием, пригодных к употреблению их людьми, склонными к аллергии. Результатом таких профи-

лактических мер явилось создание так называемых гипоаллергических косметических препаратов. Их составляющие, прошедшие химический анализ, экспериментальные и клинические исследования, обладают очень низким сенсибилизационным действием. К сожалению, контактная аллергия может возникнуть и под действием гипоаллергических препаратов, но шансы её появления по меньшей мере в 10 раз ниже, чем в случаях употребления обычных косметических препаратов. Обычно гипоаллергические препараты не содержат парфюмерных добавок, красителей и эмульгаторов, а консерванты для них подбирают самым тщательным образом.

Во всех случаях аллергической реактивности организма следует обратиться к специалисту – врачу-аллергологу или дерматологу. Необходимо добавить, что при любой аллергической реакции на коже не рекомендуется в этот период ходить в баню или принимать горячую ванну. Как излишнее тепло, так и долгое охлаждение кожи на ветру или морозе осложняют и усиливают аллергическую реакцию кожи так же, как и солнечные лучи.

Что касается натуральной косметики, то и она далеко не всегда идеальна при склонности к аллергии. К особенно сильным аллергенам причисляют вытяжки из ариики, тысячелистника и календулы. Но то, что натуральная косметика свободна от синтетических консервантов, для аллергиков может быть безусловным плюсом.

# **ОСНОВНЫЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ И ИХ СОСТАВ**

Современная косметическая промышленность поставляет на рынок большое количество косметических средств. Для этой цели производители используют новейшие достижения химии и технологии. В список современных косметических средств входят сотни видов кремов, масел, туалетных вод и других средств с самым различным назначением. Для их приготовления используются тысячи химических соединений. Поэтому каждая женщина должна обладать хотя бы минимумом знаний о косметических средствах, чтобы правильно выбрать для себя препарат (в котором возникает необходимость в данный момент) или приготовить его в домашних условиях.

### Косметические кремы

Косметические кремы – это эмульсии. Эмульсия – система, состоящая из двух жидких несмешивающихся фаз, одна из которых раздроблена в другой в виде мельчайших капелек. Существуют два вполне определённых класса эмульсий: эмульсии прямые – типа «масло в воде» (М/В), в которых масло раздроблено в воде, и эмульсии обратные – типа «вода в масле» (В/М), в которых вода раздроблена в масле.

Чтобы приготовить стойкую эмульсию, необходимо присутствие определённого вещества, соединяющего две несмешивающиеся фазы в единую дисперсную систему. Такие вещества называются эмульгаторами. Так, для получения стабильных прямых эмульсий типа «масло в воде» в качестве эмульгатора используют эмульсионные воски, а для производства стойких обратных эмульсий типа «вода в масле» с успехом применяют эмульгатор пентол.

Кремы для жирной кожи лица представляют собой прямые эмульсии типа «масло в воде», в которых масляная фаза взвешена в водном растворе соответствующего эмульгатора. Кремы для сухой кожи лица (типа «вода в масле») являются обратными эмульсиями, в которых водная фаза

непосредственно, а также вместе с растворёнными в ней веществами взвешена в масле в присутствии соответствующего эмульгатора. Здесь под словом «масло» подразумевают так называемую жировую основу, в состав которой могут входить самые разнообразные компоненты: воск пчелиный, спермацет, масло-какао, ланолин, растительные масла (оливковое, кукурузное, соевое), группа косточковых масел – персиковое, абрикосовое, миндальное, сливовое; гидрированные спирты кашалотового жира, касторовое масло, стеарин, парафин, вазелиновое масло, вазелин, глицерин, цетиолан и др.

Кроме жировой основы, водной фазы и эмульгаторов, в кремы как для жирной, так и для сухой кожи вводят консерванты, отдушки и биологически активные вещества.

Для ухода за нормальной кожей лица с успехом применяют жидкие кремы, которые прекрасно очищают от загрязнения, предохраняют кожу от обветривания и возможного шелушения после гигиенических и солнечных ванн.

Кремы для кожи по их составу можно разделить на четыре группы: 1) жирные; 2) эмульгирующие; 3) эмульсионные; 4) нежирные.

**Жирные кремы.** Эти кремы содержат только жиры или жироподобные компоненты. Жирные кремы используют как очищающие масла и жиры, защитные кремы, масла для загара, кремы и масла для волос, кремы и масла для массажа и т.д.

**Эмульгирующие кремы.** Эти кремы также являются обезвоженными и содержат главным образом жировые компоненты. От предыдущей группы они отличаются наличием большого количества эмульгирующего вещества (эмульгатора), благодаря чему легко образуют эмульсии с водой. Поэтому они так же легко смываются с кожи или, например, с волос.

Эти кремы часто содержат высокомолекулярные спирты, воски и полиспирты, которые как раз и вызывают быстрое эмульгирование.

Эмульгирующие кремы используют в принципе в тех же составах, что и жирные кремы. Способность к образованию эмульсий с водой и лёгкая смываемость имеют большое значение, особенно в кремах для ухода за волосами и за кожей головы.

**Эмульсионные кремы и молочко.** Эмульсии были рассмотрены ранее; их используют во всех типах составов для ухода за кожей. Более лёгкие (по консистенции) кремы и все виды молочка являются обычно эмульсиями типа масло в воде. Жирные ночные кремы принадлежат к типу вода в масле.

Обе фазы эмульсии являются обычно растворами, образованными многими веществами; таким образом, состав эмульсий может быть довольно сложным.

**Нежирные кремы.** Эти кремы имеют в своей основе главным образом воду, спирт, глицерин и т.п.; желеобразную массу получают с помощью желатина, агар-агара, карбоксиметилцеллюлозы и других подобных веществ, образующих плотные коллоидные растворы (гели). Этот тип используется во многих кремах для ухода за кожей.

### Дневные кремы

Дневной препарат ухода за кожей в наши дни важнее, чем любой другой. Он даёт коже необходимую защиту от вредных воздействий внешней среды, от высыхания и ультрафиолетового облучения.

Ражнейшая задача дневного крема — усилить природную защитную мантию кожи. Эта гидролипидная плёнка сохраняет эластичность и сопротивляемость рогового слоя. Если кожа вырабатывает недостаточно продуктов для создания этой плёнки (что бывает, как правило, при сухой и чувствительной коже) или если их слишком часто удаляют, к тому же слишком сильнодействующими препаратами, то роговому слою наносится значительный ущерб. Хорошие препараты дневного ухода за кожей могут скомпенсировать

дефицит природной гидролипидной плёнки при помощи сходных с природными липидов и различных субстанций, связывающих влагу.

Ультрафиолетовые лучи считаются важнейшими и наихудшими из стрессоров для кожи. Поэтому ультрафиолетовые фильтры — обязательная составная часть препаратов дневного ухода. Солнцезащитные кремы содержат В-ультрафиолетовые фильтры, предохраняющие кожу от ожогов коротковолновым излучением, а препараты дневного ухода содержат А-ультрафиолетовые фильтры. Они блокируют длинноволновую часть ультрафиолетового спектра. Эти лучи присутствуют в совершенно нормальном дневном свете и даже в искусственном свете. Они проникают в соединительные ткани кожи и вызывают преждевременное старение её коллагеновых волокон, накапливающих влагу (см. стр. 65).

Вредное воздействие на кожу оказывают также продукты из выхлопных газов автомобилей и дыма заводских труб и жилых домов. Дымы и выхлопные газы содержат тяжёлые металлы — такие, как свинец и кадмий, способствующие образованию в коже свободных радикалов. Эти молекулярные обломки отрицательно влияют на обновление клеток и тем самым способствуют процессу старения кожи. Для предотвращения отрицательного влияния молекулярных обломков на обновление клеток многие препараты дневного ухода оснащены такими «ловцами радикалов», как витамин Е и некоторыми ферментами<sup>1</sup>. Они хотя бы частично связывают агрессивные частицы и обезвреживают их. Вредные воздействия внешней среды сказываются также и на раздражимости кожи. Поэтому в рецептуру

<sup>1</sup> Ферменты — иначе энзимы, биокатализаторы — вещества белковой природы, присутствующие во всех живых клетках животных, растений и микроорганизмов, направляющие, регулирующие и многократно ускоряющие биохимические процессы в них; играют важнейшую роль в обмене веществ.

дневных кремов входят такие успокаивающие субстанции, как пантенол и смягчающие растительные экстракты.

Для дневного ухода за кожей лица имеется большой выбор препаратов. В принципе, каждый может подобрать для себя подходящие продукты. Но на практике это не так-то просто осуществить. Наибольшая проблема здесь – количественное содержание жиров, которое варьируется от препарата к препарату и играет при этом очень важную роль. Жиры должны быть дозированы так, чтобы кожа в течение всего дня оставалась мягкой, но при этом не блестела. К тому же жиры должны соответствовать типу кожи. К сожалению, содержание жира редко указывается на этикетке продукта. И даже указанная принадлежность к тому или иному типу кожи не является гарантией того, что кожа действительно будет хорошо себя чувствовать с этим препаратом, потому что у разных фирм свой взгляд на то, сколько жира требует тот или иной тип кожи. Помочь тут может только одно: постарайтесь перепробовать на себе как можно больше различных препаратов.

Существует довольно примитивный тест на содержание жира в креме: добавить немного крема в воду и перемешать. Если очень быстро образуется молочно-мутная жидкость, то крем скорее беден жиром. Если жидкость мутнеет только после сильного перемешивания, у крема среднее содержание жира. Если крем вообще не растворяется, содержание жира в нём высоко.

Кремы дневного ухода для нормальной, смешанной и жирной кожи содержат относительно мало жира и действуют главным образом увлажняюще. При сухой и чувствительной коже выбирают такие кремы, которые дополнительно обозначаются как питательные или обогащённые. Обогащённые – значит, со специальным содержанием жира и высоким процентом субстанций, сохраняющих влагу. Дополнительную ориентацию даёт внешний вид крема: если он рыхлый, значит, содержание жира в нём не особенно высоко. Если же препарат блестит и выглядит, как

сливочное масло, можно быть уверенным, что в нём много жира.

Любой дневной крем может служить грунтовкой под макияж. Но не каждый крем оптимально сочетается с любым макияжем. Если вы накладываете один на другой два жирных препарата, макияж может размазаться. При сухой коже это происходит не так легко – суммирование двух комбинаций жиров может оказаться как раз благоприятным, поскольку кожа много жира впитывает в себя. Но при нормальной и жирной коже возникает вероятность появления жирного блеска, её можно заранее понизить, выбрав один из компонентов (дневной крем или макияж) обезжиренный или с незначительным содержанием жира.

Тонирующие дневные кремы, содержащие жир, предназначены для более или менее сухой кожи. В них присутствуют красящие пигменты, которые придают бледной коже более здоровый и свежий вид, при этом можно обойтись без грунтовки под макияж.

### Увлажняющие кремы

Вода составляет около 60% массы организма человека. Помимо того, что кровь и лимфа состоят главным образом из воды, вода в большом количестве содержится и в тканевых жидкостях организма. Цитоплазма так же, как и стенки клеток, содержит много воды. Таким образом, человеческий организм состоит, в сущности, из коллоидных водных растворов, и все процессы, происходящие в организме (процессы жизнедеятельности), являются химическими реакциями, протекающими в водных растворах.

Водный баланс в клетках кожи и в основном межклеточном веществе регулируется с помощью осмотического давления. Важнейшую роль здесь играют электролиты, в составе которых главным образом ионы натрия и калия. Клетки принимают в себя калий, а натрий скапливается в межклеточной жидкости.



С помощью точного и устойчивого количества электролитов сохраняется равное осмотическое давление между клеткой и окружающей её жидкостью и, таким образом, одинаковое количество воды в тканях. Такое же равновесие достигнуто между кровью и межклеточной жидкостью, окружающей кровеносные капилляры. До тех пор, пока будет сохраняться равновесие осмотического давления различных жидкостей, содержание воды в живых тканях будет оставаться неизменным. Это жидкостное напряжение (тургор или тонус) обеспечивает коже вместе с волокнами соединительной ткани упругость, или эластичность.

**Всё это указывает на то, что содержание воды в коже, не считая рогового слоя, полностью зависит от внутреннего регулирования, и на него нельзя, да и нет смысла пытаться влиять косметическими средствами.**

Ежесуточно кожа теряет путём испарения около 6 мг воды на квадратный сантиметр. Это значит, что из кожи человека нормального телосложения в сутки испаряется 100 – 200 мл воды. В это количество не входит возможное выделение пота; испарение происходит прямо через роговой слой. К счастью, внутренняя часть рогового слоя является довольно плотной тканью, которая не пропускает много воды и других веществ. Если бы не было рогового и блестящего слоёв, вода испарялась бы из кожи более чем в десятикратном размере и каждые сутки человек терял бы через кожу около двух литров воды. Подобное происходит с больными, страдающими кожным заболеванием, при котором роговой слой разрушен.

Снаружи вода почти не проникает в кожу. При принятии ванны в кожу человека поступает около 50 г воды. Она остаётся, однако, в области рогового слоя и испаряется в течение десяти минут после выхода из ванны.

В роговом слое находятся сплюснутые, совершенно утратившие свою форму клетки. Около 50% их массы составляет кератин или другие так называемые склеропро-

теины (опорные белковые вещества), твёрдые и нерастворимые в воде. Именно они придают коже крепкую внешнюю защитную поверхность. Кератин – это вещество, совершенно нерастворимое в воде, но временно принимающее в себя воду. Увлажняясь, кератин размягчается и набухает, кожа при этом становится гибкой и приятной на ощупь. Кератин, однако, не способен долго удерживать воду и быстро высыхает.

Надо заметить, что жир, как таковой, не размягчает кератин. Обезвоженный жир, наложенный на кожу, влияет на неё размягчающе лишь тогда, когда постоянно идущая изнутри влага размягчает кератин, а жир не даёт ей испариться. Каждый может сам заметить, что ни жир, ни масло не размягчают кератин. Ноготь состоит главным образом из кератина. Можно использовать сколько угодно жиров и масел – ногти мягче не станут. Но если подержать руки какое-то время в воде, ногти станут более мягкими.

В роговом слое кожи содержится более 20% различных водорастворимых веществ. Примерно половину из них составляют свободные аминокислоты, часть – жирные кислоты, сахара и др. Эта смесь веществ, в которую входят и нерастворимые в воде жирорастворимые вещества, так называемые липиды (почти 20% массы рогового слоя), обладает свойством соединяться с водой, что повышает гибкость рогового слоя.

Из низкомолекулярных, связывающих воду веществ рогового слоя следует особенно отметить пирролидонкарбоновую кислоту (ПКК), карбамид, молочную кислоту и различные сахара – вещества, имеющие широкое применение при косметическом уходе за кожей. Эти связывающие воду вещества встречаются по всему роговому слою, однако молочная кислота и её соли сосредоточены главным образом в поверхностной части. Способность этих веществ поддерживать влажность находится в прямой зависимости от влажности окружающего воздуха. Так, в нашем северном климате относительная влажность воздуха в зимнее

время (в отапливаемых квартирах) может упасть до уровня ниже 20%, при этом механизм поддержания влажности кожи значительно теряет свою силу.

Если кожу часто моют или она по другим причинам находится в частом соприкосновении с моющими веществами или растворителями, из неё исчезают вещества, поддерживающие влажность. Органические растворители удаляют из кожи жирорастворимые вещества, способствуя далее удалению и водорастворимых веществ. Уменьшение содержания как жиро-, так и водорастворимых веществ в области рогового слоя уменьшает его способность удерживать воду. Когда содержание воды в роговом слое уменьшается до 10% или ниже, появляются признаки, свойственные сухой коже: ощущение сухости кожи, шершавая поверхность, появление небольших трещин.

Однако изложенное объяснение справедливо лишь отчасти. **Хотя проблема сухости кожи исследовалась многие годы, точных сведений о её причинах пока не существует.** Влияние климата и сухого комнатного воздуха, конечно, очевидно. Высыхание кожи влечёт за собой и чрезмерное загораение (при УФ-облучении). Известно также, что сухая кожа бывает наследственным свойством. По мере старения человека кожа становится всё более сухой, что особенно заметно у людей, достигших 80-летнего возраста.

Сухость кожи часто сопровождается отдельными структурными нарушениями кожного покрова. Соединительная ткань на границе эпидермиса с дермой у людей с сухой кожей, как правило, исключительно ровная и содержит меньшее число папиллярных линий, чем у людей того же возраста с нормальной кожей. Это ослабляет прикрепление эпидермиса, а на поверхности кожи становится меньше тонких бороздок.

Наиболее явным признаком является, однако, то, что роговые клетки не отделяются, как обычно, по отдельности или небольшими группами от поверхности кожи, а отделя-

ются целыми пластинками или комками, которые могут быть иногда толщиной в 20 клеточных слоёв. Почему клетки, отделяющиеся с поверхности кожи, образуют подобные комки, неизвестно, ведь эти клетки имеют обычный размер и форму и в химическом отношении ничем не отличаются от других клеток. Возможно, в цементирующем их веществе имеется какая-то особенность, которая и вызывает их слипание.

**Таким образом, о причинах сухости кожи известно довольно мало. Использование увлажняющих веществ снимает на какое-то время неприятное ощущение сухости кожи, которое, однако, вскоре восстанавливается. В уходе за сухой кожей не существует пока ни одного длительно действующего средства.**

Косметический уход за кожей нацелен на то, чтобы роговой слой сохранял эластичность, в первую очередь это означает стабилизацию его влажности. Тогда он защищает и нижележащие слои, в которых сохраняются основные резервы влаги.

Самое верное средство поддержания в роговом слое оптимальной влажности – без сомнения, регулярный уход за кожей с применением увлажняющих препаратов.

Гидратирующие (увлажняющие) кремы и эмульсии являются специальными препаратами, предназначенными для дневного ухода за кожей лица. Кроме жировой основы, эти препараты содержат действующие вещества, препятствующие дегидратации (обезвоживанию) кожи. Гидратирующие препараты не насыщают кожу водой, они только предохраняют её от потери влаги с помощью гидроактивных веществ, витаминов и ферментов, которые добавляются к указанным препаратам и способствуют удержанию влаги в коже. Особенно эффективны такие увлажняющие субстанции, как липосомы. Керамиды (церебросиды, сфинголипиды) тоже являются веществами, разработанными специально для связывания влаги в коже. Кроме того, гидратирующие кремы и эмульсии, как правило, содержат

также ингредиенты, позволяющие коже впитывать действующие вещества, находящиеся в этих препаратах. Большим достоинством таких кремов и эмульсий является и то, что они подходят для всех типов кожи и могут применяться как в виде дневных (кремы под пудру), так и в виде ночных кремов.

Для жирной кожи выпускаются специальные гидратирующие кремы, содержащие меньшее количество жировых компонентов. Основной частью этих препаратов являются вещества, впитывающие в себя излишки кожного жира.

Выпускаются кремы и эмульсии, содержащие гидроактивные вещества и предназначенные для ухода за кожей после купания.

Гидратирующие кремы и эмульсии рекомендуется применять прежде всего для ухода за сухой и стареющей кожей.

### Ночные кремы

Чем отличаются ночные кремы от дневных? Большинство ночных кремов просто жирнее дневных. Кроме того, они часто обогащены активными веществами, которые должны поддерживать процесс ночной регенерации. Возникает вопрос, требуется ли коже ночью больше жира, чем днём. Ответ: и да и нет. Жир в первую очередь должен защитить кожу, но днём это гораздо актуальнее, чем ночью. С другой стороны, для кожи, которой в течение дня постоянно угрожает сухость, очень благотворно ночью получить подкрепляющее питание. Второй вопрос: действительно ли активные вещества, содержащиеся в ночных кремах, имеют тот регенерирующий эффект, на который мы рассчитываем? И почему это чудо должно происходить именно ночью?

Кожный обмен веществ, как и обменные процессы в остальных органах, следует своим «внутренним часам». Как эти «часы» функционируют, открыла сравнительно но-

вая наука хронобиология. Следует знать, что деление клеток в зародышевом слое обеспечивает постоянное обновление всего верхнего слоя кожи. В течение дня процесс этого деления заторможен. И только после 18 часов он ускоряется и достигает своего пикового значения между 22 и 24 часами. Для такого биоритма есть убедительное объяснение: днём энергия организма требуется в первую очередь для питания мышц и внутренних органов, ведь на них приходится большие нагрузки при каждом движении и каждом приёме пищи. Во время ночного отдыха эта необходимость отпадает, и питательные и строительные вещества идут на образование новых клеток и на «восстановительные работы».

Многие эксперты косметики утверждают, что ночные кремы способны поддерживать процесс регенерации кожи. Их аргументы таковы: за день коже приходится выдерживать столько стрессов, что она уже не способна воспринимать активные вещества. Кроме того, активные вещества ещё и потому полезнее вечером, что биоритм кожи в это время находится в фазе регенерации и лучше сможет усвоить дополнительные субстанции. Звучит убедительно, но это можно и оспорить, поскольку предполагается, что косметические активные вещества проникают в глубину кожи до зародышевого слоя и поглощаются там живыми клетками для использования в образовании новых клеток. Абсурдность данного процесса применительно к косметическим средствам была рассмотрена выше, где внимание пользователей косметической продукции обращено на обязанность производителей такой продукции не вводить в составы косметических средств субстанции, которые могли бы достичь живых слоёв кожи.

Применение специальных ночных кремов имеет смысл тогда, когда кожа от природы сухая и впитывает много жира, поскольку сама вырабатывает его недостаточно. Или когда она временно стала суше, чем обычно, из-за вредных внешних воздействий. Например, после болезни, зимой или

если роговой слой после солнечного отпуска настолько утолщился, что собственного кожного жира недостаточно, чтобы поддерживать кожу в мягком состоянии.

**Ночной крем** рекомендуется наносить на кожу как можно более тонким слоем, так как толстый слой крема может привести к застою тепла и будет препятствовать потоотделению. Перед сном избыток крема обязательно снимается: все активные компоненты любого крема впитываются в кожу в течение часа, и держать его дольше просто нет смысла. Если же оставить крем на ночь, то вода, содержащаяся в креме, за ночь испаряется, превращая крем в мазь, которая способна вызвать длительное расширение сосудов и, согревая кожу, привести к покраснению и шелушению. В результате кожа может стать дряблой и вялой.

Некоторые женщины боятся, что их кожа из-за обилия активных веществ «разленится» и перестанет работать сама, если однажды лишит её питания. Другие заметили, что кожа становится такой «прожорливой», что не успеваешь питать её кремами. Учёные дерматологи тоже склоняются к выводу, что кожу действительно можно сделать косметической «наркоманкой». Это происходит тогда, когда препарат ухода содержит вещества, которые хотя и делают поверхность кожи эластичной, но скрытым образом раздражают. И как только кожа лишается этого продукта, раздражения, которые до сих пор сглаживались прочими субстанциями крема, начинают проявляться в форме натяжения и других неприятных явлений. Они исчезают, как только снова начинает применяться прежний крем. В этом случае помогает только смена препарата! При чрезмерной «прожорливости» кожи к жирам рекомендуется последовательно менять кремы, уменьшая воздействие жиров на кожу. Практически это означает: каждый день наносить на кожу новый крем с меньшим содержанием жира, чем накануне, а через некоторое время вообще отказаться от питательных кремов.

## Жидкие кремы

После ванны или душа всегда приятно, а при сухой коже даже необходимо нанести на кожу крем. Предназначение жидких кремов состоит в том, чтобы смягчить кожу после принятия ванны или душа, посещения плавательного бассейна или сауны. Это необходимо и потому, что одна только вода, не говоря уже об активных моющих субстанциях, вымывает из нашей кожи жировые компоненты и удерживающие влагу вещества, как бы «размывая» её защитную гидролипидную оболочку (вода – жир), да ещё и таким образом, что последняя начинает напоминать сито. Если кожа скорее сухая, чем нормальная (как это часто бывает в преклонном возрасте), то она уже не справляется в полной мере с ежедневными водными процедурами. Кожа становится натянутой, часто зудит и шелушится. В худшем случае от мытья может даже образоваться экзема.

Жидкие кремы по уходу за телом (к ним относится и косметическое молочко), наносимые после принятия ванны или душа, помогают коже вновь обрести потерянные жир и влагу. К тому же, как раз сухая кожа – возможно это звучит и несколько парадоксально – нуждается в большем количестве жира и в меньшем количестве влаги, ибо жир, содержащийся в жидких кремах, покрывает поверхность кожи как защитная плёнка, препятствующая испарению влаги. Эмульсии типа «вода в масле» (т.е. масло, содержащее в себе шарики воды) являются для подобного типа кожи идеальным средством.

Смеси типа «масло в воде» (вода, содержащая в себе капельки жира), напротив, предназначены для молодой и более жирной кожи. Подобные кремы удобно наносить на кожу, они быстро впитываются, не покрывая её жирной плёнкой. Однако их недостаток в том, что наряду с содержащейся в эмульсии водой с поверхности кожи одновременно испаряется и её собственная влага, что, по мнению ряда дерматологов, служит причиной пересушивания кожи.

Всем, кто жалуется на сухую кожу, настоятельно рекомендуется пользоваться только эмульсиями типа «вода в масле», потому что только они способны принести какую-то пользу. Из-за простоты в обращении самыми излюбленными являются так называемые облегченные варианты жидкого крема «масло в воде». Многие женщины думают даже, что чем быстрее крем впитывается в кожу, тем выше его эффективность. Но это, к сожалению, является очередным массовым самовнушением.

В самом ли деле мы должны «мазаться» кремом после каждой ванны, как это настойчиво внушается нам рекламой? Конечно же, нет. Во всяком случае, не каждый тип кожи нуждается в этом. А вот сухую кожу просто необходимо после пребывания в воде смягчить кремом, чтобы она вновь приобрела защитную плёнку. И в зимний период коже требуется вмешательство извне, так как в это время года ей не хватает жира и влаги. Не нужно забывать и о том, что приятное ощущение на коже и на душе зависит ещё и от того, с каким настроением наносят крем на тело. Жидкие кремы, содержащие в себе жир, необходимо тщательно втирать в кожу. Кстати, их можно использовать и для общего массажа.

### Солнцезащитные кремы

Как это ни странно, но в течение нескольких последних десятилетий большинство представителей «белой» расы находят особенную привлекательность в загорелой коже. Загар стал синонимом и символом крепкого здоровья, динамизма, высокого общественного положения и удачного отпуска. Однако как меняются времена! Ведь ещё в начале века дамы из общества всеми силами избегали солнца, чтобы сохранить молочную белизну кожи и подчеркнуть тем самым своё происхождение и отличие от тех, кто вынужден работать под палящим солнцем. К сожалению, как говорят многие врачи-дерматологи, предостере-

гающие от излишеств, ставших в наши дни довольно-таки обычным явлением во время принятия солнечных ванн: кто из года в год пытается любым путём «срвать» у солнца бронзовый загар для своей кожи, но при этом недостаточно защищает себя от солнечных ожогов, тому не стоит удивляться, если его кожа преждевременно станет дряблой и морщинистой, и когда затем вдруг обнаружится более поздний недуг – рак кожи. Ведь кожа ничего не забывает: чем чаще её заставляют загорать, тем скорее она стареет. Да и степень риска заболевания раком возрастает с каждым загаром.

Загар – это, собственно говоря, защитная оболочка, которую кожа «приобретает» для того, чтобы оградить себя от воздействия ультрафиолетовых лучей. До земной поверхности доходят лучи с длиной волны около 290 нм<sup>1</sup>; таким образом, ультрафиолетовая часть спектра находится в пределах 290–380 нм. Ультрафиолетовая часть спектра с длиной волны от 220 до 380 нм, исходя из фотобиологических нужд, была разделена на области С (до 280 нм), В (280–320 нм) и А (320–400 нм). Ультрафиолетовые лучи разряда В оказывают наибольшее влияние на кожу. Они прежде всего приводят в движение два существенных защитных механизма в самой коже. С одной стороны, они способствуют образованию так называемой световой омоложенности, т.е. уплотнению эпидермиса, рогового слоя кожи. Тем самым клетки, находящиеся под этим слоем, получают защиту. С другой стороны, ультрафиолетовые лучи разряда В стимулируют в эпидермисе определённые клетки (меланоциты), способствующие образованию пигмента. При этом образуется коричневатый меланин, который придаёт коже бронзовый оттенок и защищает более глубокие слои кожи. Загорелая кожа защищает от солнца, и эта защита как раз и даёт возможность осторожно увеличивать солнечные дозы. Тем не менее, данным нам природой за-

<sup>1</sup> 1 нм (нанометр) = 10<sup>-9</sup> м; нанометр – миллимикрон.

щитным механизмам требуется время для формирования. Особенно в фазе привыкания главное — осторожно обходиться с ультрафиолетовыми лучами разряда В, канцерогенными в высоких дозах.

Но и в отношении длинноволновых ультрафиолетовых лучей разряда А не всегда всё обходится без риска: по сравнению с ультрафиолетовыми лучами разряда В они глубже проникают в кожу, а именно вплоть до самой дермы, и разрушают находящиеся там эластические и коллагеновые волокна, что в итоге приводит к преждевременному старению кожи. Кроме того, большинство аллергических реакций на коже возникает в результате воздействия ультрафиолетовых лучей разряда А. Что касается всего спектра воздействия на кожу ультрафиолетовых лучей разряда А, то учёные пока ещё не пришли к единому мнению.

Солнцезащитные средства способствуют предотвращению ущерба в виде солнечных ожогов и более поздних последствий воздействия на кожу ультрафиолетовых лучей. Они относятся к той небольшой группе косметических средств, действенность которых можно однозначно доказать. В большинстве случаев в них содержатся химические фильтры, которые являются своеобразным щитом, возникающим на пути от солнца к коже. Людям, у которых наблюдаются аллергические реакции на эти химические фильтры, уже может быть предложена альтернатива: физические фильтры или так называемые микропигменты. В этом случае речь идёт о минеральных веществах ультрамелкого помола (прежде всего двуокиси титана или окиси цинка). В отличие от химических фильтров, которые как бы отфильтровывают агрессивную часть воздействия ультрафиолетовых лучей, они в первую очередь отражают солнечные лучи.

Солнцезащитные средства призваны, таким образом, защищать кожу от воздействия ультрафиолетовых лучей разряда В. Всё чаще предлагаются средства, которые обладают дополнительным действием и в спектре ультрафиоле-

товых лучей разряда А. Применение этих фильтров весьма целесообразно, ибо они, по крайней мере, повышают степень защитного действия и в спектре ультрафиолетовых лучей разряда В. Однако не следует ожидать слишком многого от этих фильтров ультрафиолетовых лучей разряда А или от фильтров широкого спектра действия. Для людей, склонных к аллергическим реакциям на воздействие ультрафиолетовых лучей разряда А, они весьма часто оказываются почти бездейственными.

Период, когда кожа в состоянии сама защитить себя, называют временем самозащиты (ожоговый порог загара). В зависимости от типа кожи этот период может быть весьма различным (от 2 до 30 минут). Применяя солнцезащитное средство, вы получаете возможность продлить время самозащиты — в соответствии с указанным на этикетке солнцезащитным фактором (LF или SF).

Индекс (фактор) защиты — это степень увеличения времени нахождения под действием ультрафиолетового излучения до момента появления первой реакции на излучение (покраснение кожи). Например, индекс 15 означает, что после пользования кремом можно находиться на солнце в 15 раз дольше, чем без крема. Указанный фактор следует всегда брать на заметку в качестве приблизительного ориентира, но никогда не стоит полностью полагаться на него, а лучше проявлять осторожность, отдавая предпочтение более высокому фактору, особенно в отношении детей и в начале принятия солнечных ванн.

И тот, кто покупает средство с надписью «made in USA», должен быть на чеку: американцы измеряют защитный фактор на основе других норм. Их параметры более чем на одну треть выше тех, которые приняты, например, в Европе. На практике это означает: американское молочко с фактором 15, где-то соответствует европейскому средству с фактором 10. Но и фирмы США всё чаще обозначают свои средства с учётом принятых в Европе норм.

В последнее время многие врачи-дерматологи осо-

бенно ратуют за то, чтобы на всех упаковках средств для загара, наряду с солнцезащитным фактором, указывался также и защитный фактор старения. Время, допускаемое им для принятия солнечных ванн, приблизительно на одну треть короче по сравнению с солнцезащитным фактором, в основе определения которого лежит ожоговый порог загара. Однако не ожог является мерилем разумной продолжительности солнечного облучения, а опасность причинения клеткам кожи неистравимого ущерба, что наступает раньше.

Даже незначительные дозы ультрафиолетовых лучей разряда В приводят к повреждению наследственного материала клеток кожи. Однако в определённой степени сами клетки могут устранять эти повреждения. Но если перейдён порог на две трети допустимой солнечной дозы (защитный фактор старения), то ущерб уже непоправим. Повреждённые в самом ядре клетки либо отмирают, либо при делении дочерним клеткам передаётся ошибочная информация. Последствия: мутация клеток, преждевременное старение кожи, появление предвестников раковых заболеваний (предраковое состояние), а в худшем случае — рак кожи. Молодая кожа особо подвержена опасности: чрезмерный загар повреждает не только наследственный материал — у детей и молодых людей до 20 лет он надолго выводит из строя регенерационные механизмы клеток. Результаты продолжительных исследований свидетельствуют о том, что солнечный ожог в детском возрасте увеличивает риск заболевания раком кожи в 20 раз.

Времена безграничной радости, когда на пляже полжаривались как на сковородке, миновали: тревожные сообщения о тончающем озоновом слое, всё больше пропускающем на землю потоки ультрафиолетовых лучей, о растущих показателях заболевания раком кожи и преждевременном старении кожи — в совокупности привели к тому, что даже самые упорные любители позагорать становятся

более осторожными, ограничивая принятие чрезмерных по продолжительности солнечных ванн и не подвергая себя воздействию солнечных лучей без защиты. Продолжают расти показатели продажи солнцезащитных средств с высокими факторами защиты.

Принимая меры предосторожности, следует помнить, что солнечный свет имеет не только «теневую сторону». Он содействует улучшению самочувствия, укрепляет систему кровообращения, повышает иммунитет и «подстёгивает» образование витамина D, играющего важную роль в поддержании здорового состояния костей и зубов. Безусловно, в моменты наслаждения солнечными лучами не стоит забывать о необходимости избегать всякого рода излишеств. Как раз в этом и могут помочь солнцезащитные средства, которые медленно, но верно облегчают коже процесс выработки собственных защитных механизмов. Ибо для образования защитного загара и световой омолоденности (утолщения рогового слоя) коже требуется время.

Так называемыми блокировщиками солнца считаются защитные средства, которые обладают как минимум защитным фактором 10. Эти средства особенно рекомендуются применять детям, людям со светлой чувствительной кожей или отпускникам, которые хотят или вынуждены подвергать себя длительному и интенсивному солнечному облучению, например, при занятии парусным спортом или во время высокогорных походов. Может возникнуть необходимость нанести на особо чувствительные участки кожи защитное средство, полностью исключающее проникновение излучения. Высокая доля содержания пигментов (окись цинка, двуокись титана или окись железа) делают это вполне возможным.

Масла для загара предлагают лишь незначительную защиту от агрессивных солнечных лучей. В них едва ли возможно использовать фактор, превышающий защитную функцию 3. Масла предлагаются исключительно для любителей принятия солнечных ванн, которые по своей природе

загорают быстро и без проблем, то есть фактически никогда не обгорают. Равно как и так называемые тропические масла, которые и вовсе не содержат никаких солнцезащитных фильтров.

Желе без жировых и эмульгаторных добавок помогают против так называемой «мальоркской» угревой сыпи, когда на коже образуются небольшие, сильно зудящие гнойничковые покраснения. Установлено, что причиной этой гиперреакции является сочетание светового воздействия и эмульгаторов, масел и жиров, содержащихся в солнцезащитных средствах, равно как и дополнительное нанесение на кожу иных препаратов. Поэтому наряду с желе для загара необходимо также использовать средства, не содержащие в себе жировых и эмульгаторных добавок. Начало применения: за неделю до отпуска.

Часто неизвестно, какое количество излучения высокие защитные факторы в состоянии не допустить до кожи. Так, средство с фактором 10 отфильтровывает почти 90% доли агрессивного излучения, при наличии же фактора 20 этот показатель равен уже 95%, и выше этого трудно достичь какого бы то ни было повышения степени защитного эффекта. Стопроцентной защиты не получить ни от одного предлагаемого на рынке солнцезащитного средства.

При выборе средства для загара необходимо учитывать защитный фактор, тип кожи и ожидаемую интенсивность излучения. Чем выше в горах и чем ближе к экватору, тем интенсивнее воздействие лучей. Снег, песок и вода значительно усиливают их воздействие. Даже и в условиях облачности можно получить солнечный ожог. Чем выше защитный фактор, тем слабее загар на начальном этапе. Но он распределяется более равномерно и дольше сохраняется. За 20 минут до начала принятия солнечной ванны средство нужно равномерно нанести на кожу, так как подобным продуктам требуется время для развития действенности. Можно порекомендовать повторное нанесение средства во время солнечной ванны, однако это лишь

незначительно продлевает защитный период. Если преимущества такого фактора полностью использованы, то в данном случае больше не поможет никакое повторное нанесение. Важно учесть одно: оставшееся время дня не проводить на солнце. Во время принятия солнечных ванн необходимо избегать дополнительного использования всякого рода ароматических средств, духов и освежающих лосьонов (опасность фототоксичных реакций кожи, чаще всего проявляющихся в виде пигментных пятен).

«Водостойкие» средства предлагают определённые преимущества как во время купания, так и при сильном потоотделении. Но это вовсе не означает полной безопасности при купании: если вы после нанесения крема барахтаетесь в воде, то спустя 20 минут в наличии остаётся лишь около 50% первоначальной степени защиты. Это следует принимать в расчёт. Поэтому в интересах собственной безопасности после купания и обтирания полотенцем лучше всего ещё раз основательно нанести солнцезащитное средство на кожу.

Кто в самом начале своего отпуска не хочет быть бледнолицым явлением на пляже, тот может заранее позаботиться о тональном креме (крем-самозагар). Это, по мнению дерматологов, — самый надёжный способ получить загар, к тому же без единственного солнечного луча. Хотя в данном случае цвет кожи не совсем соответствует естественному загару. И не следует забывать о таком важном факте, что этот «загар» не защищает от воздействия солнечных лучей.

Средства самозагара содержат субстанцию под названием дигидроксиацетон, который вступает в реакцию с белком кожи и при этом окрашивает её в коричневый тон. Для кожи этот процесс совершенно безвреден. Окрашиваются — в отличие от натурального загара на солнце — лишь верхние пласты рогового слоя. Живые клетки в глубине зародышевого слоя остаются нетронутыми.

Поскольку самозагар окрашивает лишь роговой слой,



важно, чтобы толщина клеточного слоя была равномерной. В противном случае загар будет пятнистым. Чтобы избежать этого, перед нанесением самозагара нужно провести шлифовку при помощи шлифующего крема. Особенно это касается толстой и жирной кожи. Чтобы избежать пятен, особенно осторожно наносите крем на крылья носа, на ямочку подбородка и в направлении внутренних углов глаз. Также проследите, чтобы не было границы на местах перехода к шее, ушам и началу волос. Крем не должен образовывать здесь более густой край, иначе граница будет темнее остальной кожи. На веки и губы крем не наносите. Брови осторожно прочешите щёткой, чтобы удалить остатки крема. Сразу после нанесения вымойте руки и почистите ногти щёткой, иначе они тоже окрасятся. Для очень светлой кожи, которую нужно лишь слегка затемнить, выберите слабые препараты. Либо наносите самозагар поверх тонкого слоя крема. Это ослабит его действие.

Для проявления смуглости требуется три–четыре часа. Некоторые препараты, снабжённые ускорителями реакции, могут оказывать действие и за час. Искусственный загар держится не так долго, как натуральный, поскольку он связан со сроком жизни рогового слоя. За неделю большая часть окрашенных клеток сошлифуется. После этого нужно снова проводить шлифовку и повторять процедуру окрашивания.

После длительного контакта с солнцем коже необходимы влага и прохлада. Это поможет ей залечить повреждения, нанесённые солнцем, и сделает загар красивее. Если кожа покраснела прямо во время солнечной ванны, значит, вы уже получили солнечный ожог. Но даже если кожа не покраснела, нет никакой гарантии, что ничего не случилось, потому что кожа – «аппарат с поздним зажиганием». И лишь через несколько часов она даст вам знать, осилила она или нет дозу ультрафиолета. Даже если всё обошлось, коже необходимо помочь кремами и масками, которые успокаивают, охлаждают и залечивают мелкие повреждения

в роговом слое.

Специально для этих целей существуют так называемые послесолнечные продукты. Но можно применять и обычные препараты, если они богаты увлажняющими веществами и содержат мало жира. Важно, чтобы они не закупоривали кожу и не возбуждали кровообращение. Это усугубило бы воспалительные процессы, вместо того чтобы смягчить их.

Ни в коем случае нельзя чистить кожу после солнечных ванн, но если уж приходится, то делайте это как можно мягче. Особенно благоприятен для всех типов кожи моющий гель – либо из серии послесолнечных препаратов, либо из серии для чувствительной кожи. Ни в коем случае нельзя применять шлифующие препараты или спиртовые лосьоны! Водопроводная вода не должна быть ни холодной, ни горячей, но приятно прохладной. После мытья надо наложить увлажняющую маску или успокаивающий увлажняющий крем.

**Но в любом случае: повреждения клеточных ядер кожи из-за избытка солнца не в силах устранить никакой препарат. Способность кожи за ночь залечивать некоторые повреждения клеток («механизм ремонта в темноте») тоже ограничена, поэтому лучше вообще не допускать покраснения кожи. Послесолнечные препараты в лучшем случае помогают «восстановить красоту» и то лишь постольку, поскольку содержат увлажняющие и успокаивающие субстанции – такие, как ромашка, лакрица, алантоин и пантенол, – которые возвращают коже равновесие.**

Для получения искусственного загара в бессолнечный период многие женщины посещают солярии. Чтобы там вы не подвергали себя опасности, хочется предложить ряд советов по обхождению с искусственным солнцем.

В современной аппаратуре искусственного солнца агрессивные ультрафиолетовые лучи разряда В – виновники солнечного ожога – в большинстве случаев отфильтровы-

ваются. Вместо этого усиленно используются длинноволновые ультрафиолетовые лучи разряда А, которые менее агрессивны, но и менее способствуют загару. Чтобы загар был заметен, эти лучи должны подаваться в высоких дозах. Из-за высокой интенсивности этих лучей, в случае длительного пользования солярием, возникает риск хронических повреждений кожи, например, разрыхление соединительной ткани с уменьшением эластичности и преждевременное старение кожи. Кроме всего прочего, увеличивается риск возникновения реакции гипертрофированной светочувствительности.

**Тому, кто получил предварительный загар при помощи искусственного солнца и хочет порезвиться на пляже, в любом случае нужно помнить о солнцезащитном средстве. Ибо загар, приобретённый кожей в солярии, не даёт ей достаточной защиты от солнечного ожога.**

Загар, вызванный исключительно ультрафиолетовыми лучами разряда А, имеет сероватый оттенок, его легко отличить от настоящего солнечного. Надежда на то, что с помощью такого облучения возможно постепенно добиться сопротивляемости кожи к сильному действию солнечных лучей, не оправдалась. Было установлено, что пигментация, вызванная в соляриях, примерно соответствует защитному фактору 2, что на основании имеющегося опыта и требований можно считать малозначительным эффектом.

И тот, кто направляется под искусственное солнце с целью предохранить себя от солнечной аллергии, тоже не застрахован от разочарований. Насколько различными могут быть причины «солнечной аллергии», настолько различным может быть и успех посещения солнечной студии. Кому хочется испытать это на собственном опыте, тому в любом случае необходимо посоветоваться с врачом.

Подстёгивание организма к активной выработке витамина D с целью предотвращения рахита, часто восхваляемое в рекламных буклетах солнечных студий, сегодня в

наших широтах излишне (кстати, данные механизмы приводятся в движение ультрафиолетовыми лучами разряда В). Тому, кого в этой связи всё же одолевают сомнения, хочется сообщить: 15-ти минут, проведённых на свежем воздухе раз в два дня, и разумного питания полностью достаточно, чтобы не беспокоиться о якобы недостаточном содержании витамина D в организме.

Тем же, кто обязательно хочет загореть без солнца, рекомендуется ходить в солярии, где используется полный спектр солнечного света, то есть ультрафиолетовые лучи разрядов А и В.

По каким же критериям следует оценивать качество предоставляемых услуг в солнечных студиях? Внешне трудно оценить качество такой студии. Одним из важных критериев является соблюдение чистоты и гигиены – конечно же, если это поддаётся определению – и то, какие советы вам даёт обслуживающий персонал. Так, по всем вопросам, связанным с искусственным солнцем, владелец студии или его работники обязаны быть компетентными собеседниками, на информацию которых можно полностью положиться, а также на то, что не только правильно выбрана аппаратура, но и регулярно проводится её техническая проверка, равно как и на то, что лежаки в солярии в промежутках между принятием отдельными посетителями солнечных ванн подвергаются основательной и безвредной для организма дезинфекции.

Дополнительно в приёмной такой студии и по возможности в каждой отдельной кабинке должны быть вывешены – на видном месте – рекомендации компетентных учреждений, касающиеся безопасности при приёме искусственных солнечных процедур.

Для начала хочется дать вам несколько общих советов, выполнение которых позволит избежать многочисленных неприятностей, связанных с искусственным заггаром.

♦ В случае наличия кожных заболеваний необходимо проконсультироваться с врачом до принятия солнеч-

ных ванн.

♦ Воздержаться от облучения в случае возникновения болезненной реакции кожи в результате воздействия солнечных лучей.

♦ Немедленно обратиться к врачу, если после приёма солнечной ванны на коже образовались воспаления и пузыри.

♦ Детям с их весьма чувствительной кожей ни в коем случае нельзя посещать солярий.

♦ Необходимо применять подходящие солнцезащитные очки.

♦ Все косметические средства должны быть удалены с тела за несколько часов до принятия солнечной ванны.

♦ Не применять никаких средств для загара.

♦ Соблюдать особую осторожность во время облучения ультрафиолетовыми лучами после приёма медикаментов, способных повысить светочувствительность кожи.

♦ От принятия в тот же день солнечных ванн на лоне природы следует непременно отказаться.

♦ Важнейшее правило во время любого загорания, будь то искусственное или естественное солнце: никогда не доводите дело до солнечного ожога, а количество интенсивных облучений ультрафиолетовыми лучами должно быть ограничено максимально 50-ю в год, причём это подразумевает как принятие солнечных ванн на лоне природы, так и посещения солярия.

♦ Следует, кстати, помнить: нельзя заставить загар появиться. Людям, которые не загорают на солнце (светлокожий тип), не удаётся достичь этого и в солярии. Тут бессильна любая техника. Кто всё же попытается этого добиться, лишь навредит своей коже, и пусть не удивляется появлению ранних морщин (в лучшем случае).

## Средства для очистки кожи

С точки зрения культуры основой любого косметического ухода является чистота. Однако в настоящее время мы чаще встречаемся с необдуманным культом чистоты, нежели с пренебрежением к ней. Ванны, принимаемые несколько раз в день (нередко без настоящей необходимости), частое использование мыла, различных пенящихся средств для ванн и ряда других синтетических моющих средств ведут к систематическому обезжириванию и дегидратации кожи со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Проанализируем негативное влияние самого распространённого очищающего средства — мыла, так называемого туалетного. С физиологической точки зрения кожа сама участвует в поддержании чистоты тела (процесс самоочищения). Процесс самоочищения является результатом взаимодействия сальных и потовых желёз, микробиологического окисления кожи и слущивания клеток с её поверхности. Частицы пыли и грязи, смешиваясь с кожным салом и потом, переносятся и концентрируются, их органические остатки разлагаются, после чего удаляются с поверхности кожи вместе с роговыми чешуйками. С поверхности тела ежедневно отделяется около 10 г ороговевших клеток. Этот физиологический, естественный процесс очищения с точки зрения гигиены и косметики, разумеется, является недостаточным.

Современному человеку необходима гораздо большая степень чистоты, чем та, которая обеспечивается в процессе самоочищения; к тому же кожа подвергается воздействию значительно более агрессивных загрязнений, нежели те, к которым она адаптировалась в естественных условиях. Поэтому ванны и умывание стали привычкой культурного человека.

Основным средством очистки служит вода, для нормальной кожи она относительно безвредна. Она способст-

вует удалению отторгающихся ороговевших клеток верхних слоёв эпидермиса. Однако как очищающее средство вода имеет ряд недостатков. Капли воды скатываются с поверхности кожи, что отчётливо видно после кратковременного пребывания в ванне. Вследствие структурных и гидрофобных свойств поверхности кожи вода недостаточно пристаёт к ней, после выхода из ванны она остаётся на коже в виде отдельных капель. Только длительный контакт с водой, приводящий к набуханию рогового слоя, при взаимодействии с механическими факторами – трением и втиранием мыла, с последующим ополаскиванием струёй воды – позволяет добиться необходимой чистоты. Поскольку большей чистоты, чем та, которая обеспечивается при ежедневном непродолжительном купании, не требуется, наиболее физиологичным является обычный ежедневный душ без какого-либо дополнительного применения очищающих средств. Более тщательное очищение кожи необходимо лишь при сильном её загрязнении.

Очищающее действие воды может быть усилено путём добавления к ней различных веществ. Наиболее простое средство очистки такого типа получается в результате добавления к воде спирта; такое средство мы называем лосьоном. В принципе, это смесь воды, 20–30% спирта и некоторых, малоэффективных или незначительных с точки зрения очистки кожи компонентов. Присутствие спирта снижает поверхностное напряжение между водой и кожей, способствуя лучшей смачиваемости кожной поверхности, повышает растворимость жировых загрязнений; такой состав обладает и некоторым закрепляющим действием. Разумеется, лосьон нельзя использовать для очистки всей кожи, он предназначен лишь для очистки кожи лица в течение дня, для её освежения и удаления высохшего пота. Применяется он и для окончательной очистки кожи после использования очищающих средств, приготовленных на жировой основе. По сравнению с другими подобными средствами очищающее действие классического лосьона

невелико, поэтому лосьоны современного состава содержат определённую часть веществ, увеличивающих контакт с поверхностью кожи и способствующих более эффективному удалению пыли и загрязнений.

Поверхностно-активные вещества добавляются в воду и при обычном мытье в ванне. С их появлением удаление загрязнений перестало быть проблемой, однако эти вещества могут оказывать побочное действие на кожу. Главным и древнейшим представителем очищающих средств, в состав которых входят вещества данной группы, являются классические мыла. Это щёлочные соли жирных кислот, наиболее употребляемые в настоящее время в повседневной жизни.

Мылам следует уделять особое внимание, ведь кожа любого из нас ежедневно и многократно вступает с ними в контакт. Вопросы о пользе или вреде мыла часто задают не только косметологам, но и дерматологам; они интересуют как дилетантов, так и врачей, непосредственно этими вопросами не занимающихся. Существует немало предрасудков, всякого рода неясностей, иллюзий, многие из которых порождены беспечным выбором названия и безответственностью рекламы, внушающей, что кожа, не переносящая обычного мыла, должна хорошо переносить мыло детское, пережиренное, косметическое, ланолиновое или др.

**Однако объективные тесты показывают, что в переносимости отдельных видов мыла нет каких-либо принципиальных различий. Кожа либо переносит мыло, и тогда против него нет возражений, либо не переносит его, в таком случае его употребление следует свести к минимуму или (в отдельных случаях) полностью исключить.**

Возможно двоякое неблагоприятное действие мыла при мытье: оно может раздражать кожу или вызывать аллергию, однако преобладает первое.

Сущностью и, в конце концов, целью мытья является

удаление жировой плёнки с поверхности кожи. При мытье нарушается и сама поверхность кожи, отдельные элементы которой тесно связаны с её жировым покрытием. В процессе мытья удаляется до 20–25% кожного сала. Однако его регенерация начинается уже через 10 минут, примерно через час прежнее состояние восстанавливается, что происходит за счёт резерва сала в выводных протоках сальных желёз. Пережиренное мыло не оказывает никакого влияния на этот процесс.

Практический вывод из опыта, накопленного дерматологами, по сути дела однозначен: мыло либо моет, а значит, и обладает многочисленными побочными эффектами, что при чувствительной коже или чрезмерно частом мытье может проявиться патологическими изменениями на коже, либо его очищающие свойства ослаблены, и оно, следовательно, вызывает меньше побочных реакций. Однако несмотря на то, что мылом пользуется каждый цивилизованный человек, случаи дерматитов вследствие его применения по имеющимся данным весьма редки; их число может быть ограничено, поскольку лица, не переносящие обычного (классического) мыла, могут отказаться от его употребления, заменив его другими очищающими средствами.

В последние годы появились и такие типы мыла, на которые возлагаются очень большие надежды, многие полагают, что они заменят классическое (туалетное) мыло. Эти мыла изготавливаются на основе синтетических тензидов и носят название – гигиенические. Преимуществом такого мыла является его способность сохранять свои очищающие свойства в жёсткой и морской воде; его применение позволяет исключить раздражение кожи кристалликами кальциевых и магниевых сортов мыла, поскольку создаётся более благоприятная среда с соответствующей величиной рН и, кроме того, они лучше смываются с кожи. Это даёт возможность использовать бактерицидные, фунгицидные и дезодорирующие добавки, которые в обычных мылах неэффективны.

Однако при их применении происходит более интенсивное (по сравнению с обычным мылом) обезжиривание кожи, что увеличивает продолжительность регенерации жировой плёнки. В связи с более активным очищающим действием время мытья можно сократить, ограничив тем самым обезжиривание. Раздражающее действие синтетических тензидов более выражено по сравнению с солями жирных кислот. Кроме того, их производство значительно сложнее, при мытье такие средства расходуются больше, требуется и определённый навык.

Субъективные ощущения при мытье тензидными (гигиеническими) мылами совершенно иные, поэтому производители пытаются комбинировать классические мыла с синтетическими тензидами.

Сказанное можно подытожить следующим образом: синтетические мыла необходимы прежде всего тем, кто по разным причинам не переносит щёлочного мыла, а также лицам, имеющим профессиональный контакт с загрязнениями органического происхождения, когда целесообразно использование очищающих и обезжиривающих свойств синтетических тензидов. Они могли бы найти широкое применение в районах с особо жёсткой водой, а также в качестве основы моющих средств с дезинфицирующими, фунгицидными и другими добавками, которые не используются для производства туалетного мыла.

Наряду с классическими и синтетическими мылами в косметике, в первую очередь для кожи лица, применяются очищающие средства с более мягким действием.

В коммерческой рекламе производители косметических средств, как и некоторые косметички, совершенно исключают использование мыла для очистки кожи лица, приписывая ему гораздо больше негативных свойств, чем есть на самом деле; в то же время они считают, что очищающие средства на жировой основе не только абсолютно безвредны, но прямо-таки благодатны для кожи. Каковы же действительные положительные и отрицательные качества

очищающих средств на жировой основе?

Для женщин, не применяющих косметики и не страдающих от умывания с мылом, определяющим являются их субъективные ощущения. Если им приятнее употреблять мыло, пусть умываются с мылом, с другими же средствами они могут поэкспериментировать и затем самостоятельно выбрать наиболее подходящие с их точки зрения. Женщинам, применяющим косметику, особенно, если днём они делают полный макияж (как и актерам, для снятия грима), для умывания недостаточно использовать лишь воду и мыло. Для снятия грима необходимы средства на жировой основе того или иного характера. В принципе речь идёт об эмульсии типа М/В (косметическое молочко и кремы), эмульсии типа В/М (очищающее молочко и кремы), смешанной эмульсии, жирных безводных средствах (например, вазелин), маслах, гидрофильных маслах.

С их помощью грим снимается легче и более щадяще, чем посредством воды и мыла, однако это не означает, что их применение совсем не затрагивает поверхности кожи и верхних слоёв эпидермиса. Очищающее средство смешивается с кожной плёнкой и инфильтрует<sup>1</sup> верхние эпидермальные слои; его избыток, оставаясь на коже после механической очистки, смешивается с остатками грима, что не может не влиять на физико-химические свойства её поверхности. Таким образом, после использования очищающих средств, приготовленных на жировой основе, лучше всего дочистить кожу лосьоном или осторожно вымыть её тёплой водой с мылом (при хорошей его переносимости). Но можно и не снимать плёнку из остатков грима и очищающих жировых веществ, оставив её на коже в качестве защитной, если она хорошо переносится, поскольку после дополнительной очистки кожи лосьоном или водой с мы-

<sup>1</sup> *Инфильтрация* – просачивание; процесс проникновения в ткани организма и пропитывания их клетками, биологическими жидкостями (кровь, лимфа), химическими веществами.

лом приходится наносить на неё питательный крем.

Несколько слов хочется сказать об увлечении пилингом. То, что обозначается английским словом «peeling» или словом «exfoliation», можно перевести как «ошкуривание», но ближе всего подходит словосочетание «сильно скоблить». Имеются кремы для пилинга, содержащие в себе крошечные округлые шлифованные синтетические зёрнышки. Если массировать кожу таким кремом, то снимается верхний, отмерший слой клеток. Кожа после такой процедуры становится заметно более гладкой. Подобные кремы выпускаются как для тела, так и для лица (в этом случае шлифующие частицы ещё более мелкие). Обе разновидности содержат в себе активные моющие субстанции, очищающие кожный покров.

**Во время пилинга постоянно снимается часть кожного защитного слоя, поэтому применять этот метод можно не чаще одного раза в неделю.**

Только сильно ороговевшие места (локти, подошвы) можно часто подвергать скоблению. Кремы для пилинга втираются во влажную кожу. Приняв тёплый душ, следует круговыми движениями нанести крем. Потом тщательно смыть всё под тёплым душем, а на обработанное место нанести слой жирного крема, так необходимого сейчас коже.

Тот, кто ежедневно занимается массажем сухой щёткой, может полностью проигнорировать существование пилинга. Это же касается женщин, активно занимающихся спортом: их кожа прекрасно снабжается кровью, они иногда несколько раз в день принимают душ и у них на теле фактически не остаётся ороговевших чешуек, которые надо бы было удалять при помощи пилинга.

Ниже даются краткие характеристики основных очистительных препаратов.

*Косметическое молочко* – классика косметических очистительных препаратов. Оно бывает с высоким содержанием жира (до 30%) для сухой и чувствительной кожи, и с низким (не более 20%) для нормальной или смешанной и

жирной кожи. Благодаря содержанию жира косметическое молочко без труда удаляет любую грязь и краску. Поскольку оно растворяется в воде, его легко смыть с лица водопроводной водой. Если вы удаляете косметическое молочко сухой салфеткой, протрите после этого лицо туалетной водой.

*Очистительный крем* – содержит особенно много жира и поэтому приятен для сухой и чувствительной кожи. Очистительный крем лучше всего удалять сухой салфеткой. После этого протрите лицо туалетной водой.

*Туалетная вода (лосьон)* – многие женщины до сих пор считают, что туалетная вода (лосьон) предназначена исключительно для очистки кожи лица. Однако это неправильное мнение, так как туалетные воды служат не для очищения кожи, а прежде всего для её освежения. В связи с этим кожу лица сначала следует очистить очищающим кремом или туалетным молочком от загрязнений и только после этого протереть туалетной водой для освежения и тонизации, а также для удаления остатков очищающего крема или туалетного молочка. Туалетная вода содержит различные примеси (например, лимонную или борную кислоты, камфору, ментол, вытяжки из различных растений и т.д.), которые определяют её свойства. Туалетная вода может оказывать антисептическое, стягивающее, противовоспалительное действие и т.д. Все виды туалетной воды содержат спирт, а именно в количестве от 6 до 30%. Содержание спирта в туалетной воде, предназначенной для сухой и стареющей кожи, не должно превышать 4 – 6%, предназначенной для нормальной кожи – 8 – 15%, а для жирной кожи – 15 – 20%. Только при угреватой коже поражённые места следует протирать туалетной водой, содержащей 30% спирта.

При подборе туалетной воды следует обратить внимание на процентное содержание спирта. Спирт, наряду с положительными свойствами, обладает также одним очень отрицательным действием для кожи, а именно он обезво-

живает и обезжиривает кожу. Если вы не знаете точно, к какому типу относится ваша кожа, применяйте лучше туалетную воду с меньшим содержанием спирта.

*Моющий крем* – его ещё иногда называют моющей пеной, делает основательную и тонизирующую чистку кожи. Его накладывают кляксами на увлажнённое лицо и затем вспенивают с несколькими каплями воды, после чего тщательно смывают. Важно, чтобы на коже не оставалось никаких его следов, поэтому на воде экономить не надо. В принципе моющий крем подходит для кожи любого типа, но оптимален он для нормальной и жирной кожи.

*Моющая эмульсия* – это моющий крем специально для сухой и чувствительной кожи. Она удаляет загрязнения и макияж особенно щадяще, её ненадолго наносят на лицо и затем смывают большим количеством воды.

*Очистительный, или моющий гель* – бывает для нормальной и жирной кожи (обезжиренный гидрогель) и для сухой и чувствительной кожи (с жиросодержащими компонентами). В соединении с водой гель образует лёгкую пену, которую смывают водой. Моющий гель очищает кожу мягко и приятно, оставляя после себя на коже ощущение свежести.

*Очистительное масло* – как правило, бывает гидрофильное, это значит, что оно содержит эмульгаторы и воду (до 50%). Его наносят на кожу и эмульгируют с несколькими каплями воды. Возникающая при этом молочная эмульсия легко смывается вместе с остатками грязи и макияжа. Очистительное масло особенно приятно для сухой, шероховатой кожи.

*Вода.* Какой водой следует умываться? Ответив на этот вопрос, мы ответим тем самым на один из основных вопросов, связанных с уходом за кожей лица.

Всем известно, что самым обыкновенным средством для поддержания чистоты кожи является вода. Однако далеко не все знают, что действие воды на кожу зависит как от температуры и химического состава воды, так и от со-

стояния самой кожи.

Кожа лица непрерывно подвергается влиянию разнообразных раздражителей внешней среды. Различная степень восприятия нормальной кожей внешних раздражителей зависит от общего состояния организма, нервной системы и т.д. Этим объясняется, например, то, что иногда кожа может временно не переносить воды, мыла и других гигиенических средств. Поэтому отдельные приёмы ухода за кожей лица должны меняться в соответствии с состоянием её в данный момент.

Как показывает практика, вода не может считаться для кожи нераздражающим средством. Вода, содержащая в значительном количестве соли кальция, магния и других минералов, так называемая жёсткая вода, вредна не только для лица, но и для рук. При длительном применении она пересушивает кожу, особенно сухую, тонкую и чувствительную кожу лица, делает её шероховатой, шелушащейся и часто вызывает воспаление. Чтобы устранить раздражающее действие жёсткой воды, её необходимо смягчить. Это достигается прежде всего её длительным кипячением. Смягчить жёсткую воду можно также, добавив на 1 литр воды одно из трёх указанных ниже средств:

- 1)  $\frac{1}{4}$  чайной ложки пищевой соды;
- 2)  $\frac{1}{2}$  чайной ложки борной кислоты;
- 3) 1 ст. ложку глицерина (для жирной кожи).

При повышенной чувствительности кожи к воде следует пользоваться кипячёной водой пополам с молоком (температура 23–24°C).

Кожа раздражённая, воспалённая или шелушащаяся очень часто вообще не переносит воды. В таком случае нужно на время заболевания совершенно отказаться от умываний водой, особенно по утрам, перед выходом на улицу, а вечером применять тёплое растительное масло, которое снимается раствором чая через четверть часа. Утром, за 30–40 минут до выхода на улицу, рекомендуется освежить кожу жидким эмульсионным или жирным кре-

мом, нанесённым на ватный тампон. Такой способ оздоровления чувствительной кожи быстро возвращает ей эластичность. Конечно, при этом необходимо учитывать индивидуальные особенности кожи.

Исключительно большую роль при умывании лица играет температура воды.

Постоянное применение холодной воды, особенно в холодную погоду, ухудшает питание кожи, вызывая временное сужение сосудов и уменьшая кровоснабжение, так же, как горячая вода при длительном применении вызывает стойкое расширение поверхностных сосудов кожи и ослабляет их стенки, что ведёт к потере кожей эластичности. Умываться следует не горячей и не холодной водой, а водой комнатной температуры (18–20°C). Если 2–3 раза измерить температуру воды градусником, то в дальнейшем кожа лица сама точно подскажет вам нужную температуру.

Мыть лицо водой комнатной температуры можно рекомендовать каждой женщине, независимо от возраста и свойств кожи. Такая вода очень приятна для кожи и даже обильные умывания ею не вызывают неприятного чувства глубокого охлаждения, которое бывает при умывании холодной водой. Вода комнатной температуры вызывает кратковременное сужение кровеносных сосудов, за которым следует продолжительное их расширение. Это способствует приливу крови к коже, что как раз и необходимо для улучшения её питания.

Не рекомендуется утром умываться на скорую руку, наспех: систематическое умывание перед самым выходом на улицу также способствует возникновению сухости кожи.

Полезно иногда умываться тёплой водой попеременно с прохладной, вызывая контрастное раздражение. Быстрая смена температуры благотворно влияет на кровообращение, на нервные окончания кожи и является для кровеносных сосудов своеобразной гимнастикой, обеспечивающей хорошее питание кожи. Чем плотнее кожа и чем глубже располагаются в ней кровеносные сосуды, тем чаще может



применяться умывание водой контрастной температуры. При этом заканчивать процедуру следует водой комнатной температуры, прохладной или холодной.

Итак, самое разумное — умываться водой комнатной температуры, смягчённой путём кипячения или добавления соды.

### *Действие холодной воды на кожу лица*

Холодная вода при воздействии на кожу вызывает сужение её поверхностных сосудов. Что, в свою очередь, приводит к задержке деятельности сальных и потовых желёз и уменьшению выделения сала и пота на поверхность кожи, способствуя тем самым потере кожей её эластичности, вызывая сухость и дряблость кожных покровов. Если постоянно, утром и вечером, умывать лицо холодной водой, появляется в первую очередь бледность, затем сухость, вялость и, наконец, морщинистость кожи. Женщины обычно замечают это слишком поздно.

**Стремление закалять кожу лица и приравнивать её во всех отношениях к коже тела не оправдано. Ведь лицо и без того постоянно испытывает влияние внешней среды и её контрастов. Холодная вода закаляет тело и весь наш организм, однако коже лица при постоянном применении она наносит часто вред, способствуя её преждевременному старению.**

При сухой коже, когда выделение сала железами и без того ограничено, применение холодной воды, даже без мыла, ещё больше препятствует салоотделению. Кожа, предрасположенная к сухости, также не выдерживает продолжительного умывания холодной водой и начинает шелушиться.

**Из изложенного становится понятным, почему зимой и весной ежедневно мыть лицо холодной водой по утрам, перед выходом на улицу, нецелесообразно. Это относится не только к сухой или чувствительной коже,**

**но и к нормальной. Ветер и низкая температура воздуха на улице охлаждают и сушат кожу, поэтому усиливать её переохлаждение, которое ведёт к раздражению или обморожению, не следует. Между прочим, небольшое обморожение лица, особенно щёк и кончика носа, при 15–20°C женщины замечают редко, а выясняется это позже, в косметическом кабинете. Вследствие этого рекомендации по данному вопросу многих западноевропейских специалистов для нашего климата не всегда приемлемы.**

**Отечественные косметологи не случайно рекомендуют при употреблении зимой крема, содержащего воду, наносить его тонким слоем на лицо за 30–40 минут до выхода на улицу, чтобы избежать быстрого переохлаждения кожи, ведущего к её сухости.**

В холодное время года для освежения лица по утрам, перед выходом на улицу, можно применять воду комнатной температуры. Это ополаскивание лица и шеи с последующим наложением на сухое лицо жирного крема надо производить за 40 минут до выхода на улицу (с момента удаления с лица влаги и излишка крема). Если утром перед выходом на холод вы располагаете по меньшей мере полутора–двумя часами времени, то сразу же после сна можно применить обливание холодной водой лица и шеи, которое полезно для любого лица, особенно при дряблой и сухой коже. Нормальную и сухую кожу лучше перед умыванием предварительно слегка смазать растительным маслом или сметаной. При расширенных капиллярах и красноте после этого можно прикладывать к вискам, глазам, лбу, а также по контуру лица и шеи руки, смоченные в холодной воде. После ополаскивания и очищения лосьоном сухую кожу желательнее смазать кремом.

Благодаря правильному уходу, способствующему повышению эластичности кожи лица, увеличивается её сопротивляемость любым факторам метеорологического воздействия; при таком уходе шелушение кожи совершенно

исключается и значительно уменьшается сухость кожи.

В тёплое время года или в районах с тёплым климатом применение по утрам холодной воды (можно даже добавить в неё кусочек льда) освежает и укрепляет любую кожу, так как после умывания под влиянием тёплого воздуха быстро увеличивается прилив крови.

Умываться холодной водой или применять лёд вечером перед сном не рекомендуется, ибо это может вызвать нежелательное возбуждение и нарушить сон. По этой же причине лучше переносить на утро и контрастное умывание.

#### *Действие горячей воды на кожу лица*

Известно, что вода несколько обезжиривает и сушит кожу. Это действие усиливается при мытье кожи лица горячей водой (36–38°C).

Казалось бы, в таком случае при жирной коже следует употреблять для умывания горячую воду (особенно с мылом), ибо она хорошо очищает лицо, смывая с его поверхности жировые наслоения вместе с попавшими на них частичками пыли.

Однако каждодневное умывание горячей водой ведёт к расширению поверхностных кровеносных сосудов, к застою крови в коже, что может, в свою очередь, вызвать покраснение кожи носа, щёк и т.п. Кроме того, горячая вода способствует расслаблению поверхностных кожных мышц, что в дальнейшем обуславливает дряблость кожи и появление морщин. Горячая вода не только механически смывает грязь, но при этом и расширяет поры, понижает сопротивляемость кожи. Поэтому при любом типе кожи вполне достаточно мыть лицо горячей водой раз в неделю, вечером, после чего надо непременно ополоснуть его прохладной водой.

Практика показывает, что на жирную кожу хорошо влияет специальное вечернее умывание. При этом следует

пользоваться кипячёной тёплой водой (не выше 30°C) и нейтральным мылом. После умывания лицо споласкивают подкисленной или чуть подсоленной холодной водой или водой комнатной температуры.

Если рекомендуется ополаскивание лица подсоленной водой, то на  $\frac{1}{2}$  литра кипячёной воды добавляется 1 чайная ложка поваренной соли (кристаллической). На одно споласкивание уходит  $\frac{1}{2}$  литра воды (на чистую кожу).

Если рекомендуется подкисленная вода, то на  $\frac{1}{2}$  литра берётся 1–3 чайные ложки лимонного сока или немного лимонной кислоты (на кончике ножа) либо 1–2 чайные ложки настойки лепестков розы на уксусе.

При жирной коже подсаживание или подкисление воды может быть немного сильнее, чем при нормальной или сухой коже. Перед умыванием воду надо попробовать на вкус: она должна быть в меру солоноватой или кислотоватой. Летом после ополаскивания водой жирную кожу можно протереть соком огурца, натёртого на тёрке, или соком лимона, нормальную кожу – виноградным соком или соком клубники либо малины.

Можно также проводить контрастное умывание, т.е. чередовать тёплую воду с прохладной по нескольку раз, начиная и кончая эту процедуру всегда прохладной водой.

Если кожа очень жирная, грубая, с большими порами, то продолжительность контрастного умывания можно увеличить за счёт применения прохладной воды, но делать это следует постепенно, чтобы оно было приятно для кожи.

Умывание горячей водой противопоказано тем, у кого на коже лица имеются расширенные капилляры; это относится и к резким контрастным умываниям.

Из изложенного ясно, что систематическое применение горячей воды так же, как и холодной воды, вредно для кожи. Так, жирную кожу можно мыть горячей водой раз в неделю в течение не более чем 1–2 месяцев. Затем вместо горячей воды рекомендуется тёплая вода (температура не выше 30°C), с последующим умыванием прохладной во-

дой.

Вечернее умывание тёплой водой успокаивает нервную систему, ослабляет напряжение мышц кожи, хорошо подготавливает организм ко сну, однако при этом нельзя забывать о том, что длительное применение только тёплой воды никому не рекомендуется, а при сухой коже вообще противопоказано.

## Шампуни

Современные средства для мытья волос, названные шампунями, получили большую популярность и широко используются в быту. Шампуни должны отвечать определённым требованиям относительно их свойства и применения, а также технологическим и торговым требованиям. Они должны образовывать обильную пену, хорошо промывать волосы без излишнего обезжиривания, не вызывать воспалительных реакций кожи и слизистых оболочек. После мытья мокрые волосы должны легко расчёсываться, не образуя статических разрядов. Кроме этого, шампуни должны придавать волосам и коже лёгкий и приятный запах.

Вместе с тем шампуни должны сохранять свои физические свойства в течение продолжительного времени (светлые шампуни не должны темнеть, а вязкость и значение pH должны быть постоянными) и совместно с упаковкой сохранять запах и соответствующие бактериологические свойства.

В зависимости от типа волос производятся шампуни для жирных, сухих и нормальных волос. С технологической точки зрения их можно подразделять на прозрачные, с перламутровым блеском, вязкие, жидкие и шампуни специального действия.

Врачи-дерматологи считают, что достаточно мыть голову один-два раза в неделю. Мнение потребителей иное: в среднем мытьё головы необходимо раз в два дня, причём

для многих ежедневное мытьё головы стало даже чем-то вроде регулярного ритуала, являющегося важным моментом в соблюдении личной гигиены. И в этом нет ничего удивительного: слишком быстро причёски теряют свою форму, не говоря уже о загрязняющих окружающую среду веществах, попадающих и на наши головы и портящих красоту волос быстрее, чем с этим готово смириться наше самолюбие. Прежде всего, люди с жирными волосами весьма часто жалуются на уныло свисающие пряди, появляющиеся вскоре после очередного мытья головы.

Как правило, это обусловлено гормонами: у кого слишком много вырабатывается мужского гормона – тестостерона, у того очень активны сальные железы. Тогда следствием этого и являются висячие пряди. Правда, лечение такой сверхактивности сальных желёз можно было бы провести женскими гормонами – эстрогенами, снижающими активность мужских гормонов, но гормональное лечение – весьма щекотливое дело. А главное здесь: зачем же сразу стрелять из пушек по воробьям? Особенно когда в случае жирных волос, называемом медицинским языком жирной себореей, речь идёт лишь об эстетическо-косметической проблеме. Ведь избыточная активность сальных желёз вреда волосам не наносит.

В принципе дерматологи ничего не имеют против ежедневного мытья головы, так как ни нормальным, ни жирным волосам это не может повредить. Это не вызывает, как полагают многие, ни чрезмерной активности сальных желёз, ни слишком сильного обезжиривания вследствие частого мытья головы мягким шампунем. Но, безусловно, если при этом соблюдаются основные правила:

- ◆ Вполне достаточно одноразового намыливания.
- ◆ Брать минимальную дозу шампуня. Разбавлять его в ладони водой. При частом мытье головы можно обойтись буквально одной каплей, пусть даже почти не будет пены.
- ◆ Мыть волосы надо быстро. Пот, жиры и грязь смываются шампунем мгновенно. Поэтому нет смысла долго те-

реть голову или ждать, когда шампунь подействует. Так можно предотвратить проникновение активных моющих веществ в волосы и кожу головы.

◆ Тщательно промывать волосы, чтобы полностью удалить остатки шампуня.

◆ Осторожно сушить волосы. Горячий воздух фенов приводит к образованию в структуре волос микроскопических трещин, что усугубляется, если с усилием протягивать волосы через гребень фена. Со временем волосы становятся хрупкими и легко ломаются. Если у вас нет возможности сушить волосы на воздухе, держите фен на значительном расстоянии от головы и не включайте его на полную мощность.

В корне волоса содержится большое количество солевых желёз, которые постоянно выделяют кожный жир. При расчёсывании и причёсывании волос этот жир распространяется и на поверхность волос, придаёт волосам блеск и повышает их упругость. Если волосы основательно мыть слишком сильным шампунём, жир полностью удаляется с волос. Они утрачивают блеск и с трудом поддаются причёске. С другой стороны, если солевые железы функционируют слишком интенсивно (например, при себорее), волосы становятся липкими и жирно-блестящими.

У некоторых людей сальные железы в корне волоса выделяют так мало кожного сала, что волосы кажутся сухими. В этом случае блеск и более приятное ощущение получают, добавляя масло или жир в моющие средства или в средства для ухода за волосами.

Обычно средства для мытья волос содержат в себе смазывающие вещества, компенсирующие потерю жира вследствие высушивающего эффекта активных моющих компонентов (тензидов). Подобные смазывающие вещества почти полностью отсутствуют в шампунях для жирных волос, основная ставка в которых делается на высушивающее действие тензидов и на дубильные вещества, придающие как бы лёгкую шероховатость наружному слою волос. Соб-

ственно говоря, само производство жира уменьшить такими средствами невозможно.

Косметические препараты не должны изменять значение pH на поверхности кожи. Здоровая кожа у различных людей имеет значение pH в диапазоне от 5,5 до 6,7. Кожная поверхность обладает свойством нейтрализовать кислоты и щёлочи и восстанавливать нормальное значение pH. Шампуни не должны раздражать кожу головы, это условие гарантируют все изготовители подобных средств. Однако это условие не имеет ничего общего с сильно подчёркиваемым в рекламе показателем кислотности (pH), который у различных шампуней лежит в диапазоне от 4,6 до 7,4. В рекламе косметических средств значение pH равно 5,5 преподносится по непонятным причинам как нейтральное. У здоровой кожи с диапазоном pH от 5,5 до 6,7 нейтральное значение pH будет равным 6,1, а у изготавливаемых косметической промышленностью препаратов с диапазоном pH от 4,6 до 7,4 (по результатам практических тестов) нейтральное значение pH будет равным 6,0. Следовательно, действительное нейтральное значение pH для здоровой кожи и косметических препаратов, изготавливаемых для ухода за ней, должно лежать в диапазоне от 6,0 до 6,1. Для шампуней, в связи с их кратковременным действием на кожу головы, нейтральность показателя pH не имеет большого практического значения. С другой стороны, нейтральность показателя pH в косметических препаратах, подолгу остающихся на коже, может сыграть свою положительную роль в плане скорости восстановления личностного показателя pH кожи до того значения, которое она имела в нормальном состоянии, свободном от действия косметического препарата, сместившего pH показатель кожи.

Интересен тот факт, что даже сами изготовители не имеют единого мнения о том, что необходимо классифицировать как «нейтральный для кожи» и что как «хорошо переносимый кожей»: почти что все пытаются

классифицировать свой собственный продукт (независимо от показателя кислотности) в качестве особо пригодного для кожи головы, но ведь кожа головы ничем не отличается от остальной кожи тела. В связи с этим предлагается простой опыт: в течение месяца мойте кожу лица один или два раза в неделю, при этом применяя вместо мыла или других очищающих средств шампунь, которым вы обычно моете голову. Даже не проводя этот варварский опыт, можно догадаться о негативной реакции вашей кожи на подобные манипуляции.

Ещё больше изготовители обещают потребителям, когда речь заходит об активных веществах, например, экстрактах всевозможных растений, минеральных веществах, протеинах или микроэлементах и т.д. Говорят об укреплении волос, восстановлении и придании им новой живительной силы. Однако приносят ли эти вещества вообще какую-либо пользу в питании волос, это находится, по крайней мере, под сомнением. Кроме того, все они слишком кратковременно воздействуют на кожу головы. Научно обоснованного доказательства их ценности косметической промышленностью до сих пор представлено не было. Вышесказанное относится также и к добавкам трав в шампунь, предназначенные для жирных волос, которые-де успокаивающе действуют на кожу головы: однако более чем кратковременного эффекта и здесь ожидать не приходится. Во всяком случае они не в состоянии изменить гиперфункцию сальных желёз.

Необыкновенно трудно надолго изменить состояние того, что уже давно мертво. Поэтому все попытки улучшить состояние волоса — совершенно мёртвой, инертной структуры — несерьёзны и могут принести лишь временный результат. Это всё равно, что делать мёртвому припарки. Волосы не могут получать питание откуда-то сверху, питание поступает только снизу и

зависит исключительно от качества вашей крови (более подробно об этом в следующей книге автора «Косметика и здоровье»).

Однако имеется возможность улучшить внешний вид волос. Когда волосы здоровы, чешуйки кератина лежат ровно одна над другой, как бы перекрывая друг друга. При плохом или неправильном уходе за волосами чешуйки начинают загибаться на краях, искривляться или даже разъединяться. И если чешуйки кератина в здоровом волосе накладываются плотно прилегающие друг к другу перья крыла птицы, то больной волос скорее похож на взъерошенное птичье перо. Для того чтобы волосы выглядели лучше, нужно пользоваться бальзамом, который сгладит чешуйки.

Но чтобы улучшить физическое состояние волос, не имея в виду чисто косметические средства, необходимо именно в период роста волоса воздействовать на сам волосяноформирующий орган, который расположен в нижних слоях кожи головы на глубине примерно 2-3 мм от поверхности кожи. А поскольку волосы отражают общее состояние организма, то самый лучший способ воздействовать на них — вести здоровый образ жизни и по возможности не болеть.

Мы предъявляем к волосам довольно высокие требования. Они должны быть пышными и ухоженными, блестящими и душистыми, да и к тому же всегда представлять нас в наилучшем виде. С этой целью мы моем и сушим волосы, расчёсываем, осветляем, окрашиваем и завиваем их. Неудивительно, что волосы не выдерживают подобных нагрузок и становятся тусклыми и ломкими, часто слипаются или торчат в разные стороны.

То, что мы привыкли называть волосами, на деле только ороговевшая часть волосяного покрова головы. Основные жизненные процессы разворачиваются в корнях волос. Происходящие здесь биохимические реакции способствуют росту наших волос. В результате непрерывного деления клеток образуется и выталкивается наружу волоса-

ная субстанция. Наверху, за пределами этой зоны, волосы начинают роговеть, теряют свою жизнеспособность и превращаются в знакомые нам волосы. Внутренняя ткань волоса окружена защитным корковым слоем и покрыта слоем чешуек, лежащих подобно черепице на крыше и скреплённых между собой подобием клея.

Именно этот внешний слой особенно страдает от воздействия химических веществ, используемых при окраске и химической завивке волос, от солей и хлорки при мытье головы, а также от солнечных лучей и сушки феном. Это приводит к химическому расщеплению склеивающего верхний слой чешуек вещества. Они перестают плотно прилегать к волосам, и те тускнеют, ломаются, а их концы секутся.

Именно теперь становится необходимым дополнительный уход. Правда, это воздействие остаётся чисто поверхностным, косметическим, ибо сами волосы восстановить нельзя, хотя некоторые рекламные заявления и пытаются убедить нас в обратном: нужно, мол, немного подождать...

Для секущихся, «уставших» волос косметическая промышленность предлагает не только эффективные бальзамы, но и специальные ополаскиватели (кондиционеры), которые следует втирать в волосы сразу же после мытья и затем смывать водой. При этом регенерирующие вещества остаются на волосах, вновь «склеивают» чешуйки верхнего слоя и таким образом облегчают расчёсывание волос. Дают ли дополнительный эффект широко рекламируемые экстракты трав и специальные составы – всё это остаётся спорным и до сих пор недоказанным. Кроме того, биологически активные вещества недолго остаются на волосах. Для тех, кому не хватает времени, чтобы после мытья головы пользоваться специальным ополаскивателем, многие фирмы выпускают шампуни со свойствами кондиционера.

Лечебные бальзамы и кондиционеры придадут блеск вашим волосам. При этом если кондиционеры могут только предохранить волосы от повреждения, то бальзамы, заполняя уже имеющиеся повреждения, как бы ремонтируют их. Кондиционеры употребляют после каждого мытья головы, бальзамы – как средство улучшения структуры волос – раза в 2–4 реже.

Самое простое из таких средств – шампунь и кондиционер в одном флаконе. Это то, что нужно, если волосы здоровы, не окрашены, не осветлены и у вас нет химической завивки. Вещества этого комбинированного средства подобраны так, что волосы сразу становятся и чистыми, и блестящими, их легко расчесать.

На практике не подтвердились рекламные заверения о необходимости ежедневного мытья волос комбинированными шампунями. Волосы (в зависимости от структуры) могут быстро оказаться «переухоженными», они слипаются и становятся тяжёлыми. Изготовители в своём рвении избрести ещё что-нибудь новое не останавливаются и перед этой проблемой. В продаже уже появились спецшампуни для переухоженных волос. Однако в этом случае достаточно просто вновь перейти на обычный шампунь и пореже пользоваться ополаскивателем или шампунем-кондиционером.

Волосы, нуждающиеся в лечении или специальном уходе, требуют использования бальзамов и кондиционеров отдельно друг от друга.

Содержащие в себе весьма значительное количество воды косметические средства, особенно жидкие шампуни, подвержены воздействию микробов и могут испортиться при длительном хранении или при хранении в тёплом месте. Поэтому они нуждаются в консервирующей добавке. Несколько лет тому назад целый ряд консервирующих веществ, прежде всего формальдегид и изотиазолинон, а также подозреваемый в канцерогенности диоксан, привлекли внимание общественности из-за возможного вред-

ного воздействия на организм. С учётом такого давления было решено не использовать эти вещества и они почти совсем исчезли.

Каждый изготовитель более или менее искусно рекламирует преимущества своего шампуня. К сожалению, декларации исходных веществ, которые всё ещё составляются на добровольных началах, далеко не так хорошо читаемы, нежели рекламные обещания, вызывающие порой даже у обычных пользователей, не обладающих специальными знаниями, лишь снисходительную улыбку. Страдающим аллергией рекомендуется всё же самым тщательным образом ознакомиться с перечнем компонентов, для того чтобы избежать контакта с веществами, вызывающими раздражение кожи. В случае возникновения сомнений старайтесь не пользоваться шампунями, которые предлагаются вам без декларации ингредиентов.

### Дезодоранты

Даже если определённый запах тела является совершенно естественным, многие пытаются тем или иным способом его перебить. Традиционными средствами против нежелательного запаха тела издавна являются вода и мыло. У многих народов распространено интенсивное принятие ванн. Но так было не везде и не всегда. Ещё в прошлом веке в наших широтах состоятельные люди предпочитали пользоваться или, точнее говоря, пытались заглушать запах тела духами и парфюмерными маслами. Поэтому — то королевские дворы частенько отличались весьма спёртым воздухом: ведь без мытья не помогало и лучшее дезодорирующее средство!

Проблемы с запахом тела возникают в переходном возрасте, когда к экринным потовым железам, разбросанным по всему телу, добавляются более крупные апокринные, расположенные главным образом под мышками, в области заднепроходного отверстия и половых органов. В

общей сложности в организме насчитывается от двух до трёх миллионов потовых желёз, которые и днём и ночью снабжают поверхность кожи влагой, с тем чтобы предотвратить перегревание тела.

Надо сказать, что у самого пота запаха нет. Неприятный запах появляется лишь при разложении пота бактериями кожи, которые и изменяют тем самым химический состав жирных кислот и кожного жира. Этот процесс проявляется у каждого с разной по степени интенсивностью, но начинается он всегда под мышками.

Для предотвращения неприятного запаха пота обязательными, а для некоторых и вполне достаточными являются мыло и вода. Тот, кто, вспотев и доверившись доводам бойкой рекламы, захочет воспользоваться дезодорантом, столкнётся с прямо — таки великим разнообразием дезодорирующих средств. Чего только не предлагает косметическая промышленность: специальные сорта мыла, пудру, шариковые дезодоранты, наносящие активные вещества по принципу шариковой ручки, а также так называемые дезодорирующие камни для смазывания подмышечной области.

В ходе дискуссии о вредном воздействии на окружающую среду газов — наполнителей дезодоранты — аэрозоли отошли на второй план и в настоящее время почти полностью заменены механическими распылителями.

Дезодоранты — это препараты, предназначенные для предотвращения появления неприятного запаха тела, возникающего в результате разложения пота бактериальной флорой.

Если недостаточно хорошей гигиены тела, регулярного мытья и смены нижнего белья несколько раз в день, то в этих случаях необходимо употреблять дезодоранты.

Применяется два метода для удаления нежелательного запаха пота: уменьшение потоотделения с помощью препаратов против потения или дезодорирование пота с помо-

щью бактерицидных средств без уменьшения его экскреции. Это подразделение чисто теоретическое. На практике применяют препараты, действие которых одновременно и противопотовое, и бактерицидное.

Наиболее часто употребляющимися средствами против потения являются стягивающие кожу вещества. Механизм их действия изучен не до конца. Предполагается, что они преципитируют (осаждают) белки на клеточной поверхности. Стягивающее действие может сопровождаться сокращением и сморщиванием кожи, при этом устья потовых желёз уменьшаются, вследствие чего ограничивается выделение экстракта.

С этой целью были опробованы некоторые минеральные соли, но в настоящее время от них отказались: недостаток солей серебра и железа заключается в том, что они пачкают и обесцвечивают одежду; раздражают кожу; ядовитые соли ртути, хрома и олова представляют опасность в связи с проникновением их через кожу. Наиболее часто в качестве средств против пота применяют соли алюминия и цинка.

Алюминиевые соли оказывают антисептическое действие, которое со временем ослабевает. Согласно общему мнению, алюминиевые соли дают хорошие результаты. Они уменьшают на 40% отделение пота, но выделяющийся пот ослабляет действие препарата. Повторное применение увеличивает продолжительность и интенсивность действия препарата. Однако некоторые специалисты считают, что растворы алюминиевых солей вызывают нарушения кератинизации, которые приводят к блокированию отверстий потовых желёз и препятствуют свободному истечению пота.

Общепринятым является мнение о воздержании от применения препаратов против потения, так как отделение пота является полезным механизмом удаления продуктов распада, возникающих при обмене веществ. Аналогичную роль играет потоотделение и в механизмах регуляции тем-

пературы тела. Считается, что искусственное угнетение потовой экскреции вредно.

Самое простое – чаще мыться, особенно под мышками: в этом случае бактерии просто не успеют сделать свою «разлагающую работу». Однако в повседневной жизни нет порой ни времени, ни возможности для постоянных омовений, поэтому можно прибегнуть к помощи дезодорантов, которые способны избавить нас от неприятных запахов на 3–4 часа. В них содержатся дезинфицирующие вещества, препятствующие размножению микроорганизмов на поверхности кожи и, тем самым, разложению пота. Кроме того, парфюмерные запахи, хотя и не полностью, но перебивают запах пота.

Причины раздражения кожи при пользовании дезодорантами могут быть следующие:

- вы недостаточно обсохли и нанесли дезодорант на ещё влажную кожу, а она может набухнуть, что приведёт к трению;
- ваша кожа не выносит алкоголя, входящего в состав дезодоранта. Спирт сушит, из-за чего чувствительная кожа может легко воспалиться. Рекомендуется перейти на безалкогольные кремы;
- кожа реагирует аллергическими проявлениями на химические средства борьбы с бактериями. Поэтому рекомендуется пользоваться дезодорантами с естественными ферментами. В них, помимо небольшой дозы спирта, содержатся вытяжки из трав и эфирные масла, полученные из растений, которые действуют угнетающе на бактерии и слегка закрывают проходы потовыделяющих пор.



**КОСМЕТИЧЕСКИЕ  
ПРЕПАРАТЫ  
СОБСТВЕННОГО  
ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

Огромное количество промышленно изготовленных косметических средств предлагает в наше время рынок. В предыдущих главах вы познакомились с основными косметическими препаратами, предлагаемыми косметической промышленностью, с их положительными и отрицательными сторонами, а также узнали много интересного о настоящих возможностях косметики. Теперь вам представляется возможность самим поучаствовать в процессе изготовления косметических препаратов и понять, что это не так сложно, как может показаться первоначально.

За несколько последних десятилетий потребителей приучили к мысли о превосходстве промышленно изготовленных косметических продуктов над косметикой собственного приготовления. Нас отучили задумываться над тем, что мы пьём, едим и наносим на кожу. А всё это стало возможным благодаря отсутствию элементарных знаний по химии, потому что редкий школьник проявляет любовь к этому предмету и мало кто задумывается над возросшей ролью в человеческой жизни химической продукции и отдалённых последствиях её всеобщего потребления.

Что касается косметических препаратов, то из них давно пора убрать химически синтезированные, не встречающиеся в природе вещества и включать в состав косметической композиции только такие вещества, которые встречаются в природе и с которыми сталкивается человек на протяжении многих веков и поколений. В природе есть всё необходимое для производства эффективных косметических средств, и человеческий организм, постепенно адаптируясь к изменяющимся условиям существования, прекрасно справляется с проблемой внешнего воздействия на кожу посторонних субстанций. Но возможности нашей кожи в деле защиты живого организма от посягательств извне не безграничны и поэтому любой здравомыслящий человек должен понимать, какой сокрушающий удар он наносит своей же защитной оболочке, пользуясь косметическими препаратами, в составе которых имеются химиче-

ские вещества, не знакомые ей.

Некоторые косметические фирмы, с целью создания иллюзии максимального приближения к природе, сообщают о том, что используемые ими вещества (компоненты кремовых композиций) являются производными природных веществ. Но вы должны понимать одну простую истину – производное вещество, полученное с применением каких-либо химических субстанций – это новое химическое вещество, обладающее и новыми свойствами, порой неизвестными даже производителю и, естественно, нашей коже оно тоже незнакомо. Косметическая промышленность, включая в составы своих препаратов новые химические вещества, тем самым пытаются приучить к ним нашу кожу, забывая лишь об одном – процесс адаптации кожи к чему-то новому может длиться не одно десятилетие. Сейчас же нам ежегодно, а то и чаще предлагаются новые разработки косметических препаратов, напичканных «революционными» химическими добавками. И, естественно, кожа не в силах справиться с нейтрализацией разнообразных и часто меняющихся химических соединений. Поэтому самым разумным способом защиты нашей кожи будет постепенный переход к натуральной природной косметике собственного приготовления, не имеющей подобных недостатков.

С давних времён для ухода за кожей лица использовали растительные масла, очищенный животный жир, сливки и другие натуральные продукты. И сейчас у каждой хозяйки на кухне можно найти целый склад косметических средств. Необходимо только знать несколько рецептов, взять компоненты, смешать их и в ваших руках будут косметические кремы и лосьоны. Эти домашние заготовки помогают улучшить внешний вид кожи и продлить молодость, не нанося себе никакого вреда. На протяжении многих веков наши предки пользовались исключительно косметикой собственного приготовления, которая давала точно такой же эффект, как и современная косметика, произведённая промышленным способом. Поэтому возврат к

использованию косметических средств собственного приготовления является естественным процессом, направленным на восстановление природных связей кожи с давно знакомыми ей продуктами.

Возникает закономерный вопрос: что такое «натуральная косметика», кому и зачем понадобилось вводить в обиход подобный термин? Ответив на вопрос: кому это выгодно?, мы тем самым ответим и на предыдущие. Как вы сами понимаете, выгодно это может быть только производителю косметики, который выдавая продукт химического производства за «натуральный», добивается повышения темпов его продаж. Чтобы ещё больше запутать потребителя параллельно с термином «натуральная косметика» вводится другой – «биокосметика». Однако разницу между ними ещё никому чётко обозначить не удалось, да это и не столь важно. Главное, что производители косметики считают эти понятия синонимами.

Чем же «натуральная (био) косметика» отличается от традиционной, синтетической? Научные институты, министерства, всевозможные контрольные комиссии пытаются дать ясное определение «натуральной косметике». Однако это оказалось не так просто, поскольку ни одно промышленно изготовленное косметическое средство не может на 100% состоять из природных компонентов. Поэтому на сегодняшний день производителям косметики, не имея официального подтверждения, самим приходится определять, что такое «натуральная косметика» и из чего она состоит. И они с успехом это делают, подсовывая доверчивому потребителю «натуральную» химию.

Сегодняшний потребитель промышленной косметики слепо верит в порядочность производителя и совершенно напрасно это делает. В самом деле: кто кроме производителя может знать из каких ингредиентов состоит предлагаемый к продаже препарат? Даже лаборатории конкурирующих фирм и те не в состоянии точно определить и выделить все составляющие, имеющегося у них в руках

готового препарата конкурента. Поэтому достоверность перечня ингредиентов, входящих в состав косметического препарата, можно поставить под сомнение. Чем сложнее по своему заявляемому составу препарат, тем сложнее лабораторным путём выделить все его составляющие. Это является одной из причин увеличения ингредиентов в косметических препаратах. На самом деле в препарате может и не присутствовать заявленное вещество или же присутствовать то, о котором по каким-то причинам умолчали.

Сегодня, когда количество ингредиентов в косметических препаратах неуклонно повышается, возникает вопрос о необходимости и целесообразности этого процесса. Может ли крем, состоящий в среднем из 20 продекларированных ингредиентов (химически полученных веществ), оказать какое-либо положительное действие на кожу, не нанося ей при этом никакого вреда? Конечно, не может. В сложносоставных препаратах часть вводимых в их состав веществ предназначена для сглаживания последствий взаимодействия различных химических составляющих между собой. Поэтому подробно описать процесс работы сложносоставного косметического препарата практически невозможно, слишком много теоретических высказываний не подтверждённых на практике. К тому же коже легче нейтрализовать нежелательное действие небольшого количества химических веществ, чем вести борьбу с целой армией незнакомых ей компонентов.

В конечном итоге цели и задачи косметики на протяжении веков и до сегодняшнего дня остались прежними и самовольно расширять границы воздействия косметических препаратов не позволено ни одному производителю. Тем более, истинного, а не надуманного эффекта от косметики можно добиться, применяя простые, старые давно проверенные временем препараты, приготовление которых в домашних условиях не представляет особого труда. Чем проще по своему количественному составу косметический препарат, тем активнее действие его компонентов, а при

самостоятельном приготовлении косметики вы получаете возможность выбирать те продукты, которые ваша кожа переносит наиболее хорошо.

Как же приготовить косметику собственными силами? Некоторые консультанты и специальные книги слишком усложняют рецепты. Поэтому многие женщины никогда не пытаются сами приготовить кремы или лосьоны, так как считают, что промышленная продукция лучше. Но это мнение ошибочно. Приготовление косметических средств так же просто, как приготовление обычного обеда. Когда вы научитесь сами делать для себя косметику, вы поймёте, что в ваших руках находятся не только самые лучшие продукты для косметики, но и те, которые больше всего подходят для вашей кожи.

Приготовление косметических препаратов с использованием рецептов, приведённых в этой книге, занимает не очень много времени. Вначале необходимо приложить определённые усилия, но когда вы овладеете искусством приготовления домашней косметики, это будет совсем легко. Большую часть компонентов, применяемых для изготовления косметических средств, можно купить в аптеке или в магазине. Если вы не можете получить их в малом количестве, поделитесь остатками с друзьями, объяснив им при этом разницу между промышленной косметикой и косметикой собственного приготовления и приобщая таким образом к благому делу всё большее количество обманутых рекламой людей.

Приготовленные в домашних условиях косметические средства не содержат консервантов. Их можно лишь заморозить на непродолжительное время, например, на неделю. Рекомендуется делать эти заготовки в небольших количествах и хранить их в воздухонепроницаемой посуде, лучше в фарфоровых флаконах или из нержавеющей стали, поскольку такая посуда не вступает в химическую реакцию с содержимым.

Кремы и лосьоны могут быть расфасованы в неболь-

шие флаконы и баночки с завинчивающимися крышками. Можно использовать пустые флаконы от лекарств, баночки, но обязательно с этикетками. На этикетках указать дату изготовления. В косметические заготовки можно добавлять несколько капель духов. Но это не обязательно, так как иногда может вызвать раздражение. Основные масла для ароматизации такой косметики – лимонное, вербеновое, жасминовое, апельсиновое, розовое. Добавлять лишь несколько капель.

Эфирные масла из трав можно найти у опытных собирателей трав или в магазине, но каждый может сам приготовить ароматизирующее масло. Используйте для этого любые свежие растения и цветы: чабрец, розмарин, базилик, лаванду, лепестки роз, полынь, ноготки и жасмин. Размельчите цветы пестиком в ступке. Возьмите бутылку объёмом 250 см<sup>3</sup> и заполните её на  $\frac{2}{3}$  очищенными семечками подсолнуха, добавьте 1 столовую ложку уксуса, затем 2 столовые ложки измельчённой травы. Закупорьте бутылку и поместите её в хорошо освещённое место. Встряхивайте бутылку не менее двух раз в день. Через 2 недели процедите масло. Если нет хорошего освещённого места, можно поместить бутылку в водяную баню и слегка подогреть, но вода не должна кипеть. Такие подогревания проводите ежедневно, затем процедите и повторяйте весь процесс. Масло тогда считается готовым, когда оно приобретёт сильный запах травы. Это масло можно применять как для ароматизации кремов и лосьонов, так и для массажа.

Все косметические средства домашнего приготовления не содержат консервантов, поэтому их следует держать прочно закупоренными. Срок действия их может быть продлён при хранении в холодильнике. Можно рекомендовать приготовление небольших количеств препаратов и применять их, пока они свежие, так как при ежедневном употреблении, открывая баночку и прикасаясь к продукту, вы допускаете к нему не только кислород (из-за которого жир быстро прогоркает), но и миллионы бактерий, которые мо-

гут размножаться взрывообразно. Если продукт загрязнился, речь может идти об очень вредных бактериях, которые поселяются на коже; в нём могут появиться и весьма опасные микроорганизмы, например, споры плесневого грибка. Самая же большая опасность состоит в том, что вначале по продукту не заметно, что он заражён или испорчен. Поскольку видимая плесень – это уже последняя стадия порчи продукта.

При изготовлении косметических средств следите за чистотой. Посуду для замешивания и для хранения нужно предварительно ошпарить кипятком. Скоропортящиеся продукты закупайте в небольших количествах и сразу перерабатывайте. Иначе собственноручно приготовленный продукт уже с самого начала окажется испорченным.

Если водосодержащие эмульсии должны оставаться без консервирования, не замешивайте порцию больше, чем сможете использовать за две недели. Всю полученную массу нужно разделить на две части, одну половину использовать, другую хранить в холодильнике.

Поскольку для собственного употребления вам понадобятся очень небольшие количества, вам не обойтись без весов с точностью измерения по меньшей мере в два грамма.

Что ещё нужно для приготовления домашней косметики? Правильные рекомендации (вы держите их в руках), хорошие источники получения необходимого сырья и талант к чистым работам. Последнее касается как дозирования отдельных составляющих, так и гигиены на месте приготовления. Если вы считаете, что у вас всё это есть, можете попробовать.

Без сомнения, самый важный плюс в самодеятельной косметике: при изготовлении вы получаете лучшее представление о косметических продуктах в целом. Если вы однажды самостоятельно приготовили крем или туалетную воду, то при покупке готовых косметических препаратов вы будете уже внимательнее и осведомлённее. И потом,

когда знаешь, с какими веществами приходит в соприкосновение кожа, это придаёт чувство уверенности.

## Очищающие средства

♦ *Хлебная смесь.* Кусок чёрствого чёрного хлеба залейте небольшим количеством кипятка, а когда размоченный хлеб немного остынет, умойтесь полученной кашцей. Дайте ей чуть подсохнуть, и смойте сначала тёплой, потом холодной водой.

♦ *Овсяная смесь.* стакан овсяных хлопьев пропустите через мясорубку или кофемолку. Добавьте 1 чайную ложку пищевой соды и 2 чайные ложки поваренной соли, всё тщательно перемешайте. Полученную смесь разбавьте тёплой кипячёной водой до консистенции густой кашицы. Нанести её на шею и лицо от центра подбородка к мочке уха, от углов рта к середине уха, от крыльев носа к середине уха, от центра лба к вискам, шею поколачивайте от ключиц вверх, к подбородку.

Когда появится ощущение, что вся масса свободно движется по коже, смойте её прохладной водой.

Очистить кожу с помощью овсяных хлопьев можно и по-другому. Горсть хлопьев проварите 5 минут в небольшом количестве воды или молока. Затем остывшую кашу нанесите на лицо и шею. Через 5 минут смойте чуть тёплой водой, затем холодной.

Для очищения нежной, чувствительной кожи хороша смесь из половины стакана измельчённых овсяных хлопьев и чайной ложки пищевой соды. Кислым молоком разведите смесь до густоты сметаны, нанесите на лицо и шею и помассируйте их несколько минут.

♦ *Косметические сливки для очищения сухой и нормальной кожи.* Яичный желток разотрите со 100 г сметаны, а затем, продолжая размешивать, добавьте понемногу

четверть стакана водки и сок половины лимона. Если нет под рукой сметаны, можно заменить её сливками или растительным маслом. Это средство не только хорошо очищает кожу, но и питает и отбеливает её.

◆ **Очищающий крем на розовой воде.**

*1 1/2 столовой ложки пчелиного воска или белого парафина*

*1 столовая ложка эмульгирующего воска*

*4 столовые ложки минерального масла – вазелинового*

*6 столовых ложек розовой воды*

*1/2 чайной ложки буры и 3 капли розового масла (для ароматизации).*

Размягчите воски и масло. Одновременно нагревайте воду с бурой так, чтобы бура полностью растворилась. Снимите обе миски и влейте воду в масло. Продолжайте размешивать до образования белого крема. Добавьте необходимое количество розового масла, когда смесь начнёт охлаждаться. Продолжайте размешивать до загустения массы.

◆ **Огуречный очищающий крем.**

*3 чайные ложки воска*

*4 чайные ложки кокосового масла – косточкового*

*5 чайных ложек минерального или оливкового масла*

*4 столовые ложки сока огурца*

*1 чайная ложка глицерина*

*щепотка буры*

*1 капля зелёного красителя.*

Растопите масла и воск обычным способом в сосуде с кипящей водой и одновременно нагревайте огуречный сок, глицерин, буру в отдельной посуде. Убедитесь, что бура растворилась полностью. Когда содержимое обоих сосудов нагреется и расплавится, добавляйте по капле воду в масло, непрерывно помешивая. Затем снимите сосуд и перемешайте

вайте, пока смесь не загустеет и не охладится. Держите крем в холодильнике, так как огуречный сок быстро портится. Делайте крем в небольшом количестве.

◆ **Мыльный крем.**

*1 кусок туалетного мыла*

*1/2 чайной ложки буры*

*1 чайная ложка борной кислоты*

*1 столовая ложка перекиси водорода (3%)*

*1 столовая ложка камфарного спирта (2–3%)*

*2,5 стакана воды.*

1 кусок нейтрального мыла (например, «Детского») натереть на крупной тёрке, поместить в эмалированную кастрюлю, добавить немного воды и поставить её на лёгкий огонь. Когда мыло растворится, посуду снять, добавить в неё буру и борную кислоту, растворив их в 30 мл кипятка, и взбить содержимое металлическим венчиком или ложкой (алюминиевой не рекомендуется). Затем смесь остудить и добавить остальные компоненты – перекись водорода и камфарный спирт – и снова всё взбить. Крем считается готовым, если ложка в нём стоит. Хранить мыльный крем следует в стеклянной или пластмассовой посуде, тщательно закрытой.

◆ **Очищающая маска.** Смешайте следующие компоненты и на 15 минут нанесите на лицо.

*1 столовая ложка порошкообразных пивных дрожжей*

*1/2 столовой ложки йогурта*

*1 чайная ложка лимонного сока*

*1 чайная ложка апельсинового сока*

*1 чайная ложка морковного сока*

*1 чайная ложка оливкового масла.*

Маска подходит для всех типов кожи. Особенно хороша при усталости и при вялой коже. Если кожа очень сухая, добавьте ещё немного масла; если очень жирная,

совсем не вводите его.

♦ *Средство для умывания с яйцом.* Смешайте в посуде 1,5 столовой ложки сахара с половиной столовой ложки воды. Поставьте на слабый огонь. Когда смесь начнёт твердеть (превращаться в «карамель»), снимите с огня и добавьте взбитый желток. На минуту снова поставьте на слабый огонь и смешайте с одной чайной ложкой лимонного сока. Это — идеальное средство для очищения сухой кожи.

♦ *Лосьон для чувствительной кожи.*

100 г маргарина (сливочного или столового)  
1 столовая ложка растительного масла (любого)  
100 г отвара ромашки  
20 г пчелиного мёда  
10 г глицерина  
60 г камфарного спирта  
4 желтка куриных яиц.

Прежде всего надо приготовить отвар ромашки. Для этого 2 столовые ложки сухих цветков залить стаканом кипятка и закрыть крышкой. Когда настой остынет, процедить через густое ситечко или сложенную вчетверо марлю. 100 г ромашкового настоя перелить в бутылку с широким горлышком и добавить туда растворённые мёд с глицерином и камфарный спирт. Всю эту смесь хорошо взболтать. Когда получится однородная смесь, её постепенно добавив в массу, приготовленную следующим образом: маргарин и растительное масло надо расплавить в маленькой эмалированной посуде и постепенно малой струйкой ввести в растёртые желтки, продолжая растирать их. Когда эта масса станет однородной, в неё, постепенно помешивая, ввести жидкую смесь, входящую в состав этого лосьона. Если его хранить в прохладном и тёмном месте, лосьон будет сохранять все свои полезные качества при условии, что для каждодневного пользования его будут отливать в осо-

бый флакон.

♦ *Витаминно-питательный лосьон для нормальной и сухой кожи.*

1 желток яйца  
цедра 1 лимона  
1 чайная ложка мёда  
100 г огуречной настойки  
33 г камфарного спирта.

Чтобы приготовить лосьон, нужно помыть свежий огурец (весом 100–120 г) и натереть его на мелкой тёрке. Эту кашницу положить в бутылку с широким горлышком, добавить туда растёртую лимонную цедру с одного лимона и залить эту смесь водкой так, чтобы она покрыла её. Бутылку с содержимым хорошо закрыть и поставить на 15 дней в тёмное и прохладное место. Затем этот настой процедить через сложенную вчетверо марлю. Полученную жидкость медленно влить в посуду с заранее растёртыми желтком и мёдом. Хорошо перемешать. Готовый лосьон нужно взбалтывать перед употреблением. Хранить в тёмном и прохладном месте.

♦ *Витаминно-питательный лосьон для нормальной и сухой кожи.*

1 столовая ложка оливкового масла  
1 желток яйца  
100 г свежих сливок  
75 г камфарного спирта  
125 г воды  
сок 1 лимона  
1 чайная ложка мёда.

Предварительно, перед приготовлением этого лосьона, с лимона надо снять корочку, мелко нарезать, залить стаканом кипятка и накрыть. Посуду берите для этого эмалированную. Через час, когда жидкость остынет, нужно её смешать с приготовленной массой следующего содержания: в растёртый желток постепенно вотрите масло. Когда эта

смесь станет однородной, таким же образом введите в неё сливки. Когда всё это будет хорошо растворено, в таком же порядке введите сок лимона и, тщательно взбалтывая, добавьте остывший настой цедры. Последним компонентом, хорошо взбалтывая смесь, добавьте камфарный спирт. Готовый лосьон нужно хранить в тёмном и прохладном месте, ибо от правильного хранения будет зависеть его качество. Перед употреблением лосьон надо хорошо взбалтывать. Пользоваться им можно и утром, и вечером, смачивая не только лицо, но и шею.

◆ *Огуречно-миндальный лосьон.*

300 г сока свежих огурцов

1 чайная ложка пчелиного воска

1 чайная ложка оливкового (касторового или любого растительного) масла

1 чайная ложка костного мозга (свиного или куриного жира)

60 г миндаля

$\frac{3}{4}$  стакана салицилового спирта

$\frac{1}{4}$  стакана глицерина.

Залить миндаль кипятком, затем очистить от кожицы. Очищенный растереть, соединить с соком, полученным из свежих огурцов. Процедить, отжать остаток. В эмалированной посуде на водяной бане растопить пчелиный воск, свиной или куриный жир. Учтывая, что температура плавления воска более высокая, растапливать его начинают раньше, затем добавляют жир. Процедить растопленную смесь через 2–3 слоя марли, отжать остаток. Влить растительное масло, глицерин. Когда полученная смесь будет остывать, маленькими порциями вливать огуречно-миндальный сок, всё время помешивая. Ещё раз процедить, соединить с салициловым спиртом и глицерином.

◆ *Желтково-миндально-медовый лосьон.* Очистить 300 г миндаля, растереть с желтком, добавить 2 столовые

ложки мёда, сок 1 лимона или 2 г аскорбиновой кислоты. В смесь постепенно влить 1 стакан водки, полстакана камфарного спирта. Процедить, отжать остаток. Держать в тёмном, прохладном месте.

◆ *Лосьон из алоэ (столетника).* Несколько крупных листьев алоэ (не моложе трёх лет) срезать и положить на тарелке в поддон холодильной камеры (в полиэтиленовом пакете портится) на 7–10 дней. После этого листья вымыть, залить 1,5 л холодной водой и оставить на 2 часа. Затем на слабом огне поварить 5 минут после закипания. Настой остудить, процедить, перелить в бутылку и хранить в холодильнике. Такой лосьон особенно полезен пожилым людям с увядающей сухой кожей.

◆ *Желтково-молочный лосьон.* Желток растереть с 1–2 столовыми ложками растительного масла. Постепенно добавить 1 стакан сливок или молока (если кожа сухая, можно взять вместо молока свежую сметану). Настой из корки 2 лимонов (мелко нарезанные чистые лимонные корки залить стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 2–3 часа, процедить) смешать с 1 столовой ложкой мёда, добавить сок из 2 лимонов, затем всё соединить с желтково-молочной смесью и 1 столовой ложкой камфарного масла.

Смесь процедить, влить в тёмную бутылку, взболтать; добавить полтора стакана кипячёной воды. Хранить в прохладном месте.

◆ *Освежающий лосьон.* 2 чайные ложки сухой мяты прокипятите в течение двух минут в 0,5 л воды, в этот отвар влейте 0,5 л фруктового (яблочного, виноградного) уксуса. Остудите и добавьте 2 столовые ложки розовой воды или отвара лепестков розы. Лосьон перелейте в тёмную бутылку и регулярно протирайте им лицо.

◆ *Тонизирующий лосьон.* Возьмите половину стакана



смеси листьев и цветков мяты, мелиссы, ромашки и плодов рябины, залейте 3 стаканами кипятка и варите на слабом огне 30 минут. Настаивайте 8–10 часов, процедите, добавьте по 2 столовые ложки цветочного одеколона и глицерина.

♦ *Лосьон для очищения сухой стареющей кожи.* Возьмите 30 г стебельков и ягод клубники или земляники, залейте 100 г крутого кипятка и оставьте настояться в закрытой эмалированной посуде в течение 2–3 часов. Отцедите, добавьте 1 г туалетного тонко настроганного мыла (мыльного порошка, мыльного крема), 3 чайных ложки глицерина и 5 г бензойной настойки. Протирать кожу лица и шеи вечером.

♦ *Лосьон очищающий и дезинфицирующий.* Составлен из настоя листьев мяты, цветов ромашки и липы, травы зверобоя: по 1 чайной ложке свежих или сухих растений заварить двумя стаканами кипятка, настоять в течение часа, процедить и добавить 2 столовые ложки водки или 1 столовую ложку одеколона.

♦ *Лосьон для смягчения сухой кожи.* Масло шиповника, касторовое и кукурузное (оливковое и персиковое) – по 2 столовые ложки, витамин А (концентрат) – 20 капель, мёд жидкий – 2 чайные ложки, морковный сок – полстакана, сливки – полстакана, морская вода – 2 столовые ложки, тщательно смешать и взболтать. Втирать в кожу 2–3 раза в день.

♦ *Туалетное молочко.* 2 столовые ложки зёрен пшеницы залить стаканом уксуса или белого вина. Через 3–5 дней смесь процедить, добавить желток и тщательно размешать. Этим молочком очищать кожу лица вечером или протирать утром перед умыванием.

♦ *Туалетный уксус для пористой кожи.* Для его

приготовления смешивают 20 частей уксуса с 40 частями воды и 40 частями одеколона. Этим раствором кожу протирают 2 раза в день.

♦ *Настой из свежих цветков сирени.* Запаривают 100 г цветков на 1 л кипятка, настаивают в термосе 1 час. После этого настоем процеживают, умывают им лицо, а также на его основе готовят компрессы. Предназначен для ухода за жирной и пористой кожей.

♦ *Лосьон из петрушки.* Залейте 1 столовую ложку мелко нарезанной зелени петрушки 1 стаканом горячей воды, настаивайте 1 час, процедите и охладите. Хранить желательно в холодильнике, но не более 3 суток (лучше потом приготовить свежий). Протирать им лицо можно несколько раз в день, в любое время – и вы скоро почувствуете, как ваша кожа молодеет и становится свежее.

♦ *Лосьон из подорожника для жирной кожи.* К 100 г водки добавьте 1 столовую ложку сока листьев подорожника, крапивы или отвара корней лопуха. Протирать лицо лучше 2 раза в день – утром и вечером, не менее 1 месяца. Можно чередовать протирание лосьоном и настоем. Одну неделю, скажем, утром лосьон с крапивой и подорожником, вечером – отвар корней лопуха. Другую неделю: утром – отвар, вечером – лосьон. В любом случае вечером, когда салоотделение усиливается, предпочтительнее косметическое средство из лопуха.

♦ *Смывка для снятия макияжа.* 150 г свежего свиного сала (несоленого, хорошо – внутреннего жира) мелко нарезать и прокипятить на водяной бане. Растопленный жир после остывания слить в банку, добавить к нему 10 капель салицилового спирта и перемешать. Смывку нанести на лицо и шею, через 10 минут снять ватным тампоном, смоченным кипячёной водой или туалетным молочком.

ком. Затем лицо умыть жирным мылом и ополоснуть кипячёной водой.

## Кремы

♦ *Крем из костного мозга.* Из трубчатой кости выделите мозг, растопить его на паровой бане, размельчая и помешивая. Процедить через 2 слоя марли, вылить в баночку. До затвердения в массу добавить по 1–2 столовых ложки касторового и оливкового масла, 1 желток, 1 чайную ложку мёда, витамины А, Д в масляном растворе (1 капля на 1 чайную ложку крема). Хранить в тёмном прохладном месте.

♦ *Маргариновый крем.* 50 г маргарина растопить на пару с 2–3 ложками растительного масла, добавить 1 чайную ложку мёда, 1 чайную ложку глицерина. В тёплую смесь положить, растирая маленькими порциями, 2 желтка, а затем четверть стакана настоя ромашки и 2 столовые ложки камфарного спирта. Вместо настоя ромашки (1 столовая ложка измельчённых сухих листьев на стакан кипятка; настаивается 20–30 минут) можно использовать настой из цедры двух лимонов, а лимонный сок влить в крем.

♦ *Фруктовый крем.* Взять 2 столовые ложки размятых фруктов или ягод (смородины, рябины, айвы, хурмы, клубники, земляники, цитрусовых и др.), 2–3 столовые ложки растопленного костного мозга, 1 желток, 1 чайную ложку мёда, 1 чайную ложку растительного масла. Тщательно растереть, добавив в смесь по каплям 1 столовую ложку камфарного спирта.

♦ *Жидкий крем.* В растёртый желток добавьте стакан сливок или сметаны и разотрите всё вместе. Постепенно в эту смесь добавляйте сок 1 лимона, полстакана водки и стакан кипячёной воды. Крем тщательно взбалтывайте и хра-

ните в сухом месте.

♦ *Крем для сухой, увядающей кожи.* Свежие листья крапивы, рябины, петрушки, смородины, лепестки жасмина и розы, взятые в равном соотношении, пропустите через мясорубку. 50 г маргарина, 10 г пчелиного воска, столовую ложку растительного масла расплавьте на пару. Добавьте к смеси 1 чайную ложку масляного раствора витамина А и 10 г растений. Смесь тщательно разотрите.

♦ *Жидкий крем для стареющей кожи.* Измельчите цедру 3 лимонов, залейте стаканом кипятка, настаивайте 8–10 часов, затем процедите через марлю и хорошо отожмите. Настой соедините с 1 чайной ложкой мёда и 1 чайной ложкой растительного масла, соком 3 лимонов, 2 столовыми ложками сливок или молока, 3 столовыми ложками одеколona и полстаканом заранее приготовленного и охлаждённого настоя лепестков розы, жасмина, белой лилии.

♦ *Питательный отбеливающий крем.* Возьмите 15 г белого воска, 50 г миндального масла. Огурец очистите, натрите на мелкой тёрке. На пару разотрите ланолин, добавьте масло и огуречную массу. После этого посуду накройте фольгой и поставьте на слабый огонь. Через час снимите с огня. Смесь тщательно размешайте, процедите, остудите и взбейте.

♦ *Увлажняющий крем-желе для жирной кожи.* Возьмите 50 г мёда, 80 г глицерина, 6 г желатина, полстакана воды, 1 г салициловой кислоты. Сначала размочите в воде желатин, а затем к разбухшей массе добавьте глицерин, салициловую кислоту, поместите чашку в сосуд с горячей водой и смесь растворите. Затем остудите и взбейте.

♦ *Крем из ромашки для сухой и нормальной кожи.* Столовую ложку цветков ромашки залейте  $\frac{1}{2}$  стакана кипятка, настаивайте в течение 2 часов, затем процедите.

Возьмите 50 г топленого сливочного масла или маргарина, 2–3 чайные ложки касторового масла, половину чайной ложки глицерина,  $\frac{1}{4}$  стакана настоя ромашки и 30 г камфарного спирта. Масло или маргарин расплавьте на пару и, постоянно помешивая, добавляйте остальные компоненты.

♦ *Крем из ромашки для сухой, склонной к воспалению кожи.* 50 г маргарина растопите в водяной бане, добавьте, тщательно размешивая, 3 чайные ложки растительного масла, 2 чайные ложки касторового, 1 чайную ложку глицерина, 2 желтка, 30 г камфарного спирта и четверть стакана настоя ромашки. Настой готовится так: столовую ложку ромашки залейте  $\frac{1}{2}$  стакана кипятка. Через 3 часа процедите.

♦ *Витаминный крем для любой кожи.* Приготовьте настой из цедры 2 лимонов. Половину пачки маргарина разотрите с 3 столовыми ложками растительного масла, 1 желтком и чайной ложкой мёда. Постепенно добавляйте лимонный сок, 10 капель масляного раствора витамина А, 1 столовую ложку майонеза и, наконец, по каплям – 1 столовую ложку камфарного спирта и настой лимонной цедры.

♦ *Крем для очищения лица.* Взять 1 желток, 1 столовую ложку растительного масла, буры на кончике ножа, 10–20 капель лимонного сока, 3–5 капель духов. Всё смешать. Хранить в холодильнике.

♦ *Увлажняющий крем-желе для жирной кожи.* Взять 6 г желатина, добавить 80 г глицерина, 50 г мёда, 1 г салициловой кислоты. Посуду со смесью поставить в горячую воду; помешивая до растворения, смесь остудить, взбить.

♦ *Крем с ромашкой.* 100 г ланолина (можно свиной или куриный жир или мозг из трубчатых костей), 15–20 г

настоя ромашки. Ланолин или жир растопить, процедить, добавить настой ромашки.

♦ *Желтково-медовый крем.* 2 желтка растереть с 1 столовой ложкой растительного масла, добавить 1 чайную ложку жидкого мёда, 1 столовую ложку глицерина, полтора стакана воды. Влить в бутылочку, взболтать, добавить 2 чайные ложки камфарного спирта и ещё раз взболтать.

♦ *Камфарный крем.* 50 г несоленого сливочного масла (или внутреннего свиного сала) и 50 мл камфарного масла смешать в паровой бане, слить в баночку и остудить.

♦ *Крем для ухода за кожей под глазами.*

1 столовая ложка ланолина

$\frac{1}{2}$  столовой ложки миндального масла

1 чайная ложка лецитина в порошке

2 столовые ложки холодной воды.

Расплавьте ланолин на водяной бане и добавьте миндальное масло. Снимите с огня и медленно добавляйте лецитин, а затем по капле – холодную воду. Перемешайте смесь деревянной ложкой. Проверьте на аллергию.

♦ *Питательный крем для сухих волос.*

2 столовые ложки ланолина

3 столовые ложки касторового масла

$\frac{1}{2}$  столовой ложки кокосового масла (персикового)

1 столовая ложка топленого свиного жира

$\frac{1}{2}$  стакана воды

1 чайная ложка уксуса (яблочного)

1 чайная ложка глицерина

1 чайная ложка жидкого мыла или шампуня.

Расплавьте масла и ланолин в одной посуде и нагрейте воду в другой на водяной бане. Быстро влейте воду в первую посуду, непрерывно перемешивая до полного смешивания. Получается большое количество питательного кре-

ма. Применяется он следующим образом: 2 столовые ложки нанесите на сухие волосы и подержите их в тепле. Этот крем можно сделать ещё более питательным, добавив в него яйцо. Он восстановит блеск безнадежно сухих волос.

◆ **Витаминный крем.**

1 столовая ложка пчелиного воска

1 столовая ложка эмульгирующего воска

1 столовая ложка ланолина

3 столовые ложки масла проросшей пшеницы (или 2 капсулы витамина E)

3 столовые ложки морковного масла (или 2 капсулы витамина A)

6 столовых ложек дистиллированной воды

$\frac{1}{2}$  чайной ложки буры

2 капли настойки бензойной смолы

3 капли настойки цветка апельсина (настой из цветков апельсина).

Расплавьте воски и масла на водяной бане, одновременно в отдельной посуде в тёплой воде растворите буру. Быстро вылейте этот раствор в первую посуду, перемешивайте, пока она немного не остынет. Затем добавьте настойку бензойной смолы и продолжайте помешивать до получения густого крема. Добавьте содержимое капсул с витамином.

◆ **Смешанный крем из различных масел.**

2 столовые ложки пчелиного воска

4 столовые ложки эмульгирующего воска

3 чайные ложки ланолина

4 столовые ложки миндального масла

4 столовые ложки подсолнечного масла

2 столовые ложки масла авокадо – персикового

2 столовые ложки оливкового масла

2 столовые ложки касторового масла

5 столовых ложек воды

$\frac{1}{2}$  чайной ложки буры

3 капли масла амбры – лаванды.

Смешайте и расплавьте воски и масла на водяной бане. В отдельной посуде растворите в тёплой воде буру. Добавьте этот раствор к расплавленным воскам и перемешайте до охлаждения крема.

◆ **Земляничный крем.** Поместите в кастрюлю 250 г ягод и 100 г сахара, доведите до кипения. Охладите. Прокипятите ещё раз. Охладите и поставьте в холодильник. Получается очень полезный лосьон для жирной кожи. Затем расплавьте по 2 столовые ложки ланолина и подсолнечного масла на водяной бане и добавьте земляничный (клубничный) сок. Снимите с огня и хорошо перемешайте.

◆ **Жирный питательный крем.** Расплавьте на водяной бане следующие масла:

3 столовые ложки кокосового масла – косточкового

2 столовые ложки оливкового масла

1 столовую ложку миндального масла

$\frac{1}{2}$  столовой ложки пчелиного воска.

В отдельной посуде растворите в 3 столовых ложках горячей воды половину чайной ложки буры. Затем медленно влейте этот раствор в смесь масел и размешивайте до полного охлаждения. Крем готов.

◆ **Крем из проросшей пшеницы.**

1 чайная ложка пчелиного воска

1 чайная ложка эмульгирующего воска

5 столовых ложек ланолина

5 столовых ложек подсолнечного масла

2 столовые ложки масла из проросшей пшеницы

5 столовых ложек воды

1 столовая ложка лещины виргинской или лесного ореха (отвар веток)

$\frac{1}{2}$  чайной ложки буры и несколько капель духов.

Смешайте воски и масла на водяной бане. Нагревайте воду с бурой до полного растворения буры. Затем медленно вливайте воду с бурой в расплавленные масла и воски. Перемешивайте до загустения. Питательный крем готов.

♦ *Крем с маслом какао.* Нагрейте на водяной бане смесь из следующих составных частей, хорошо их перемешав:

- 2 столовые ложки масла какао
- 2 столовые ложки эмульгирующего воска
- 1 столовую ложку пчелиного воска
- 4 столовые ложки оливкового или подсолнечного масла
- 1 столовую ложку миндального масла.

Когда вся смесь полностью расплавится, снимите с огня и перемешайте до охлаждения. При этом добавьте несколько капель духов. Крем делает кожу гладкой и нежирной. Если воска нет, возьмите 2 столовые ложки ланолина и 8 столовых ложек миндального масла (кунжутного или подсолнечного) и расплавьте на водяной бане. Этот крем очень полезен для сухой кожи, а также для ухода за кожей локтей, коленей, стоп ног и для шеи. Для жирной кожи добавьте 2 столовые ложки розовой воды (или обычной мягкой воды).

♦ *Крем с подсолнечным маслом.*

- 4 чайные ложки ланолина
- 2 чайные ложки эмульгирующего воска
- 2 чайные ложки пчелиного воска
- 5 столовых ложек подсолнечного масла
- 6 столовых ложек воды
- 2 чайные ложки глицерина
- 1/2 чайной ложки буры.

Расплавьте смесь воска, масла и ланолина на водяной бане. В другой посуде нагревайте воду, глицерин и буру. Проследите, чтобы бура полностью растворилась. Когда

расплавленные масла и воски находятся в разогретом состоянии, медленно, по капле, добавляйте раствор из второй посуды и перемешивайте смесь деревянной ложкой, пока не образуется густой крем беловатого цвета. Он увлажняет и смягчает кожу.

♦ *Крем из масла авокадо и миндального.* Вместо масла авокадо можно использовать персиковое.

- 3 чайные ложки пчелиного воска
- 3 чайные ложки эмульгирующего воска
- 1/2 стакана миндального масла
- 1/2 стакана масла авокадо или персикового масла
- 3 столовые ложки розовой воды.

Смешайте воски в эмалированной посуде на водяной бане, добавьте масло авокадо (персиковое) и миндальное. По капле добавляйте нагретую розовую воду, постоянно перемешивая смесь. Снимите с огня, перемешайте до охлаждения. Добавьте несколько капель духов.

♦ *Питательные кремы для сухой кожи.*

#### *Рецепт 1*

*Масляный экстракт цветков календулы 1:10 – 50 г, воск пчелиный – 15 г, масло кукурузное – 25 г, глицерин – 10 г.*

На водяной бане растапливают воск, вносят при перемешивании кукурузное масло и заранее приготовленный экстракт цветков календулы; к полуостывшей смеси добавляют по частям глицерин и тщательно перемешивают до остывания.

Рекомендуется использовать на ночь.

#### *Рецепт 2*

*Сок свежей моркови – 30 г, желтки 2 яиц, масло подсолнечное – 15 г, воск – 15 г.*

Тёплый сок моркови смешивают со взбитыми желтками и добавляют при энергичном помешивании (в ступке или миксере) к тёплому сплаву воска и масла до получения

однородной массы.

Для питания и очистки кожи.

### Рецепт 3

Сок листьев алоэ — 20 г, мёд — 20 г, желтки 2 яиц, масло подсолнечное — 10 г, воск пчелиный — 15 г.

На водяной бане расплавляют воск и смешивают с маслом. К полученному тёплому сплаву по частям прибавляют растёртую смесь желтков, мёда и тёплого сока алоэ. При тщательном перемешивании образуется однородная масса крема.

### Рецепт 4

Настой из цветков ромашки 1:5 — 20 г, настой из цветков календулы 1:10 — 20 г, маргарин сливочный — 20 г, ланолин — 40 г.

На водяной бане расплавляют ланолин вместе с маргарином и к ещё жидкому расплаву при перемешивании вносят смесь настоя с настойкой, перемешивают до охлаждения.

### Рецепт 5

Масляный экстракт ромашки 1:10 — 40 г, масляный экстракт чабреца 1:20 — 30 г, воск пчелиный — 20 г, крахмал пшеничный — 5 г, глицерин — 5 г.

Предварительно приготовленные масляные экстракты примешивают к расплавленному на водяной бане воску, вносят глицерин и, постоянно помешивая, частями крахмал. Перемешивание продолжают до охлаждения.

### Рецепт 6

Масляный экстракт цветков василька 1:10 — 35 г, масляный экстракт цветков розы 1:20 — 30 г, воск пчелиный — 20 г, белая глина — 5 г, глицерин — 10 г.

Так же, как в предыдущем рецепте. Белую глину смешивают с глицерином и вносят к расплаву воска с масляными экстрактами.

### Рецепт 7

Сок из свежей травы череды — 15 г, масло растительное — 50 г, воск пчелиный — 10 г, ланолин — 25 г.

На водяной бане сплавляют воск, ланолин, масло растительное. К ещё жидкому сплаву при тщательном перемешивании вносят по частям тёплый сок травы череды.

### Рецепт 8

Воск пчелиный — 15 г, ланолин — 15 г, масло кукурузное — 50 г, спирт нашатырный — 10 г, отвар листьев берёзы 1:5 — 10 г.

Расплавляют воск, ланолин, помешивая, добавляют кукурузное масло. К полученной однородной смеси добавляют отвар, после застывания — раствор аммиака, размешивают до получения однородной массы.

### Рецепт 9

Сок листьев подорожника — 20 г, настой травы мать-и-мачехи 1:5 — 20 г, ланолин — 30 г, масло подсолнечное — 30 г.

При подогревании на водяной бане ланолин смешивают с маслом и к сплаву добавляют тёплые сок и настой. Энергично перемешивают до образования однородной массы.

### Рецепт 10

Сок яблочный — 15 г, сок белокочанной капусты — 30 г, ланолин — 35 г, масло кукурузное — 20 г.

К сплаву ланолина и масла по частям добавляют тёплую смесь соков, тщательно перемешивают до образования однородной массы.

Жидкий крем для нормальной и сухой кожи.

### Рецепт 11

Настой листьев мать-и-мачехи 1:5 — 20 г, сок томатный, сок яблочный — поровну по 20 г, ланолин — 40 г.

К ланолину при постоянном помешивании по частям добавляют тёплые настой и соки до образования однородной эмульсионной массы.

### Рецепт 12

Сок тыквы — 20 г, сок груши — 20 г, воск пчелиный — 10 г, мёд — 10 г, ланолин — 35 г, крахмал пшеничный — 5 г.

Подогреть до температуры 40–45°C соки смешивают

с мёдом и по частям добавляют к ещё жидкому сплаву воска и ланолина на водяной бане. При перемешивании, по мере остывания массы, добавляют крахмал.

#### **Рецепт 13**

*Отвар льняного семени 1:10 – 20 г, масло растительное – 30 г, сок абрикоса – 15 г, ланолин – 35 г.*

Расплавляют ланолин и масло растительное; к тёплому сплаву добавляют подогретые отвар и сок, перемешивают до образования однородной массы.

#### **Рецепт 14**

*Настой травы шалфея 1:5 – 15 г, масляный экстракт лепестков шиповника – 20 г, желток 1 яйца, ланолин – 40 г.*

Ланолин размягчают на водяной бане, вносят масляный экстракт и при тщательном размешивании – желток и тёплый настой травы шалфея.

Кремы хранят в тёмном прохладном месте не более двух недель.

### **Маски**

◆ **Желтково-медово-масляная маска.** Применяют при нормальной, сухой, увядающей коже лица и шеи. Мёд содержит разнообразные ценные питательные вещества (витамины, аминокислоты и др.), желток и растительное масло – жирные кислоты и витамин F. Метод приготовления: один желток, 1 столовую ложку растительного масла (кукурузного, оливкового, косточкового), 1 столовую ложку мёда смешивают и растирают в однородную массу. Ватным тампоном или мягкой кисточкой полученную смесь наносят на кожу лица послойно: при подсыхании первого слоя наносят второй, затем третий. Через 20–25 минут маску осторожно снимают ватным тампоном, смоченным тёплой водой. Рекомендуют маски 1–2 раза в неделю в течение 1–1½ месяца. Курс повторяют через 2–3 месяца.

◆ **Медово-глицериновая маска.** В состав маски вхо-

дят: 1 чайная ложка глицерина, 1 чайная ложка мёда и 2 чайные ложки воды. Все компоненты смешивают и постепенно добавляют 1 чайную ложку овсяной или пшеничной муки, смесь хорошо размешивают до получения однородной массы. Глицерин можно заменить водкой (3 чайные ложки). В этом случае воду не добавляют. Маска показана при сухой, нормальной и увядающей коже лица. Продолжительность маски 20–25 минут, применяют 1–2 раза в неделю в течение 1–1½ месяца. Повторяют курс через 2–3 месяца.

◆ **Ланолиновая маска.** Показана для нормальной, сухой и увядающей кожи лица и шеи. В состав маски входят: ланолин (безводный) – 20 г, масло растительное – 10 г, бура – 0,5 г, вода – 40 мл. Метод приготовления: смешивают ланолин и масло и постепенно добавляют воду, в которой растворена бура. Всю массу взбивают до получения белой однородной массы и её загустения. Маски применяют 1–2 раза в неделю в течение 1–1½ месяца. Курс повторяют через 2–3 месяца.

◆ **Желтково-жировая маска.** Смесь желтка с растительным маслом. Маска показана при сухой, нормальной, увядающей коже, а также склонной к раздражению и шелушению. Для приготовления маски берут один желток и растирают с 1 столовой ложкой тёплого персикового или подсолнечного (нерафинированного) масла, после чего добавляют 1 чайную ложку воды пополам с лимонным соком. Смесь накладывают на лицо слоями (до 3 слоёв) и держат до подсыхания. Снимают маску тампоном, смоченным в тёплой воде, после чего лицо ополаскивают тёплой, а затем прохладной водой. Количество желтково-жировых масок такое же, как и предыдущих.

◆ **Творожно-солевая маска.** Оказывает тонизирующее, смягчающее и слегка отбеливающее действие. Приме-

няют при нормальной, сухой и жирной коже, склонной к увяданию и пигментации. Одну столовую ложку творога растирают с 2 столовыми ложками сметаны, добавляют 1 чайную ложку поваренной соли. Смесь накладывают на лицо на 15–20 минут, после чего смывают тёплой, а потом холодной водой. Рекомендуется 1–2 раза в неделю в течение 1–1½ месяца.

♦ *Дрожжевая маска.* Дрожжи, богатые витаминами группы В, оказывают тонизирующее действие, усиливая кровообращение и обменные процессы кожи, способствуют уменьшению дряблости, очищению пор. Рекомендуют при нормальной, жирной, сухой и увядающей коже. Метод приготовления: растирают ½ палочки дрожжей и постепенно добавляют до консистенции сметаны тёплое молоко (для нормальной кожи), растительное масло (для сухой кожи), 3% раствор перекиси водорода (для жирной кожи). Смесь послойно наносят на лицо. Маску держат 20 минут, после чего смывают тёплой водой. На курс 20 масок.

♦ *Огуречная маска.* Обладает лёгким отбеливающим, освежающим действием. Применяют при любой коже, склонной к пигментации и веснушкам. Свежий огурец натирают на мелкой тёрке и смешивают с 1 столовой ложкой любого питательного крема. При жирной коже отжатый огуречный сок смешивают с равным количеством водки, настаивают 24 часа. Марлевые салфетки смачивают приготовленным соком и накладывают на лицо, оставляя открытыми глаза, нос и рот, троекратно в течение 15–20 минут, на курс 30 масок.

Огуречный сок можно приготовить и на длительный срок (до 6 месяцев). Для этого 100г мелко нарезанных свежих огурцов заливают 100 мл водки, настаивают 8–10 суток в тёмном месте, затем фильтруют и хранят в закрытом флаконе в холодильнике. В дальнейшем этот сок при жир-

ной коже можно использовать как лосьон для очищения, а при сухой и нормальной коже добавлять в любой питательный крем для приготовления маски.

♦ *Лавандовая маска.* Рекомендуется для нормальной, сухой кожи с пигментными пятнами или веснушками. В состав маски входят: ланолин – 20 г, масло растительное – 5 г, масло лаванды – 5 г, бура – 0,5 г, вода – 40 мл. Готовят и применяют так же, как ланолиновую маску.

♦ *Медово-лимонная маска.* Применяют для отбеливания кожи, склонной к пигментации и веснушкам. Две столовые ложки мёда (не засахаренного) смешивают с предварительно отжатым и профильтрованным соком одного лимона. Марлевые салфетки пропитывают смесью и накладывают на лицо на 15–20 минут. Салфетки меняют в течение этого времени 2–3 раза. Маску смывают тёплой водой.

На курс 15–20 масок. Смесь может храниться до 7–8 дней в холодильнике.

♦ *Пергидролевая маска.* Применяют при усиленной пигментации кожи (загар), веснушках и пигментных пятнах. При сухой коже для приготовления маски берут 80 г ланолина и смешивают с 20 г пергидроля.

Смесь накладывают на лицо на 10–15 минут. Снимают влажным тампоном. Курс – 10–15 масок.

♦ *Маска из миндаля.* Обладает более медленным отбеливающим действием; её применяют при умеренной пигментации. Полстакана миндальных зёрен заливают кипятком (1 стакан) и через 3–5 минут, слив воду, пропускают миндаль через мясорубку. В полученную кашу добавляют сок ½ лимона и 1 столовую ложку кипячёной воды, всё растирают до однородной массы.

На курс 30–40 масок, 2 раза в неделю. Маску смывают



тёплой водой.

♦ *Крем-маска из воска и свежей зелени.* 10 г пчелиного воска и 50 г сливочного маргарина расплавить на пару. Затем, постоянно перемешивая, добавить к смеси 1 столовую ложку оливкового масла, 1 чайную ложку масляного раствора витамина А и 10 г кашицы из свежей зелени. Для приготовления кашицы взять равные по массе части листьев крапивы, рябины, хмеля, петрушки, смородины, лепестков жасмина и розы. Крем наносят в виде маски. Делают 10 масок через день.

♦ *Витаминная крем-маска.* Предварительно приготовить настой из цедры 2 лимонов. Затем половину пачки маргарина растереть с 3 столовыми ложками растительного масла, 1 желтком и 1 чайной ложкой мёда. Постепенно добавлять лимонный сок, 10 капель масляного раствора витамина А, 1 столовую ложку майонеза и, наконец, по каплям — 1 столовую ложку камфарного спирта и настой лимонной цедры.

♦ *Фруктовая крем-маска.* Взять 50 г костного мозга, 1 желток, 1 чайную ложку мёда, 1 столовую ложку растительного масла и 2 столовые ложки фруктовой кашицы. Фруктовую кашлицу приготовить из равных по массе частей плодов чёрной смородины, рябины, айвы, хурмы, лимона, клубники.

♦ *Крем-маска для увядающей кожи век.* Взять 50 г костного мозга, 10 г пчелиного воска, 1 столовую ложку касторового масла, 2 ядра грецких орехов, 2 чайные ложки лимонного сока, который можно заменить клюквенным, гранатовым, апельсиновым или брусничным. Твёрдые компоненты расплавить на пару, затем добавить 1 столовую ложку касторового масла и хорошо растёртые с соком орехи. Смесь остудить и взбить. Готовят маску на 3—5 дней, хранят её в холодильнике.

## ДАРЫ ПРИРОДЫ В КОСМЕТИКЕ

Среди множества средств, используемых для профилактики и лечения косметических недостатков, значительное место занимают растения, которые содержат вещества, улучшающие обменные процессы в клетках кожи, помогающие в борьбе с преждевременным старением, питающие, дезинфицирующие, тонизирующие, смягчающие, устраняющие или предупреждающие появление её дефектов и т.д. Употребляя те или иные растительные препараты, люди гарантированы от неблагоприятного воздействия синтетических средств. Содержащиеся в растениях вещества, действуя в комплексе, оказывают более полноценное воздействие на организм человека.

В последнее время интерес к фитотерапии (фитон-растение) резко возрос. Это вызвано несколькими причинами. Во-первых, лучшей переносимостью природных соединений по сравнению с синтетическими, следовательно, меньшим количеством неблагоприятных побочных явлений. Во-вторых, растения нередко обладают более полноценным действием за счёт комплекса биологически активных веществ, образовавшегося в процессе длительной эволюции. Это качество отсутствует у препаратов, полученных химическим путём или даже изолированных из растений, которые являются сырьём для многих современных аптечных средств. Свойства лекарственных растений определяют их ценность и в косметологии. Промышленность выпускает много косметических препаратов с растительными добавками. Но это, как правило, сложные составы, включающие консервирующие средства и другие продукты химического синтеза. Их не все хорошо переносят, нередко возникают дерматиты (воспаления кожи). Применять лекарственные растения в чистом виде можно практически не ограничено во времени, так как явления непереносимости к ним наблюдаются во много раз реже. Кроме того, доступны выбор и возможность чередования растений. Такие лекарственные формы просто приготовить и применять в домашних условиях.

## Сбор, сушка и хранение сырья

Многие биологически активные вещества, содержащиеся во всех или некоторых органах растений (листьях, цветках, семенах, плодах, почках, коре, корневищах или корнях), благоприятно воздействуют на состояние кожи человека. Растения (или их части) используются в косметике как в свежем виде, так и высушенными. Перед началом сбора следует знать, какие части растения подлежат заготовке и в какие сроки, места их массового произрастания, общие правила и технику сбора. Заготавливать нужно только те части растений, которые рекомендуются к использованию. Сбор ведут в строго определённый период их развития (во время распускания листьев или цветков, цветения, плодоношения, в начале или в конце вегетации), когда содержание ценных веществ в отдельных органах бывает наибольшим.

Надземные органы растений обычно заготавливают в хорошую, сухую погоду, так как увлажнённые росой или дождём, они при сушке портятся. Сочные плоды снимают утром или вечером после обсыхания. Семена некоторых растений (петрушка, укроп) собирают немного недозревшими и рано утром, по росе, так как в это время они не осыпаются. Подземные органы можно выкапывать в любую погоду, потому что перед сушкой их всё равно приходится мыть. Не следует заготавливать сильно загрязнённые и повреждённые болезнями и вредителями растения, ибо применение их может принести вред. Кроме того, нельзя собирать растительное сырьё в черте города и особенно на обочинах дорог с оживлённым движением автотранспорта.

При сборе надо заботиться о том, чтобы само растение (если собирают только листья или цветки) не повреждалось и запасы его, следовательно, не уничтожались. Если заготавливают дикорастущие однолетние растения, то необходимо оставлять часть их на семена. Надземные части растений, размножающихся корневищами, можно срезать

полностью, но нельзя при этом повреждать подземные органы. При сборе корней, корневищ необходимо тоже оставлять часть растений для размножения. Если сырьё заготавливают с деревьев и кустарников, то нельзя ломать и повреждать их ветви. Но особую осторожность необходимо проявлять при заготовке коры. Обычно её берут со срезанных веток и молодых деревьев при прореживании зарослей по согласованию с лесхозами в указанных ими местах.

Собранное сырьё очищают от примесей и приступают к сушке не позже чем через 1–2 часа после сбора. Растения (кроме корней и корневищ) нельзя мыть. Сырьё раскладывают тонким слоем на подстилке и сушат на воздухе в затенённом месте, под навесом, на чердаке, в печи, духовке или сушилке. На солнце большинство растений сушить нельзя. В народе часто сушат траву, связывая её в небольшие пучки и подвешивая в затенённых местах. Ягоды перед сушкой можно слегка подвялить на солнце. Плоды и семена сушат на солнце, так же как кору, корни и корневища. Однако пахучие корни и корневища (аир, валериана) высушивают в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Перед сушкой толстые корни разрезают вдоль, длинные – поперёк, а очень толстые режут кружочками.

Сушка считается оконченной, если листья и цветки легко растираются в порошок, стебли и корни ломаются, но не гнутся, а плоды не слипаются. Хорошо высушенное сырьё не должно терять своей естественной окраски. Хранят его в бумажных пакетах, мешочках, ящиках и коробках, выстланных внутри бумагой, в чистых, сухих, прохладных местах с хорошей вентиляцией. Растения, содержащие эфирные масла, следует хранить в стеклянных сосудах с притёртой пробкой или в металлических банках с плотно закрывающейся крышкой. Пахучие растения надо держать отдельно от непахучих. Высушенные ягоды очень гигроскопичны, их лучше помещать на хранение в сухих местах, на сквозняке, в бумажных пакетах (по 200–300г). При упаковке сырья в пакеты, банки или другую тару внутрь вкладывают

дывают этикетки с названием растения и указанием времени сбора.

Обычно срок хранения цветков, листьев и травы не превышает 1–2 года, плодов – 2–3 года. Кору, корни и корневища можно хранить 3–5 лет. Однако в домашних условиях не всегда можно обеспечить оптимальные условия хранения (температуру, влажность воздуха), а это ведёт к порче растительного сырья. В этом случае не рекомендуется хранить сырьё больше года.

### **Биологически активные вещества растений, воздействующие на кожу**

Лечебное действие многих видов растений связано с наличием в них различных биологически активных веществ. Они образуются в процессе жизнедеятельности растений и эффективно воздействуют на процессы обмена в клетках кожи, оказывают сильное антисептическое, противовоспалительное, антимикробное, успокаивающее, вяжущее, тонизирующее, смягчающее действие. Эти вещества имеют разнообразный состав и относятся к различным классам химических соединений – сахара, органические кислоты, эфирные и жирные масла, витамины, фитонциды, слизистые и дубильные вещества, смолы, сапонины, алкалоиды, минеральные вещества и др. Они находятся в растениях в определённых соотношениях, которые образовались в процессе эволюции при взаимодействии растительного организма с окружающей средой. И в этом заключаются преимущества растительных средств по сравнению с препаратами, полученными путём синтеза или выделения из растений.

Покажем действие на кожу некоторых из этих веществ более подробно.

**Сахара** в растительных организмах представлены глюкозой, сахарозой, фруктозой и др. Глюкоза содержится в зелёных частях растений, семенах, различных ягодах и

фруктах. И особенно много — в винограде, откуда произошло её второе название — виноградный сахар. Глюкоза играет большую роль в обмене веществ, способствует улучшению питания кожи, влияет на задержку воды в клетках, предохраняет кожу от сморщивания.

**Органические кислоты** (яблочная, лимонная, винная, щавелевая, уксусная и др.) содержатся в клеточном соке большинства растений и играют большую роль в обмене веществ.

**Эфирные масла.** Запах многих лекарственных растений обусловлен содержанием в них эфирных масел, которые накапливаются или на поверхности растений (железистые волоски, эфирно-масличные желёзки, железистые пятна), или внутри них (секреторные клетки, ходы и каналы, секреторные вместилища). Эфирные масла оказывают вяжущее, бактерицидное, противовоспалительное и ранозаживляющее действие. Благодаря ароматическим свойствам они применяются в парфюмерной промышленности, косметике (мятное, розовое масла и др.). Содержатся в мяте, траве зверобоя, полыни горькой, укропе, листьях шалфея лекарственного, цветках липы, розы, тысячелистника и других эфирно-маслических растениях. Присутствие азулена — одного из компонентов эфирного масла, содержащегося в зверобое, ромашке аптечной, тысячелистнике, улучшает питание клеток кожи, усиливает обмен веществ, оказывает благотворное действие на кожу при солнечных ожогах и раздражениях, входит в состав средств по уходу за волосами.

**Жирные растительные масла** (миндальное, оливковое, касторовое, кукурузное, подсолнечное и др.) предохраняют кожу от высыхания, делают её эластичной, мягкой и упругой, защищают от пыли, холода, солнца, других неблагоприятных внешних воздействий. Жирные масла входят в состав кремов, смягчающих кожу, излечивают трещины на коже, способствуют росту волос. Особенно нуждается в них сухая кожа, но и при жирной необходимо небольшое

количество жира или жироподобных веществ.

**Фитонциды** — летучие вещества, вырабатываемые растениями. Обладают антимикробным действием, при наружном применении действуют как дезинфицирующее средство. Содержатся в большем или меньшем количестве в подавляющем большинстве высших растений. Широко используются фитонцидные свойства календулы, лука, чеснока, хрена, хвоща полевого и других растений.

**Дубильные вещества, или танины,** обладают бактерицидным, вяжущим и противовоспалительным действием, тонизируют кожу, успокаивают раздражение. При длительном кипячении дубильные вещества распадаются, в связи с чем дубильное сырьё нельзя долго кипятить. В косметике они применяются благодаря своему стягивающему действию. Дубильные вещества вызывают сужение пор и расширенных мелких кровеносных сосудов, подавляют деятельность потовых желёз. В низких дозах дубильные вещества образуют на слизистой оболочке или поражённой коже тонкую плёнку, защищающую расположенные под ними ткани и нервные окончания от внешних раздражений. Полезны при жирной себорее лица, угреватой и широкопористой коже, применяются для укрепления волос, при потливости. Содержатся в коре дуба, траве зверобоя, полыни горькой, ревеня, шалфея, тысячелистника и др.

**Пектины (пектиновые вещества)** — застудневающие межклеточные вещества. Они понижают активную деятельность вредных микроорганизмов, подавляют гнилостные процессы, способствуют заживлению ран, трещин, ослабляют воспалительные процессы, омолаживают и освежают кожу. Содержатся в апельсинах (особенно много их в корке), вишне, клюкве, крыжовнике, лимонах, свёкле, сливе, чёрной смородине, шиповнике, яблоках.

**Слизи** образуются из клеток кожуры, реже — из межклеточного вещества растений. При кипячении разбухают и образуют затем студенистую массу. Обладают смягчительным, обволакивающим и ранозаживляющим действием.

Много слизистых веществ содержится в семенах айвы, льна, листьях подорожника, корнях алтея.

**Смоли** – твёрдые или полужидкие органические вещества с характерным запахом, близкие по химическому составу к эфирным маслам. При наружном применении оказывают дезинфицирующее и ранозаживляющее действие.

**Сапонины** при взбалтывании с водой дают пену наподобие мыльной. Обладают высокой биологической активностью. В косметике находят применение в качестве средства, стимулирующего рост волос. Локализуются в клеточном соке растений.

**Минеральные соли**, содержащиеся в растениях, играют важную роль в обмене веществ.

**Витамины** представляют собой группу физиологически активных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Они участвуют во всех процессах обмена веществ, оказывают благоприятное действие на кожу, стимулируют деятельность её клеток, устраняют сухость, повышают тургор. Ценным источником витаминов является растительное сырьё. Известно более 20 природных витаминов, из которых многие имеются в растениях.

**Ретинол (витамин А)**. В растениях содержится провитамин А, или каротин, который в организме человека превращается в витамин. Каротин в большом количестве содержится в моркови, помидорах, свёкле, зелени петрушки и лука, зверобое, крапиве, тысячелистнике, дыне, тыкве, крыжовнике, малине, сливе, смородине, абрикосах, персиках, плодах облепихи, рябины, шиповника, орехах. Недостаток витамина А в организме приводит к поседению и ломкости волос, сухости, шелушению и ороговению кожи, появлению морщин, угрей, ломкости ногтей. Применение его даёт хороший эффект при сухой коже и сухих волосах, себорее, обыкновенных и розовых угрях; обморожениях.

**Тиамин (витамин В<sub>1</sub>)** полезен при различных формах

угревой сыпи, себорее, пигментных пятнах, дерматитах, выпадении и плохом росте волос, их поседении. Содержится в крапиве, бананах, винограде, малине, лимонах, арбузе, льне, капусте, картофеле, свёкле, кабачках, землянике, пшеничных и рисовых отрубях, зверобое, пекарских дрожжах и др.

**Рибофлавин (витамин В<sub>2</sub>)** помогает при себорее, себорейном выпадении волос, розовых и обыкновенных угрях, трещинах и язвах в уголках рта (заеды), оказывает положительное действие на стареющую кожу. Содержится в злаках, кабачках, капусте, картофеле, луке, абрикосах, апельсинах, лимонах, землянике, малине, облепихе, крапиве, ревене, ромашке и др.

**Пантотеновая кислота (витамин В<sub>3</sub>)** необходима для процесса обмена веществ, регулирует образование пигмента в волосах. При её недостатке происходит преждевременное поседение и выпадение волос. Применяется при сухости и дряблости кожи, себорее, для лечения ран, ожогов и язв. Содержится в отрубях риса, пшенице, моркови, огурцах, петрушке, салате, сливах, смородине, томатах, тыкве, кабачках, бобовых растениях, пекарских дрожжах и др.

**Пиридоксин (витамин В<sub>6</sub>)** полезен при себорее, вульгарных и розовых угрях, себорейном выпадении волос, дерматитах. При недостатке его происходит атрофия клеток эпидермиса, корней волос и сальных желёз. Содержится в полыни, луке, картофеле, капусте, огурцах, петрушке, томатах, рисе, пшенице, во многих фруктах и ягодах (виноград, земляника, облепиха и др.).

**Фолиевая кислота (витамин В<sub>9</sub>)** стимулирует деятельность кожи, способствует нормальному росту волос, полезна при морщинах, розовых угрях, дерматозах. Содержится в арбузах, дыне, капусте, моркови, луке, огурцах, петрушке, салате, томатах, малине, облепихе, яблоках, пекарских дрожжах, пшенице, ржи.

**Цианкобаламин (витамин В<sub>12</sub>)** полезен при себорейном дерматите, выпадении волос, розовых и вульгарных

угрях, дерматозах. Содержится в продуктах животного происхождения и реже – в некоторых растениях, в частности в винограде.

**Аскорбиновая кислота (витамин С)** рекомендуется при дряблой коже, розовых угрях, веснушках, болезнях волос, дерматозах. Улучшает состояние кожи при себорее, оказывает положительное действие при её старении. Недостаток её усиливает пигментацию кожи. Основные источники витамина С – овощи, фрукты, ягоды. Содержится в кабачках, капусте, картофеле, зелёном луке, петрушке, свёкле, томатах, редьке, укропе, чесноке, апельсинах, лимонах и других citrusовых, винограде, вишне, землянике, клубнике, облепихе, красной и чёрной смородине, клюкве, рябине, яблоках, плодах шиповника, зверобое, крапиве, одуванчике и многих других растениях.

**Токоферол (витамин Е)** применяется, особенно вместе с витамином А, при вялой и дряблой коже, себорее, вульгарных и розовых угрях, дерматозах. Содержится в апельсинах, бананах, вишне, крыжовнике, рябине, красной и чёрной смородине, сливе, луке, моркови, петрушке, салате, зверобое, одуванчике. Много его в растительных маслах – кукурузном, облепиховом, подсолнечном.

**Биотин (витамин Н)**. При его дефиците развиваются дерматозы, гиперпигментация и шелушение кожи, нарушается рост ногтей. Оказывает положительное действие при себорее, морщинах, дряблой и жирной коже, угрях, при облысении. Содержится в луке, моркови, огурцах, салате, томатах, красной и чёрной смородине, дрожжах, пшеничной муке, горохе.

**Филлохиноны (витамин К)** повышают прочность капилляров, способствуют прекращению различных кровотечений и кровоизлияний в коже, ускоряют заживление ран и язв. Один из этих витаминов (К<sub>1</sub>) содержится в зелёных частях растений – крапиве, подорожнике, полыни горькой, тысячелистнике, плодах шиповника, винограде, калине, сливе, чае, картофеле, ботве моркови, злаковых растениях.

**Рутин (витамин Р)** помогает при розовых угрях, красноте лица, выпадении волос. Встречается в различных овощах и плодах (капусте, свёкле, рябине, сливе, чёрной смородине, винограде, шиповнике, грецком орехе), лекарственных растениях (зверобое, мяте, ромашке, шалфее).

**Никотиновая кислота (витамин РР)** применяется при себорее, розовых и вульгарных угрях, сухости, огрубении и воспалении кожи, выпадении волос, дерматозах. Усиливает питание клеток кожи и корней волос, ускоряет заживление ран и язв. Накапливается в более или менее значительных количествах во многих злаках, бобовых, овощах, фруктах и других растениях (пшеничные отруби, арбуз, кабачок, капуста, картофель, лук, морковь, огурец, петрушка, салат, свёкла, томат, тыква, хрен, чеснок, абрикос, апельсин, банан, виноград, малина, дуб, роза, чай, ревен, шалфей).

**Витамин U** полезен при себорее (применяется для протирания жирной кожи). Содержится в соке свежих овощей и фруктов, главным образом в капусте, а также в злаках и растительных жирах.

### Приготовление из растений лекарственных форм для внутреннего и наружного применения

Растения в косметике могут использоваться в натуральном виде и в виде различных лечебных форм. Для приготовления последних используют главным образом высушенные растения или их части. Основным приёмом для приготовления различных лекарственных форм из сухого сырья является извлечение действующих веществ с помощью различных жидкостей. Большинство этих веществ растворяется в воде. Для приготовления таких растворов не требуется ни сложной аппаратуры, ни дорогостоящих и дефицитных экстрагентов (извлекателей).

Некоторые вещества (эфирные масла, смолы) почти нерастворимы в воде, но хорошо растворяются в спирте.

Эти лекарственные формы также употребляются для внутреннего и наружного лечения.

Для извлечения из растений веществ, растворимых в жирах, и приготовления нужных лекарственных форм используются в домашних условиях растительные масла (кукурузное, оливковое, персиковое, подсолнечное и др.) и вазелиновое масло.

Возможно применение в лечебных целях и сухого растительного сырья в виде порошков для приёма внутрь и наружно (присыпка) или в смеси с жировыми основаниями в виде мазей. Однако большинство приготовленных таким способом мазей даёт незначительный эффект, к тому же они малостойки.

Простейшими водными извлечениями биологически активных веществ являются настои и отвары. Листья, траву, цветки мелко режут; кожистые листья измельчают в порошок; корни и корневища режут или дробят, используя ступку, кофемолку. Мелкие цветки, семена и плоды берут целыми. Степень измельчения разных видов сырья неодинакова. Она зависит от особенностей строения растения и химической природы веществ, содержащихся в нём. При домашней обработке сырьё измельчают так: листья, траву и цветки – до частиц размером около 5 мм (кожистые листья – до 1 мм), корни, корневища, кору и стебли – до 3 мм, плоды и семена – до 0,5–1 мм.

Настои обычно готовят из надземных частей растений – цветков, некожистых листьев, травы, соцветий и большинства плодов и семян; отвары – из более грубых частей – плотных листьев, корней, корневищ и коры. Исключение составляют растения, содержащие эфирные масла, из них готовят только настои, чтобы уменьшить потери ароматических веществ при кипячении.

Измельчённый растительный материал заливают водой согласно указаниям в рецепте. Если в прописи не указано соотношение сырья и воды, оно берётся чаще всего 1:10, т.е. на 1 часть сырья – 10 частей воды. Например,

чтобы получить 100 мл настоя, надо взять 10 г измельчённого сырья. Для наружного применения можно делать и более крепкие извлечения (в 1,5–2 раза), учитывая, что в некоторых растениях содержание действующих веществ невелико. Измельчённое сырьё лучше взвешивать на аптечных весах. В домашних условиях его можно дозировать столовыми или чайными ложками. В одну столовую ложку входит в среднем 3 г сухих измельчённых листьев, цветков или травы; коры, корневищ и корней – около 7 г; семян, почек и плодов – около 12 г.

Для получения настоя растительное сырьё, помещённое в закрытую эмалированную, фарфоровую или стеклянную посуду, заливают кипячёной водой комнатной температуры (около 20°C) и нагревают на кипящей водяной бане. Нельзя варить сырьё на открытом огне. Нежелательно также заливать его горячей водой, так как при этом происходит быстрое свёртывание белков в клетках растений, препятствующее переходу действующих веществ в раствор. Следовательно, концентрация их в таком случае будет ниже. Постепенность нагрева имеет важное значение. С учётом поглощения сырьём и испарения воды её следует налить на 15–20% больше, чем указано в прописи.

Продолжительность нагрева на водяной бане – 30 минут (для отваров) и 15 минут (для настоев). Этого времени вполне достаточно для перехода в раствор активных веществ. При более длительном нагревании в раствор начинают поступать не только активные, но и высокомолекулярные соединения, являющиеся, как правило, балластными веществами. Время нагрева отваров и настоев увеличивается на 10 минут при приготовлении больших объёмов водных извлечений – до одного литра и более.

После окончания нагрева отвары и настои снимают с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре (отвары – 10 минут, настои – 45 минут). Затем их надо процедить через два слоя марли или полотно. Потом растительное сырьё отжимают и полученную дополнительную

порцию жидкости также процеживают. Исключение составляют отвары из растительного сырья, содержащего дубильные вещества. Их процеживают сразу же по окончании нагрева, так как при охлаждении они быстро мутнеют и портятся.

Все водные вытяжки быстро портятся из-за роста в них микробов и плесеней. Поэтому лучше ежедневно готовить свежую порцию отвара или настоя. В холодильнике допустимо хранить их не более трёх суток.

Иногда водные извлечения из растений из-за особенностей их химического состава готовят холодным способом. Это необходимо в том случае, если надо избежать свёртывания некоторых веществ под влиянием горячей воды. Необходимое количество сырья заливают водой комнатной температуры, настаивают определённое время, затем процеживают.

Все водные извлечения представляют собой наиболее употребительную лекарственную форму, но, конечно, не единственную. Часто в качестве растворителя используют спирт или водку. В аптечном производстве для приготовления спиртовых извлечений (настоек) применяют спирт различной крепости (40, 70, 90%-ный). В домашних условиях для этих целей часто используют водку. Ею заливают измельчённое растительное сырьё и в закрытой посуде настаивают при комнатной температуре, периодически встряхивая, в течение недели. Затем вытяжку осторожно сливают, остаток отжимают и добавляют к слитой вытяжке. Можно отжатое сырьё промыть дополнительно небольшим количеством водки, снова отжать и соединить с предыдущими порциями. Приготовление вытяжки заканчивают фильтрованием через марлю, сложенную в два слоя, или через фильтровальную бумагу.

Хранить настойки нужно при комнатной температуре в хорошо закупоренной посуде из тёмного стекла, в защищённых от солнечных лучей местах. Большинство настоек готовится в соотношении 1:5, то есть на одну часть сырья

берут 5 частей спирта (водки).

Иногда неудобно использовать для наружного применения жидкие лекарственные формы – водные, спиртовые или масляные. Возникает необходимость приготовления более густых форм, имеющих мажеобразную консистенцию. Для этого смешивают жидкие извлечения с жирами, жироподобными веществами или готовыми кремами в определённых соотношениях.

В препаратах, приготовленных из свежих растений, полностью сохраняется весь комплекс активных веществ растения, в то время как при сушке неизбежно происходят некоторые количественные и качественные их изменения. Однако приготовление извлечений из свежих растений ограничено коротким сезоном сбора и необходимостью заготовки в несколько раз большего количества свежесобранного, чем сухого, сырья.

Эффективны соки из свежих растений. Для получения сока отбирают свежие, зрелые, неиспорченные ягоды, плоды и овощи, моют, очищают от кожуры, измельчают при помощи деревянного пестика, пропускают через мясорубку или натирают на тёрке. Из измельчённой массы через редкую ткань отжимают сок. Более удобно это делать при помощи соковыжималки. Затем его фильтруют и используют сразу же. Из некоторых ягод (смородина, малина и др.) сок получают следующим образом: их помещают в эмалированную или стеклянную посуду, добавляют  $\frac{1}{2}$  стакана воды на 1 кг ягод и нагревают до  $60^{\circ}\text{C}$ , после чего отжимают сок через плотную ткань. Можно заготовить небольшое количество сока впрок. Для этого к отжатому соку добавляют для консервации спирт (15% от общего количества сока). Смесь нагревают на водяной бане в плотно закрытой посуде до  $75\text{--}80^{\circ}\text{C}$  и при такой температуре продолжают держать ещё 30 минут. После этого её нужно быстро охладить и профильтровать. В таком виде сок сохраняется в прохладном месте более продолжительное время.



Мази готовят, тщательно растирая размолотое или размятое сырьё (соответственно сухое или свежее) в фарфоровой ступке с каким-либо растительным или животным жиром до получения однородной массы. Для приготовления мазей используют и жидкие извлечения из растений (соки), смешивая их с жиром, жироподобными веществами или готовым кремом.

Косметические маски по своему действию бывают питательными, смягчающими, подсушивающими, отбеливающими и др. Для большинства масок используются свежие растения (кашица, сок, ломтики) или специально приготовленные настои, отвары, настойки из сухих частей. Летом маски готовят из различных фруктов, ягод, овощей; зимой — из высушенной травы, цветков и соцветий, корней, но по возможности всё-таки лучше использовать свежие овощи и фрукты. Если готовят маски из сочных плодов (например, земляники, винограда, вишни, малины, абрикоса, арбуза, томата и др.), их моют, освобождают от кожуры и семян или косточек и растирают в кашицу в эмалированной, фарфоровой или стеклянной посуде. Для масок из твёрдых фруктов (яблоки, айва) или овощей (огурец, капуста, картофель, морковь и др.) их тоже очищают от кожуры и пропускают через мясорубку или натирают на тёрке.

Маски готовят непосредственно перед их применением из одного или смеси нескольких растений, зачастую добавляя в них другие компоненты (мёд, желток, белок, муку, крахмал, сметану, молоко и т.д.). Особенно эффективны маски после массажа или компресса. Наносятся они снизу вверх обычно на 15–20 минут. Густые маски намазывают на лицо или шею ватным тампоном, кисточкой или пальцами. При более жидких используют марлю, сложенную в несколько слоёв (с отверстиями для глаз, рта, ноздрей), или вату, которые пропитывают соком, отваром, настоем, настойкой или кладут на них негустую кашицу. Область вокруг глаз оставляют свободной, смазывают кремом

или накладывают ватку, смоченную настоем чая или других растений. В неделю делают обычно 1–3 маски для питания кожи, на курс 12–15 масок (более подробно состав, применение и техника наложения масок даются при описании отдельных растений).

## Лекарственные растения, применяемые в косметике

### Абрикос обыкновенный

В косметике используют свежий сок, мясистую часть плодов абрикоса, а также абрикосовое масло, получаемое из семян в промышленных условиях путём прессования. Из мякоти плодов и сока можно делать косметические маски. Они благотворно действуют на кожу лица, освежают и омолаживают его, делают кожу упругой и эластичной, предохраняют от чрезмерной сухости. Жирное абрикосовое масло применяется как основа для изготовления жидких мазей и кремов, а также косметических масок.

В зимний период, когда нет свежих плодов, для приготовления масок можно использовать консервированные абрикосы. Для консервации в один стакан абрикосовой кашицы добавить две столовые ложки сорбита, растворённого в  $\frac{1}{4}$  стакана горячей воды, или 2 столовые ложки глицерина. Смесь необходимо хранить в плотно закрытой стеклянной посуде в холодильнике.

№ 1. Свежевыжатым соком абрикоса (2–3 столовые ложки) смочить слой ваты или салфетку из марли, сложенной в несколько слоёв (можно взять также стираное полотно), слегка отжать и наложить на лицо на 15–20 минут. Лицо предварительно протереть лосьоном, сливками или сметаной (особенно при сухой коже). По мере высыхания салфетку повторно следует увлажнить соком. По окончании процедуры протереть лицо сухим ватным тампоном. Рекомендуется делать такие маски 2–3 раза в неделю. Про-

должительность курса – 1,5–2 месяца. Маска пригодна для любой кожи лица, но при отсутствии гнойничков.

**№ 2.** Мякоть двух абрикосов смешать с одной столовой ложкой лимонного сока. Полученную массу наложить на лицо, покрыв сверху марлей. Через 20 минут смыть водой. Такие маски следует делать 2–3 раза в неделю. Рекомендуется для всех видов кожи.

**№ 3.** Спелые абрикосы можно просто нарезать тонкими дольками и наложить на лицо. Маска помогает при сухой, легко раздражающейся коже.

**№ 4.** Яичный желток смешать с одной чайной ложкой абрикосового масла. Маску накладывают на лицо с сухой шелушащейся кожей, втирая или вбивая её пальцами.

**№ 5.** Мякоть абрикоса (3–5 шт.) смешать со столовой ложкой сметаны, любым растительным маслом (свиным жиром) и взбитым белком, нанести на лицо и шею на 20 минут. Маска хорошо освежает и смягчает любую кожу.

**№ 6.** Мякоть абрикоса смешать в равной пропорции (по одной столовой ложке) с творогом или сметаной. Маску нанести на лицо на 15–20 минут, затем смыть водой комнатной температуры. Для сухой кожи.

**№ 7.** Свежие абрикосы очистить от кожицы, протереть через ситечко, повернуть через мясорубку или натереть на пластмассовой тёрке. Кашицу нанести на лицо и шею на 20–30 минут (можно предварительно выложить её на марлю). Веки и кожу под глазами перед маской смазать питательным кремом. Если кожа сухая, обезвоженная, с пигментными пятнами, то перед наложением этой маски протереть лицо оливковым или кукурузным маслом, затем сделать горячий компресс на 5–7 минут из настоя ромашки и наложить маску на 10–15 минут. Смыть тёплой водой без мыла. Особенно хорошо действует при чувствительной, раздражённой коже, а также при солнечном ожоге.

**№ 8.** Мякоть абрикоса смешать пополам с кислым молоком и нанести на лицо на 20 минут. Маска рекомендуется для жирной кожи.

**№ 9.** Мякоть абрикоса смешать с взбитым белком куриного яйца и нанести на жирную кожу лица.

**№ 10.** Столовую ложку геркулеса или овсянки, размельчённых в кофемолке или ступке, смешать со столовой ложкой абрикосового масла, столовой ложкой молока и чайной ложкой подогретого до 40–50°C мёда. Маска рекомендуется при сухой, чувствительной коже, нуждающейся в витаминах. Противопоказана тем, у кого на лице видны мелкие кровеносные сосуды.

**№ 11.** Две столовые ложки тёплой манной каши, сваренной на молоке до консистенции густой сметаны, смешать с желтком, мёдом (1 чайная ложка), солью (половина чайной ложки), добавить 2–3 столовые ложки свежего сока абрикоса и наложить на лицо на 20 минут. Маска тонизирует нормальную и сухую, а также стареющую вялую кожу.

### Аир обыкновенный, болотный

В качестве лекарственного сырья используются корневища. Заготавливают их обычно осенью, когда уровень воды в водоёмах понижается. Выкапывают вилами или лопатами, промывают в воде, обрезают листья и корни. Корневище разрезают на части длиной 10–20 см, а очень толстые ещё и вдоль. Затем их вялят на воздухе и сушат в хорошо проветриваемом помещении, на чердаке, веранде, в сушилке или духовке при температуре не выше 30°C, расстилая тонким слоем (до 2–5 см) на чистой подстилке. Правильно высушенные корневища имеют желтовато-бурый цвет, на изломе – розоватый с жёлтым оттенком, сильный ароматический запах ипряно-горьковатый вкус. Хранят их в сухом прохладном помещении в плотных ящиках, выстланных внутри бумагой. Срок хранения – до 3 лет.

В косметической промышленности и парфюмерии применяется эфирное масло из корневищ аира для отдушки туалетного мыла, помад, кремов; оно входит также в состав

зубных порошков. В домашних условиях настои и отвары высушенных и измельчённых корневищ употребляются для компрессов на лицо, ополаскивания волос и втирания в кожу головы, для ванн и полоскания ротовой полости.

**№ 1.** Одну чайную ложку измельчённого корневища айра залить стаканом водки и настаивать 8 суток, затем процедить. Этой настойкой протирать жирную кожу лица 1–2 раза в день.

**№ 2.** При выпадении волос для их укрепления и стимуляции роста, а также при сухой себорее, сопровождающейся перхотью, можно использовать отвар корневищ айра: 4 столовые ложки мелко измельчённых корневищ кипятить 5 минут в одном литре воды, настоять 30–40 минут. Затем процедить и ополоснуть им волосы после мытья. Систематическое ополаскивание этим отваром светлых волос ещё больше осветляет их.

**№ 3.** Две столовые ложки измельчённого корневища айра залить в эмалированной закрытой посуде литром холодной воды, довести до кипения на слабом огне, процедить и достаточно горячим (38–40°C) использовать для компресса на лицо и шею. Для этого взять махровое полотенце или салфетки из байки, фланели, сложить в 2–3 слоя, смочить в отваре, слегка отжать и быстро приложить к лицу так, чтобы середина компресса приходилась на подбородок, а края покрывали щёки (на 10–15 минут). Такой компресс хорошо делать перед косметическими процедурами (массажем, масками). Предварительно перед наложением компресса кожу следует очистить туалетной водой или жидким кремом. Горячий компресс расширяет поры, усиливает приток крови к поверхности кожи, согревает её, способствует удалению пыли и отмерших чешуек. Кожа становится мягкой и нежной. Рекомендуется для жирной кожи. Противопоказан при расширенных сосудах кожи лица, гнойничковых поражениях и воспалении её.

**№ 4.** Горячие компрессы из отвара корневищ айра можно чередовать с холодными водными. В этом случае

горячие компрессы накладываются на лицо на 3–5 минут, а холодные – на 5–10. Такая процедура хорошо тонизирует кожу, укрепляет мышцы лица и кровеносные сосуды. Особенно эффективны при вялой коже лица и шеи.

**№ 5.** При сухой себорее, сопровождающейся перхотью и выпадением волос, используется следующий настой: столовую ложку измельчённого корневища настоять в стакане крутого кипятка 30 минут. Настой втирать в кожу головы 2–3 раза в неделю. Курс – 10–15 процедур. Через 2–3 недели его можно повторить.

**№ 6.** При облысении и быстром выпадении волос используется отвар корневищ айра, приготовленный из 3 столовых ложек измельчённого корневища, проваренного в течение 15 минут в 0,5 л виноградного уксуса. Втирать каждый вечер в кожу головы 12–15 дней подряд.

**№ 7.** Две столовые ложки измельчённых корневищ айра залить 0,5 л кипятка, кипятить 2–3 минуты на слабом огне, остудить, процедить, добавить столовую ложку уксуса или сок одного лимона, 40 мл спиртовой настойки календулы, эвкалипта или камфарного спирта. Лосьоном протирать жирные волосы в промежутках между их мытьём.

**№ 8.** Две столовые ложки размолотых корневищ айра и столько же корней лопуха залить 1,5 л воды, кипятить 20 минут, через 6 часов процедить. Отвар рекомендуется втирать в кожу головы для укрепления волос и лечения при перхоти, а также в том случае, если волосы секутся.

**№ 9.** Из настоя корневищ айра готовят тонизирующие ванны. Для этого 5 столовых ложек измельчённого сырья заварить литром кипятка и настоять в термосе 30 минут. Затем процедить и влить в ванну. Можно поместить измельчённое корневище в мешочек из марли и опустить его прямо в ванну. Такая процедура освежает, успокаивает, способствует заживлению ран.

**№ 10.** Контрастные ванночки из лекарственных трав улучшают кровоснабжение рук. Для приготовления горя-

чей ванночки сделать настой из измельчённого корневища айра и листьев крапивы (по столовой ложке на литр воды). Отдельно в холодную воду влить отвар коры дуба (столовую ложку на литр воды). Сначала погрузить руки в горячую воду на 30 секунд, затем в холодную. Повторить 10–20 раз, закончить ванночкой с холодной водой. По окончании процедуры руки осушить и смазать жирным кремом.

### **Айва продолговатая, обыкновенная**

В косметике используются зрелые плоды и семена айвы. Из плодов в домашних условиях можно приготовить лосьоны и маски для жирной кожи лица. При добавлении в маски растительных и животных жиров, желтка, толокна, крахмала они годятся для сухой и нормальной кожи. Слизь, получаемая из семян айвы, представляет собой эффективное противовоспалительное и смягчительное средство. Приготавливают её путём настаивания или кипячения в воде целых семян (при измельчении их извлекается ядовитый гликозид амигдалин). Слизь пригодна для лечения ожогов и жирной себореи головы.

**№ 1.** Айву мелко нарезать, залить стаканом водки или 20%-ного спирта, настоять 7–10 дней, процедить. Полученным лосьоном протирать лицо или пропитать тонкий слой ваты и наложить маску (за исключением глаз, ноздрей и рта) на 5–10 минут. После окончания процедуры ополоснуть лицо тёплой водой. Рекомендуются для жирной, пористой кожи лица.

**№ 2.** Спелую айву натереть на мелкой тёрке, отжать через марлю сок. Ваткой, смоченной соком, протереть жирную кожу лица. Сок айвы также отбеливает веснушки.

**№ 3.** Свежую спелую айву нарезать мелкими ломтиками и залить тёплой кипячёной водой так, чтобы вода покрывала её. Через 2–3 часа настой слить и добавить 10 мл водки (или спирта) на 100 мл жидкости. Лосьоном реко-

мендуется протирать дряблую кожу лица вместо (или после) умывания водой.

**№ 4.** Ломтиком спелой айвы можно делать массаж лица. Такой массаж оказывает хорошее действие на морщинистую, увядающую кожу.

**№ 5.** В стакан воды влить столовую ложку сока айвы, по чайной ложке глицерина и одеколona. Этот лосьон рекомендуется для увядающей кожи лица.

**№ 6.** Кожуру двух плодов айвы залить водкой или 20%-ным спиртом, через две недели процедить, добавить такое же количество розовой воды или настоя лепестков роз. Ваткой, смоченной этим лосьоном, протереть лицо и шею, а затем нанести подходящий для данного типа кожи крем. Лосьон тонизирует и разглаживает любую кожу лица.

**№ 7.** Столовую ложку мёда смешать с желтком одного яйца, столовой ложкой растительного масла и чайной ложкой сока айвы. Смесь тщательно размешать и нанести на лицо на 15–20 минут. Для стареющей, вялой кожи: питает, тонизирует и смягчает её.

**№ 8.** Айву натереть на мелкой тёрке и смешать со сливками и желтком (всё в равных количествах). Маску наложить на лицо при сухой или нормальной коже.

**№ 9.** Айву натереть на мелкой тёрке, полученную кашу смешать со взбитым белком и наложить на лицо. Такая маска используется при крупноморщинистой жирной коже лица.

Как белковая, так и желтковая маски накладываются на лицо на 15–20 минут, после чего снимаются тёплым влажным ватным тампоном, а лицо ополаскивается водой. Маски оказывают очищающее, освежающее, слегка отбеливающее и тонизирующее действие.

**№ 10.** Для маски спелую айву натереть на мелкой тёрке, добавить в кашу столовую ложку кипятка и по чайной ложке толокна и крахмала. Смесь нанести на лицо на 15–20 минут, смыть водой комнатной температуры. Рекомендуется для любого типа кожи.

**№ 11.** Сочную спелую айву натереть на мелкой тёрке, кашицу наложить на увядающую кожу лица. Такая маска хорошо помогает и при угревой сыпи на лице.

**№ 12.** Столовую ложку сливочного масла тщательно размешать с желтком одного яйца, чайной ложкой мёда и столовой ложкой кашицы из растёртой айвы до получения однородной массы. Нанести её на лицо на 20–30 минут, излишки снять бумажной салфеткой. Рекомендуются для сухой и нормальной кожи лица.

**№ 13.** Две столовые ложки мякоти айвы тщательно растереть с 2–3 ложками растопленного костного мозга, одним желтком, одной чайной ложкой мёда и растительного масла. Продолжая растирать, по каплям добавить столовую ложку камфарного спирта. Это крем для сухой, увядающей кожи лица.

**№ 14.** В стакане воды замочить на час 30 г семян айвы, затем поставить на слабый огонь, довести до кипения и сразу же процедить. Тёплый слизистый отвар рекомендуется втирать в кожу головы при себорее и жирных волосах. Когда волосы высохнут, сполоснуть их горячей водой. Процедуру проводят ежедневно в течение недели. Желе хранят в холодильнике.

**№ 15.** Семена айвы залить кипячёной водой в соотношении 1:50, встряхивать в течение 5 минут, а затем процедить через марлю. Полученным слизистым настоем рекомендуется смазывать обожжённые места 1–2 раза в день. Процедуру повторить 3–4 раза подряд с интервалами в 10–15 минут.

### Алоэ древовидное

В косметике используется сок и мякоть листьев алоэ. Особенно ценными свойствами обладают препараты, полученные из биостимулированного сока листьев. Срезанные листья алоэ промывают кипячёной водой и помещают в тёмное и прохладное место (в нижний отдел холодильника)

с температурой 4–8°C на 12 дней. В таких неблагоприятных условиях они начинают вырабатывать особые вещества – биологические стимуляторы, которые возбуждают угасающую жизнедеятельность клеток. Сок, полученный из листьев алоэ, подготовленных таким образом, тоже содержит биостимуляторы, которые, попадая в организм больного человека, стимулируют жизнедеятельность его клеток. Биостимулированный сок алоэ оказывает тонизирующее, освежающее, успокаивающее и смягчающее действие на кожу, ускоряет регенерацию и образование новых клеток, применяется для любой кожи, в том числе с расширенными капиллярами.

**№ 1.** Для предотвращения появления морщин полезно делать протирание лица или примочки на 10 минут 2–3 раза в неделю свежим соком алоэ. При сухой коже после протирания и примочек на лицо наносится питательный крем. Особенно полезны маски из сока алоэ при стареющей, увядающей коже (продолжительностью 15–20 минут). Курс – 20–25 процедур. После снятия маски вытереть лицо сухой ваткой. При плохой переносимости сока алоэ его наполовину разбавляют водой. Протирание соком алоэ рекомендуется также при жирной, пористой коже лица, угревой сыпи, раздражении.

**№ 2.** Жирную, пористую, склонную к угреобразованию кожу можно протирать консервированным соком алоэ. Для консервации к 4 частям сока добавить 1 часть спирта. Хранить в прохладном тёмном месте во флаконе с притёртой пробкой.

**№ 3.** Хорошо очищенную кожу лица рекомендуется утром и вечером смазывать кусочком листа алоэ, у которого с одной стороны снята кожица. Процедура полезна для любой кожи. Оказывает такое же действие, как и протирание чистым соком алоэ.

**№ 4.** При сухой, морщинистой и дряблой коже полезна следующая маска: 1–2 чайные ложки жирного крема соединить с чайной ложкой биостимулированного сока

алоэ и 1–2 чайными ложками растительного масла. Тщательно размешать. Нанести лёгкими, массирующими движениями на влажные после предварительного горячего компресса лицо и шею на 10–15 минут. Удалить ватным тампоном. Затем наложить белковую маску (один белок растереть с  $\frac{1}{4}$  чайной ложки мелкой соли) и через 10 минут снять ваткой, смоченной в настое зверобоя или шалфея, и в конце ополоснуть тем же настоем.

**№ 5.** Для увядающей, морщинистой кожи полезны маски из измельчённых на мясорубке биостимулированных листьев алоэ. Кашицу накладывать 2 раза в неделю на 10–15 минут, смыть сначала тёплой, а затем холодной водой. Маска тонизирует кожу и разглаживает морщины.

**№ 6.** К одной столовой ложке биостимулированного сока алоэ добавить 2 столовые ложки разогретого мёда, размешать. Нанести на лицо на 10–15 минут. Маска питает любую кожу, сохраняет хороший цвет лица, предупреждает образование морщин.

**№ 7.** При стареющей коже лица рекомендуется маска: в растёртый желток добавить по одной чайной ложке сока алоэ и растительного масла.

**№ 8.** Смешать до получения однородной массы чайную ложку яичного желтка с таким же количеством сока алоэ и столовой ложкой сметаны. Смесь наложить на лицо и шею послойно (при подсыхании первого слоя нанести второй и т.д.). Держать 20–30 минут, после чего смыть тёплой водой, а в конце ополоснуть лицо холодной водой. Маска пригодна для любого типа кожи, питает и освежает её.

**№ 9.** Сок алоэ, смешанный с питательным кремом, наносится на лицо через день при увядающей сухой коже.

**№ 10.** Для профилактики образования морщин, особенно на сухой коже, полезно в вазелин или ланолин добавить немного биостимулированного сока алоэ. Сок добавляется в небольшую баночку с ланолином или вазелином, растирается, а остатки его сливаются.

**№ 11.** 100 г биостимулированных промытых листьев алоэ залить 1 литром холодной воды и настаивать 2 часа. Затем поставить настой на слабый огонь и проварить 5 минут до начала закипания. Остудить, процедить, перелить в бутылку и хранить в холодильнике. Полученным лосьоном рекомендуется протирать лицо и шею. Можно также накладывать компресс – 3 раза в неделю на 10 минут, после чего ещё влажную кожу смазать питательным кремом. Процедура особенно полезна для увядшей, сухой, обезвоженной кожи.

**№ 12.** Смешать в равных количествах (по одной чайной ложке) сок алоэ, липовый мёд, глицерин, воду, медленно помешивая, добавить чайную ложку овсяной муки (или размолотых овсяных хлопьев), всё тщательно размешать до получения однородной массы. Маску наложить на лицо на 20–25 минут. Показана для сухой и нормальной кожи с явными признаками увядания. Хорошо тонизирует, освежает, омолаживает кожу лица. Применяется 1–2 раза в неделю в течение 1–1,5 месяца. Через 3 месяца курс можно повторить.

**№ 13. Крем Клеопатры.** 5 г порошка алоэ осторожно размешать в 40 мл дистиллированной воды, чтобы не было комков (поскольку порошок алоэ готовится в лабораторных условиях, его и дистиллированную воду можно заменить 40 мл сока алоэ), добавить 20 мл розовой воды или настоя лепестков розы, чайную ложку мёда. Смесь поставить на водяную баню и постепенно вводить в неё свежее свиное сало (100 г), следя, чтобы она не слишком перегрелась. Готовый крем переложить в баночку и хранить в холодильнике. Один раз в день накладывать на лицо и шею тонким слоем.

**№ 14.** При угревой сыпи рекомендуется следующая маска. Из нескольких слоёв марли вырезать маску, пропитать её соком алоэ и наложить на лицо на 30–40 минут. Поверх марли целесообразно положить слой гигроскопической ваты, закрыв её повязкой из марли, также вырезанной в виде маски. Процедуры делаются вначале ежедневно, за-

тем через день, а потом – два раза в неделю. Курс лечения – около 30 процедур.

№ 15. Во взбитый яичный белок влить чайную ложку сока алоэ. Маска рекомендуется для жирной кожи лица. Сюда же можно добавить и сок лимона.

№ 16. Сок алоэ, разведённый наполовину водой, используется для масок при розовых угрях. Для этого несколько слоёв марли или полотняные салфетки смочить разведённым соком, слегка отжать и наложить на лицо на 15 минут. Курс – 20–25 процедур (через день).

№ 17. Две столовые ложки измельчённых до кашцеобразного состояния листьев алоэ залить  $\frac{3}{4}$  стакана кипятка, проварить 10–15 минут, процедить и протирать лицо при жирной себорее и угрях.

№ 18. При жирной себорее головы используется сок алоэ, смешанный с 20%-ным спиртом. Смесь втирается в кожу головы по проборам через день в течение 2,5–3 месяцев.

№ 19. Средство от обильного выпадения волос: смешать столовую ложку мёда с таким же количеством сока алоэ и чайной ложкой чесночного сока. Смесь можно приготовить впрок и хранить в холодильнике. Перед мытьём головы к одной столовой ложке смеси прибавить желток куриного яйца, размешать и, разделив волосы на пряди, нанести на кожу головы. Завязать голову платком, сверху надеть целлофановый пакет. Через 20 минут волосы хорошо промыть, втереть ещё один желток и ополоснуть водой. Для последнего ополаскивания готовится отвар из полевого хвоща, ромашки или крапивы. Применять это средство 5 раз подряд.

№ 20. При жирных волосах за 2–3 часа до их мытья рекомендуется втирать в кожу головы сок алоэ. Это поможет избавиться от перхоти и укрепит корни волос. При выпадении волос полезен компресс из сока алоэ. Держать 1 час.

№ 21. Настойка из измельчённых листьев алоэ, приго-

товленная на 40%-ном спирте, обладает биостимулирующими свойствами и служит отличным средством от перхоти и против выпадения волос.

№ 22. Биостимулированный сок алоэ ежедневно втирать в кожу головы при гнездном облысении. Если в течение 2 месяцев роста волос не наступит, от процедуры можно отказаться. Она применяется также при локализации очагов облысения на бороде, усах, бровях.

№ 23. При пересушенных, обесцвеченных волосах, а также при их выпадении делаются втирания из смеси чайной ложки сока алоэ, столовой ложки мёда, чайной ложки касторового масла за 30–40 минут до мытья головы. После мытья волосы надо ополоснуть настоем или отваром ромашки или крапивы, а затем чистой водой. Процедура повторяется 1–2 раза в неделю до тех пор, пока волосы не станут упругими и эластичными. Рекомендуется и после химической завивки.

№ 24. Алоэ применяют для удаления мозолей. Кашицу из листьев приложить к мозоли, кожу вокруг неё смазать вазелином, заклеить пластырем и завязать. Через сутки размягчённый роговой слой осторожно соскоблить чистым, продезинфицированным ножом, ножницами или пемзой. После этого кожу смазать кремом для ног. Если мозоль всё же осталась, процедуру надо повторить несколько раз.

№ 25. Можно удалить мозоль и другим способом. Распарить ноги (на ночь) в горячей мыльно-содовой ванне (1–2 чайные ложки питьевой соды на 1 л воды) и наложить кусочки разрезанных вдоль листьев алоэ внутренней стороной на мозоль. Сверху положить компрессную бумагу или полиэтиленовую плёнку и прибинтовать. На следующий день размягчённую мозоль соскоблить, а кожу смазать кремом.

№ 26. Обожжённые участки кожи рекомендуется смазывать соком из свежих листьев алоэ. При ожогах применяется и разведённый кипячёной водой сок алоэ (1:1). Намоченные в нём и отжатые салфетки накладывают на обож-

жённую поверхность 1–2 раза в день каждые 5–10 минут в течение часа (чем интенсивнее воспалительная реакция, тем чаще прикладывают).

Можно воспользоваться также аптечным линиментом алоэ, в котором, кроме сока листьев, содержится касторовое масло и ряд других лекарственных веществ. Кожу смазывают тонким слоем 2–3 раза в день и накрывают салфеткой.

### Алтей лекарственный

Цветёт в июле – августе, плоды созревают в конце августа – сентябре. Лекарственным сырьём являются семена и многоглавый толстый корень алтея. Его заготавливают весной (апрель – май) или осенью.

Семена алтея собирают при побурении 50% семян. Стебли срезают под корень, связывают по 40–50 растений в снопы и оставляют дозревать и досушиваться. Обмолачивают в сухую погоду на брезенте, подстилке или чистых гладких площадках. Хранят в сухом прохладном помещении. Корни заготавливают осенью, в сентябре – октябре, или ранней весной, до начала отрастания надземных побегов, на 2–3-м году жизни растений. Выкопанные корни очищают от земли, обрезают надземные части и мелкие корешки, быстро промывают в проточной воде, не допуская ослизнения, и провяливают на открытом воздухе под навесом, после чего ножом снимают наружный пробковый слой. Затем их режут на куски длиной 20–25 см, отбрасывая подгнившие части; толстые корни разрезают вдоль на 2–4 части. Сушат на чердаках, под навесом, в русской печи, духовке или в сушилках при температуре не выше 40°C. В хорошую погоду можно сушить в тени на открытом воздухе, рассыпав сырьё тонким слоем. Сушку прекращают, когда корни при сгибании начинают ломаться. Хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении в мешках, бумажных пакетах или картонных коробках. Срок хранения

сухого сырья 3 года.

В косметике используют настои и отвары корней алтея, а также семена.

**№ 1.** Две столовые ложки измельчённого корня алтея настоять в течение часа в 300 мл холодной воды. Настой используется для примочек при чрезмерной сухости и шелушении кожи лица. Процедура смягчает и тонизирует кожу, предотвращает её увядание.

**№ 2.** Две столовые ложки сухого измельчённого корня алтея прокипятить 10–15 минут на медленном огне в 0,5 л воды. Отваром смочить марлевую салфетку и прикладывать её к лицу на 5–10 минут утром и вечером. Такой компресс делает кожу упругой и эластичной. Рекомендуется для жирной и нормальной кожи лица.

**№ 3.** При повышенной раздражительности кожи после бритья из настоя корня алтея рекомендуется делать примочки: смочить в настое сложенную в 3–4 слоя марлю, слегка отжать её и наложить на лицо на 5–7 минут.

**№ 4.** При себорейном дерматите лица и воспалённых угрях хорошее действие оказывают примочки из настоя измельчённого корня алтея на воде комнатной температуры (6 г корня на стакан холодной воды). Корень настоять 30 минут, процедить через марлю. Смочить в настое и слегка отжать салфетку из нескольких слоёв марли или стираного полотна и накладывать на лицо 5–6 раз подряд через каждые 10 минут. Процедуру проводить 1–2 раза в неделю до ликвидации выраженных воспалительных явлений.

**№ 5.** При чрезмерной потливости и опрелости кожи, когда наблюдаются воспалительные явления, применяются примочки из настоя корня алтея. Измельчённые корни залить водой комнатной температуры в соотношении 1:20, настоять 30 минут, затем профильтровать через марлю. В настое смочить несколько слоёв марли, отжать и наложить на воспалённую кожу на 5–10 минут, повторяя процедуру в течение 30–40 минут. Затем кожу следует осушить и припудрить тальком или детской присыпкой.



**№ 6.** Настоять в течение часа 25 г (примерно 3 столовые ложки) измельчённого корня алтея в 150 мл холодной воды, процедить. Отдельно проварить 50 г корней чемерицы в 250 мл уксуса (до половины объёма жидкости) и процедить. Обе эти жидкости смешать и полученный лосьон втирать в кожу головы утром и вечером при облысении для укрепления и стимулирования роста волос.

**№ 7.** Семена алтея нагревать на водяной бане с растительным маслом в соотношении 1:20 в течение часа, затем процедить. Умеренно тёплый настой втирать в кожу головы 2 раза в день при перхоти. Курс лечения – 12–15 процедур. При неполном эффекте курс повторяют через 2–3 недели.

### Апельсин сладкий

В косметике используется мякоть и кожура плодов апельсина. Маски из него полезны для любой кожи. Они являются прекрасным биостимулирующим средством, придают коже бархатистость и свежесть, омолаживают и осветляют её.

**№ 1.** Для очистки кожи лица хорошо служит свежий апельсиновый сок. Апельсин очистить, выжать сок через марлю или ситечко. Ватным тампоном, смоченным в соке, смазать лицо, шею и грудь. Через 1–2 часа кожу ополоснуть прохладной водой и дать ей высохнуть, не вытирая.

Можно также применять сок апельсина, разведённый водой. В первый раз тампон смочить слабо и протереть лицо, а при повторных протираниях – обильно.

**№ 2.** Целый апельсин вместе с кожурой натереть на тёрке, полученную кашу залить  $\frac{1}{2}$  стакана водки, настоять 5–7 дней в тёмном месте, затем процедить, отжать массу и добавить одну чайную ложку глицерина. Этим лосьоном рекомендуется каждый вечер протирать жирную пористую кожу лица.

**№ 3.** Из сухой цедры апельсина готовят настой, очи-

щающий и освежающий любую кожу: один стакан измельчённой цедры залить стаканом водки в стеклянной посуде, закрыть пробкой и поставить в тёмное место на 10 дней. После настаивания вытяжку процедить и разбавить кипячёной или дистиллированной водой.

**№ 4.** Желток одного яйца смешать со 100 г сметаны, добавить четверть столовой ложки водки и сок половины апельсина.

Яичный желток смешать с половиной стакана сливок, добавить столовую ложку водки и сок одного апельсина.

Оба вышеуказанных лосьона применяются для очистки кожи шеи. Ваткой, смоченной в одном из этих лосьонов, тщательно протереть шею. После этого нанести жирный крем или тёплое растительное масло. Такая очистка предупреждает преждевременное старение кожи, предохраняет её от появления морщин и от дряблости. Лосьон можно хранить в холодильнике и использовать ежедневно.

**№ 5.** Кожура апельсина, содержащая очень полезное для кожи лица масло, может служить для приготовления туалетной воды. Для этого кожуру залить кипятком, настоять до остывания и процедить. Можно залить её холодной кипячёной водой и настой процедить через сутки. Полученной туалетной водой ополаскивать лицо утром и вечером или протирать смоченной в ней ваткой.

**№ 6.** Очищенные и мелко нарезанные апельсины размять деревянной ложкой. Кашу нанести на лицо, шею, грудь, плечи, покрыть марлей. Через 15 минут кашу смыть прокипячённой водой комнатной температуры, кожу смазать кремом. Маска пригодна для любой кожи, делает её мягкой и эластичной. Но если к этой каше добавить взбитый белок куриного яйца, она будет очень полезна для жирной кожи, освежая её и стягивая поры.

**№ 7.** Для нанесения маски смочить апельсиновым соком марлевую салфетку и плотно наложить её на лицо и шею. Веки при этом надо предварительно смазать тонким слоем питательного крема для нормальной и сухой кожи.

Через 15–20 минут маску снять, а лицо протереть влажным тампоном или вымыть прохладной водой. Освежает и питает любую кожу.

**№ 8.** Апельсин нарезать крупными тонкими ломтиками и равномерно наложить их на лицо и шею. Маска освежает, питает и витаминизирует любую кожу. Процедуру проводят 2 раза в неделю. Можно также долькой апельсина протереть лицо и шею по массажным линиям. Спустя 30 минут ополоснуть прокипяченной водой и наложить крем.

**№ 9.** Столовую ложку толочка, пшеничной муки или миндальных отрубей смешать с соком одного апельсина. Кашицу нанести на лицо, покрыть сверху марлей или маской, сшитой из полотняной ткани, оставить на 15–20 минут. После снятия маски кожу вымыть прохладной водой. Пригодна для любой кожи, но особенно для сухой и вялой.

**№ 10.** Одну столовую ложку овсяной муки (или хлопьев, измельчённых в кофемолке) смешать с небольшим количеством сырого молока до получения кашицы и добавить сок одного апельсина. Маску нанести на лицо и шею на 20–30 минут, после чего смыть тёплой водой. Рекомендуется для нормальной, а также увядающей кожи.

**№ 11.** Одну столовую ложку пекарских дрожжей развести в смеси апельсинового сока с кипячёной или розовой водой (1:1) до консистенции густой сметаны. Нанести на лицо на 15–20 минут. Маска рекомендуется для жирной кожи лица.

**№ 12.** При уходе за стареющей кожей шеи рекомендуется две столовые ложки жирного творога смешать с соком половины апельсина и одной чайной ложкой растительного масла. Смесь накладывается в сложенную вдвойне марлю, которая прибинтовывается к шее на 15–20 минут. После снятия маски шея промывается тёплой водой. Такую маску желательно делать 2 раза в неделю.

**№ 13.** Две чайные ложки сметаны смешать с половиной чайной ложки апельсинового сока. В смесь желательно добавить раствор витамина А. Перед наложением маски

сухую и нормальную кожу очистить, протирая кусочком льда по массажным линиям (процедуру повторить 3–4 раза с интервалом в 10 минут). Дать коже подсохнуть и нанести маску на 15–20 минут.

**№ 14.** Высушенную цедру измельчить в кофемолке, к одной чайной ложке полученной апельсиновой муки добавить чайную ложку сметаны и столько же желтка куриного яйца, тщательно размешать и нанести на лицо и шею на 20 минут, затем смыть тёплой водой. Маска питает, витаминизирует и освежает любую кожу.

**№ 15.** Для смягчения жёсткой кожи локтей их надо протереть апельсиновым соком пополам с растительным маслом.

**№ 16.** Разведённым соком апельсина рекомендуется смачивать волосы при накручивании на бигуди.

### Арбуз обыкновенный

В косметике используется сок и мякоть плодов арбуза.

**№ 1.** В морозильнике заморозить сок арбуза. Кусочком полученного льда протирать кожу лица по массажным линиям. Особенно хороший эффект даёт протирание замороженным соком арбуза с добавлением экстракта элеутерококка или женьшеня. Сок оставить на лице (не вытирая) на 15–20 минут, затем смыть холодной водой, а кожу смазать питательным кремом. Протирание замороженным соком тонизирует и освежает любую кожу лица.

**№ 2.** Протирание лица ватным тампоном, смоченным соком арбуза, или просто ломтиком хорошо тонизирует сухую и потерявшую упругость кожу.

**№ 3.** Для увлажнения кожи лица можно приготовить следующий лосьон: мякоть арбуза растереть, дать постоять 1–2 часа, после чего выжать сок. 400 мл сока смешать со столовой ложкой мёда и добавить чайную ложку соли. После её растворения смесь процедить и добавить 200 мл водки. Полученным лосьоном протирать чистую кожу

лица, оставив (не вытирая) на 1–2 часа. Приготовленный лосьон при хранении в холодильнике может использоваться долгое время (до года).

**№ 4.** Лосьон, приготовленный из равных частей арбузного и персикового соков, служит для протирания лица при любом типе кожи.

**№ 5.** Лосьон, приготовленный из равных частей арбузного и огуречного соков, помогает при покраснении лица, ожогах и загрязнении кожи. Если добавить в этот лосьон равное количество крепкого спирта, он окажет действие при гнойных прыщах.

**№ 6.** Чтобы получить тонирующую маску, полстакана тёплой густой манной каши, приготовленной на молоке, смешать с яичным желтком, добавить по две чайных ложки арбузного сока, мёда и растительного масла, всыпать половину чайной ложки соли. Маску нанести на лицо на 20–30 минут.

**№ 7.** Мякоть арбуза нарезать, выжать сок через марлю, смочить им марлевую салфетку (5–6 слоёв) и наложить на лицо на 15–20 минут. Затем лицо ополоснуть кипячёной водой комнатной температуры, высушить (не вытирая) и смазать питательным кремом. Такая маска – прекрасное тонирующее средство для предупреждения дряблости кожи.

**№ 8.** Мякоть арбуза растереть, полученную кашу нанести на лицо на 10–15 минут. Сухую, обезвоженную, с пигментными пятнами кожу перед нанесением маски протереть оливковым или кукурузным маслом и сделать 5–7-минутный компресс: смочить полотенце в горячей воде, в которую добавлена сода (1 чайная ложка на 1 л воды) или в тёплом настое ромашки. Маску смыть водой комнатной температуры, кожу осушить полотенцем и нанести питательный крем.

**№ 9.** В растёртый желток куриного яйца добавить по одной чайной ложке сока арбуза, любого растительного масла и (в последнюю очередь) сметаны. Для густоты

можно добавить ячменную муку или растёртый хлеб. Маску наложить на кожу лица на 15–20 минут, затем смыть слабым чаем. Рекомендуется для сухой и нормальной кожи лица. В неделю можно делать 2–3 маски, а на курс – 12–15 процедур.

**№ 10.** В растёртый желток куриного яйца добавить чайную ложку сока арбуза и тщательно размешать. Маска рекомендуется для сухой и нормальной кожи лица. При жирной коже в сок арбуза добавляется 2–3 ложки взбитого куриного белка. Предварительно протереть лицо соком арбуза или, если есть время, сделать паровую ванночку из настоя ромашки или липового цвета для расширения пор. Маски накладывают на лицо и шею на 10–20 минут, затем смывают влажной губкой или моют прохладной водой.

### Банан райский

В косметике используется мякоть банана для масок.

**№ 1.** Зрелый, хорошо размятый банан смешать с чайной ложкой молока и нанести на сухую кожу лица. Если в эту смесь добавить чайную ложку лимонного сока, то её можно использовать и для жирной кожи. Маска наносится на 20 минут, смывается ватным тампоном, смоченным в молоке или тёплой воде. Применяется ежедневно или через день. Курс – 20 процедур.

**№ 2.** Одну столовую ложку (с верхом) кашицы банана смешать с желтком куриного яйца, сметаной и мёдом. Смесь нанести на лицо на 15–20 минут. Для сухой увядающей кожи. Курс – 20 процедур (2–3 раза в неделю).

**№ 3.** Банан очистить, размять вилкой, кашу нанести тонким слоем на лицо на 15–20 минут. Маска рекомендуется для сухой кожи: увлажняет, разглаживает и смягчает её.

**№ 4.** К хорошо размятому банану добавить взбитый белок куриного яйца и нанести на жирную кожу лица на 20 минут. Смыть тёплой водой.

**№ 5.** Зрелый банан размять вилкой, в кашу добавить сливки и при помешивании – картофельную муку до густоты сметаны. Перед наложением маски веки смазать питательным кремом. Приготовленную массу нанести на кожу тонким слоем, по мере его высыхания положить второй слой, особенно в места, где имеются морщины. Сверху лицо прикрыть марлей или тонким слоем ваты. Маску держать 30–40 минут, затем снять ватным тампоном, смоченным в тёплой воде. Рекомендуются для сухой кожи. Применяется через день. Курс – 10 процедур. Через 1–2 месяца его можно повторить.

**№ 6.** При жирной коже лица хорошо размятый банан смешать с чайной ложкой лимонного сока. Смесь наложить на лицо на 15–20 минут, затем смыть тёплой водой. Делают это ежедневно или через день. Курс – 20 масок.

### Берёза повислая

В косметике используются почки, листья, сок, а также кора.

Сок собирают рано весной, когда он обильно вытекает из надрезов ствола. В стволе высверливается отверстие глубиной 3–5 см на высоте около 1 метра от земли. В отверстие вставляется жестяная трубочка, с помощью которой сок стекает в бутыл, банку, бидон и т.п. Через 3–5 дней истечение сока останавливается, делается новое отверстие, а старое, во избежание порчи древесины, заделывается садовой замазкой. Впоследствии ранка затягивается сама. Для длительного хранения сок можно законсервировать: к 100 мл берёзового сока добавляют 10 мл 96%-ного винного спирта. Консервант сохраняет берёзовый сок более года.

Почки лучше всего собирать в период сокодвижения, когда они особенно смолистые и ароматны и ещё не раскрылись. Почки, собранные задолго до набухания, например зимой, бедны смолистыми и ароматическими веществами и не обладают необходимыми целебными свойствами. Ветки

срезают, связывают в пучки и сушат в течение 3–4 недель в хорошо проветриваемом прохладном помещении или под навесом. Затем почки обмолачивают или обрывают руками и очищают от примесей. Можно обрывать и сразу, а потом сушить, расстилая тонким, рыхлым слоем на подстилке. Если заготавливают зимой, то сначала ветки прогревают на солнце, чтобы почки набухли. Сушат на открытом воздухе или в сушилках при температуре 25–30°C. Собранный сырьё хранят в сухом проветриваемом помещении. Срок годности – 2 года.

Листья собирают во время цветения (вручную), когда они ещё молодые, душистые и клейкие. Сушат на открытом воздухе под навесами, на чердаках и в других хорошо проветриваемых помещениях. Хранят в бумажных или матерчатых мешках, коробках. Срок хранения – не более 2 лет.

Кору заготавливают весной, в период усиленного сокодвижения, когда она легко отделяется от древесины. На молодых отрубленных или отрезанных ветках острым ножом делают кольцевидные надрезы на расстоянии 20–30 см один от другого, соединяют их одним или двумя продольными надрезами, а затем снимают в виде желобков или трубочек. Сушат в хорошую погоду на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях. Правильно высушенная кора должна быть ломкой. Сырьё хранят в картонных коробках или фанерных ящиках, выложенных внутри бумагой.

**№ 1.** Измельчённую высушенную кору берёзы залить холодной водой в пропорции 1:5, выдержать в течение 8 часов, после чего процедить. Настой применяется для протирания угреватой кожи, оказывает антимикробное, противовоспалительное и тонизирующее действие.

**№ 2.** Настоем листьев берёзы следует пользоваться для протирания кожи лица при зуде и различных раздражениях, в частности после бритья.

**№ 3.** Свежим берёзовым соком протирать утром и ве-

чером лицо и шею, смазывать, не вытирая, 4–5 раз в день пигментированные участки кожи. Народная медицина рекомендует для выведения пигментных пятен, веснушек и угрей, снятия воспалительных явлений на коже умываться берёзовым соком по утрам. Процедура освежает, тонизирует и оздоравливает кожу, снимает излишнюю жирность. Особенно полезны протирания при сухой, стареющей коже. Хранят сок в холодильнике в плотно закрытой посуде. Для длительного сохранения его можно законсервировать: к  $\frac{1}{2}$  стакана сока добавить по столовой ложке глицерина и спирта. Хранить в тёмном прохладном месте.

**№ 4.** Для компрессов при увядающей, блёклой коже готовится отвар из расчёта: столовая ложка измельчённых листьев берёзы на стакан кипятка. Марлевые салфетки, сложенные в 2–3 слоя, или махровое полотенце смочить в отваре, слегка отжать и быстро положить на лицо так, чтобы середина компресса приходилась на подбородок, а края покрывали щёки. Компресс поменять 4 раза, начиная с горячего и кончая холодным. Такие компрессы усиливают обменные процессы кожи, улучшают кровообращение и цвет лица, делают кожу мягкой и эластичной.

**№ 5.** К 100 мл берёзового сока добавить 20 мл спирта или по 15 мл глицерина и спирта. Этим лосьоном рекомендуется протирать лицо и шею по утрам и вечерам. Протирание прекрасно тонизирует любую кожу.

**№ 6.** При воспалительных процессах на коже, угревой сыпи, зуде, раздражениях после бритья, сухой коже можно делать протирания и примочки из отвара берёзовых почек: столовую ложку сухих почек прокипятить в течение 10 минут в стакане воды, настоять и профильтровать.

**№ 7.** Столовую ложку измельчённой в кофемолке берёзовой коры проварить в течение 10 минут в 0,5 л воды. Отвар использовать для ополаскивания и протирания лица, а также для компрессов.

**№ 8.** Столовую ложку берёзовых почек, растёртых в порошок, залить 5 столовыми ложками 45%-ного спирта

или водки, настоять около недели в плотно закрытом флаконе, процедить. Настойка употребляется для протираний при жирной пористой коже, юношеских угрях (акне), повышенном салоотделении кожи головы; в виде примочек и компрессов – при раздражении и воспалении кожи, ссадинах и пролежнях.

**№ 9.** При вялой, сухой, желтоватой коже рекомендуется маска из мёда с берёзовым соком, взятых в равном количестве. Она смягчает и несколько отбеливает кожу.

**№ 10.** Для протирания стареющей, чувствительной кожи рекомендуется настой из чайной ложки берёзовых почек в  $\frac{1}{2}$  стакана кипятка. Настаивать 1 час. Процедура также способствует заживлению мелких ссадин, царапин, трещин, порезов.

**№ 11.** При жирной коже лица делают компрессы из настоя или отвара берёзовых листьев: 2 столовые ложки измельчённых листьев залить 1 л кипятка и настоять в течение 2 часов в эмалированной посуде с закрытой крышкой. Можно это же количество берёзовых листьев залить 1 л холодной воды, нагреть до кипения на очень слабом огне. Компрессы чередовать: горячий наложить на 3–4 минуты, холодный – на 10–15.

**№ 12.** При очень сухой коже лица применяется тонирующая питательная ланолиново–берёзовая мазь. Для её приготовления растопленный ланолин смешать со спиртовой настойкой почек в соотношении 1:2. После того как ланолин остынет, излишек невпитавшейся жидкости слить. Полученная мазь используется также при раздражении и воспалении кожи.

**№ 13.** Для компрессов при жирной коже лица можно использовать отвар берёзовых почек: 2 столовые ложки почек залить 1 л холодной воды, нагреть до кипения на очень слабом огне, процедить. Использовать так же, как в рецепте № 11.

**№ 14.** Чайную ложку мелко измельчённых листьев берёзы залить четвертью стакана крутого кипятка, настоять

1,5–2 часа, процедить. Добавить столовую ложку настоя в крем для жирной кожи, сливочное масло или маргарин и нанести тонким слоем на лицо. Маска оказывает особенно благоприятное действие на сухую и нормальную кожу.

**№ 15.** Средство для увлажнения кожи: 2 стакана берёзового сока влить в стеклянную банку, смешать со столовой ложкой мёда, добавить чайную ложку поваренной соли. После растворения соли смесь процедить через ткань, влить в бутылку и добавить один стакан водки. Этой порции достаточно в течение всего года. Вымытую кожу смазать полученным лосьоном, легко нажимая смоченным ватным тампоном, и оставить, не вытирая, на 1–2 часа. Процедуру можно проводить в любое удобное время.

**№ 16.** Для компрессов при морщинах, особенно около глаз, используется настой из свежих листьев берёзы: листья поместить в стакан, залить холодной водой, настаивать 8 часов, процедить.

**№ 17.** При отёках век хорошо помогают примочки из охлаждённого настоя листьев берёзы (см. № 16).

**№ 18.** Две столовые ложки берёзовых почек залить в эмалированной посуде 1 л кипятка и дать настояться в течение 2 часов. В настое смочить марлевые салфетки и наложить на жирную кожу лица: горячий компресс – на 3–4 минуты, холодный – на 10–15.

**№ 19.** При угреватой коже полезны компрессы из смеси коры и почек берёзы, ягод можжевельника, взятых в равных количествах. Столовую ложку смеси залить стаканом воды, прокипятить 5 минут на небольшом огне. В тёплом отваре смочить полотняную ткань или марлю, сложенную в 4 слоя, предварительно сделав прорезы для глаз и ноздрей. Наложить её на лицо. По мере остывания вновь смачивать отваром. Длительность процедуры – 20 минут.

**№ 20.** Стакан свежих, мелко нарезанных листьев берёзы настоять в течение 2 недель в 200 мл водки. Настойку втирать в кожу головы при перхоти и выпадении волос в течение 1–2 месяцев. Затем сделать перерыв на 3–4 недели

и повторить курс. Этой настойкой можно протирать также жирную, пористую кожу лица. При сухой коже настойку добавляют в крем.

**№ 21.** Для укрепления и стимулирования роста волос рекомендуется мыть голову берёзовым соком.

**№ 22.** При выпадении волос рекомендуется полоскать голову отваром из листьев берёзы и шишек хмеля.

**№ 23.** Ополаскивать волосы после мытья можно отваром берёзовых листьев с добавлением столового уксуса: на 0,5 л настоя берётся столовая ложка 1%-ного столового уксуса.

**№ 24.** Для уничтожения перхоти и улучшения роста волос ежедневно рекомендуется втирать смесь из берёзового сока и разбавленной наполовину водой аптечной настойкой календулы. Чтобы избежать брожения, туда надо добавить несколько пряных гвоздичек и немного корицы.

**№ 25.** При жирной себорее головы готовят настой из берёзовых почек (1:10) и моют голову 2–3 раза в неделю. Курс лечения – 15 процедур. При необходимости лечение можно повторить через 2–3 недели.

**№ 26.** При жирной себорее настойку почек на спирту (1:10) рекомендуется втирать в кожу головы через день. Курс лечения – до 20 процедур. Во избежание пересушивания волос настойку следует наполовину разбавить водой, либо добавить в неё касторовое масло, хорошо растворимое в спирте (1 чайную ложку на половину стакана настойки).

**№ 27.** Две столовые ложки мелко нарезанных листьев берёзы залить стаканом кипятка, настоять 15–20 минут, процедить. Настоем ополаскивать волосы после мытья головы. Процедура проводится 2–3 раза в неделю на протяжении месяца. Ополаскивание укрепляет волосы, делает их шелковистыми и блестящими.

**№ 28.** Столовую ложку измельчённых листьев берёзы залить полутора стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить. Настой втирать в кожу головы после каждого мы-

тъя. Процедура стимулирует рост волос, укрепляет их луковицы, применяется при облысении.

**№ 29.** Для лучшего роста волос и их укрепления можно использовать и отвар листьев берёзы: 3–4 столовые ложки измельчённых сухих листьев кипятить в течение 15 минут в 0,5 л воды. Отвар остудить, процедить и втирать в корни волос.

**№ 30.** Отваром также можно мыть голову. Для этого на стакан сырья берут 1 л воды. Это улучшает рост волос, укрепляет их корни.

**№ 31.** Настой берёзовых почек употребляется в качестве ароматизирующего и активизирующего средства для ванны: на 1 л кипятка берётся 200–250 г почек, настаивается сутки. Настой добавляется в ванну из расчёта 10 мл на 1 л воды. Такая ванна снимает усталость, поднимает тонус организма, устраняет воспалительные процессы на коже, разглаживает и увлажняет сухую кожу.

**№ 32.** Из тёплого настоя свежих (1:3) или высушенных листьев (1:10) делают ванночки для кистей, стоп (после мытья ног с мылом) и сидячие (продолжительностью 10–15 минут) при потливости. После ванночки кожу вытирают насухо. Число процедур зависит от эффекта лечения. Вначале их делают три раза в неделю, затем реже – до одного раза. При заметном уменьшении потоотделения ванночки прекращают. В случае рецидива их можно повторить.

**№ 33.** При усиленной потливости в подмышечных впадинах рекомендуется обтирать кожу 1–2 раза в день настоем почек на водке (1:5 – 1:10).

**№ 34.** Хорошо помогают при потливости ног ванночки из отвара свежих листьев берёзы и полевого хвоща.

### Бузина чёрная

Цветёт в мае – июне, плодоносит в августе – сентябре. Цветки собирают, когда они полностью распустятся, срезая

соцветия ножом или секатором в сухую ясную погоду. Сушат на чердаках, под навесами или в помещениях с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем на бумаге или ткани. Можно сушить в сушилках при температуре не выше 40–50°C. Высушенные соцветия обмолачивают и очищают на веялках или решетках от цветоножек и других частей. Хранят в темноте, в хорошо проветриваемых, сухих помещениях. Срок хранения высушенных цветков – до 3 лет.

Почки заготавливают весной, в период сокодвижения, сушат под навесом или в хорошо проветриваемом, прохладном помещении. Хранят так же, как и цветки.

В косметике используются в основном цветки бузины чёрной, реже почки, свежие плоды (которые собирают в период полного созревания) и листья.

**№ 1.** Освежающее, смягчающее и успокаивающее действие на кожу любого типа оказывает настой лепестков розы и цветков бузины: по 2 чайные ложки каждого растения на стакан кипятка. Рекомендуются для протирания лица.

**№ 2.** Настой цветков бузины чёрной (1:10, см. № 3) используется для осветления веснушек и пигментных пятен. Салфетку из нескольких слоёв марли или из полотна смочить в тёплом настое, слегка отжать и наложить на лицо (при веснушках) или на область пятна. Процедуру повторить 5–6 раз через каждые 5 минут ежедневно до получения эффекта. Затем можно делать реже – 1–2 раза в неделю.

**№ 3.** Цветки бузины (5–6 соцветий) залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, остудить, процедить. Настоем ополаскивать лицо утром и вечером при сухой, чувствительной коже. Процедуру проводят в течение двух недель, каждый раз приготавливая свежий настой. Такое ополаскивание смягчает и очищает кожу, снимает раздражение.

**№ 4.** Чтобы придать лицу белизну, рекомендуется несколько раз в день протирать его отваром цветков бузины

чёрной. Для приготовления отвара 2–3 столовые ложки измельчённых свежих цветков надо залить двумя стаканами кипячёной воды, дать настояться, затем прокипятить 5 минут, процедить и слить во флакон с притёртой пробкой. Лосьон может сохраняться продолжительное время в тёмном прохладном месте.

№ 5. Замороженный в холодильнике сок плодов бузины чёрной по кусочкам берут для тонизирующего утреннего массажа.

№ 6. Из незрелых плодов бузины чёрной можно приготовить тонизирующую маску.

№ 7. Для сухой, увядающей кожи лица рекомендуется следующая маска: свежие плоды и листья бузины чёрной перевернуть на мясорубке. Одну столовую ложку кашицы смешать с чайной ложкой сметаны (кефира, простокваши или сыворотки) и наложить непосредственно на лицо. Через 10–20 минут маску смыть холодной водой, излишки влаги промокнуть бумажной салфеткой или полотенцем, кожу смазать кремом.

№ 8. Освежающая маска. Цветки бузины залить небольшим количеством кипятка так, чтобы образовалась кашицеобразная масса. Тёплую кашу нанести на марлю или тонкое полотно и положить на чистое лицо на 20 минут. После снятия маски лицо ополоснуть тёплой водой.

№ 9. Смягчает и тонизирует кожу следующая маска: 2 столовые ложки геркулеса проварить в  $\frac{1}{2}$  чашки молока, как кашу. Когда смесь станет мягкой, добавить в неё 2 столовые ложки настоя цветков бузины. Массу тёплой наложить на лицо и шею толстым слоем. Через 15–20 минут смыть сначала тёплой, а затем ополоснуть прохладной водой.

№ 10. Отвар почек и цветков бузины чёрной, взятых в равном количестве, рекомендуется втирать раз в сутки в волосистую часть головы при облысении.

№ 11. Горсть цветков бузины чёрной настоять в 0,5 л кипятка. Настой можно использовать для ванн, имеющих

бодрящий и дезинфицирующий эффект.

№ 12. При опрелостях кожи и повышенной потливости рекомендуется слегка отварить в молоке цветки бузины чёрной (1:10), цветочную массу нанести толстым слоем на марлю или полотно и приложить к опрелым участкам тела на 20–30 минут. Можно отваренные цветки смешать с мёдом (2:1). Процедуру делают 1–2 раза в день до исчезновения опрелостей.

№ 13. Процеженным и охлаждённым настоем цветков бузины чёрной (1:15) пользуются 1–2 раза в день при поверхностных ожогах кожи. Салфетки из нескольких слоёв марли или полотна смочить настоем, отжать и наложить на поражённые места. Процедура повторяется через 5–10 минут в течение часа. С уменьшением красноты, отёчности и болезненных ощущений примочки следует прекратить.

## Бодяга

Бодяга – это не растение, а пресноводная губка, обитающая в реках, озёрах и прудах. Готовое лекарственное сырьё представляет собой порошок серо-зелёного цвета. Здесь она описывается в порядке исключения, так как широко используется в косметической практике.

№ 1. Для лечения жирной себореи. К одной чайной ложке порошка медленно вливают, помешивая, 3%-ную перекись водорода или раствор борной кислоты (одна чайная ложка на стакан воды) до консистенции жидкой сметаны. Смесь подогревают на водяной бане и в горячем виде втирают по проборам в волосистую часть головы пальцами в резиновых перчатках до появления интенсивного жжения. Через полчаса голову моют. Втирают раз в 4–5 дней. Курс лечения – 6–8 процедур. Обычно после курса лечения отмечается резкое уменьшение салоотделения, исчезновение перхоти и зуда.

№ 2. Для лечения угревой сыпи. Порошок бодяги размешивают в чашечке с водой, 3%-ной перекисью водорода



или 5%-ным раствором борной кислоты до консистенции сметаны. Подогревают несколько минут в горячей воде и втирают в кожу лица пальцами, надев предварительно резиновые перчатки, или кисточкой для бритья, или ватным тампоном. Через 30 минут маску смывают, кожу вытирают и припудривают. После процедуры лицо становится ярко-красным. Во избежание простуды 1,5–2 часа после процедуры не следует выходить на улицу. Маски делают 2 раза в неделю. Курс лечения – 6–8 процедур. Категорически запрещается применять бодягу людям с сухой тонкой кожей, при расширении поверхностных кровеносных сосудов, а также женщинам, страдающим повышенной волосатостью. Нельзя наносить бодягу вокруг глаз.

**№ 3.** Для лечения пигментации. Методика применения и противопоказания аналогичны с предыдущим описанием. На курс – 6–8 процедур.

**№ 4.** Для лечения синяков. Порошок бодяги разводят горячей водой до консистенции кашицы и втирают только в область синяка ежедневно до его исчезновения. Через 30 минут по окончании втирания остатки бодяги смывают тёплой водой.

### **Василёк синий, посевной**

Цветёт в июне – июле, плоды созревают в августе. Целительными свойствами обладают цветки василька синего. Собирают только краевые, воронковидные цветки в период массового цветения. Сушат быстро – под навесом, в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при температуре не выше 50°C, рассыпая на бумаге тонким слоем и периодически перемешивая. Хранят в сухом, проветриваемом, тёмном месте. Срок хранения – один год.

В косметике используются цветки василька синего.

**№ 1.** При жирной коже лица рекомендуется делать компрессы: салфетки из марли, сложенные в 2–3 слоя, или махровое полотенце смачивают в настое (см. № 2), слегка

отжимают и быстро кладут на лицо так, чтобы середина компресса приходилась на подбородок, а края покрывали щёки. Компрессы меняют 3–4 раза, начиная с горячего и кончая холодным. Горячие накладывают на 3–4 минуты, холодные – на 10–15.

**№ 2.** Столовую ложку цветков василька залить стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Настоем рекомендуется протирать жирную кожу лица с расширенными порами 2–3 раза в день.

**№ 3.** При жирной, пористой коже настоем цветков василька (см. № 2) смешать с ложкой одеколona или водки. Используется для протираний, компрессов и приготовления льда.

**№ 4.** После снятия туши промыть верхние и нижние веки настоем цветков василька. Чайную ложку цветков заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Это средство предохраняет веки от раздражения.

**№ 5.** При покрасневших веках, усталых, утративших блеск глазах столовую ложку цветков василька залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить и использовать для примочек. Тампоны, смачиваемые в тёплом настое, накладывать на глаза в течение 15–20 минут.

**№ 6.** Масляный настой цветков василька (столовая ложка цветков на половину стакана растительного масла) используется для ухода за воспалёнными веками. Ватный тампон, смоченный в таком настое, наложить на веки, держать 15–20 минут, затем протереть кожу тампоном, смоченным в водном настое василька.

**№ 7.** При покрасневших веках, ячмене и усталых, утративших блеск глазах 10 г цветков василька (3 столовые ложки) залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, после чего процедить. Настоем использовать для глазных ванночек.

**№ 8.** Столовую ложку цветков василька залить 3 столовыми ложками воды, прокипятить 2 минуты на медленном огне, слегка охладить, добавить 10 капель сока лимона,

а для вязкости — немного толочна или ржаной муки. Маску нанести на лицо на 15–20 минут, смыть водой комнатной температуры. Маска пригодна для любой кожи.

№ 9. Горячий настой цветков василька (столовая ложка на стакан кипятка) втирать в волосистую часть головы при очаговом и диффузном выпадении волос, себорее волосистой части головы.

№ 10. С этой же целью используется горячий настой цветков на уксусе и воде: столовую ложку сухих измельчённых цветков василька залить стаканом кипятка и таким же количеством 6%-ного уксуса. Настаивать 1 час. Втирать в кожу головы ежедневно в течение 10 дней.

### Виноград культурный

В косметике используется сок и мякоть плодов винограда.

№ 1. Надрезать несколько виноградин и смазать ими лицо и шею. Полезно протирать кожу лица и шеи кубиками льда из замороженного сока винограда.

Соком винограда можно также протирать кожу рук. После окончания процедуры руки смазать оливковым маслом или жирным кремом.

№ 2. Соком винограда смочить ватный тампон и протереть им предварительно очищенное лицо и шею. Через 10–15 минут сок смыть тёплой водой.

№ 3. Из сока винограда можно приготовить лосьон для увлажнения кожи. Мякоть плодов винограда размять, через 2 часа отцедить сок, остаток выжать. 400 мл сока влить в банку, смешать с 1–2 столовыми ложками мёда, добавить чайную ложку соли, смесь снова процедить и влить в неё стакан водки. Ваткой, смоченной этим лосьоном, смазать вымытую кожу лица, оставить, не вытирая, на 1–2 часа. Процедура выполняется в любое удобное время. Лосьон может храниться в течение года.

№ 4. Можно приготовить лосьон и из виноградного

уксуса: в отвар мяты (2 чайные ложки сухой мяты прокипятить в течение 2 минут в 0,5 л воды) влить пол-литра виноградного уксуса, смесь остудить и добавить 2 столовые ложки розовой воды или настоя лепестков розы.

№ 5. Смешать четверть стакана виноградного сока с таким же количеством сырого молока. В этой жидкости смочить слой ваты и наложить его на лицо, покрыв сверху махровым полотенцем. Снять через 15–20 минут, кожу слегка подсушить и смазать кремом. Маска рекомендуется для морщинистой кожи.

№ 6. Людям с тонкой, чувствительной кожей полезны маски из сока с мёдом и творогом: чайную ложку творога растереть с таким же количеством жидкого мёда и добавить 2 чайные ложки сока винограда. Смесью густо смазать лицо, а спустя 10–15 минут умыться холодной водой.

№ 7. Полотняную салфетку или марлю, сложенную в несколько слоёв, смочить соком и наложить на лицо на 15–20 минут. После снятия маски лицо ополоснуть тёплой водой, высушить мягким полотенцем и нанести питательный крем. Маска делает любую кожу бархатистой, свежей, эластичной, предупреждает дряблость, хорошо очищает и тонизирует её. На одну маску достаточно 1–1,5 столовой ложки сока. Курс — 15–20 процедур, 2–3 раза в неделю.

№ 8. Смешать равные части сока винограда и пчелиного мёда, смочить марлевую салфетку и наложить на лицо. Маска рекомендуется для сухой, стареющей кожи.

№ 9. В растёртый яичный желток добавить по чайной ложке виноградного сока, растительного масла и сметаны, всё смешать, для густоты прибавить ячменную муку или хлебную мякоть. Маска наносится на предварительно очищенное лицо на 15–20 минут, смывается слабо заваренным чаем. В течение недели делают 2–3 маски. Курс — 12–15 масок. Рекомендуется для сухой и нормальной кожи.

№ 10. При жирной морщинистой коже полезно после смазывания лица соком винограда сделать следующую маску: к взбитому в густую пену яичному белку добавить 2

чайные ложки мякоти винограда. Через 15–20 минут маску смыть холодной водой.

**№ 11.** В растёртый желток куриного яйца добавить чайную ложку сока винограда, нанести на лицо на 15–20 минут, после чего смыть тёплой водой. Рекомендуется для сухой и нормальной кожи. Для жирной кожи вместо желтка можно употребить белок.

**№ 12.** Растереть куриный желток с 2 чайными ложками растительного масла, добавить по половине чайной ложки мёда и виноградного сока. Смесь нанести пальцами на кожу, вымытую тёплым настоем липового цвета, в два приёма с интервалом в 5–7 минут. Смыть ватным тампоном, смоченным в холодном настое липы. Для сухой и нормальной кожи.

**№ 13.** К столовой ложке растёртого в кашницу винограда добавить половину желтка, немного муки или крахмала, все эти компоненты размешать до образования однородной массы. Маску нанести на кожу лица на 20 минут, смыть тёплой, а затем холодной водой. Такая питательная маска рекомендуется для жирной кожи.

**№ 14.** Чтобы получить тонирующую маску, полстакана очень тёплой и густой молочной манной каши смешать с 2 яичными желтками, 2 чайными ложками мёда, 2 чайными ложками любого растительного масла, добавить половину чайной ложки соли и 2 чайные ложки сока сладкого винограда. Наложить на кожу лица на 20–30 минут. Смыть тёплой водой.

**№ 15.** Ягоды винограда очистить от кожицы, мякоть растереть в кашницу и наложить её на кожу лица (можно на марлю) на 15–20 минут. Предварительно лицо рекомендуется очистить туалетной водой, смазать 2–3 раза соком, нанести питательный крем (при сухой и нормальной коже). Маска смывается тёплой, а затем прохладной водой. Курс – 15–20 процедур на протяжении 1,5–2 месяцев. Такие маски очищают кожу, делают её мягкой и гладкой. Пригодны для любого типа кожи. Кашницу можно смешать со сметаной,

творогом, желтком или толокном.

## Вишня обыкновенная

В косметике используется сок и мякоть плодов вишни для масок.

**№ 1.** Вишнёвый сок – прекрасное средство для ухода за жирной кожей. Плоды растереть, отжать сок, смочить в нём слой ваты или марлевую салфетку и наложить на предварительно очищенное лицо и шею на 15–20 минут.

**№ 2.** Столовую ложку сока вишни смешать с небольшим количеством картофельной муки и наложить на предварительно очищенную кожу на 20 минут. Маска стягивает поры, освежает кожу лица. Рекомендуется для жирной, пористой кожи.

**№ 3.** На лицо и шею можно нанести кашницу из растёртых плодов вишни. Продолжительность маски, как и в предыдущем рецепте. Обе маски снимаются ватным тампоном, смоченным тёплой водой. Маски оздоравливают и питают кожу, сужают поры.

## Грейпфрут

В косметике используется сок, мякоть и корка плодов грейпфрута. Сок считается эффективным и наиболее щадящим средством для отбеливания кожи. Маски и протирания рекомендуются для жирной и нормальной кожи. Полезно использовать подобные маски для укрепления и питания кожи шеи. Пятна и веснушки на лице можно протирать также ломтиком грейпфрута.

**№ 1.** Заморозить в холодильнике несколько долек грейпфрута. Массировать ими лицо и шею 5–8 минут. Через 10 минут кожу ополоснуть водой и нанести подходящий крем.

**№ 2.** Жирную кожу лица рекомендуется протирать лосьоном, приготовленным из сока одного грейпфрута, в

который добавлено несколько капель камфарного спирта.

№ 3. Грейпфрут очистить от корки, мякоть нарезать на кусочки и отжать сок. Ватным тампоном, смоченным в соке, ежедневно утром и вечером протирать лицо при веснушках и пятнах.

№ 4. При юношеских угрях (акне) рекомендуется протирание лица лосьоном из сока грейпфрута и отвара дубовой коры.

№ 5. При жирной коже с расширенными порами полезно умывать лицо минеральной водой, добавив на стакан столовую ложку сока грейпфрута.

№ 6. Смочить соком слой ваты, салфетку из нескольких слоёв марли или стираного полотна, слегка отжать и наложить на лицо на 15–20 минут. Предварительно лицо вымыть водой или очистить лосьоном. После снятия маски кожу обтереть сначала влажным, а затем сухим ватным тампоном. В неделю делают 2–3 такие процедуры. На одну процедуру достаточно 1–1,5 столовой ложки свежавыжатого сока. Курс – 15–20 масок.

№ 7. Из кожуры грейпфрута можно приготовить туалетную косметическую воду для очищения лица: положить кожуру в фарфоровую посуду и залить холодной кипячённой водой. Через сутки воду процедить. Утром и вечером ополаскивать водой лицо или протирать смоченной в ней ваткой.

№ 8. Грейпфрут является прекрасным средством против морщин: смешать сок или мякоть грейпфрута с чайной ложкой сметаны (или густого кислого молока, откинутого на ситечко), чайной ложкой морковного сока и столовой ложкой рисовой муки. Смесь нанести на лицо, шею, грудь на 30 минут. Затем маску снять, кожу промыть водой и смазать соком грейпфрута, давая ему высохнуть. Такую маску рекомендуют делать 2 раза в неделю в течение месяца.

№ 9. Столовую ложку рисовой муки, приготовленной из мелко растолчённого (в кофемолке) и просеянного риса,

смешать со столовой ложкой простокваши и 2 столовыми ложками сока грейпфрута. Маска разглаживает морщины и предупреждает их появление. Рекомендуется для любого типа кожи.

№ 10. Отбеливает кожу лица и дрожжевая маска с соком грейпфрута: 15–20 г дрожжей тщательно размешать с 1–1,5 чайной ложки сока, посуду со смесью поставить на 2–3 минуты в горячую воду. Маску наложить на лицо на 15–20 минут, смыть слабым раствором чая. Лицо вытереть и смазать кремом.

№ 11. Для жирной пористой кожи лица рекомендуется маска из смеси сока грейпфрута и пшеничной муки или толкна. Маска наносится на лицо на 15–20 минут.

№ 12. Кашицу из мякоти грейпфрута (столовую ложку с верхом) смешать с яичным желтком или свежей сметаной. Полученную массу нанести на лицо и шею, предварительно очищенные соком грейпфрута. Процедуру повторяют 2–3 раза в неделю. Курс – около 20 масок. Для нормальной и склонной к сухости кожи.

№ 13. Хорошо питает любую кожу маска из мякоти грейпфрута с добавлением чашки кислого молока. Смесь надо поставить в холодильник, а затем нанести на лицо и шею на 30 минут. Смыть тёплой водой.

№ 14. Яичный желток растереть, добавить столовую ложку сока грейпфрута, чайную ложку растительного масла, всё взбить и добавить ложку сметаны. Для густоты можно положить мякиш чёрного хлеба, предварительно замоченного в молоке. Смесь нанести на лицо на 15–20 минут. После этого лицо умыть и смазать кремом. Через 10 минут излишки крема снять бумажной салфеткой. Маска рекомендуется для сухой кожи лица.

№ 15. Смешать желток одного куриного яйца, чайную ложку мёда и половину чайной ложки сока грейпфрута. Маска рекомендуется для сухой кожи лица.

№ 16. Для масок пригодна и кашица из мякоти плодов грейпфрута. Мякоть нанести на марлевую или полотняную

салфетку и наложить на жирную кожу лица.

№ 17. Для вечерней очистки жирной кожи лица применяется следующая маска: желток одного куриного яйца смешать с 1–2 чайными ложками растительного масла и 1–2 чайными ложками сока грейпфрута. Порция рассчитана на 2–3 раза (хранят в прохладном месте). Слегка смоченным ватным тампоном очистить кожу, повторяя процедуру 2–3 раза. После последней очистки маску оставить на 2–3 минуты, а затем смыть её тёплой водой или снять влажным ватным тампоном.

№ 18. Чтобы огрубевшая кожа на локтях стала мягкой и нежной, приложите на 10 минут к ним тонкие дольки грейпфрута.

№ 19. Коркой грейпфрута помассировать кожу рук в течение 10 минут, затем вымыть их и смазать жирным кремом.

### Дуб обыкновенный

В медицине и косметике используется кора дуба. Её заготавливают весной, во время распускания почек, с молодых веток и тонких стволов, используя молодые деревья диаметром 10–20 см. Дуб – очень ценное дерево, поэтому сбор коры производят лишь при санитарной рубке и заготовке древесины для хозяйственных нужд в лесхозах. На ветках делают ножом продольные надрезы, затем поперечно–кольцевые на расстоянии 25–30 см и отделяют кору от древесины. Срезанную кору раскладывают тонким рыхлым слоем для сушки. Сушат под навесами, в хорошо проветриваемых помещениях, на чердаках с хорошей вентиляцией. В сухую погоду сушку можно производить на солнце. Хранят в сухих помещениях. Срок хранения – до 5 лет. В быту обычно используется кора дуба аптечной заготовки.

№ 1. Смешать чайную ложку измельчённой дубовой коры со столовой ложкой цветков липы, залить 1,5–2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Настоем ре-

комендуется протирать утром и вечером вместо умывания вялую, дряблую, склонную к образованию морщин кожу.

№ 2. При угреватой коже полезно протирать лицо отваром дубовой коры, смешанной с водкой. Столовую ложку коры залить стаканом крутого кипятка и кипятить 10–15 минут. После остывания отвар процедить и смешать с водкой в соотношении 1:2.

№ 3. Для протирания и примочек при жирной, пористой коже лица, склонной к образованию угрей, делается 5–10%-ный отвар дубовой коры. В эмалированную посуду положить 10–20 г измельчённой коры, залить стаканом воды, посуду закрыть крышкой. Смесь кипятить на слабом огне или водяной бане 30 минут, процедить и долить кипячёной водой до первоначального объёма. Процедура способствует уменьшению салоотделения, стягивает поры, делает кожу упругой и эластичной.

№ 4. Смесь измельчённой коры дуба и ивы (по 1 чайной ложке) залить стаканом крутого кипятка, настоять, процедить и влить столовую ложку пищевого уксуса. Затем смесь развести кипячёной водой в соотношении 1:10. Лосьоном рекомендуется протирать жирную кожу, а в жару им ополаскивают лицо.

№ 5. При юношеских угрях (акне) используется следующий лосьон: в 0,5 л воды кипятить 5 минут 2 столовые ложки сухой измельчённой коры дуба. К процеженному отвару добавить сок небольшого грейпфрута и столовую ложку спирта (70%). Предварительно очищенное лицо можно протирать 2–3 раза ватным тампоном, смоченным приготовленным лосьоном, особенно при наличии гнойничков. Затем лицо слегка ополоснуть водой.

№ 6. Смешать по одной столовой ложке дубовой коры и травы зверобоя, залить стаканом кипятка, прокипятить 10 минут, настоять 20 минут, процедить и долить кипячёной водой до первоначального объёма. Этим отваром рекомендуется протирать кожу лица и головы при повышенном салоотделении.

№ 7. При перхоти полстакана коры дуба и столько же луковой шелухи залить 1 л кипятка, проварить 1 час на слабом огне. Процеженным отваром смочить голову, обернуть целлофаном и полотенцем. Через 2 часа вымыть тёплой водой. При жирных волосах в отвар добавить 50 г салицилового спирта.

№ 8. Проварить 3 столовые ложки измельчённой дубовой коры в течение 15 минут в литре воды. Процеженным отваром рекомендуется мыть жирные волосы в течение двух месяцев или ополаскивать их после мытья два раза в неделю. По истечении двух месяцев с профилактической целью таким же отваром можно ополаскивать волосы или втирать в кожу головы после каждого мытья.

№ 9. При выпадении волос для укрепления и лучшего их роста смешать поровну измельчённую кору дуба и луковую шелуху. стакан смеси залить 1 л кипятка и держать на огне 1 час. Процеженный отвар втирать в кожу головы.

№ 10. Две столовые ложки смеси дубовой коры и травы зверобоя, взятых в равном количестве, варить в 2 стаканах воды в течение 10 минут. В немного остывший отвар добавить 2 столовые ложки уксуса. В отваре парят руки при потении, держат до полного остывания.

№ 11. При потливости рук хорошо помогает протирание их 5–10%-ным отваром дубовой коры, после чего коже дать обсохнуть на воздухе.

№ 12. При повышенной потливости рук можно пользоваться ванночками из отвара дубовой коры. 50 г хорошо измельчённой коры залить 1 л горячей воды, прокипятить в течение 30 минут, процедить и добавить воды до получения цвета тёмного пива. Ванночки рекомендуется делать в тёплом виде в течение 10–15 минут и лучше вечером.

№ 13. При потливости ног можно каждое утро насыпать растолчённую дубовую кору в носки. Делать это надо до тех пор, пока не будет устранено потение.

№ 14. Подмышки при потливости рекомендуется протирать 5–10%-ным отваром дубовой коры. Можно также

обтирать одеколоном, наполовину разбавленным этим раствором.

№ 15. При потливости ног их обтирают 1–2 раза в день 5–10%-ным отваром дубовой коры.

№ 16. При чрезмерной потливости ног применяются ванночки из отвара дубовой коры. Для этого 200 г коры кипятить в 1 л воды в течение 30 минут. На 1 л воды влить столовую ложку отвара. Температура ванны 37–38°C. Процедуру проводят 2 раза в неделю, продолжительность ванночек – 10–15 минут. Курс лечения в зависимости от эффекта – 10–15 дней. После ванночки ноги не ополаскивать, а дать им обсохнуть, не вытирая.

№ 17. Согласно старинному русскому рецепту, мозоли на стопах или руках можно удалить следующим образом: стопы ног или кисти рук обернуть на ночь двумя слоями полотна, смоченного в отваре дубовой коры (1:5) и слегка отжатого. Повязки покрыть 2–3 слоями шерстяной материи или одеялом.

№ 18. При ожоге кожи применяется 10–20%-ный отвар дубовой коры (20–40 г коры на 200 мл воды). Отвар процедить сразу же после нагрева, охладить и использовать для примочек, которые накладывают на обожжённую кожу в течение часа через каждые 5–10 минут.

### Дыня обыкновенная, столовая

В косметике используется сок и мякоть плодов дыни.

№ 1. Хорошо увлажняет любую кожу лосьон, приготовленный следующим образом: мякоть дыни размять вилкой и оставить на 1–2 часа, затем отжать сок, влить в стеклянную посуду, смешать с 2 столовыми ложками мёда и чайной ложкой соли. После растворения соли жидкость процедить и добавить стакан водки. Чисто вымытую кожу протереть ваткой, смоченной лосьоном, и оставить, не вытирая, на 1–2 часа. Процедуру можно проводить в любое удобное время. Лосьон хранится долгое время, лучше в

прохладном месте.

**№ 2.** Можно соком дыни смочить тонкий слой ваты, салфетки из стираного полотна или нескольких слоёв марли, слегка отжать и наложить на сухую кожу лица на 15–20 минут.

**№ 3.** Дыню очистить, кусочки размять вилкой или протереть на мелкой пластмассовой тёрке, отжать через марлю сок. Ватным тампоном, смоченным соком, рекомендуется протирать сухую кожу лица.

**№ 4.** Сок дыни смешать с равным количеством молока и минеральной воды. Такое туалетное молочко служит для протирания сухой кожи лица.

**№ 5.** Из кусочков дыни приготовить кашницу, 2–3 столовые ложки её смешать с чайной ложкой мёда и столовой ложкой сметаны. Смесь нанести на лицо. После 15–20 минут смыть. Маска рекомендуется для нормальной и сухой кожи.

**№ 6.** Чтобы получить тонирующую маску, половину стакана очень тёплой и густой манной каши, половину чайной ложки соли, 2 яичных желтка, 2 чайные ложки мёда и столько же растительного масла тщательно размешать с 2 столовыми ложками сока дыни до консистенции мягкого крема. Нанести на 20–30 минут, смыть тёплой водой.

**№ 7.** Кашницу, оставшуюся после отжатия сока, наложить в виде маски на чисто вымытую кожу лица на 10–15 минут, затем смыть водой комнатной температуры. Частота процедур – 2–3 раза в неделю. Курс – 15–20 процедур. Маска хорошо питает и освежает любую кожу, делает её мягкой и эластичной. Сухую обезвоженную кожу перед нанесением масок рекомендуется протереть оливковым или кукурузным маслом, затем вытереть ваткой, смоченной в воде или настое ромашки.

**№ 8.** К 2–3 столовым ложкам кашицы из дыни добавить желток и столовую ложку сметаны. Маска наносится на кожу лица и шеи послойно. После подсыхания последнего слоя смыть тёплой водой. Смягчает и освежает нор-

мальную и сухую кожу. При жирной коже лица к столовой ложке кашицы добавляется взбитый белок. Кашницу можно смешать только с желтком или сметаной до получения кремообразной массы. Маски наносятся на кожу лица и шеи на 15–20 минут. Перед наложением маски лицо и шею протереть ватным тампоном, смоченным соком дыни.

**№ 9.** Отвар мякоти дыни используют для выведения пигментных пятен, веснушек и угрей на лице, делая примочки или маски.

### Зверобой продырявленный

Цветёт в июне – августе, плоды созревают в конце августа – сентябре.

Траву зверобоя заготавливают в начале цветения, срезая ножом, серпом или секатором верхнюю часть растения (25–30 см). Собранный сырьё раскладывают слоем 5–7 см на бумаге или подстилке и сушат, периодически перемешивая, на чердаках, под навесами, в других хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре не выше 40°C. Можно связать траву в небольшие пучки и сушить, подвешивая в тени. Зверобой после укуса хорошо отрастает и зацветает вторично, поэтому за сезон сбор сырья можно производить дважды. Высушенную траву хранят в бумажных пакетах, картонных коробках в сухом, хорошо проветриваемом месте. Срок хранения сырья – до 3 лет.

В косметике используется трава зверобоя (настои, отвары, настойки, зверобойное масло).

**№ 1.** Столовую ложку сухих листьев и цветков зверобоя залить стаканом кипятка и настаивать 30 минут, затем процедить и использовать для примочек и протирания лица при жирной коже и вульгарных угрях. Настой обладает тонирующими свойствами, успокаивает раздражение кожи, способствует скорейшему заживлению кожи при гнойных воспалительных процессах.

**№ 2.** При жирной коже лица и угревой сыпи рекомен-

дуются следующая процедура: смоченные в тёплом настое травы зверобоя (см. № 1) и слегка отжатые салфетки накладывать на лицо 3 раза через каждые 10 минут. Можно наложить салфетки сразу на 30 минут в виде маски, закрыв её компрессной бумагой и полотенцем. Через 30–60 минут после снятия маски смазать лицо питательным кремом. Первые 10 процедур делать ежедневно, затем через день. Курс – 20–25 процедур.

№ 3. Для примочек и протирания лица при ожогах, мелких ссадинах, жирной себорее, угревой сыпи можно применять отвар зверобоя. Для приготовления отвара столовую ложку сухой травы (листьев и цветков) зверобоя залить стаканом кипятка, кипятить 10–15 минут и сразу же процедить.

№ 4. Две столовые ложки травы зверобоя положить в таз или миску, залить 2–3 л кипятка. Накрыв голову полотенцем, принимать паровую ванну 10–15 минут. После ванны лицо ополоснуть холодной водой. Такая паровая ванна рекомендуется раз в 2 недели для очистки жирной кожи, придаёт ей свежесть и упругость.

№ 5. При жирной пористой коже и угревой сыпи применяется настойка травы зверобоя на спирту или водке: столовую ложку сухой травы залить 100 мл 70%-ного спирта или водки, настаивать неделю, процедить и протирать лицо 2–3 раза в день (при угрях). Перед применением спиртовую настойку надо наполовину разбавить водой.

№ 6. Хорошо очищает и дезинфицирует кожу лосьон из отвара зверобоя и ромашки. Для его приготовления смешать 120 мл отвара зверобоя (см. № 3), 30 мл отвара ромашки, 30 мл водки и 10 мл глицерина. Хранят в холодильнике.

№ 7. Освежающее, смягчающее и успокаивающее действие на кожу лица любого типа оказывает настой из травы зверобоя и цветков ромашки (по 2 чайные ложки зверобоя и ромашки на стакан кипятка).

№ 8. Отвар зверобоя (1 столовая ложка травы на ста-

кан кипятка) входит в состав огуречной воды, применяемой для освежения лица.

№ 9. Для вечернего очищения увядающей кожи применяется тонирующий лосьон: к 100 мл отвара травы зверобоя добавляется 10 мл 70%-ного спирта. Можно сделать и такой лосьон: к стакану настоя добавить чайную ложку одеколona.

№ 10. Для жирной кожи лица полезна маска из сухой травы зверобоя. Траву измельчить, залить кипятком, чтобы получилась кашлица, нагреть её до температуры 60–70°C, затем остудить. Маску наложить на чистую кожу лица, через 15–20 минут смыть тёплой водой. Курс – 15–20 масок, по 2–3 в неделю.

№ 11. Жирные волосы после мытья рекомендуется ополаскивать настоем травы зверобоя: 5 столовых ложек сухой травы залить 0,5 л кипятка, настоять 20–30 минут, процедить.

№ 12. При повышенном салоотделении кожи лица и головы применяется отвар травы зверобоя в смеси с дубовой корой. Отвар дубовой коры и травы зверобоя с добавлением уксуса используется для ванн при потливости рук.

№ 13. Спиртовую и водочную настойку зверобоя можно применять при уходе за волосами для их укрепления. При сухих волосах для настаивания берут 20%-ный спирт или водку, наполовину разбавленную водой, при жирных – 50%-ный спирт. Для получения настойки 10 г (примерно 3 ст. ложки) сухой измельчённой травы залить 90 мл спирта или водки, настаивать в течение недели, процедить и протирать ею кожу головы 1–2 раза в неделю. Хранить в плотно закупоренном флаконе.

№ 14. Ванны с добавлением настоя травы зверобоя хорошо воздействуют на вялую кожу, помогают при переутомлении, укрепляют нервную систему. Продолжительность ванны 15–20 минут.

№ 15. Тонизирующая ванночка для ног: 2 столовые ложки смеси зверобоя и крапивы, взятых в равном количе-



стве, настаивать в 1 л кипятка. Длительность ванночки 15 минут.

№ 16. При образовании на ступнях ног потёртостей и трещин делают тёплые ванночки из настоя травы зверобоя (2 столовые ложки) в смеси с соцветиями календулы (1 столовая ложка) на 1 л воды. После этого дают ногам обсохнуть, не вытирая, затем массируют с применением крема.

№ 17. При потливости стоп, ссадинах и трещинах на коже ног рекомендуется делать ванночки из настоя зверобоя (2 столовые ложки травы на 1 л воды). Ноги предварительно вымыть водой и туалетным мылом, после ванночки (при потливости) посыпать тальком.

№ 18. Взять поровну свежие листья зверобоя и шалфея лекарственного, растереть со свежим свиным салом и выжать через марлю. Мазь хранить в закупоренной банке, употреблять для заживления ран и ссадин.

№ 19. Для наружного применения рекомендуется зверобойное масло. Готовят его следующим образом: 3 столовые ложки высушенной и измельчённой травы или цветков зверобоя залить 200 г растительного масла, настаивать в течение 2–3 недель в стеклянной посуде, с плотно закрытой крышкой, периодически взбалтывая. Образовавшийся экстракт процеживают через марлю. Масло хранят в холодильнике. Используется для лечения ожогов, долго не заживающих ран, смазывания очень сухой кожи лица, при воспалительных процессах и раздражениях на коже, вульгарных угрях (акне), причём угри смазывают дважды в день в течение полутора недель. При сухих волосах предварительно подогретое масло наносят на голову за час до мытья.

### **Земляника садовая (клубника)**

В косметике используются ягоды клубники (садовой земляники), из сока и мякоти которых можно приготовить маски, лосьоны, воду для протирания.

№ 1. Для протирания любой кожи пригодна клубничная вода: 250 г свежих ягод размять ложкой, отжать через тонкую ткань, в сок добавить щепотку соды, несколько капель спирта, хорошо размешать и влить четверть стакана молока. По утрам смазывать этой смесью лицо и через 10 минут смыть водой комнатной температуры. Смесью можно хранить в холодильнике несколько дней.

№ 2. При морщинистой коже лица его можно протирать жидкостью, приготовленной из четверти стакана клубничного сока, 0,5 г салициловой кислоты (мелкий порошок) и стакана 45%-ного спирта (можно добавить в лосьон четверть стакана огуречного сока). Обтирать лицо каждый вечер на протяжении 20–30 дней. При сухой коже спирт заменить вином.

№ 3. Сок клубники – испытанное косметическое средство для удаления пигментных пятен и веснушек. Из ягод выжать сок, смочить в нём кусочек ваты или марли и протереть лицо. Протирание чистым соком клубники хорошо действует также на жирную, пористую, усеянную угрями кожу лица. При угревой сыпи полезно протирать кожу соком, смешанным с глицерином.

№ 4. С целью тонизирования и освежения любой кожи лицо можно протирать кусочком льда из замороженного сока клубники. Сок оставить на лице на 15–20 минут, затем смыть холодной водой и нанести питательный крем.

№ 5. Людям с очень тонкой, чувствительной кожей рекомендуется маска из чайной ложки творога, смешанного с таким же количеством жидкого мёда, и двух чайных ложек клубничного сока. Лицо густо смазать этой смесью, через 10–15 минут смыть холодной водой.

№ 6. Для сухой и нормальной кожи рекомендуется маска из нескольких спелых ягод клубники, растёртых со столовой ложкой творога, чайной ложкой оливкового масла (можно прокипячённого на паровой бане и отстоянного подсолнечного масла).

№ 7. Можно сделать маску из тонкого слоя ваты или

нескольких слоёв марли, пропитать их соком клубники, слегка отжать и наложить на предварительно очищенное лицо на 15–20 минут. После снятия маски промыть лицо прохладной водой и смазать питательным кремом. Маска отбеливает, тонизирует и витаминизирует любую кожу, придаёт ей свежесть и бархатистость. Сухую и нормальную кожу перед наложением маски рекомендуется смазать жирным кремом.

**№ 8.** К столовой ложке растёртой клубники добавить половину желтка, немного муки или крахмала, всё это размешать до образования однородной массы. Маску нанести на 20 минут, смыть сначала тёплой, а затем холодной водой. Для сухой и нормальной кожи.

**№ 9.** Для сухой и нормальной кожи лица подходит маска из смеси растёртого яичного желтка и чайной ложки сока клубники. Маску держать 10–15 минут, смыть сначала тёплой, потом холодной водой. Можно в эту смесь добавить чайную ложку растительного масла и столько же сметаны, а для густоты – яичную муку или хлеб. Смыть слабым чаем.

**№ 10.** 2–3 спелые ягоды клубники растереть и смешать со столовой ложкой сметаны. Нанести на лицо на 10–15 минут, смыть водой комнатной температуры. Рекомендуется для дряблой, увядающей сухой кожи с пигментными пятнами, отбеливает и освежает её.

**№ 11.** Кашицу из ягод клубники можно смешать с кефиром, сывороткой, простоквашей или творогом (2–3 ягоды на столовую ложку), желтком (2 чайные ложки), пшеничной мукой (миндальными отрубями, толокном). Эти маски наложить на сухую и нормальную кожу лица.

**№ 12.** Несколько размятых в кашу ягод клубники смешать с жирным кремом (или 1 чайной ложкой сметаны), добавить чайную ложку мёда, всё тщательно перемешать. Полученную кашу наложить на предварительно очищенное лицо (на 20 минут), снять ватным тампоном, смоченным в тёплой воде. Маска питает, освежает и раз-

глаживает кожу, особенно полезна для сухой, шелушащейся кожи.

**№ 13.** Растёртую в кашу клубнику (100 г) смешать со столовой ложкой крахмального клейстера. Нанести на лицо, предварительно смазанное жирным кремом, держать 15 минут, смыть прохладной водой. Такие маски рекомендуется делать 2–3 раза в неделю. Для любой кожи.

**№ 14.** При жирной коже на лицо можно накладывать размятые ягоды клубники.

**№ 15.** При жирной коже лица в кашу (2 чайные ложки) добавить взбитый белок куриного яйца. Перед маской лицо смазать соком клубники. Смыть холодной водой через 15–20 минут.

**№ 16.** Тонизирующую и восстанавливающую маску можно приготовить из растёртой клубники, смешанной с молоком, куда добавлено 2–3 варёные картофелины. Всё тщательно растереть до состояния кашицы, нанести на очищенную кожу лица, через 20–30 минут смыть тёплой водой.

**№ 17.** Для любой кожи, но особенно сухой и вялой, полезны питательные витаминные маски из сока клубники, смешанного с толокном, пшеничной мукой или миндальными отрубями. На кожу, предварительно смазанную чистым соком клубники, наложить маску на 15–20 минут. Сверху накрыть марлей или полотняной тканью. Снять ватным тампоном, смоченным в тёплой воде, затем смазать лицо питательным кремом.

**№ 18.** Для питания и оживления любой кожи лица рекомендуется следующая процедура: три растёртые клубники смешать с чайной ложкой мёда. Эту массу вбить пальцами в кожу предварительно очищенного лица. Через 15–20 минут смыть тёплой водой, сухую кожу смазать питательным кремом.

**№ 19.** В зимнее время маски можно приготовить из консервированной клубники. Для этого столовую ложку сорбита растворить в четверти стакана горячей воды и

смешать со стаканом сока клубники. Раствор сорбита можно заменить глицерином в той же пропорции. Смесь хранить в плотно закрытой стеклянной посуде в холодильнике.

**№ 20.** Для любой кожи лица подходит маска, составленная из смеси чайной ложки клубничного, чайной ложки малинового соков и 4 столовых ложек сырого молока. Марлю, сложенную в три слоя (с отверстиями для рта, носа и глаз), смочить, наложить на лицо и держать до тех пор, пока она не высохнет. Маска оказывает тонизирующее, освежающее и смягчающее действие.

**№ 21.** Кашица, приготовленная из размятых ягод клубники, — эффективное отбеливающее средство при веснушках. Маска наносится на кожу лица на 20–30 минут, смывается тёплой водой или липовым настоем (2 столовые ложки цветков липы на 1 л воды). При жирной, пористой, угреватой коже её рекомендуется накладывать на предварительно смазанное соком лицо на 15–20 минут; при сухой, стареющей, обезвоженной коже с пигментными пятнами — на 10–15 минут. Лицо предварительно надо протереть растительным маслом. Можно при этих масках кашицу из ягод клубники нанести на марлю, а затем наложить на лицо. Маски рекомендуются 2–3 раза в неделю. Курс — 10–15 процедур. Тонизируют и отбеливают кожу, делают её мягкой и гладкой.

**№ 22.** Для сухой и нормальной кожи лица можно приготовить следующий питательный крем: половину стакана свежего или замороженного сока клубники, по десертной ложке ланолина и измельчённой до пудры овсяной муки или овсяных хлопьев. Сначала на водяной бане растворить ланолин, добавить туда овсяную пудру и медленно влить сок, помешивая, пока не образуется однородная масса.

**№ 23.** Фруктовый крем для сухой, увядающей кожи готовится из 2 столовых ложек растёртых ягод клубники, смешанных с 2–3 столовыми ложками растопленного костного мозга, чайной ложкой мёда и чайной ложкой расти-

тельного масла. Растирая смесь, добавить по каплям столовую ложку камфарного спирта.

**№ 24.** Четверть стакана клубничного сока смешать с таким же количеством молока. Слой ваты смочить этой жидкостью, наложить на лицо на 15–20 минут, поверх покрыть махровым полотенцем. После снятия маски лицо промокнуть полотенцем и смазать кремом. Маска рекомендуется для жирной кожи, оказывает освежающее и отбеливающее действие.

### Земляника лесная

В косметике используются свежесобранные ягоды земляники, а также свежие или высушенные листья. Ягоды собирают вполне зрелыми, без плодоножек и чашечек, в сухую погоду, утром, после схода росы, или в конце дня, до её появления. Ягоды, собранные мокрыми, быстро портятся, а во время дневной жары — вянут. Ягоды долго храниться не могут.

Листья заготавливают в период цветения земляники. Их срезают или срывают, придерживая черешок рукой, чтобы не вырвать растение с корнем. При этом остаток черешка не должен превышать 1 см. Не следует собирать с одного куста все листья, так как это может повредить плодоношению. Сушат на открытом воздухе — на веранде, в тени под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, расстелив тонким слоем (не более 3–5 см) на бумаге, брезенте или мешковине и время от времени перемешивая. Можно сушить в сушилке при температуре 45°C. Сушка считается законченной, когда черешки ломаются с треском. Сухие листья должны быть сверху зелёные, снизу сероватые. Они имеют слабый запах и вяжущий вкус. Хранят их в коробках или ящиках, выстланных внутри бумагой, в сухих проветриваемых помещениях без доступа солнечных лучей. Срок годности сырья — один год.

Из свежих ягод (сока и мякоти) и листьев земляники

можно приготовить маски, лосьоны, отвары, настои.

**№ 1.** Сухую кожу лица рекомендуется утром очищать (с помощью ватки) земляничной водой, приготовленной из одной столовой ложки тщательно растёртой земляники, которую залить стаканом холодной воды. Перед употреблением смесь надо процедить. Такая процедура смягчает кожу, а также способствует удалению угрей, веснушек и пигментных пятен.

**№ 2.** Лосьоном, приготовленным из половины стакана земляничного сока и стакана 45%-ного спирта, рекомендуется протирать лицо каждый вечер при дряблой, увядшей и обветренной коже.

**№ 3.** Лосьон можно приготовить из одной столовой ложки ягод земляники, которые залить полутора стаканами водки, настаивать в течение месяца и процедить. Употреблять для освежения кожи лица. Настойку при этом разбавлять водой в соотношении 1:1. Лосьон используют также для примочек и протираний при угревой сыпи лица.

**№ 4.** Землянику размять, отжать через марлю сок. Ватным тампоном, смоченным соком, протирать лицо 2–3 раза в день. Дав подсохнуть, смыть тёплой водой. Такая процедура оказывает освежающее действие, подходит для любого типа кожи.

**№ 5.** Для очистки жирной кожи лица  $\frac{1}{2}$  стакана растёртых ягод земляники залить стаканом водки, дать смеси настояться в течение месяца, процедить, смешать пополам с водой. Лицо протирать в любое удобное время.

**№ 6.** Для протирания любой кожи лица используются кусочки льда из замороженного сока земляники. Сок оставить на лице на 15–20 минут. Затем смыть его холодной водой и нанести питательный крем. Процедура освежает и тонизирует кожу.

**№ 7.** Для очистки нормальной кожи лица приготавливают земляничный лосьон из половины стакана земляничного сока и стакана водки. При употреблении лосьон разбавляют водой.

**№ 8.** Очищает и питает сухую кожу лица земляничный лосьон, приготовленный следующим образом: столовую ложку растёртой земляники размешать в стакане холодной кипячёной воды, процедить через несколько слоёв марли или через вату, добавить половину чайной ложки глицерина.

**№ 9.** При угревой сыпи рекомендуется смазывать кожу соком земляники, смешанным с глицерином.

**№ 10.** Кожу лица можно промывать настоем листьев земляники. Для этого 3 столовые ложки листьев залить стаканом кипящей воды и настаивать 20–30 минут. Настой очищает и тонизирует кожу, стягивает поры. Его можно использовать для примочек и компрессов при угрях и пятнах на лице, а также для полоскания полости рта.

**№ 11.** При сухой шелушащейся коже и для разглаживания морщин делают маску из равного количества растёртых ягод земляники и мёда.

**№ 12.** При жирной коже лица рекомендуется маска, приготовленная из смеси хорошо взбитого в пену яичного белка и 2 столовых ложек мякоти земляники в соотношении 1:1. Маска наносится на 15–20 минут, смывается тёплой водой. При жирной коже с расширенными порами можно к смеси добавить чайную ложку сока лимона или грейпфрута. Белково-земляничная маска также хорошо отбеливает жирную кожу при наличии веснушек и пигментных пятен.

**№ 13.** Для отбеливания сухой и нормальной кожи рекомендуется маска из мякоти земляники, смешанной с яичным желтком в равном соотношении.

**№ 14.** Для питания любой кожи лица можно приготовить смесь из мелко нарезанных листьев земляники и растёртых ягод. Маску наносят на чистую, смазанную кремом кожу.

**№ 15.** При появлении морщин на лицо рекомендуют накладывать маску, приготовленную из четверти стакана молока, разбавленного таким же количеством землянич-

ного сока. Слой ваты, смоченный в этой смеси, наложить на лицо на 15–20 минут. Покрыть махровым полотенцем. После снятия маски кожу слегка вытереть и смазать питательным кремом.

**№ 16.** Ягоды земляники растереть в кашицу, которую наложить на лицо и шею на 15–20 минут. Можно нанести её тонким слоем на марлю или стираную полотняную салфетку. Смывается сначала тёплой, затем холодной водой. Маска хорошо отбеливает кожу, рекомендуется для удаления пигментных пятен, веснушек, угрей. Смягчает кожу, повышает её эластичность, предохраняет от образования морщин. Рекомендуется для сухой и нормальной кожи.

**№ 17.** Прекрасно питает кожу лица маска, приготовленная из растёртых ягод земляники и небольшого количества свежих сливок или молока. Можно кашицу смешать со столовой ложкой творога. Маска рекомендуется для сухой кожи.

**№ 18.** На сухую кожу благоприятно действует следующая маска: в растёртый желток куриного яйца добавить чайную ложку земляничного сока. Маска накладывается на 15–20 минут, смывается сначала тёплой, а затем холодной водой. Такую маску рекомендуется делать 1–2 раза в неделю. Курс – 15–20 процедур. При необходимости курс можно повторить через 1,5–2 месяца.

**№ 19.** Соком ягод земляники ( $\frac{1}{2}$  стакана) смочить тонкий слой ваты или марлю, сложенную в 5–6 слоёв, слегка отжать и наложить на кожу лица и шеи на 15–20 минут. По мере высыхания маску повторно смочить соком. Смыть тёплой водой, высушить мягким полотенцем и смазать питательным кремом. Рекомендуется для любой кожи. Маску накладывают после протирания лица туалетной водой, сливками или сметаной (при сухой коже) 2–3 раза в неделю. Улучшает цвет лица, придаёт коже свежесть, упругость и бархатистость, предупреждает дряблость и появление морщин. Можно применять для отбеливания лица при появлении веснушек и пигментных пятен, особенно если

добавить немного лимонного сока.

**№ 20.** При дряблой морщинистой коже рекомендуется маска из четверти стакана растёртых ягод земляники, в которые добавлена чайная ложка муки. Смесь тщательно размешать и нанести на 10–15 минут на чисто вымытое водой с мылом и покрытое жирным кремом лицо. Снять ватным тампоном, ополоснуть кипячёной водой комнатной температуры и покрыть тонким слоем жирного крема.

### Капуста кочанная

В косметике используется сок, измельчённые и целые листья свежей капусты, квашеная капуста и капустный рассол. Для получения сока используют соковыжималку или пропускают измельчённые листья 1–2 раза через мясорубку и отжимают через марлю или тонкую ткань.

**№ 1.** При жирной пористой коже за 10–15 минут до умывания хорошо протереть кожу соком кислой капусты.

**№ 2.** Сок кислой капусты отбеливает веснушки и пигментные пятна. Ежедневно протирать им пигментированную кожу. Можно также смочить марлевую салфетку, слегка отжать её и наложить на пигментные пятна на 10 минут. Маски рекомендуется делать через день, до побледнения пятен, но не более 30 на курс.

**№ 3.** В стакане воды проварить листья капусты, отвар остудить, процедить. Смочив в нём ватный тампон, протирать несколько раз в день шею, лицо, грудь. Освежает любую кожу.

**№ 4.** При жирной коже лицо рекомендуется протирать смесью из равного количества соков свежей капусты и огурцов.

**№ 5.** Маска для сухой кожи: взять несколько капустных листьев, ошпарить их небольшим количеством кипятка, чтобы стали мягкими. Вынув листья из воды, смочить их растительным маслом и наложить на лицо и шею. Через 20 минут снять и умыться тёплым отваром ромашки.

№ 6. Для очень сухой кожи рекомендуется маска из капустной кашицы, яичного желтка и растительного масла, смешанных в равной пропорции.

№ 7. Питательная маска: половину палочки дрожжей смешать с чайной ложкой мёда и таким же количеством капустного сока, чтобы получилась мягкая масса. Оставить бродить в тёмном месте. Когда масса увеличится в объёме в 2–3 раза, нанести на лицо на 30 минут. Если за это время масса подсохнет, смочить её соком капусты. Смыть водой или соком.

№ 8. Две чайные ложки дрожжей смешать с 2 чайными ложками сока свежей (или кислой) капусты, доведя до густоты сметаны. Смесь поставить в горячую воду. При первых признаках брожения массу размешать и добавить 20 капель витамина А в масле, 20 капель витамина Е и 25 капель камфарного масла. Маску нанести на лицо на 15–20 минут. Перед нанесением кожу протереть соком капусты. Смыть влажным тампоном, снова протереть соком и дать высохнуть. Маска витаминизирует и тонизирует жирную кожу лица.

№ 9. При вялой, дряблой, морщинистой коже, а также при веснушках и пигментных пятнах рекомендуется следующая маска: слой ваты смочить соком капусты, наложить на лицо на 10–15 минут. После этого протереть его влажным тампоном или смыть холодной водой. Делать 2–3 раза в неделю.

№ 10. Для сухой кожи лица полезна такая маска из сока капусты. Взять полстакана сока, смочить в нём слой ваты, марлевую салфетку или стираное полотно и наложить на лицо на 15–20 минут. По мере высыхания салфетку надо повторно увлажнить соком. Перед наложением маски лицо протереть сливками, сметаной или жирным кремом, а после снятия – сначала влажным, а затем сухим ватным тампоном. Процедура проводится 2–3 раза в неделю. Курс – 15–20 процедур.

Такие же маски накладывают (на 15 минут через день)

и при наличии на коже лица розовых угрей. Курс – 20–25 процедур.

№ 11. При сухой, обезвоженной коже с пигментными пятнами рекомендуется следующая процедура: кожу протереть оливковым или кукурузным маслом (можно прокипячённым на паровой бане и отстоянным подсолнечным), наложить на 5–7 минут компресс, смочив полотенце в горячей воде с добавлением на 1 литр чайной ложки соды или в подогретом настое ромашки. Пропущенные через мясорубку капустные листья (кашицу) нанести на лицо на 15–20 минут. Процедуру проводить 2–3 раза в неделю. Курс – около 20 процедур. Кашицу можно смешать со сметаной, желтком или пшеничной мукой.

№ 12. Измельчённые листья капусты отварить в молоке до состояния кашицы, нанести на 20 минут на лицо и шею. Маска рекомендуется для сухой кожи.

№ 13. Смочить соком кислой капусты марлевую салфетку и наложить её на лицо на 20 минут. Сняв салфетку, ополоснуть лицо прохладной водой. Маска тонизирует любую кожу.

№ 14. Парижская маска. Толстый слой квашеной капусты наложить на предварительно очищенное лицо на 15–20 минут (при жирной коже – до 30 минут), смыть холодной водой. Маска универсального действия – пригодна для сухой, нормальной, увядающей и жирной пористой кожи. Оказывает освежающее, очищающее действие, питает, сужает поры, придаёт коже бархатистость, мягкость и эластичность. Рекомендуется делать раз в неделю.

№ 15. Сок кислой капусты (1 чайная ложка) смешать с чайной ложкой желтка и таким же количеством растительного масла. Маска пригодна для любой кожи, улучшает её питание.

№ 16. При жирной коже капустную кашицу смешать со взбитым яичным белком, нанести на лицо и шею на 25–30 минут. Маска помогает также при гнойных ранах, язвах и ожогах.

**№ 17.** При жирной коже в капустную кашу добавляется толокно. Наложить на 15–20 минут, смыть прохладной водой. Маска избавляет кожу от излишней жирности, питает и смягчает её.

**№ 18.** Свежую капусту провернуть через мясорубку, к чайной ложке кашицы добавить по чайной ложке взбитого белка, толокна, сметаны, всё перемешать до получения однородной массы. Наложить на лицо на 15–20 минут, затем смыть тёплой водой и ополоснуть холодной. Рекомендуется для жирной и нормальной кожи.

**№ 19.** На покрасневшее лицо и шею накладывают листья квашеной капусты. Через 20 минут их снимают, лицо и шею моют холодной водой. Листья квашеной капусты используют и при ожогах, прикладывая к пострадавшему месту.

**№ 20.** При тонких, секущихся волосах в кожу головы втирают смесь из равных количеств соков капусты, лимона и шпината.

**№ 21.** Если кожа рук загорела, стала шершавой, помогут ванночки из сока кислой капусты, которые надо делать 2 раза в неделю. После ванночки смазать руки жирным кремом. Процедура прекрасно смягчает кожу.

**№ 22.** Измельчённые листья капусты, отваренные в молоке (кашица), можно накладывать на пятно, образующееся после ушиба (синяк). Кашицу намазать толстым слоем на полотняную салфетку и тёплой наложить на область ушиба на 40–60 минут, затем смыть и вытереть кожу насухо.

**№ 23.** Соком свежей капусты рекомендуется 4–5 раз в день смазывать бородавки. На область множественных бородавок можно накладывать салфетки из нескольких слоёв марли или полотна, смоченных свежим соком капусты и слегка отжатых. Сверху салфетки покрыть компрессной бумагой или плёнкой и на ночь прибинтовать. Процедуру делать ежедневно в любое время года, так как капуста хорошо сохраняется и зимой.

## Картофель

В косметике используются клубни картофеля в сыром и варёном виде, а также сок и крахмал.

**№ 1.** Очищенный сырой картофель натереть на мелкой тёрке, кашу поместить между двумя слоями марли, наложить на лицо на 15–20 минут и смыть тёплой водой. Маска рекомендуется для чувствительной кожи, склонной к раздражению, а также при отёчности лица, морщинах. Разглаживает, размягчает, увлажняет и тонизирует кожу. При угрях подобную маску держать 1–2 часа.

**№ 2.** При чувствительной коже, не переносящей умывания с мылом, рекомендуется умываться водой с добавлением крахмального клейстера. Чайную ложку картофельного крахмала развести столовой ложкой холодной воды. Затем разведённый крахмал залить небольшим количеством кипятка и быстро размешать. Полученный клейстер разбавить 1 л тёплой воды.

**№ 3.** Очистить сырую картофелину и тонко нарезать на ломтики. Наложить их на чистое лицо на 15 минут, затем умыться тёплой водой. Процедура смягчает и отбеливает кожу, кожа становится упругой и приобретает естественный блеск.

**№ 4.** Моющая паста для сухой кожи. На стакан картофельного пюре, смешанного с молоком или водой до густоты сметаны, добавить чайную ложку борной кислоты, чайную ложку (с верхом) крема для бритья, хорошо перемешать. Пасту нанести на лицо, легко растереть кончиками пальцев и через минуту смыть холодной водой. Состав хорошо очищает кожу, может храниться в холодильнике 2–3 дня.

**№ 5.** Клубни картофеля очистить от кожуры, натереть на мелкой тёрке и отжать сок через марлю. Смазать им лицо или смочить в нём марлевую салфетку и наложить на поражённые участки кожи. Картофельный сок оказывает противовоспалительное действие, применяется при лече-

нии угрей, ожогов, болезненных мозолей, снимает мешки под глазами. Сок можно смешать с толокном или пшеничной мукой и наложить маску на лицо на 15–20 минут.

№ 6. Для увядшей кожи лица пригодны маски из отваренной в мундире и размятой крупной картофелины, куда добавлены по одной чайной ложке сметаны, молока, оливкового масла или глицерина. Смесь нанести на лицо на 15–20 минут, закрыть салфеткой. После снятия маски ополоснуть его тёплой водой, протереть настоем липового цвета и нанести на 30–40 минут питательный крем.

№ 7. Размятый варёный картофель размешать с оливковым маслом, добавить несколько капель лимонного сока. Кашицу нанести на лицо на 20 минут, смыть сначала горячей, потом холодной водой. Рекомендуется для сухой кожи лица.

№ 8. Для опалённой солнцем кожи лица делают следующую маску: несколько клубней картофеля отварить в мундире, очистить, размять в пюре и смешать со свежей сметаной или сливками до консистенции хорошо мажущейся массы. Смесь в тёплом виде нанести на лицо на 10–15 минут, затем кожу протереть ватным тампоном.

№ 9. Хорошо освежает сухую и нормальную кожу следующая маска: кашицу из отваренного в кожуре картофеля смешать с желтком и в тёплом виде нанести на лицо на 20–30 минут, положив сверху полотенце.

№ 10. Индийская маска. Взять по чайной ложке мёда, тёплого молока, картофельного крахмала, соли и перемешать до образования кашицы. Смесь нанести на лицо ватным тампоном, пласт за пластом, пока кашица не израсходуется. После 20–25 минут вымыть лицо сначала тёплой, затем прохладной водой. Рекомендуется для жирной кожи с расширенными порами и морщинами. Разглаживает и осветляет кожу.

№ 11. Хорошо очищает жирную кожу лица смесь из кашицы сырого картофеля, половины взбитого яичного белка и ложки мёда. Вместо мёда можно взять чайную

ложку толокна, добавить щепотку соли. Смесь наносится на 20 минут, смывается водой комнатной температуры.

№ 12. Шведская маска. Сваренный в кожуре картофель очистить, размять, добавить 1–2 столовые ложки горячего молока и желток одного яйца. Пюре в тёплом виде нанести на лицо и шею, накрыть подогретым полотенцем. Через 20 минут маску смыть сначала тёплой, а затем холодной водой. Пригодна для любой кожи, но особенно для сухой и стареющей: освежает, питает, разглаживает кожу, делает её нежной и упругой.

№ 13. Натереть на мелкой тёрке картофель и огурец, смешать и нанести на лицо и шею на 20 минут. Смыть водой, добавив в неё немного лимонного сока, просушить, смазать оливковым маслом и сделать массаж. Помогает при морщинах на лице.

№ 14. Картофелину, сваренную в мундире, очистить, растереть и смешать со столовой ложкой сметаны. Нанести на лицо ровным слоем. Маска хорошо смягчает сухую кожу.

№ 15. Для сухой, чувствительной кожи рекомендуется маска, приготовленная из картофельного пюре, смешанного с горячим молоком и сливочным или растительным маслом (можно добавить желток). Смесь нанести на лицо в тёплом виде на 10–15 минут, затем смыть тёплой водой, отваром ромашки или цветков липы.

№ 16. К столовой ложке клейстера, приготовленного из картофельного крахмала, добавить по чайной ложке взбитого белка и толокна (или муки). Всё смешать и нанести на лицо на 15–20 минут. Маска разглаживает кожу. Смывается тёплой водой. Для жирной пористой кожи.

№ 17. Очищенный картофель отварить в небольшом количестве молока, размять. Тёплую кашицу нанести на лицо. Маска хорошо освежает любую кожу, быстро снимает усталость и разглаживает морщины.

№ 18. При отёчности век и мешках под глазами хороший эффект даёт маска из смеси столовой ложки свежена-



тёртого сырого картофеля, чайной ложки пшеничной муки и 2 чайных ложек молока. Смесь нанести толстым слоем на полотняную салфетку, которую затем приложить к глазам на 10–15 минут.

№ 19. Маску для лица делают из отваренной и размятой картофелины, растёртой клубники и молока или земляники. Полезна для любой кожи.

№ 20. Отваренную в мундире картофелину очистить, размять, добавить желток и лимонный сок, поставить для нагревания на водяную баню, затем нанести на лицо и накрыть плотной тканью. Маска отбеливает кожу.

№ 21. Хорошо отбеливает кожу лимонный сок, смешанный в равном количестве с картофельным крахмалом.

№ 22. Если кожа не переносит умывания с мылом, хорошо действует умывание с крахмалом (1 чайная ложка крахмала на литр воды). Сухая кожа при этом смягчается.

№ 23. Чайную ложку сухого крахмала развести в чайной ложке молока, сливочного (или растительного) масла. Держать 15 минут. Для сухой кожи.

№ 24. Картофель отварить и растереть. Тёплое картофельное пюре нанести на лицо. Маска полезна при жирной и стареющей коже.

№ 25. Отварить 1–2 клубня картофеля в мундире, очистить, размешать с 2–3 столовыми ложками толочка. Смесь нанести на лицо и держать 15–20 минут, накрыв полотняной салфеткой. Смыть тёплой водой. Маска подсушивает, рекомендуется для жирной кожи.

№ 26. При нормальной коже с веснушками и при жирной коже лица рекомендуется маска из картофельной муки (1–2 столовые ложки), смешанной с 2 столовыми ложками 5%-ной перекиси водорода. Маску после размешивания сразу же нанести на лицо. Когда она высохнет (через 20–25 минут), смыть тёплой водой, подкислённой лимонным соком (1 чайная ложка на стакан воды).

№ 27. Натереть на мелкой тёрке сырой очищенный картофель, добавить щепотку соли и чайную ложку сухого

молока, смешать с половиной яйца, можно добавить несколько капель лимонного сока. Нанести на лицо на 20 минут, смыть тёплой водой, а затем ополоснуть прохладной или холодной. Маска тонизирует любую кожу лица.

№ 28. Отварить крупную молодую картофелину в кожуре, очистить, смешать с двумя столовыми ложками молока и чайной ложкой глицерина. Нанести на лицо тёплой на 15–20 минут, сверху покрыть компрессной бумагой или целлофаном. Затем ополоснуть лицо водой, протереть настоем липового цвета и смазать на 30–40 минут питательным кремом. Для любой кожи.

№ 29. Кашицу из свеженатёртого сырого картофеля прикладывать к глазам (через кусок марли) при воспалении, отёчности век и мешках под глазами. Её кладут на 10–15 минут. Смывают прохладной водой, чаем или настоем ромашки. Процедуру проводят 2–3 раза в неделю.

№ 30. Если лицо уставшее, с мелкой сетью морщин, покрасневшими веками, а под глазами мешки, поможет следующая процедура. Лицо протереть лосьоном (настойкой ноготков) при жирной коже, а при сухой – молоком, наполовину разбавленным водой, или растительным, лучше оливковым маслом. Сваренную в мундире картофелину очистить, размять, смешать с чайной ложкой сметаны или оливкового масла. Кашицу в тёплом виде наложить на нижние веки и возле внешних уголков глаз, где мелкая сеть морщин, и вокруг рта. А на веки – ватные тампоны, смоченные остывшей заваркой чая или прохладным настоем ромашки. Сняв тампоны с глаз, маску из картофеля смыть прохладной водой, нижние веки смазать питательным кремом.

№ 31. Маска из размятого отварного картофеля с лимонным соком снимает с лица усталость после бессонной ночи, возвращает коже свежесть. Для этого в стакан картофельного пюре добавить сок одного лимона, смесь нанести на лицо и шею, покрыть марлей и держать 30 минут. Смыть холодной водой.

№ 32. При нечистой коже лица с пятнами, веснушками делать следующую маску: сырой клубень картофеля натереть на мелкой тёрке, прибавить несколько капель оливкового масла (или прокипячённого на водяной бане подсолнечного), столовую ложку свежего молока и миндальные отруби. Всё растереть до получения кашицы и нанести на лицо на 20 минут. После чего маску смыть и нанести подходящий крем.

№ 33. Картофелину отварить в мундире. Когда она станет тёплой, разрезать ножом и приложить на 30–40 минут к глазам. Маска уменьшает отёки под глазами.

№ 34. Маска для шеи. Картофельное пюре смешать со столовой ложкой растительного масла или взбитым яйцом, нанести горячим на шею, сверху положить салфетку из хлопчатобумажной ткани. Через 20 минут смыть тёплой водой.

№ 35. Отварить 2 картофелины в мундире, очистить, размять. К горячему пюре добавить по чайной ложке оливкового масла и глицерина. Смесь на марле приложить к шее. Сверху накрыть плотной салфеткой, которую надо прибинтовать. Через 15–20 минут компресс снять, шею ополоснуть тёплой водой, протереть настоем липового цвета и нанести на 30–40 минут жирный крем.

№ 36. Если кожа на шее увядшая, один или два раза в неделю сделать следующий компресс. Размять 2 горячие картофелины, добавить в кашу желток, по чайной ложке мёда и глицерина (для освежения и смягчения кожи можно также добавить по чайной ложке растительного масла и лимонного сока). Смесь нанести на марлю и обвязать шею. Сверху наложить компрессную бумагу или полиэтиленовую плёнку и завязать полотенцем. Через 15–20 минут компресс снять, шею вымыть тёплой водой, смазать жирным кремом, ополоснуть настоем липового цвета. Перед наложением компресса обернуть шею тёплым влажным полотенцем.

№ 37. Если кожа рук обветренная, рекомендуется та-

кая аппликация. 2 сваренные в мундире картофелины очистить, растереть с 2 чайными ложками огуречного или лимонного сока. Тёплую массу нанести толстым слоем на руки, покрыть марлей. Через 15–20 минут смыть водой и втереть в кожу питательный крем.

№ 38. Размять 2–3 варёные картофелины, смешать с горячим молоком и столовой ложкой растительного масла. Тёплую смесь нанести на руки, обернуть их целлофаном и махровым полотенцем, держать 15–20 минут. Подобная аппликация пригодна для огрубевшей, шелушащейся кожи рук с трещинами.

№ 39. Горячий картофель растереть, смешать с молоком и спиртом. Смесь применяется как крем для рук, который надо держать 30 минут и затем смыть тёплой водой.

№ 40. Если кожа рук загубела, шелушится, покраснела, стала шероховатой, рекомендуется 1–2 раза в неделю по вечерам делать 10–15-минутные ванночки из отцеженного отвара картофеля. После ванночки смазать руки жирным кремом и надеть нитяные перчатки.

№ 41. В воду, где варился картофель, добавить немного растительного масла. В тёплой ванночке подержать руки 10 минут, затем смазать жиром, маслом, вазелином или питательным кремом, одновременно массируя от кончиков пальцев к кисти. Дать крему впитаться, промокнуть бумажной салфеткой.

№ 42. Сильно загрязнённые, потемневшие руки можно отбелить с помощью кашицы из варёного картофеля, лимонного сока и молока.

№ 43. Для огрубевшей, сухой, потрескавшейся или обветренной кожи рук полезна аппликация из отваренного картофеля с молоком. Отварить 5 картофелин, растереть в кашу, добавить 5 столовых ложек молока. Кашу тёплой нанести на кожу и держать 10 минут, сделать энергичный массаж. Затем вымыть руки холодной водой и нанести крем. Можно в эту кашу просто погрузить руки до остывания картофеля. Смыть тёплой, а затем прохладной водой

или молоком, втереть жирный крем.

**№ 44.** Варёный картофель растереть с молоком, добавить немного пшеничной муки, размешать до консистенции густой пасты. Смесь нанести на руки на 10 минут, смыть тёплой водой, осушить и втереть питательный крем. Паста смягчает и разглаживает раздражённую, потрескавшуюся кожу рук.

**№ 45.** Для шершавой, шелушащейся, покрасневшей кожи рук можно делать 10-минутные ванночки из смеси воды, в которой варился картофель, отвара сельдерея (средней величины корень варить в 1 л воды 30 минут) и растительного масла.

**№ 46.** Чтобы кожа рук была белой и мягкой, рекомендуется каждый вечер делать массаж смесью глицерина и крахмала или нанести пасту из смеси сока лимона, картофельной и пшеничной муки. Как в первом, так и во втором случае компоненты берутся в равных соотношениях.

**№ 47.** При сухой, шероховатой, шелушащейся и покрасневшей коже рук используется также крахмальный клейстер, разведённый в воде. Держать в тёплой ванночке 10–15 минут, вытереть и смазать кремом.

**№ 48.** При глубоких трещинах на руках погрузить их перед сном в тёплый раствор крахмала (2 столовые ложки крахмала на литр воды). Перед ванночкой протереть трещины одеколоном. После ванночек смазать руки кремом.

**№ 49.** Можно положить на кисти рук тонкие кружочки сырого картофеля. Кожа рук смягчается, отбеливается и приобретает естественный блеск.

**№ 50.** Отварной картофель оказывает хорошее действие на кожу рук. Кашицу нанести массажными движениями на кисти рук, снять через 10 минут и осушить махровым полотенцем. Или же нанести кашицу на два куска материи и обмотать ими руки. Компресс держать, пока не остынет. Процедура оказывает смягчающее и отбеливающее действие на покрасневшую и шелушащуюся кожу. Рекомендуется делать перед сном.

**№ 51.** Обветренные, покрасневшие руки с загрубевшей кожей хорошо подержать 5–10 минут в тёплой ванночке из раствора крахмала (столовая ложка на литр воды). Затем вытереть их насухо, нанести крем для рук или вазелин. Ванночки делаются перед сном ежедневно или через день до получения необходимого эффекта. Процедура смягчает кожу рук.

**№ 52.** При мозолях, загрубевшей коже, болезненных трещинах на пятках рекомендуются ванночки из картофельных очисток и льняного семени. К половине стакана хорошо вымытых картофельных очисток добавить такое же количество льняного семени, залить 0,5 л воды, варить до образования густой кашицы. В эту кашицу опустить ноги на 15–20 минут, затем ополоснуть их тёплой водой, обсушить, а трещины, царапины, ссадины смазать 2%-ной настойкой йода. В конце процедуры смазать кремом.

**№ 53.** Кашицу из сырого картофеля применяют для удаления мозолей. Кожу вокруг мозоли надо предварительно смазать вазелином или заклеить лейкопластырем. На мозоль нанести кашицу, сверху положить компрессную бумагу или целлофан и зафиксировать бинтом. Повязку оставить на ночь. Утром размягчённый слой кожи осторожно соскоблить продезинфицированным ножом или пемзой, затем нанести крем для ног.

**№ 54.** Для удаления подошвенных мозолей рекомендуется следующая процедура. Ноги распарить в горячей мыльно-содовой ванне (1–2 чайные ложки соды на 1 л воды). После этого нанести на мозоли сырой тёртый картофель. Когда мозоль побелеет, сделать ещё такую же ванну. После распаривания мозоль удалить.

**№ 55.** Для сведения бородавок их рекомендуется смазывать 4–5 раз в день свежесрезанной кожурой картофеля.

**№ 56.** Кашицу из сырого картофеля можно накладывать на места укусов комаров.

**№ 57.** Отварить картофель в кожуре, очистить, размять, положить на кусок марли и очень горячим приложить

к отмороженному месту. Компресс держать до тех пор, пока не остынет. Затем кожу протереть кусочком ваты, смоченным в разбавленном водой лимонном соке.

№ 58. Если на сильно обожжённый участок кожи сразу же наложить сырой тёртый картофель, это успокоит боль и предотвратит появление волдырей.

### Клюква болотная

В косметике используется сок и мякоть плодов клюквы.

№ 1. Чайную ложку клюквенного сока размешать с чайной ложкой картофельной муки. Нанести на лицо на 15 минут, смыть тёплой водой.

№ 2. Ягоды клюквы размять, выжать сок. Смочить в нём и слегка отжать тонкий слой ваты, салфетку из нескольких слоёв марли или стираного полотна и наложить на лицо в виде маски на 15–20 минут. Предварительно лицо следует вымыть водой или очистить лосьоном. После снятия маски кожу протереть сначала влажным, а затем сухим тампоном. Частота процедур – 2–3 раза в неделю. Курс – до 15 масок, затем перерыв на 2–2,5 месяца.

№ 3. Две чайные ложки куриного желтка смешать с  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложкой клюквенного сока и 1–2 чайными ложками сметаны. Нанести на 15–20 минут на предварительно очищенную кожу лица. После снятия маски рекомендуется сделать компресс из чая. В неделю делать 2–3 маски. Курс – 12–15 масок. Для любой кожи.

№ 4. При жирной коже с расширенными порами взбить 2 чайные ложки белка куриного яйца, медленно помешивая, влить половину чайной ложки клюквенного сока. Маску накладывать 2–3 раза через каждые 4–5 минут. Смыть 2–3 ватными тампонами, смоченными чаем.

№ 5. Хорошо действует на лицо маска из растёртых ягод клюквы, яичного желтка или свежей сметаны. Маска наносится на 15–20 минут, 2–3 раза в неделю. Курс – около

20 процедур.

№ 6. При розовых угрях рекомендуется маска из сока ягод клюквы. Пропитать соком несколько слоёв марли или мягкого полотна. Салфетку отжать и наложить на лицо на 10 минут. Процедуру делать раз в день продолжительностью около часа. Затем снять маску, лицо осушить мягким полотенцем и слегка припудрить. Цельный клюквенный сок может вызвать раздражение кожи. В этом случае в начале лечения его разводят кипячёной водой комнатной температуры в соотношении 1:3. При хорошей переносимости концентрацию сока постепенно можно увеличить, разбавляя его в соотношении 1:2 или 1:1, а затем переходить на неразведённый. Процедуры делать вначале ежедневно до стихания воспалительных явлений и уменьшения красноты, затем – через день и позже – 2 раза в неделю.

### Крапива двудомная

Цветёт в июне – августе, плоды созревают неодновременно, с июля по октябрь. При раннем скашивании растения отрастают и повторно зацветают в августе – сентябре.

Лечебным действием обладают листья крапивы, а также корневища. Листья заготавливают в мае – июле, срывая их руками в перчатках. Можно также обрывать листья с растений, предварительно срезанных серпом или скошенных и подвяленных, тогда они теряют жгучесть. Сушат сырьё на чердаках с железной крышей, под навесами, в помещениях с хорошей вентиляцией или в сушильках при температуре 40–50°C, расстилая тонким слоем (3–5 см) на бумаге или ткани. Нельзя сушить на солнце, так как листья обесцвечиваются. Хранят сырьё в сухих, хорошо проветриваемых помещениях без доступа прямых солнечных лучей. Срок хранения – до 2 лет.

В косметике используются сухие и свежие листья, сок из листьев, а также корневища крапивы. Сок получают с помощью мясорубки, соковыжималки или миксёра, отжи-

мая измельчённые листья.

**№ 1.** Для протирания жирной кожи лица рекомендуется следующий лосьон: к 100 мл водки добавить столовую ложку сока листьев крапивы. Протирать лицо утром и вечером, не менее 2 месяцев.

**№ 2.** Лосьон для освежения жирной кожи лица: стакан измельчённых листьев крапивы залить стаканом водки или одеколона, настоять в тёмном месте 10 дней, процедить, добавить 2 столовые ложки кипячёной или дистиллированной воды.

**№ 3.** Столовую ложку сухих измельчённых листьев крапивы залить стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут и процедить. Настой рекомендуется для протирания жирной кожи лица или для компресса. Для этого марлевую салфетку, сложенную в 2–3 слоя, смочить в настое и наложить на лоб, щёки и подбородок на 5–10 минут. Процедуру повторить 3–4 раза. Компресс усиливает обменные процессы кожи, улучшает её кровообращение и цвет, делает кожу мягкой и эластичной.

**№ 4.** 1–2 столовые ложки измельчённых сухих листьев крапивы всыпать в фарфоровую чашку, залить тёплой водой до получения густой кашицы. Непрерывно помешивая, нагревать её на пару в течение 7–10 минут, а затем нанести на лицо и шею. Через 20–25 минут маску удалить ватным тампоном, а лицо ополоснуть тёплой водой. Такие питательные маски делают 2–3 раза в неделю. Подходят для любой кожи, но особенно для сухой и вялой. Перед нанесением маски кожу следует очистить лосьоном; сухую кожу к тому же смазать жирным кремом.

**№ 5.** Чайную ложку сухих измельчённых листьев крапивы залить столовой ложкой тёплого молока и настоять 10 минут, после чего добавить чайную ложку куриного желтка. Смесь нанести на лицо на 20 минут. Маска рекомендуется для нормальной и сухой кожи. При жирной коже используется белок.

**№ 6.** При жирной коже и юношеских угрях применя-

ется отвар листьев крапивы. Для этого 5–6 столовых ложек свежих или 3 столовые ложки сушёных листьев залить литром холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Затем снять с огня, дать настояться 20–30 минут и процедить. Ополаскивать лицо 5–6 раз в день и дать ему обсохнуть, не вытирая.

**№ 7.** Растёртые в кашицу свежие листья крапивы смешать в равном соотношении с жидким мёдом и нанести на лицо. Такая маска рекомендуется при сухой, стареющей коже.

**№ 8.** Смесь из 50 г измельчённых листьев и 50 г корневищ крапивы залить 0,5 л столового уксуса и 0,5 л воды, проварить 30 минут. Процеженным отваром каждый вечер, массируя, смачивать кожу головы в течение нескольких недель при перхоти, выпадении волос и преждевременном их поседении.

**№ 9.** Сок из свежих листьев крапивы применяется для втирания в корни волос при перхоти, выпадении волос, раннем поседении.

**№ 10.** Пригоден для ухода за волосами отвар из листьев крапивы и лесной герани, смешанных в равных количествах. Для этого 0,5 л воды смешать с таким же количеством столового уксуса и всыпать 100 г свежемельчённых листьев. Варить 30 минут, затем процедить. Втирать в кожу головы.

**№ 11.** От перхоти и для стимулирования роста волос взять 50 г высушенных корневищ крапивы, измельчить, залить 250 мл воды и поварить на слабом огне 10 минут. Отвар процедить, добавить 100 мл 40%-ного спирта или водки. Ежедневно в течение 10 дней втирать лосьон в корни волос. В это время мыть голову не рекомендуется.

**№ 12.** Настой корневищ крапивы (2 столовые ложки на стакан воды) применяется против перхоти, себореи и выпадения волос. Втирать в корни волос.

**№ 13.** Можно от перхоти применить и такой лосьон: 10 г корневищ крапивы залить 500 мл водки. Спустя 2 не-

дели настой профильтровать и добавить в него 50 г косметического салицилового спирта. Втирать в кожу головы 3–4 раза в неделю.

**№ 14.** Свежие листья крапивы хорошо промыть (в последний раз – кипячёной водой), измельчить и залить 10-кратным количеством водки (или 45%-ного спирта), настоять 8–10 дней в плотно закрытом стеклянном флаконе. Затем настой профильтровать, остаток выжать. Применяется для протирания кожи головы против выпадения волос и перхоти, а также при жирных волосах 1–2 раза в неделю.

**№ 15.** При обильной перхоти и большой жирности волос можно использовать отвар измельчённых листьев крапивы: 500 г листьев залить 0,5 л кипятка и прокипятить. Остуженный отвар процедить. Применять для ополаскивания головы после мытья и втирания в корни волос. Процедура укрепляет волосы и усиливает их рост.

**№ 16.** Для укрепления волос применяют смесь равных количеств листьев крапивы и корня лопуха. Из смеси готовят отвар из расчёта: столовая ложка смеси на стакан кипятка. Этим отваром смачивают волосы после мытья, слегка втирая в кожу.

**№ 17.** 4–5 столовых ложек мелко нарезанных свежих (или 2–3 сухих) листьев крапивы проварить 30 минут в смеси из 0,5 л столового уксуса и 0,5 л воды, остудить, процедить. Отвар рекомендуется для втирания в кожу головы каждый вечер в течение нескольких недель или для мытья волос. В последнем случае на тазик воды надо взять 2–3 столовые ложки отвара. Голову мыть без мыла, лучше – перед сном. Затем волосы просушить нагретым полотенцем и завязать косынкой. Процедуры применяются при перхоти, жирных волосах, для укрепления (при выпадении) и улучшения роста волос. Волосы приобретают здоровый вид, становятся более эластичными и блестящими.

**№ 18.** Горсть сухой или свежей крапивы измельчить, залить  $\frac{1}{2}$  стакана любого растительного масла, настоять в течение недели в хорошо закрытой стеклянной посуде. Пе-

ред употреблением процедить, подогреть и нанести на сухие волосы не менее чем за час до мытья.

**№ 19.** Настоем сухих измельчённых листьев крапивы (3 столовые ложки на литр воды, настаивать 1 час) хорошо ополаскивать волосы после мытья. Настой также рекомендуется втирать ежедневно в течение нескольких месяцев в корни волос. Процедуры улучшают рост волос, особенно рекомендуются при перхоти, излишней сальности и выпадении волос.

**№ 20.** Свежие листья крапивы в смеси с равным количеством молодых листьев мать-и-мачехи используют как средство для укрепления волос при их выпадении, а также при обильной перхоти и зуде. Для этого 6 столовых ложек смеси залить 1 л кипятка, настоять и процедить. Полученным настоем ополаскивать волосы после каждого мытья или втирать в корни волос 2–3 раза в неделю.

**№ 21.** Для лучшего роста волос и уничтожения перхоти 1 часть мелконарезанного корневища крапивы залить 2 частями жирного горчичного масла, настоять при частом взбалтывании 20 дней, отжать, профильтровать и втирать в кожу головы.

**№ 22.** Для осветления волос применяется отвар соцветий ромашки и корневищ крапивы – по столовой ложке сухого сырья на литр воды. Смыть голову отваром, обвязать её платком или полотенцем на 15–20 минут. Высушив волосы, смочить их ромашковой эссенцией, смешанной с водой (1:1). Через час ещё раз сполоснуть настоем ромашки.

**№ 23.** Ванны из сухих листьев крапивы снимают усталость, поднимают тонус организма, снимают воспалительные процессы на коже, помогают при лихорадке. 250 г сухих измельчённых листьев залить 1 л воды, прокипятить 15–20 минут. На одну ванну влить 50–75 г (четверть или немного больше четверти стакана) процеженного отвара. Принимать её рекомендуется 20–25 минут. Температура воды – 35–36°C.

**№ 24.** Настой листьев крапивы (1 столовая ложка на

литр воды) хорошо применять в качестве тонизирующих ванночек для рук. Руки подержать в настое 10–15 минут, досуха вытереть и смазать питательным кремом для рук.

№ 25. Если появились потёртости и трещины на стопах ног, ванночки приготовить из расчёта: 2 столовые ложки измельчённых листьев крапивы на литр воды. После 10–15-минутной ванночки ноги вытереть, смазать питательным кремом или жиром и сделать лёгкий массаж.

№ 26. При солнечных ожогах рекомендуется делать компрессы или припарки из крапивы: 8 столовых ложек измельчённых в порошок сухих листьев крапивы запаривать в течение часа в 2 стаканах кипятка.

### Лимон

В косметике используется сок, мякоть и кожура плодов лимона.

№ 1. Залив выжатый лимон холодной кипячёной водой и настояв сутки, вы получите туалетную воду, которая применяется для ухода за кожей лица и ополаскивания волос после мытья.

№ 2. При чёрных точках на лице можно 1–2 раза в неделю по вечерам протирать кожу составом из сока лимона и глицерина, взятых в равных частях.

№ 3. Нормальную, чувствительную, легко раздражающуюся кожу рекомендуется вместо умывания протирать следующим лосьоном: в сок половины лимона добавить чайную ложку глицерина и четверть стакана воды.

№ 4. Если летом лицо сильно потеет и блестит, 2–3 раза в день можно протирать его ломтиком лимона. Такую же процедуру надо делать при наличии на лице угрей.

№ 5. Измельчённую цедру лимона (один стакан) залить стаканом водки или одеколона, настоять 10 дней в тёмном месте, затем процедить и добавить 2 чайные ложки кипячёной или дистиллированной воды. Полученным лосьоном протирать кожу для её освежения.

№ 6. Для уничтожения чёрных точек на лице (комедонов) после предварительной паровой ванночки его надо энергично протереть ватным тампоном, смоченным лимонным соком. Процедуру провести несколько дней подряд. Жирную кожу после этого протереть спиртовым лосьоном.

№ 7. К растёртому желтку одного яйца добавить половину стакана сметаны ( $\frac{1}{2}$  стакана сливок или столовую ложку растительного масла), при размешивании влить четверть стакана водки и сок половины лимона. Полученным лосьоном рекомендуется вместо умывания протирать сухую и нормальную кожу лица. Процедура очищает, питает, отбеливает и смягчает кожу. Лосьон можно хранить во флаконе с притёртой пробкой в холодильнике в течение 7 дней. Этим же лосьоном (с меньшим количеством водки — одной столовой ложкой) можно смазывать дряблую, морщинистую кожу шеи.

№ 8. Смешать три яичных желтка, четверть стакана лимонного сока, стакан 45%-ного спирта или водки, столько же камфарного спирта и полстакана воды. Ватным тампоном, смоченным в этом лосьоне, протирать кожу круговыми движениями. Рекомендуется для умывания нормальной кожи лица. Очищает, дезинфицирует и освежает кожу.

№ 9. Растереть один желток куриного яйца со столовой ложкой растительного масла и таким же количеством лимонного сока, добавить  $\frac{3}{4}$  стакана водки и четверть стакана камфарного спирта. Лосьон рекомендуется для сухой, чувствительной кожи. Обладает тонизирующим, смягчающим и очищающим свойством.

№ 10. Тонизирующий раствор для любой кожи: смешать 2 столовые ложки кипячёной воды, чайную ложку мёда, охладить и добавить сок половины лимона. Смазывать лицо на ночь, перед нанесением крема.

№ 11. При жирной коже можно протирать лицо смесью сока лимона и воды (1 чайная ложка сока на четверть стакана воды).

№ 12. Протирание лимонным соком рекомендуется и

для уменьшения сальности жирной кожи лица. Перед сном смазать лицо лимонным соком, а утром ополоснуть водой.

№ 13. Для умывания без мыла при жирной коже лица в воду добавляется сок лимона — 1,5–2 столовые ложки сока на 1 л воды. При нормальной коже — 1 столовая ложка.

№ 14. стакан свежих сливок, взбитое яйцо, полстакана водки или одеколона, сок одного лимона и чайную ложку глицерина тщательно перемешать. Полученным составом протирать лицо и шею перед сном. Рекомендуется для сухой кожи: освежает и питает её.

№ 15. Свежий яичный желток растереть с чайной ложкой мёда и половиной стакана сливок, помешивая, медленно влить столовую ложку лимонного сока и 1–2 столовые ложки водки. Лосьон используется для вечерней очистки сухой кожи лица, смягчая и питая её.

№ 16. Лосьон для протирания увядающей, стареющей кожи: на стакан воды — столовую ложку лимонного сока и по чайной ложке глицерина и одеколона.

№ 17. При дряблой и жирной коже с расширенными порами подходит лосьон из равных частей минеральной воды и лимонного сока. Протирать лицо ежедневно, дать ему высохнуть, водой не смывать.

№ 18. Лосьон для протирания жирной и нормальной кожи: целый лимон вместе с кожурой натереть на тёрке, кашицу залить  $\frac{1}{2}$  стакана водки, настоять 5–7 дней в тёмном месте, процедить и добавить в настойку столовую ложку воды и чайную ложку глицерина.

№ 19. Жирную кожу с расширенными порами рекомендуется регулярно протирать смесью одного взбитого яичного белка, полстакана водки и сока одного лимона.

№ 20. Смесь из равных частей лимонного, морковного и огуречного соков освежает жирную кожу, сужает расширенные поры, лечит гнойные прыщи.

№ 21. Хорошее действие на жирную и нормальную кожу лица оказывает регулярное протирание его сывороткой с добавлением лимонного сока.

№ 22. Настойку лимона на водке разбавить равным количеством воды и заморозить кубиками в холодильнике. Протирать ими 2–3 раза в день жирную, пористую кожу лица.

№ 23. Для отбеливания веснушек можно протирать лицо утром и вечером соком лимона, смешанным пополам с кипячёной водой.

№ 24. При уходе за жирной кожей лица с веснушками рекомендуется вечером вымыть лицо горячей водой с мылом, ополоснуть холодной, обсушить и протереть лосьоном из смеси сока одного лимона и полстакана водки. Процедура отбеливает, очищает и освежает кожу.

№ 25. Веснушки можно обесцветить, протирая кожу водой, в которую опущено несколько кусочков лимона. Сок лимона хорошо осветляет веснушки и пигментные пятна при жирной и нормальной коже лица. Для этого лицо следует протирать утром и вечером ватным тампоном, смоченным в соке.

№ 26. При жирной и нормальной коже для отбеливания веснушек и пигментных пятен можно ломтиком лимона протирать лицо несколько раз в день. Через 5–10 минут смыть тёплой водой или протереть ватным тампоном, смоченным в воде.

№ 27. Пигментные пятна и веснушки на лице можно удалить, протирая лицо утром и вечером смесью лимонного сока и столового уксуса, взятых в равных частях (по столовой ложке).

№ 28. Эффективным отбеливающим средством при веснушках является смесь из лимонного сока, воды и столового уксуса, взятых в равных количествах. Если кожа сухая, в смесь надо добавить немного глицерина. Используется для протирания.

№ 29. На пигментные пятна и веснушки рекомендуется накладывать ломтики лимона. Кожу предварительно смазать жирным кремом. Ломтики оставить на лице не более чем на 10 минут.



**№ 30.** При наличии веснушек, пористой и угреватой коже лицо рекомендуется протирать ежедневно туалетной водой из сока половины лимона, столовой ложки водки и чайной ложки сахара.

**№ 31.** Для удаления веснушек и пигментных пятен на лице можно приготовить и такой лосьон: взбитый белок тщательно перемешать с соком одного лимона, добавить чайную ложку глицерина и полстакана одеколona. Этим лосьоном протирать лицо перед сном.

**№ 32.** Для отбеливания кожи при веснушках применяется следующий лосьон: в полстакана молока влить сок половины лимона и столовую ложку водки. Вскипятить, снять пену, добавить 2 чайные ложки сахара. Протирать лицо днём перед выходом на улицу.

**№ 33.** Если кожа шеи более тёмного оттенка, чем кожа лица, её следует перед смазыванием кремом, протереть ватным тампоном, смоченным лимонным соком.

**№ 34.** Для отбеливания лица при пигментных пятнах и веснушках марлевые салфетки смочить в смеси из 2 столовых ложек 3%-ной перекиси водорода и столовой ложки сока лимона. Салфетки накладывать на лицо на 15–20 минут по 2 раза в день до исчезновения пигментации.

**№ 35.** Развести в столовой ложке молока 15–20 г дрожжей, в смесь добавить чайную ложку лимонного сока, всё тщательно размешать и нанести на лицо на 20 минут. Затем смыть тёплой водой и наложить на лицо холодный компресс. Маска рекомендуется для любой кожи при наличии пигментных пятен, веснушек, обладает отбеливающим действием. Курс лечения – 15–20 процедур.

**№ 36.** Для отбеливания кожи лица при наличии веснушек и пигментных пятен используется следующая медово-лимонная маска. Сок одного лимона смешать с 2 столовыми ложками жидкого мёда, нанести на марлевую салфетку (в несколько слоёв) и приложить к лицу на 15–20 минут. За это время салфетки сменить 2–3 раза. Маску смыть тёплой водой. Если кожа лица сухая, её предвари-

тельно смазать жирным кремом. Курс – 15–20 масок через интервалы в несколько дней (в зависимости от переносимости кожи). Смесь может сохраняться в холодильнике до 7 дней.

**№ 37.** При сухой коже для отбеливания веснушек рекомендуется следующий состав: смешать взятые в равных частях сливки, лимонный сок и 5%-ную перекись водорода. Нанести на лицо палочкой, обёрнутой ватой, поглаживающим движением снизу вверх. Поверх маски, когда она немного подсохнет, положить тонкий слой ваты. Через 30–40 минут смыть тёплой водой. Чтобы усилить действие маски, лицо предварительно вымыть горячей водой с мылом.

**№ 38.** Смешать сок одного лимона с чайной ложкой оливкового масла (или другого растительного, прокипячённого на паровой бане и отстоянного). Нанести на лицо и сделать массаж круговыми движениями, пока кожа не покраснеет. Через 30–40 минут, когда лицо высохнет, ополоснуть его горячей, а затем холодной водой. Маска отбеливает пигментные пятна и веснушки. Процедура проводится ежедневно. Маска эффективна также для стареющей, утратившей эластичность кожи. В этом случае смесь держат на лице не более 20 минут.

**№ 39.** Мякоть лимона растереть, в полученную массу добавить немного муки и хорошо перемешать. Маску наложить на лицо на 10–15 минут, предварительно вымыв его и смазав жирным кремом. Снять ватным тампоном или обмыть лицо кипячёной водой и вновь смазать жирным питательным кремом. Маска отбеливает сухую кожу лица.

**№ 40.** Для сухой, обезвоженной и увядающей кожи полезна маска из смеси одного желтка, чайной ложки мёда, чайной ложки растительного масла и чайной ложки сока лимона. Смесь наложить на кожу лица, шею и грудь на 15–20 минут, смыть прохладной водой.

**№ 41.** На вялую, дряблую, морщинистую кожу шеи прекрасно действует смесь из одного взбитого белка, столовой ложки растительного масла и сока одного лимона.

Полученной смесью смазывать шею на ночь.

№ 42. Для ухода за раздражённой, потемневшей кожей лица (усталого вида) рекомендуется следующая маска: смешать чайную ложку мёда, несколько капель лимонного сока и 1–2 чайные ложки сливок. Смесью нанести на лицо, прикрыв кожу вокруг глаз ватными тампонами или марлей. Через полчаса смыть тёплой водой.

№ 43. При морщинистой коже лица применяется маска из равных количеств (по 1 столовой ложке) сока лимона, сока моркови, простокваши и рисовой муки. Компоненты тщательно перемешать и нанести на лицо 2–3 раза в неделю. Курс – до 20 процедур.

№ 44. Сырой желток взбить в пену и добавить к нему половину чайной ложки лимонного сока. Маску нанести на лицо на 15–20 минут, смыть сначала тёплой, а затем прохладной водой. Рекомендуется для сухой, вялой, шелушащейся кожи с морщинами, а также для нормальной кожи. Освежает, питает и смягчает её, разглаживает морщины.

№ 45. При сухой и нормальной коже лица сок одного лимона смешать со 100 г мёда. Для густоты можно добавить немного толочка или картофельной муки. Нанести на лицо на 10–15 минут. Смыть прохладной водой.

№ 46. Маска «Мадам Помпадур» для очень сухой кожи: один лимон с цедрой натереть на пластмассовой тёрке, залить 100 г спирта, процедить через марлю, добавить стакан сметаны или сливок, один взбитый белок и чайную ложку глицерина. Нанести на лицо и через 15–20 минут снять ватным тампоном.

№ 47. Смешать свежий желток одного куриного яйца со столовой ложкой лимонного сока, добавить 2 чайные ложки овсяной муки и такое же количество оливкового (миндального или подсолнечного) масла. Взбить до образования густой массы и нанести на лицо на 30 минут. Особенно эффективна при дряблой коже с избыточной сухостью. Оказывает вяжущее и тонизирующее действие на кожу, питает и смягчает её.

№ 48. Для очень сухой, стареющей кожи лица с мелкими морщинками полезна следующая маска: столовую ложку мёда смешать с яичным желтком и столовой ложкой растительного масла, добавить полстакана отвара ромашки и чайную ложку лимонного сока, а чтобы смесь была гуще – немного картофельного крахмала. Нанести на 15–20 минут. Смыть тёплой водой.

№ 49. В хорошо взбитый желток влить при постоянном помешивании чайную ложку тёплого растительного масла и по половине чайной ложки воды и лимонного сока. Смесью нанести на лицо в 2–3 слоя и оставить до высыхания. Маска снимается ватным тампоном, смоченным в тёплой воде. Затем лицо следует ополоснуть прохладной водой. Рекомендуется для загрубевшей, увядающей, шелушащейся сухой и нормальной кожи. Курс – 1–2 раза в неделю в течение 4–6 недель. Повторяется через 2–3 месяца.

№ 50. Растереть два яичных желтка с половиной чайной ложки соли. Затем в полстакана сливок влить последовательно чайную ложку глицерина, четверть стакана водки и сок одного лимона. Этот раствор влить, помешивая, в растёртый с солью желток. Ваткой, смоченной полученным лосьоном, протереть лицо и шею лёгкими круговыми движениями. Затем нанести его тонким слоем на лицо на 20 минут и смыть тёплой водой. Пригоден для сухой, чувствительной кожи, обладает тонизирующими, очищающими и смягчающими свойствами.

№ 51. Высушенную цедру лимона измельчить в кофемолке. К чайной ложке полученной муки добавить чайную ложку желтка и столько же сметаны. Смесью нанести на лицо и шею на 20 минут. Маска питает, витаминизирует и освежает сухую кожу лица.

№ 52. Желток и растёртую в пудру лимонную корку взять в равном соотношении, смешать и оставить в закрытом сосуде. Через 15 минут добавить чайную ложку растительного масла и размешать до образования эмульсии. Массу толстым слоем нанести на кожу лица и оставить до

высыхания. Снять водой с добавлением экстракта петрушки. Завершается процедура холодным компрессом. Маска рекомендуется для сухой и нормальной кожи, смягчает, тонизирует и питает её.

**№ 53.** Для жирной кожи лица рекомендуется следующая маска: 10 г пекарских дрожжей развести соком половины лимона. Маску нанести на лицо на 15 минут, смыть водой комнатной температуры и сделать холодный компресс.

**№ 54.** При пористой коже лица наносится маска из смеси столовой ложки мёда, столовой ложки медицинского талька и столовой ложки лимонного сока. Смыть через 30 минут.

**№ 55.** Маска для увядающей, пористой жирной кожи: яичный белок взбить до получения пены, добавить чайную ложку лимонного сока и растёртую в пудру высушенную лимонную корку. С помощью овсяных отрубей превратить смесь в густую массу и нанести на лицо на 10 минут. Застывшую маску размягчить тёплой водой и осторожно отделить от кожи. Завершает процедуру умывание холодной водой.

**№ 56.** Развести 2 столовые ложки белой глины (в порошке) или талька в 2–3 столовых ложках спирта, добавить 10–15 капель лимонного сока. Смесь нанести на лицо на 15–20 минут, после чего смыть холодной водой. Рекомендуется для жирной кожи с юношескими угрями.

**№ 57.** Лимон мелко нарезать, залить стаканом водки, дать настояться 8–10 дней. Настоем пропитать слой ваты и наложить на лицо на 15–20 минут. После снятия маски лицо не мыть. Для жирной кожи: стягивает поры и сглаживает морщины.

**№ 58.** Смешать желток одного яйца с половиной чайной ложки мёда, добавить 3–5 капель оливкового масла, 10 капель лимонного сока и чайную ложку овсяной муки до получения кашицы. Смесь нанести на лицо и шею на 15–20 минут. Снять с помощью холодной воды и наложить на

лицо холодный компресс. Для освежения и тонизирования любой кожи.

**№ 59.** Для приготовления питательного крема для лица 2 столовые ложки мякоти лимона тщательно растереть с 2–3 ложками растопленного костного мозга, одним желтком, чайной ложкой мёда и чайной ложкой растительного масла. Растирая смесь, добавить в неё по каплям столовую ложку камфарного спирта. Крем предназначен для сухой, увядающей кожи лица.

**№ 60.** Витаминный крем для сухой, увядающей кожи: приготовить предварительно настой из цедры двух лимонов (измельчённую цедру залить стаканом кипятка, настаивать 8–10 часов, процедить через марлю, хорошо отжав остаток). Полпачки маргарина растереть с 3 столовыми ложками растительного масла, одним желтком и чайной ложкой мёда. В смесь медленно, порциями, добавить сок двух лимонов, 10 капель масляного раствора витамина А, столовую ложку майонеза, столовую ложку камфарного спирта (по каплям) и, наконец, настой лимонной корки.

**№ 61.** Соком лимона рекомендуется протирать жирные волосы в промежутках между мытьём. Процедура хорошо подсушивает волосы, успокаивает зуд при жирной себорее и создаёт кислую среду, препятствующую размножению микробов.

**№ 62.** Людям с жирной кожей головы и повышенной сальностью волос рекомендуется (если волосы не очень загрязнены) смазывать кожу смесью из 2 частей лимонного и 1 части морковного сока за 1–2 часа до мытья головы. На это время голову покрывают полотенцем. После мытья волосы вначале ополаскивают горячей, а затем водой комнатной температуры, к которой добавлен лимонный сок (столовая ложка сока на 1,5–2 л воды). Лимонный сок здесь можно заменить уксусом.

**№ 63.** Если от непрерывного окрашивания или обесцвечивания волосы истончились и обламываются, хорошее действие оказывает ежедневное втирание в кожу головы

смеси репейного и касторового масла (по 1 чайной ложке) с лимонным соком (2 чайные ложки).

**№ 64.** В качестве народного средства для мытья сухих, секущихся волос рекомендуется следующая смесь: желток куриного яйца, столовая ложка лимонного сока, столовая ложка растительного масла и полстакана тёплой воды.

**№ 65.** Загрязнённые после чистки картофеля, фруктов, ягод руки станут мягкими и белыми, если их в течение нескольких минут помассировать коркой или ломтиком лимона.

**№ 66.** В качестве отбеливающей пасты для рук рекомендуется смесь из сока лимона, свежесваренного картофеля и пшеничной муки, взятых в равных частях.

**№ 67.** При потливости рук помогает раствор из  $\frac{1}{2}$  части глицерина,  $\frac{1}{4}$  части лимонного сока и  $\frac{1}{4}$  части водки, которым смазывают руки после каждого мытья.

**№ 68.** При сухой, шершавой коже рук их смазывают смесью из столовой ложки глицерина, полстакана воды, смешанной с соком половины лимона.

**№ 69.** Чтобы смягчить кожу рук, следует смешать равными частями лимонный сок, туалетное молочко, одеколон и обильно намазать их этой смесью перед сном. На руки надеть полотняные перчатки.

**№ 70.** Огрубевшую кожу на локтевых суставах протирают разрезанным лимоном, а затем обильно смазывают кремом. Кожа на локтях станет светлой и мягкой.

**№ 71.** Мозоли на ногах могут исчезнуть, если воспользоваться старым кавказским средством: срезать верхушку свежего лимона с небольшим количеством мякоти, приложить её к мозоли, туго прибинтовать и оставить на ночь. Ноги перед этим нужно подержать в горячей воде.

**№ 72.** Желтизна на зубах, появляющаяся у курящих людей, можно удалить с помощью лимонного сока. Для этого на влажную зубную щётку нанести немного питьевой соды и 2–3 капли лимонного сока и промассировать зубы.

**№ 73.** Из свежесрезанной кожуры лимона можно по-

лучить экстракт для ванн: для этого надо залить кожуру кипятком и настаивать до остывания. Если же залить холодной водой, то дать настояться в течение 2 дней.

## Лук репчатый

В косметике используются луковицы (сок, резаная и протёртая луковица, сухая чешуя) и перо лука.

**№ 1.** Сок луковиц можно использовать для обесцвечивания веснушек и пигментных пятен на лице при жирной и нормальной коже. Для этого утром и вечером надо протирать лицо ватным тампоном, смоченным луковым соком. Затем смазать сметаной и через 10 минут ополоснуть тёплой водой.

**№ 2.** Кашица из натёртых на мелкой тёрке луковиц используется для масок при выведении угрей, пигментных пятен и веснушек на лице. Луковая кашица накладывается также на места с сильным солнечным ожогом после загара.

**№ 3.** Для сухой кожи лица можно использовать медово-луковую маску: испечь две луковицы, растереть их в пюре, добавить 2 столовые ложки мёда. Нанести на предварительно очищенное лицо и через 15–20 минут снять влажной салфеткой.

**№ 4.** Равные части натёртого лука и мёда смешать со свежим молоком, кашицу нанести на лицо. Через полчаса смыть ромашковым настоем. Рекомендуется для стареющей кожи лица.

**№ 5.** При сухой пигментированной коже лица свежесжатый сок лука смешать с равным количеством жидкого мёда (можно взять сока в два раза больше). Смесью нанести на кожу на 15–20 минут, маску убрать сначала влажным, затем сухим тампоном. При жирной коже сок смешать пополам со столовым уксусом. Смоченную салфетку наложить на 15 минут. Процедуру проводить ежедневно, до заметного побледнения пигментных пятен.

**№ 6.** При жирной коже лица применяется маска из

смеси лука и лимона: 2 луковицы натереть на мелкой тёрке, отжать сок, кашлицу смешать со столовой ложкой лимонного сока, наложить слоем на лицо и через 20–25 минут смыть сначала тёплой, а затем холодной водой.

№ 7. Свежий лук натереть на тёрке и кашлицу смешать в равных количествах со сливками и взбитым желтком – при сухой и нормальной коже или с белком – при жирной, пористой. Нанести на лицо на 10–15 минут. На веки наложить примочки с настоем ромашки.

№ 8. Свежий луковый сок (2–3 столовые ложки) втирать в корни волос 1–2 раза в неделю. Голову завернуть полотенцем, через час вымыть водой с мылом или шампунем (жирные волосы – через 2–3 часа). Процедура способствует росту волос и их укреплению при выпадении, избавляет от перхоти, придаёт волосам мягкость и блеск.

№ 9. Для укрепления волос 4 части натёртого на мелкой тёрке лука смешать с 1 частью мёда. Смесь втереть в корни волос и оставить на 40 минут. Смыть тёплой водой без мыла.

№ 10. Перед мытьём жирных волос полезно делать следующую процедуру: смешать 2 столовые ложки лукового сока с 2 столовыми ложками касторового масла. Полученный состав равномерно втереть в корни волос, раздвигая их по рядам. Затем укутать голову на 30–40 минут сначала полиэтиленовой косынкой, а сверху – махровым полотенцем.

№ 11. Две мелко нарезанные луковицы залить 300 мл водки (или спирта, разбавленного водой) и настаивать 2 часа. Процеженной настойкой раз в день смазывать голову для укрепления волос.

№ 12. Для стимулирования роста волос используется смесь столовой ложки лукового сока и 2 столовых ложек водки, которая втирается в кожу головы при жирных волосах и перхоти за час до мытья на протяжении 3–4 месяцев. Если в эту смесь добавить столовую ложку касторового масла, то её можно использовать для втирания при сухих

волосах и перхоти.

№ 13. Для жирных волос рекомендуется настойка лука на водке. Луковицу разрезать пополам, залить половиной стакана водки и настаивать 14 дней. Втирать в кожу головы давящими массажными движениями. Запах лука уничтожается мытьём волос в горчице.

№ 14. При уходе за жирными волосами, их выпадении и перхоти можно приготовить лосьон из 25 г луковой шелухи, 7–8 измельчённых зёрен гвоздики и 100 мл 60%-ного спирта. Смесь настаивать в течение 14 дней в закрытой посуде в тёмном месте. Если волосы сухие, добавить в лосьон 3 чайные ложки касторового масла. Применяется при массаже корней волос. За месяц перхоть исчезает, волосы приобретают естественный блеск, их выпадение прекращается.

№ 15. Отвар или настой луковой шелухи окрашивает волосы в золотистый цвет, укрепляет и стимулирует их рост, избавляет от перхоти. Для того, чтобы получить отвар или настой, горсть луковой шелухи надо залить стаканом кипятка, кипятить (или настаивать) 15–20 минут, охладить и процедить. Волосы рекомендуется ополаскивать этим отваром (или настоем) после каждого мытья или ежедневно втирать (при перхоти и для улучшения роста волос 1–3 раза в неделю) в корни волос.

№ 16. Для окраски волос в золотисто-коричневый цвет полстакана луковой шелухи залить стаканом кипятка, кипятить 20 минут, процедить и добавить 2 чайные ложки глицерина. Рекомендуется втирать ежедневно, на протяжении 2–3 недель, пока не появится нужный оттенок.

№ 17. При огрубевшей коже на локтях, коленях и ладонях луковую кашлицу следует нанести на огрубевшие места и зафиксировать лейкопластырем. Через 20 минут снять, размягчённую кожу соскоблить пемзой, смыть тёплой водой и смазать оливковым, подсолнечным или сливочным маслом.

№ 18. Луковый сок, смешанный с равным количеством мёда, используется для сведения бородавок и мозолей.

Смесь следует накладывать на ночь, сверху покрыть компрессной бумагой и прибинтовать. Кожу вокруг защитить цинковой мазью или вазелином. Процедуры делают ежедневно (до исчезновения бородавок и мозолей).

№ 19. Русская народная медицина советует уничтожать бородавки с помощью сырого лука, вымоченного в уксусе: кусочек луковицы подержать в уксусе 2 часа и затем туго зафиксировать его с помощью повязки или пластыря в том месте, где находится бородавка.

№ 20. При мозолях русская народная медицина рекомендует использовать следующее средство: шелуху лука залить уксусом и настаивать 2 недели. Затем толстый слой этой шелухи наложить на мозоли и прибинтовать на всю ночь. Повторять процедуру нужно несколько ночей подряд. Мозоли исчезнут через 4–5 дней.

№ 21. При укусах насекомых ватку, смоченную луковым соком, приложить к месту укуса на 10–15 минут. Можно также нанести сок кисточкой, повторяя процедуру по мере его высыхания несколько раз подряд.

№ 22. При дерматите, развивающемся вследствие укуса насекомых, можно приложить луковую кашицу к месту поражения.

### Малина обыкновенная

Плоды малины созревают одновременно, поэтому с одного куста сбор производят несколько раз. Их собирают вручную в сухую погоду в период полного созревания. Ягоды укладывают в небольшие корзинки или другую тару ёмкостью не более 1–2 кг. В холодильнике они могут храниться 5–7 дней. Можно заготавливать и на зиму, высушивая их в печи или духовке при температуре 35–40°C (но не выше 60°C). Сушат сразу же после сбора. Сначала ягоды подвяливают на солнце, расстелив на подстилке тонким слоем. Если хорошая погода стоит долгое время, можно сушить и на солнце. Листья и цветки собирают в июне–

июле, в период цветения растения. Сушат на чердаках, под навесами или в хорошо проветриваемых помещениях. Высушенное сырьё (плоды, листья, цветки) хранят в ящиках, бумажных пакетах или полотняных мешочках в сухом, прохладном, хорошо проветриваемом тёмном месте. Срок хранения – до 2 лет.

В косметике используются преимущественно свежие ягоды малины, а также цветки и листья. Для приготовления масок в зимний период сок консервируют. Для этого столовую ложку сорбита (или глицерина) надо растворить в 40–50 мл горячей воды и смешать со стаканом сока. Хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике.

№ 1. Ягоды малины растереть, отжать сок через сложенную вдвойне марлю. Сок используется для протирания и масок. Протирание хорошо действует на жирную пористую кожу, усеянную угрями, а также отбеливает кожу при веснушках. Лицо протирать лёгким движением в направлении массажных линий. Делать это следует по утрам, до умывания, ежедневно или через день.

№ 2. В растёртый желток добавить чайную ложку сока малины. На предварительно очищенное лицо наложить питательный крем, а затем – маску из смеси желтка и сока с помощью марлевой салфетки. Через 10–15 минут смыть сначала тёплой, а затем холодной водой. Рекомендуется для сухой и нормальной кожи. При жирной коже после смазывания соком на лицо наносится маска из смеси сока со взбитым белком куриного яйца. Сок можно также смешать с творогом, сметаной или толокном.

№ 3. Смешать 2 столовые ложки очень густой тёплой манной каши, сваренной на молоке, с половиной чайной ложки столовой соли, яичным желтком, чайной ложкой мёда, чайной ложкой растительного масла и таким же количеством сока малины, чтобы получилась консистенция мягкого крема. Нанести на лицо на 20–30 минут. Маска тонизирует кожу.

№ 4. При сухой коже лица можно делать маску из рас-

тёртых ягод малины, в которые добавлено немного муки. Смесь хорошо перемешать и наложить на лицо на 10–15 минут. Предварительно его следует вымыть и смазать жирным кремом. Маску снять ватным тампоном или обмыть лицо холодной водой и затем снова смазать кремом.

№ 5. В соке малины смочить слой ваты и наложить на лицо на 15–20 минут. По мере высыхания вату снова можно увлажнить соком. После снятия маски протереть лицо сухим ватным тампоном. При сухой коже перед маской лицо протереть жирным кремом, сливками или сметаной. Маска предназначена для смягчения и отбеливания кожи, освежает и очищает её, улучшает тургор и питает.

№ 6. Растереть 100г ягод малины, процедить, в полученный сок добавить 2 столовые ложки свежего молока. В этой смеси смочить слой ваты и наложить на лицо, покрыв сверху мокрым полотенцем. Через 15–20 минут маску снять, лицо ополоснуть тёплой водой, вытереть и смазать кремом. Маска подходит для любой кожи, тонизирует и освежает её.

№ 7. Ягоды малины размять ложкой, полученную кашу нанести на лицо на 15 минут. Рекомендуется для жирной, пористой кожи. При сухой коже лицо предварительно смазать жирным кремом или растительным маслом. Хорошо отбеливает кожу при густых и тёмных веснушках. Для таких масок годятся мятые и перезревшие ягоды малины.

№ 8. Людям с тонкой, чувствительной кожей полезна следующая маска: чайную ложку творога растереть с таким же количеством жидкого мёда, добавить 2 чайные ложки малинового сока. Лицо густо смазать смесью, спустя 10–15 минут умыться холодной водой.

№ 9. В растёртый яичный желток добавить по одной чайной ложке сока малины, растительного масла и сметаны. Для густоты можно добавить немного ячменной муки или растёртого хлеба. Всё тщательно перемешать. Маску нанести на предварительно очищенное лицо на 15–20 ми-

нут, смыть слабым чаем. Рекомендуется для сухой и нормальной кожи. Делают её 2–3 раза в неделю. Курс – 12–15 процедур.

№ 10. При жирной коже помогает маска из смеси растёртых ягод малины и белка куриного яйца. К взбитому в густую пену белку добавить 2 чайные ложки мякоти. Нанести на смазанное соком лицо на 15–20 минут. Смыть холодной водой. Эта маска рекомендуется и при наличии морщин на лице.

№ 11. Три–четыре ягоды малины растереть с чайной ложкой сметаны или творога, нанести на лицо на 20 минут. Маска пригодна для всех видов кожи, но особенно для чувствительной и сухой.

№ 12. К каше из 10 ягод малины добавить чайную ложку мёда. Маска питает, освежает и очищает любую кожу лица, улучшает тургор.

№ 13. Хорошее тонизирующее действие на кожу оказывают маски из свежих измельчённых листьев малины. Каша накладывается на 10–15 минут. Полезна при жирной пористой коже, а также при сухой, которую предварительно необходимо смазать жирным кремом.

№ 14. При жирной коже с угрями сок свежих листьев малины смешать с сырым яичным белком в соотношении 1:2. Держать 20 минут. Снять ватным тампоном, смоченным в тёплой воде. Курс – 20 масок.

№ 15. При розовых угрях на лице показана следующая процедура: сушёные плоды малины залить горячей водой в соотношении 1:20, настоять 20 минут и процедить. Настоем пропитать салфетку, слегка отжать и наложить на лицо на 15 минут. Процедуру делать ежедневно в первой половине курса и через день – во второй. Курс – до 20 процедур.

№ 16. Отвары и настои из цветков или листьев малины (в соотношении 1:15, 1:20) можно использовать для примочек при угревой сыпи и прыщах на лице. Смоченную отваром или настоем салфетку наложить на лицо подряд три раза через 10 минут. Курс – 20–25 процедур (первая поло-

вина проводится ежедневно, вторая – через день).

№ 17. При угревой сыпи используется также смесь сока свежих листьев малины и вазелина (сливочного масла или крема для любой кожи) – 1:4. Маску держать 40–60 минут, остатки убрать ватным тампоном или салфеткой. Курс – около 20 процедур. Чтобы получить сок, листья измельчить (можно на мясорубке) и отжать.

№ 18. Настойки из свежих цветков и листьев малины на спирту или водке (1:5) помогают при укусах насекомых. Область укуса смазывать по мере высыхания до 10 раз подряд. Можно приложить на 10–15 минут ватку, смоченную в настойке. Хранится длительное время в тёмном месте в хорошо закупоренной стеклянной посуде.

### Мандарин

В косметике используется сок, мякоть и корка плодов мандарина для приготовления масок и лосьонов, как правило, для сухой кожи.

№ 1. Мандарин натереть на тёрке вместе с коркой, в полученную массу влить полстакана водки. Смесь выдержать неделю в тёмном месте, процедить. Лосьон подходит для протирания жирной кожи лица. При нормальной коже в него надо добавить 2–3 столовые ложки кипячёной воды и чайную ложку глицерина.

№ 2. Корку мандарина залить в фарфоровой посуде холодной кипячёной водой. В воде разрезать корку на более мелкие кусочки, настаивать сутки, затем процедить. Полученной цитрусовой водой рекомендуется протирать лицо или ополаскивать его утром и вечером. Освежает и омолаживает любую кожу, стягивает поры.

№ 3. Цедру мандарина измельчить, 1 стакан её залить стаканом водки или одеколona, посуду закрыть крышкой и поставить в тёмное место на 10 дней. Затем процедить и добавить 2 чайные ложки кипячёной или дистиллированной воды. Лосьон освежает кожу лица.

№ 4. Мандарин очистить, выжать сок. Смоченной в нём ваткой протирать кожу лица или намочить в соке тонкий слой ваты или салфетку из нескольких слоёв марли и наложить на лицо и шею на 15–20 минут. После снятия маски кожу протереть сначала влажным, а затем сухим ватным тампоном. Пригодна для любой кожи. Частота процедур – 2–3 раза в неделю. Курс – 15–20 масок.

№ 5. Для маски можно использовать кашлицу из мякоти плодов. Её накладывают на лицо на 15–20 минут, 2–3 раза в неделю. Курс – около 20 процедур. Кашлицу можно смешать с мёдом, свежей сметаной или желтком куриного яйца. Для сухой и нормальной кожи.

№ 6. Из цедры мандарина можно приготовить такую маску: сухую цедру измельчить в порошок и чайную ложку этого порошка смешать с чайной ложкой желтка и чайной ложкой сметаны. Маску нанести на лицо и шею на 20 минут. Маска витаминизирует, освежает и питает сухую кожу.

### Морковь посевная

В косметике используется сок и кашлица из корнеплодов моркови (предпочтительнее светлоокрашенной).

№ 1. Соком моркови дважды в неделю желательнее протирать вялую, дряблую или чувствительную кожу. Процедура питает кожу и придаёт ей свежесть. Полезна как при сухой, так и при жирной коже лица.

№ 2. Смешать в равном количестве морковный сок и 20%-ный спирт. Лосьоном протирать кожу лица для её оздоровления.

№ 3. Если добавить в морковный сок несколько капель лимонного, получится прекрасное средство для протирания против веснушек.

№ 4. Морковь натереть на мелкой тёрке, полученную кашлицу нанести на лицо и шею, сверху прикрыть марлевой салфеткой. Через 15–20 минут смыть прохладной водой, на кожу нанести питательный крем. Маска подходит для лю-



бой кожи, особенно бледной, увядающей, воспалённой, угреватой. Питает, увлажняет и освежает кожу, делает её эластичной, гладкой и нежной.

№ 5. Смешать натёртую на мелкой тёрке морковь средней величины со взбитым белком одного яйца, добавить чайную ложку крахмала или сухого молока. Нанести на лицо на 20 минут, смыть тёплой водой. Рекомендуется для нормальной кожи.

№ 6. Натереть на мелкой тёрке 2 свежие моркови, кашицу смешать с 1–2 ложками крахмала или свежеприготовленного картофельного пюре и одним яичным желтком. Смесь наложить на тщательно очищенную кожу лица на 20 минут ровным слоем. Смыть сначала тёплой, затем холодной водой. Пригодна для любой кожи: освежает и разглаживает её. Делать эту маску можно сравнительно часто.

№ 7. Смешать в равных соотношениях (по 1 столовой ложке) свежий творог, растительное (оливковое, персиковое или другое) масло, молоко и морковный сок. Смесь хорошо растереть и нанести на лицо на 20 минут, после чего сделать тёплый компресс. В конце ополоснуть лицо холодной водой. Маска пригодна для любой кожи, питает и освежает её.

№ 8. При вялой, дряблой коже с серым, землистым оттенком и пигментными пятнами применяется следующая маска: столовую ложку сливок растереть со свежим желтком и смешать с чайной ложкой морковного сока. Кашицу нанести на предварительно очищенную кожу и через 20 минут снять тампоном, смоченным тёплым растительным маслом. Затем ополоснуть лицо холодной водой. Маска омолаживает и освежает кожу, придаёт ей красивый оттенок.

№ 9. Смешать свежий творог, сливки и морковный сок (по 1 чайной ложке). Маску наложить на лицо на 15 минут, смыть тёплой водой. Для сухой, шелушащейся кожи.

№ 10. Смесь тёртой моркови и яблок, взятых в равном количестве, нанести на лицо на 15–20 минут (ежедневно

или через день). Курс – 20 масок. Эта питательная витаминная маска полезна при увядшей, дряблой, морщинистой коже. Рекомендуется также для жирной, бледной и угреватой кожи.

№ 11. Для предохранения кожи от увядания и появления морщин полезна следующая маска: натереть на тёрке 2 свежие моркови, добавить несколько капель лимонного сока, желток одного яйца и чайную ложку растительного масла (или чайную ложку овсяной муки). Нанести на лицо на 20–25 минут. Смыть тёплой водой.

№ 12. Для жирной кожи лица рекомендуется маска из смеси морковного и лимонного сока, простокваши и рисовой муки, взятых поровну (по 1 столовой ложке). Маску нанести на лицо на 20–25 минут, после чего удалить ватным тампоном и умыться холодной водой. Освежает кожу, делает её мягкой и эластичной.

### Огурец посевной

В косметике используются сок, мякоть, кожура плодов, а также семена.

№ 1. Осветляет, тонизирует и освежает любую кожу лица протирание замороженным соком огурца.

№ 2. Кусочек огурца толщиной 3 см очистить от кожуры, положить в чашку, залить лимонным соком и дать настояться в течение часа. Этим кусочком протереть лицо. Через 30 минут умыться тёплой водой. Процедура хорошо влияет на любую кожу лица.

№ 3. При очень уставших глазах наложите на веки два кружка свежего огурца и полежите спокойно 15 минут.

№ 4. При уставших, покрасневших веках помогают примочки, приготовленные из сока свежего огурца.

№ 5. Огурец нарезать очень тонкими ломтиками, обложить ими шею и закрепить бинтом или косынкой. Через 20–25 минут снять, а кожу смазать кремом.

№ 6. Разрезанным огурцом хорошо протирать кожу

лица при веснушках и пигментных пятнах. Дав соку подсохнуть (через 5–10 минут), умыться тёплой водой. Эта процедура также освежает кожу лица в летнее время при чрезмерной потливости.

№ 7. Для придания белизны коже лица, а также от угрей, веснушек, пигментных пятен, загара рекомендуется несколько раз в день протирать её следующим лосьоном: 50 г свежей огуречной кожуры залить стаканом воды комнатной температуры, настоять в течение 6 часов, процедить.

№ 8. Свежую измельчённую огуречную кожуру залить водкой и настаивать до появления зелёного цвета. Настойка применяется для протирания лица при веснушках и пигментных пятнах. Для сухой кожи настойку следует разбавить кипячёной водой и на каждые 100 г добавить столовую ложку глицерина.

№ 9. Вместо умывания при раздражённой сухой коже рекомендуется протирать лицо следующей эмульсией: смешать сок огурца с желтком яйца, полстаканом сливок и столовой ложкой водки, всё тщательно перемешать, процедить и хранить в стеклянном флаконе в прохладном месте.

№ 10. Для протирания сухой и нормальной кожи можно приготовить следующий лосьон: натёртый на мелкой тёрке свежий огурец залить равным количеством водки или спирта, настоять 2 недели, процедить. Перед применением развести равным количеством кипячёной воды и на 100 г смеси добавить чайную ложку глицерина.

№ 11. Очищенный огурец натереть на мелкой тёрке. К столовой ложке кашицы добавить столовую ложку взбитого белка. Нанести на лицо на 15–20 минут, смыть холодной водой. Рекомендуется для жирной, пористой и морщинистой кожи, смягчает и освежает её.

№ 12. Огуречный сок смешать с таким же количеством водки, 20%-ного спирта или одеколona. Лосьон применяется при уходе за жирной или дряблой кожей лица и жирными волосами, обесцвечивании веснушек. Для проти-

рания лица настойку надо разбавить водой (на 1 часть настойки 2 части воды). Кожу лица (или корни волос) трижды протереть лосьоном в течение 30 минут, затем ополоснуть тёплой водой. Можно также смочить лосьоном слой ваты или марлевую салфетку и наложить на лицо на 5–10 минут. Желательно проводить процедуру 30 дней подряд. В результате кожа обезжиривается, становится упругой, бархатистой, исчезают угри и веснушки, а при уходе за волосами предупреждается образование перхоти. Смесь держат в стеклянном флаконе с притёртой пробкой, хранят в холодильнике длительное время.

№ 13. Огуречная вода: смешать 40 мл огуречного сока, 40 мл отвара зверобоя и 20 мл розовой или дистиллированной воды. Протирать кожу лица: это освежает и разглаживает её.

№ 14. Для любой кожи лица подходит маска, приготовленная из чайной ложки растёртого огурца, чайной ложки сметаны и желтка куриного яйца. Смесь нанести на лицо на 20–30 минут, смыть тёплой водой.

№ 15. В мелко натёртый огурец добавить несколько капель лимонного сока. Кашицу нанести на лицо и шею, через 20–25 минут снять сухим тампоном, не умывая лица. Рекомендуется для всех типов кожи, хорошо питает её. Для обесцвечивания веснушек в кашицу из половины натёртого огурца добавить чайную ложку лимонного сока.

№ 16. Очищенный огурец натереть на мелкой тёрке и смешать с толокном до получения кашицы. Нанести на лицо на 15–20 минут, смыть прохладной водой. Рекомендуется для любой кожи, питает, витаминизирует её, а жирную избавляет от излишней жирности.

№ 17. Смешать столовую ложку огуречного сока с ложкой миндального или оливкового масла. Нанести на лицо и через полчаса смыть сначала тёплой, а затем холодной водой. Процедура смягчает загрубевшую кожу лица, придаёт ей бархатистость. Применяется при сухой коже.

№ 18. Смешать в равных количествах мёд, оливковое

масло (или другое растительное, прокипячённое на водяной бане и отстоенное) и огуречный сок. Кашицу наложить на лицо. Маска применяется при бледной, тонкой и сухой коже, питает и витаминизирует её.

№ 19. Людям с тонкой, чувствительной кожей полезна маска, приготовленная из творога, мёда и сока огурца. Чайную ложку творога растереть с таким же количеством жидкого мёда и добавить 2 чайные ложки сока. Лицо густо смазать этой смесью. Спустя 10–15 минут умыться холодной водой.

№ 20. Для увядающей, усталой кожи рекомендуется следующая маска: взять столовую ложку огуречного сока, столовую ложку густых сливок, 20 капель розовой воды или настоя лепестков розы. Всё смешать и взбить до образования пены. Маску нанести на 30 минут, смыть тёплой водой и протереть лицо розовой водой.

№ 21. Пропустить через мясорубку 1 большой лимон и 3 свежих огурца (примерно по 100 г каждый). Смесью переложить в бутылку, влить стакан водки. Настаивать в тёмном месте 2–3 недели, затем процедить, отжать остатки и влить 100 мл камфарного спирта. Три яичных желтка растереть со столовой ложкой мёда и понемногу добавлять в эту настойку, хорошо взбалтывая. Смесью можно хранить в тёмном прохладном месте в течение года. Лицо протирать 1–2 раза в день. Рекомендуется в качестве питательного средства для нормальной и не очень жирной кожи.

№ 22. Для сохранения свежести лица при жирной коже рекомендуется 2 раза в неделю делать маски из натёртого вместе с кожурой огурца, смешанного с равным количеством кашицы из яблок. Маска смывается водой комнатной температуры.

№ 23. Натёртый на мелкой тёрке огурец смешать со столовой ложкой любого питательного крема и нанести на лицо на 15–20 минут. Рекомендуется для сухой и нормальной кожи, отбеливает при наличии веснушек и пигментных пятен.

№ 24. Жирную кожу лица хорошо очищает следующий крем: несколько перезрелых огурцов разрезать вдоль и ложкой вынуть семена с соком. Половинки огурцов пропустить через мясорубку и соединить с соком и семенами. Положив массу в большую стеклянную банку, добавить спирт из расчёта: на 1 часть массы 2 части спирта. Держать три недели на солнце. За это время банка доверху наполнится маслом из семян огурцов. Перелить его в маленькие бутылочки и хранить в холодном месте. Каждое утро протирать лицо ваткой, смоченной огуречным кремом.

### Одуванчик лекарственный, обыкновенный

Цветёт в основном в мае – июне, плоды созревают в июне – июле.

В медицине используют корни растения, а также корни с травой, собираемые в начале цветения с розеткой листьев и бутонами. Корни заготавливают в августе – сентябре во время увядания растения или рано весной, в апреле – начале мая. Их выкапывают, очищают от земли, удаляют мелкие корешки и надземную часть, промывают в проточной воде, крупные корни измельчают. Сырьё провяливают на открытом воздухе несколько дней, пока не прекратится выделение млечного сока. Сушат на чердаках, под навесами, в сушилках при температуре 40–50°C, раскладывая тонким слоем на бумаге или ткани и периодически перемешивая. Хранят в сухих, хорошо проветриваемых помещениях. Срок хранения – до 5 лет.

В косметике используется всё растение: корни, стебли, листья и цветки в сухом и свежем состоянии, а также сок одуванчика.

№ 1. Столовую ложку корней одуванчика проварить 10 минут в стакане воды, отвар остудить и процедить. Чайную ложку отвара смешать с четвертью стакана водки и четвертью стакана кипячёной воды. Этим лосьоном рекомендуется протирать сухую кожу лица утром и вечером.

**№ 2.** Две столовые ложки листьев одуванчика варить в течение 15 минут в 1½ стакана воды. Отвар процедить и использовать для обтирания лица в несколько приёмов. Рекомендуется для сухой и нормальной кожи.

**№ 3.** Две столовые ложки молодых измельчённых цветков одуванчика проварить 30 минут в 0,5 л воды, после охлаждения отвар процедить и влить в бутылку. Лосьоном рекомендуется протирать лицо утром и вечером при веснушках и пигментных пятнах.

**№ 4.** Мелко нарезанные стебли одуванчика залить горячей водой. Когда вода остынет, настой процедить и умыть им лицо по утрам. Протирание этим лосьоном отбеливает веснушки.

**№ 5.** Цветки одуванчика, собранные в начале цветения (в мае), залить растительным маслом (подсолнечное прокипятить на водяной бане и дать отстояться) и настоять две недели. Настоем рекомендуется смазывать сухую и нормальную кожу по утрам, за 3–5 минут до умывания.

**№ 6.** Корни, стебли, листья и цветки одуванчика измельчить, поместить в стеклянную посуду и залить водкой или одеколоном (на стакан измельчённой массы одуванчика – стакан водки или одеколону). Посуду закрыть крышкой и поставить в тёмное место на 10 дней. Затем процедить и к полученной вытяжке добавить кипячёную или дистиллированную воду (1:2). Лосьон обладает антимикробными и тонизирующими свойствами, используется для протирания стареющей кожи перед сном.

**№ 7.** Полстакана сухой травы одуванчика залить доверху кипятком, посуду накрыть крышкой и дать настояться сутки. Затем процедить и добавить для консервации на 200 мл настоя столовую ложку глицерина или разведённого горячей водой сорбита. Лосьон применяется для протирания вместо умывания при сухой и нормальной коже.

**№ 8.** Свежие листья одуванчика размять в ступке. В эту кашицу добавить немного кипячёной воды и затем смешать с равным количеством мёда. Нанести на лицо на

10–15 минут. Маска рекомендуется для сухой, стареющей кожи. Перед наложением маски смазать лицо оливковым или кукурузным маслом.

**№ 9.** Чайную ложку сухих измельчённых листьев одуванчика залить столовой ложкой тёплого молока и настоять 10 минут, после чего добавить чайную ложку куриного желтка. Смесь нанести на лицо на 20 минут, смыть тёплой водой. Рекомендуется для сухой и нормальной кожи. При жирной коже вместо желтка используется белок куриного яйца. Маска оказывает антимикробное, дезинфицирующее и витаминизирующее действие.

**№ 10.** Чтобы сухие волосы не секлись, их ополаскивают настоем одуванчика (столовую ложку нарезанного растения заварить стаканом кипятка).

**№ 11.** Свежим соком одуванчика, выжатым из цветков и стеблей, рекомендуется ежедневно смазывать мозоли до полного их исчезновения.

**№ 12.** Для удаления бородавок рекомендуется смазывать их 4–5 раз в день свежим соком из стеблей одуванчика.

**№ 13.** Для устранения мозолей и затвердевших участков кожи их сначала надо распарить в горячей воде, вымыть с мылом, а затем наложить на мозоли кусочки ваты, смоченные соком одуванчика, и закрепить их с помощью лейкопластыря или бинта.

## Персик

В косметике используется сок и мякоть плодов персика, а также персиковое масло.

**№ 1.** Рекомендуется протирать лицо ваткой, смоченной в соке персика, или кусочками разрезанного плода. Процедура освежает нормальную кожу лица, сохраняет её эластичность. Ломтики персика можно прикладывать к лицу на 15–20 минут, после чего кожу ополоснуть тёплой водой.

№ 2. Маска из смеси персикового сока и молока смягчает любую кожу лица. Для этого полстакана молока разбавить таким же количеством сока. Смоченный в этой смеси слой ваты или марлю приложить к лицу на 15–20 минут, покрыв мокрым полотенцем. После снятия маски вытереть лицо ватным тампоном и смазать кремом.

№ 3. Персик очистить от кожицы, размять и выжать сок. На предварительно очищенное лицо (при сухой коже – смазать питательным кремом, сливками или сметаной) нанести марлевую салфетку или слой ваты, смоченный в соке. Маска наносится на 15–20 минут. По мере высыхания (в течение этого времени) салфетку дополнительно следует увлажнять соком. После снятия маски протереть лицо сухим ватным тампоном. Рекомендуется для сухой и нормальной кожи. Курс – 15–20 процедур, 2–3 раза в неделю.

№ 4. К взбитому белку одного куриного яйца добавить 2 чайные ложки мякоти плодов персика, размешать. Маску смыть холодной водой через 15–20 минут. Смягчает жирную кожу, разглаживает морщины.

№ 5. Кашицу из одного спелого персика смешать со столовой ложкой отвара ромашки аптечной. Нанести на лицо на 20 минут, затем смыть тёплой водой. Маска рекомендуется для всех типов кожи.

№ 6. Чайную ложку творога растереть с таким же количеством мёда и добавить 2 чайные ложки сока персика. Лицо густо покрыть смесью, а спустя 10–15 минут умыться холодной водой. Маска рекомендуется для тонкой, чувствительной кожи.

№ 7. Персиковый сок можно смешать со сметаной, творогом, желтком или толокном. Предварительно лицо очистить, смазать 2–3 раза соком и сразу же нанести питательный крем. На слой ваты или марлевую салфетку выложить смесь и держать на лице 10–15 минут. Сок персика можно смешать и с соком арбуза.

№ 8. Персик размять в кашицу и смешать со столовой ложкой творога или желтком. Маску нанести на 10–15 ми-

нут, смыть водой комнатной температуры. В кашицу можно добавить также чайную ложку сметаны или растительного (кукурузного, оливкового) масла. Подобные маски рекомендуются для сухой и нормальной кожи.

№ 9. Один спелый персик растереть в кашицу, добавить чайную ложку крахмала или толокна. Смесь нанести на лицо и шею на 20 минут, смыть тёплой водой. Маска рекомендуется для жирной и нормальной кожи, питает, смягчает её, избавляет от излишней жирности.

№ 10. При сухой, увядающей коже делают маску из двух размятых в кашицу персиков и ложечки лимонного сока. Если в эту смесь добавить чайную ложку оливкового масла, такая маска поможет при дряблой и морщинистой коже.

№ 11. Маска для сухой кожи. Спелый персик размять в кашицу, добавить чайную ложку сметаны или кукурузного (оливкового) масла и чайную ложку крахмала для вязкости. Наложить на лицо на 20 минут, смыть водой комнатной температуры.

## Роза, шиповник

В косметике используются в основном цветки дико-растущих и культурных роз, редко – плоды.

№ 1. Из свежих лепестков роз можно приготовить настой для протирания сухой, нежной, чувствительной, а также стареющей кожи: 2 столовые ложки мелко нарезанных лепестков залить стаканом кипятка, укутать его полотенцем, настоять 20–30 минут, охладить и процедить. Холодный настой можно использовать для орошения лица (из пульверизатора) два раза в день. Такая процедура тонизирует кожу, хорошо освежает её в жаркий летний день.

№ 2. Две–три столовые ложки измельчённых лепестков роз настоять в стакане кипятка до тёплого состояния. Этот настой используется для компрессов при морщинистой, вялой коже. Смягчает и укрепляет её, сокращает

поры.

№ 3. Для освежения кожи лица рекомендуется следующий лосьон: на стакан розовых лепестков взять стакан водки или одеколона. Смесь закрыть крышкой и поставить в тёмное место на 10 дней, затем процедить и добавить 2 чайные ложки дистиллированной или кипячёной воды.

№ 4. Полстакана сухих лепестков роз залить доверху кипятком, закрыть и дать настояться сутки. Затем процедить и добавить на 200 г настоя столовую ложку глицерина или разведённого горячей водой сорбита (для консервации). Настоем рекомендуется протирать лицо и шею вместо умывания утром или перед сном.

№ 5. Тонизирующий лосьон для сухой, обезвоженной, чувствительной кожи: 2 столовые ложки смеси лепестков розы и цветков жасмина залить 2 стаканами кипятка. Через 4–6 часов настой процедить, добавить в него 2 столовые ложки цветочного одеколона и 2 ампулы витамина В.

№ 6. Медово-розовый лосьон: смешать чайную ложку мёда, 100 мл розовой воды или настоя лепестков розы, 50 мл 50%-ного спирта и столовую ложку лимонного сока. Лосьон является тонизирующим средством, пригодным для любой кожи, но особенно хорошо освежает усталое лицо. Хранить в закрытой бутылке в прохладном месте.

№ 7. Туалетная вода для сухой и нормальной кожи: 3 г буры растворить в 70 мл горячей розовой воды. Как только смесь остынет, добавить в неё чайную ложку мёда, чайную ложку глицерина и столовую ложку спирта. Смесь процедить.

№ 8. Две-три столовые ложки лепестков розы залить стаканом кипятка и настаивать как чай до тёплого состояния. К настою прибавить равное количество водки и чайную ложку глицерина. Протирать нормальную и жирную кожу вместо умывания.

№ 9. Лосьон для освежения жирной пористой кожи: смешать настой лепестков розы (60 мл) с 30 мл лимонного сока, 30 мл сока огурца, 10–20 мл водки и 10 мл глицерина.

№ 10. Лосьон для ухода за жирной и нормальной кожей: 4 стакана сухих лепестков красных роз залить 0,5 л уксуса, поместить в плотно закрывающийся сосуд и настоять 3 недели. Затем процедить и разбавить равным количеством кипячёной воды. Полученный лосьон хорошо тонизирует кожу.

№ 11. В домашних условиях для обтираний, масок, добавок в кремы хорошо пользоваться соком свежих плодов, полученным при помощи соковыжималки.

№ 12. При розовых угрях марлевые салфетки смочить в настое плодов (1:20), слегка отжать и накладывать на лицо на 15 минут через день. Курс – 20 процедур.

№ 13. При излишне чувствительной, раздражённой коже столовую ложку лепестков розы заварить стаканом кипятка, накрыть крышкой, дать настояться 30 минут, процедить. Настой заправить крахмалом (как для густого киселя), нанести на лицо на 15–20 минут, затем смыть водой.

№ 14. Маска для любой кожи: положить в стеклянную баночку 5 цветков розы, залить стаканом минеральной или кипячёной воды. Через 30 минут настой процедить, развести в нём немного рисовой муки или толчёного геркулеса, чтобы получилась каша. Нанести её на лицо, шею и грудь. Держать 30 минут, смыть тёплой водой. После снятия маски кожу смазать подходящим для кожи кремом.

№ 15. Высушенные лепестки роз измельчить в кофемолке для получения розовой муки. К чайной ложке этой муки добавить десертную ложку сметаны или сливок, чайную ложку яичного белка, всё тщательно перемешать и дать настояться в течение 5–6 минут. Полученную смесь наложить на предварительно очищенную кожу лица и шеи на 20–30 минут. Маска применяется при нормальной коже, питает и тонизирует её, оказывает смягчающее действие.

№ 16. Сухие лепестки роз измельчить, 1–2 столовые ложки всыпать в фарфоровую чашку и добавить тёплую воду до получения густой кашицы. Непрерывно помешивая, нагреть её на пару в течение 7–10 минут, слегка осту-

дить и наложить на лицо и шею. Через 20–25 минут маску удалить ватным тампоном, а лицо ополоснуть тёплой водой. Такие маски делают 2–3 раза в неделю. Рекомендуется для вялой, широкопористой кожи.

**№ 17.** Маска для пористой кожи: взбить в густую пену один яичный белок, добавить в него столовую ложку мёда, 2 столовые ложки муки и несколько капель розовой воды. Смыть водой через 20–25 минут.

**№ 18.** Маска для сухой кожи: сваренный вкрутую яичный желток растереть с чайной ложкой оливкового масла и чайной ложкой мёда в однородную массу. К смеси добавить розовую воду до густоты сметаны. Если смесь получится жидкой, добавить муку. Маску держать 30 минут.

**№ 19.** Смягчающая маска для сухой увядающей кожи с морщинами: размешать четверть желтка, сваренного вкрутую, с чайной ложкой мёда и 2 чайными ложками оливкового масла, добавить немного розовой воды и нанести на лицо. Смыть через 1,5–2 часа.

**№ 20.** Крем из лепестков розы для нормальной и сухой кожи: лепестки роз (4–5 бутонов) пропустить через мясорубку и тщательно растереть с растопленными на водяной бане маргарином (50 г) и пчелиным воском (10 г). К смеси добавить чайную ложку масляного раствора витамина А.

**№ 21.** В эмалированную посуду всыпать стакан сухих лепестков роз и залить стаканом растительного масла, поставить на водяную баню на 2 часа. Полученное розовое масло процедить. Очищает, тонизирует, питает сухую и нормальную кожу, делает её эластичной.

**№ 22.** Для ухода за кожей рук приготавливается следующий лосьон: в равных пропорциях смешивается розовая вода или настой лепестков розы, глицерин и лимонный сок. Руки рекомендуется смазывать утром и вечером.

**№ 23.** После мытья полезно смазать руки специальной водой: взять равные части глицерина и розовой воды (или настой лепестков розы) и добавить 10 капель нашатырного спирта.

**№ 24.** Лосьон для рук: смешать 40 мл глицерина, 30 мл розовой воды, 5 мл спирта (95%-ного), 5 мл перекиси водорода (3%), 5 мл нашатырного спирта и сок одного лимона.

## Ромашка аптечная

Цветёт ромашка с мая по август, а на юге страны – до первых заморозков.

Лекарственным сырьём являются цветочные корзинки. Сбор их проводят вручную в начале цветения в сухую солнечную погоду, сушат в тени под навесами, на чердаках с хорошей вентиляцией или в сушилках при температуре 30–40°C, рассыпая сырьё тонким слоем. За период цветения делают 3–6 сборов. Высушенное сырьё хранят в стеклянных банках с крышкой, коробках или деревянных ящиках, выстланных внутри бумагой, в сухом, проветриваемом помещении. Срок хранения сырья – до 2 лет.

В косметике используются соцветия (настои, отвары).

**№ 1.** 200 г сухих соцветий ромашки залить 1 л крутого кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Настоем умываться по утрам. Кожа делается бархатистой и нежной.

**№ 2.** Для придания коже бархатистости и матовости рекомендуется мыть лицо по утрам настоем из соцветий тысячелистника и ромашки, взятых в соотношении 1:3. Смесь залить кипятком и настаивать в тёплом месте всю ночь, утром процедить, сырьё отжать.

**№ 3.** Сухую кожу лица с явлениями раздражения вечером рекомендуется протирать одним из следующих лосьонов: 1) настоем ромашки – 100 мл, глицерин – 5 мл или 2) настоем ромашки – 60 мл, одеколон – 50 мл, глицерин – 6 мл, бура – 1,5 г.

**№ 4.** Из водного настоя ромашки (1–2 столовые ложки ромашки на стакан кипятка, через 15–20 минут процедить) можно приготовить кубики льда для протирания кожи лица, шеи, груди утром после умывания или душа. Такая

процедура тонизирует, разглаживает морщины, снимает раздражение.

**№ 5.** Для вечернего очищения увядающей кожи применяется настой из ромашки с добавлением одеколона (чайная ложка одеколона на стакан настоя).

**№ 6.** При сухой, излишне чувствительной, раздражённой коже, гнойниках, угреватости рекомендуется протирание настоем соцветий ромашки: столовую ложку соцветий залить стаканом кипятка, настоять в течение получаса, процедить.

**№ 7.** Приготовить настой ромашки (см. № 6): 70 мл настоя смешать с 25 мл спирта и 5 мл глицерина, смесь перелить во флакон с притёртой пробкой. Лосьон применяется при сухой коже для очистки лица от пыли, грязи и кожных выделений, тонизирует кожу и придаёт ей свежий вид.

**№ 8.** Для освежения и смягчения сухой кожи используют отвар ромашки: 1–2 столовые ложки сухих соцветий залить стаканом воды и кипятить в течение 10 минут, затем, остудив, процедить. Ватным тампоном, смоченным в отваре, 2–3 раза в день протирать предварительно вымытое лицо.

**№ 9.** Столовую ложку сухих соцветий ромашки залить  $\frac{3}{4}$  стакана водки и настоять 7 дней в тёмной стеклянной посуде с плотно закрывающейся крышкой, затем профильтровать. Применять 1–2 раза в неделю для протирания жирной, пористой кожи лица. Вместо водки можно взять 70%-ный спирт: 1 часть измельчённых соцветий ромашки залить 5 частями спирта.

**№ 10.** Для протирания жирной кожи с угрями из настоя ромашки (см. № 6) и лимона, с добавлением уксуса, камфарного спирта и водки готовят лосьон. Из одного лимона выжать сок в стеклянную или эмалированную посуду. В другую посуду нарезать лимонную корку, всыпать 2 столовые ложки сухой ромашки, залить стаканом крутого кипятка, накрыть и оставить на 1 час. Затем жидкость проце-

дить, а остаток отжать. Охлаждённый настоем и лимонный сок влить в бутылку, добавить 30 мл столового уксуса, 90 мл камфарного спирта и 50 мл водки. Протирать лицо 1–2 раза в день.

**№ 11.** Лосьон для жирной кожи: 2 столовые ложки ромашки проварить 10 минут в стакане воды. После того как отвар остынет, процедить и использовать его для протирания чисто вымытого лица. Протирание лица этим отваром рекомендуется также при стойкой красноте лица и розовых угрях.

**№ 12.** Паровая баня из настоя ромашки для очищения лица: влить в миску 1–2 л кипятка, всыпать 3 столовых ложки сушёных соцветий ромашки, наклонить голову над водой и накрыть махровым полотенцем. После бани лицо осушить бумажной салфеткой. Через некоторое время ополоснуть холодной водой и вытереть. Процедура применяется: при нормальной и сухой коже – раз в месяц, при жирной – раз в 2 недели. Продолжительность её при сухой коже – 3 минуты, при нормальной – 5, при жирной – 8–10 минут.

**№ 13.** Горячие, влажные компрессы из отвара ромашки используются при нарушениях питания сухой, теряющей эластичность кожи, появлении морщин. Столовую ложку соцветий ромашки заварить 2 стаканами кипятка, поставить на слабый огонь на 5–10 минут. В процеженный отвар опустить небольшое полотенце, сложенное вчетверо, отжать и приложить к лицу. По мере остывания полотенце снова смочить отваром. После компресса лицо ополоснуть холодной водой и смазать жирным кремом.

**№ 14.** Освежают кожу лица увлажняющие горячие компрессы из настоя ромашки (столовая ложка на стакан воды) попеременно с компрессами из холодной воды. Салфетку или махровое полотенце смочить в горячем настое ромашки (температура не ниже 38–42°C), приложить к чистой, слегка смазанной кремом коже на 1–2 минуты. Затем снять и наложить холодный компресс. Таким образом ме-



нять их 4–5 раз. Последний, холодный компресс оставить на 5 минут. Особенно полезна эта процедура при бледной, увядающей коже.

**№ 15.** При жирной пористой коже помогут разгладить морщины компрессы из следующего лосьона: стакан виноградного вина смешать с чайной ложкой салицилового спирта и 3 столовыми ложками сушёной ромашки. Смесь настоять 5 дней и процедить. Пропитать этим лосьоном маску из нескольких слоёв марли и наложить на лицо на 5 минут. Процедуру делать раз в сутки в течение 10 дней. Оставшийся лосьон можно использовать для ежедневного протирания лица.

**№ 16.** Хорошо действуют на жирную, угреватую кожу компрессы из настоя ромашки: столовую ложку сухих соцветий залить 2 стаканами кипятка, настоять 10–15 минут, процедить. В умеренно горячем настое смочить салфетки, слегка отжать их и приложить к лицу 6 раз подряд через каждые 5 минут. Курс – 20–25 процедур, из них первые 10–12 делаются ежедневно, остальные – через день. Компрессы из настоя ромашки оказывают противовоспалительное, успокаивающее и слабо антисептическое действие.

**№ 17.** На раздражённую после бритья кожу хорошо действует компресс–примочка из настоя ромашки: чайную ложку сухих измельчённых соцветий заварить стаканом крутого кипятка, закрыть посуду полотенцем, дать настояться, охлаждённым процедить. Горячие компрессы и примочки особенно противопоказаны людям с повышенным кровяным давлением и близко расположенными к поверхности кожи кровеносными сосудами.

**№ 18.** Три столовые ложки сухих соцветий ромашки залить стаканом кипятка, после остывания процедить. В оставшуюся после процеживания кашицу добавить чайную ложку растительного масла, тщательно размешать, распределить между двумя слоями марли и наложить на лицо на 30–40 минут. Снять ватным тампоном, смоченным в тёплой

воде. Для сухой кожи.

**№ 19.** На очень сухую, раздражённую кожу хорошее действие оказывает настой ромашки, приготовленный на молоке. Марлю, сложенную в несколько слоёв, пропитать настоем, подогретым до 36°C, слегка отжать и наложить на лицо и шею. Через 20 минут маску снять, лицо протереть ватным тампоном, смоченным в настое или воде, а затем промассировать кубиком льда.

**№ 20.** Сухие соцветия ромашки мелко истолочь, залить кипячёной водой так, чтобы получилась кашлица, довести её температуру на огне до 60–70°C, затем остудить. Маску наложить на чистую кожу лица, держать 15–20 минут, затем смыть тёплой водой. Курс – 15–20 масок, 2–3 раза в неделю. Благоприятно действует на сухую кожу лица.

**№ 21.** Маска на меду, смешанном в равном количестве с кашицей из ромашки, рекомендуется для сухой, стареющей кожи. Чтобы получить кашлицу, свежие листья ромашки размять в ступке и добавить немного кипячёной воды.

**№ 22.** Приготовить настой ромашки из расчёта: столовая ложка соцветий на стакан кипятка. Полстакана настоя смешать со взбитым яичным белком (можно добавить чайную ложку лимонного сока) и нанести на лицо. Через 20–30 минут маску смыть холодной водой. Рекомендуется для жирной кожи, обезжиривает и очищает её, сужает расширенные поры.

**№ 23.** Крем для сухой кожи: 50 г сливочного масла или маргарина, 2–3 чайные ложки растительного масла растопить на водяной бане. В смесь добавить 2 желтка и растереть. Всё время помешивая, влить туда раствор из мёда (2 чайные ложки) и глицерина (1 чайная ложка) в настое ромашки (полстакана), а затем 30 мл камфарного спирта и продолжать помешивать до полного охлаждения. Для приготовления настоя ромашки столовую ложку (с верхом) сухих соцветий залить  $\frac{1}{2}$  стакана крутого кипятка,

накрыть и оставить на 1 час. Затем жидкость отцедить, выжав в неё осадок. Полученный крем поместить в стеклянную баночку с притёртой пробкой, хранить в прохладном месте. Крем можно использовать при стареющей морщинистой коже для маски, которую наносят на 20 минут.

**№ 24.** Компресс для шеи: пригоршню соцветий ромашки варить в 250 мл молока. Тёплой смесью смочить плотную ткань и обернуть вокруг шеи. Сверху положить плёнку и махровое полотенце. Держать 15 минут. После компресса шею не мыть, а вытереть полотенцем и наложить крем. Помогает при вялой, растянувшейся коже.

**№ 25.** Крем для шеи: смешать один желток, чайную ложку мёда, 2 чайные ложки растительного масла, чайную ложку настоя соцветий ромашки, 15 мл камфарного спирта и столько же ланолина или вазелина. Крем наносится на кожу после горячего компресса.

**№ 26.** Уставшие глаза, воспалённые и покрасневшие веки утром и вечером полезно промывать настоем ромашки: 1–2 чайные ложки сухой ромашки заварить стаканом крутого кипятка, дать настояться 10–15 минут и процедить. Полезно также в этом случае делать компрессы: кусочки марли или ваты смочить в настое и наложить на 3–5 минут на закрытые глаза.

**№ 27.** При отёчности век по утрам показаны компрессы из настоя ромашки: столовую ложку соцветий залить стаканом кипятка, дать настояться 15–20 минут. Марлю, сложенную в 5–6 слоёв, или вату смочить в процеженном настое и наложить на веки. Прodelать так несколько раз и через 30–40 минут отёчность пройдёт.

**№ 28.** После мытья светлых волос хорошо ополаскивать их отваром ромашки: 2 столовые ложки соцветий залить 3–4 стаканами кипятка, поставить на медленный огонь на 5–10 минут, затем процедить и добавить к воде для ополаскивания волос. Ещё лучше 2 ложки соцветий ромашки поместить в марлевый мешочек, опустить его в таз с кипятком на 20–30 минут и после мытья прополоскать настоем

волосы. Ополаскивание волос ромашкой придаёт им эластичность, мягкость. Волосы не вытирать, а только отжать, давая им высохнуть на воздухе.

**№ 29.** При жирной себорее настоем соцветий ромашки (1:10) рекомендуется мыть голову 2–3 раза в неделю. Курс лечения – 12–15 процедур. При необходимости его надо повторить через 2–3 недели.

**№ 30.** Ромашковый крем для сухих волос: в 125 г ланолина добавить 15 мл водного настоя ромашки, всё подогреть, не доводя до кипения. Готовый крем перелить в плотно закрывающуюся банку, перед употреблением слегка разогреть.

**№ 31.** Смесью растительного масла и ромашки для сухих волос: высушенные или свежие соцветия ромашки залить растительным маслом (горсть ромашки на полстакана масла) и настоять в хорошо закрытой стеклянной посуде неделю, затем процедить. Разогретую смесь нанести на волосы не менее чем за час до мытья головы.

**№ 32.** Крем для рук: приготовить настой ромашки (соотношение: столовая ложка соцветий на стакан кипятка, оставить на 8–9 часов под крышкой, затем процедить). 50 г сливочного масла растереть с чайной ложкой мёда, добавить чайную ложку настоя ромашки, всё тщательно перемешать. При смазывании этим кремом руки становятся нежными, гладкими и бархатистыми.

**№ 33.** Снимают усталость, улучшают кровообращение, очищают кожу ног ежедневные 15–20 минутные ножные ванночки с настоем ромашки (на 1 л кипятка 2 столовые ложки соцветий ромашки).

**№ 34.** Если к настою ромашки (6 столовых ложек на 2 л кипятка, настаивать час) прибавить 2 столовые ложки пищевой соды, то его можно использовать для протирания кожи при потливости под мышками, под грудью, в паху.

**№ 35.** Спиртовую настойку или 5–10%-ный водный отвар ромашки (столовую ложку сухих соцветий залить стаканом воды, кипятить 5 минут, настаивать около часа)

полезно добавить в любой жирный или витаминизированный крем. Крем с такой добавкой помогает при раздражении кожи и солнечных ожогах.

**№ 36.** 1 кг свежего, мелко нарезанного сырья залить 3–4 л холодной воды, оставить на 5–10 минут, затем прокипятить 5 минут, опять настоять 10 минут и процедить. Можно взять сухую ромашку: 250 г соцветий заварить и настоять 30 минут. Процеженный отвар или настой добавить в воду, которая используется для ванн. Продолжительность ванны – 20–30 минут, температура воды 36–37°C. Ванну рекомендуется принимать один раз в неделю, не ранее чем через 2 часа после ужина и за час–полтора до сна. Ванна с ромашкой обладает дезинфицирующим и противовоспалительным действием, придаёт коже эластичность, мягкость, стимулирует образование новых клеток, заживление ран и гнойничков. Эффективна при воспалённой, сухой и потрескавшейся коже.

### Рябина обыкновенная

Плоды рябины заготавливают в период полного созревания, в сентябре – октябре, до наступления заморозков. При уборке осторожно срывают или срезают секатором щитки с плодами, стараясь не повредить ветки. Затем их обрывают и перебирают, очищая от листьев и плодоножек. Используют в свежем и сушёном виде. При сушке очищенные плоды сначала провяливают в течение нескольких дней на солнце, затем сушат в печах или духовках при температуре 50–60°C, рассыпая тонким слоем и периодически перемешивая. В южных районах можно сушить и на солнце. Хранят в сухом, прохладном, хорошо проветриваемом месте. Срок хранения – до 2 лет. Свежие плоды сохраняются всю зиму при температуре 1–2°C или замороженными.

Листья собирают в период бутонизации – цветения растения, в сухую погоду. Сушат в тени под навесами или

на чердаках, верандах. Хранят так же, как и плоды, в сухих проветриваемых помещениях.

В косметике в основном используются свежие плоды рябины (сок и мякоть), а также листья.

**№ 1.** Сок плодов рябины залить в формочки для льда, поставить в морозильную камеру холодильника. Льдом рекомендуется ежедневно протирать участки лица с расширенными сосудами.

**№ 2.** Жирную кожу можно протирать по вечерам таким лосьоном: в один взбитый белок добавить по каплям полстакана одеколона, столько же камфарного спирта и столовую ложку сока рябины.

**№ 3.** В стакан воды влить столовую ложку сока рябины и по чайной ложке глицерина и одеколона. Лосьон применяется для протирания стареющей кожи лица.

**№ 4.** Питательная маска для любой кожи. Кашицу из плодов рябины смешать с небольшим количеством свежего пчелиного мёда и наложить толстым слоем на кожу лица и шеи. Покрыть слоем марли и махровым полотенцем. Через 10–15 минут смыть тёплой водой. Курс – 10–12 масок. Кожа станет гладкой, чистой.

**№ 5.** Для увядающей кожи лица полезны маски из растёртых в кашицу (при помощи мясорубки или соковыжималки) плодов рябины. Масса наносится на 8–10 минут и смывается холодной водой.

**№ 6.** Кашицу из плодов рябины смешать со сливками или желтком в равном количестве при сухой и нормальной коже и с белком – при пористой, жирной. Нанести на лицо на 15–20 минут, после чего снять ватным тампоном, смоченным тёплой водой, и ополоснуть холодной. Курс – 15–20 масок. Полезна при увядающей, стареющей коже. Очищает, освежает, слегка отбеливает, тонизирует её.

**№ 7.** Смешать 2 столовые ложки кефира 2–3-дневной давности (из холодильника) со столовой ложкой размятых ягод рябины и таким же количеством сока лимона или петрушки. Маску нанести на лицо на 15–20 минут, затем

смыть тёплой водой. Рекомендуется для отбеливания жирной кожи.

**№ 8.** Пропустить плоды через мясорубку или соковыжималку. Смочить соком марлевую салфетку, слегка отжать и наложить на лицо на 15–20 минут. За это время маску сменить 3–4 раза. Процедуру проводят 2 раза в неделю. Курс – 15 масок: Пригодна для жирной кожи с расширенными порами, а также при розовых угрях. Если цельный сок вызывает раздражение кожи, его надо наполювину разбавить водой.

**№ 9.** Растереть столовую ложку сливочного масла с одним желтком, чайной ложкой мёда и столовой ложкой кашицы из растёртых плодов рябины до получения однородной массы. Полученный крем нанести на лицо. Через 20–30 минут излишек его снять бумажной или мягкой чистой салфеткой из ткани. Этот питательный крем рекомендуется для сухой и нормальной кожи.

**№ 10.** Для стареющей кожи будет полезен следующий крем: 2 столовые ложки кашицы из ягод рябины растереть с 2–3 ложками растопленного костного мозга, одним желтком, чайной ложкой мёда и чайной ложкой растительного масла. Растирая смесь, добавить в неё по каплям столовую ложку камфарного спирта.

### Слива домашняя

В косметике используются сок и мякоть плодов сливы.

**№ 1.** Плоды очистить от кожицы, размять ложкой, отжать сок через марлю. В 50–100 мл сока смочить слой ваты и наложить на лицо на 15–20 минут. По мере необходимости вату дополнительно можно увлажнять соком. После маски лицо протереть сухим ватным тампоном. Полезна для любой кожи лица, но при сухой коже надо предварительно смазать жирным кремом, сливками или сметаной.

**№ 2.** Хорошо созревшую сливу очистить от кожицы, размять и полученную кашицу наложить на лицо на 15–20

минут. При сухой коже лицо предварительно смазать кремом или растительным маслом. В неделю проводят 2–3 процедуры. Курс – 15–20 процедур.

**№ 3.** В растёртый яичный желток добавить чайную ложку сока сливы. Нанести на лицо на 20–25 минут, сначала смыть тёплой, а затем холодной водой. Рекомендуется для сухой кожи. Курс – 15–20 процедур, 1–2 раза в неделю. Через 1,5–2 месяца курс можно повторить. Маска питает, смягчает и прекрасно тонизирует кожу.

**№ 4.** При жирной коже делают питательную маску из кашицы с добавлением взбитого белка куриного яйца. Маска наносится на 20 минут, затем смывается тёплой водой.

**№ 5.** Растереть столовую ложку сливочного масла с одним желтком, чайной ложкой мёда и столовой ложкой кашицы из растёртых плодов сливы до получения однородной массы. Смесь нанести на лицо и через 20–30 минут излишек снять бумажной салфеткой или мягкой тканью. Этот питательный косметический крем годится для сухой и нормальной кожи.

**№ 6.** Спелую сливу очистить от кожицы, растереть и смешать со столовой ложкой творога или сметаны. Смесь нанести на лицо на 10–15 минут, смыть водой комнатной температуры. Рекомендуется для нормальной кожи лица.

### Смородина красная

В косметике используются растёртые ягоды и сок красной смородины.

**№ 1.** Сок ягод красной смородины – испытанное косметическое средство для отбеливания кожи при веснушках и пигментных пятнах. Лицо протирать 1–2 раза в день (утром и вечером) ватным тампоном, смоченным соком. При сухой коже после протирания смазать лицо густой сметаной и через 10 минут смыть тёплой водой.

**№ 2.** Хорошим отбеливающим эффектом обладает

маска из ягод красной смородины и мёда. Чтобы приготовить её, горсть незрелых ягод размять и смешать с чайной ложкой мёда. Полученную массу нанести на лицо на 30 минут. Смыть разбавленным водой лимонным соком.

**№ 3.** Ягоды красной смородины размять в кашу и наложить на лицо не более чем на 15 минут. Смыть сначала тёплой, а затем холодной водой. Процедура хорошо отбеливает кожу при веснушках и пигментных пятнах, действует также на жирную, пористую, усеянную угрями кожу.

**№ 4.** Для отбеливания кожи четверть стакана молока разбавить таким же количеством сока. Смочить в этом растворе слой ваты и наложить на лицо, покрыв мокрым полотенцем. Спустя 15–20 минут полотенце и вату снять, кожу слегка обсушить и смазать кремом.

**№ 5.** Для сухой, увядающей, пигментированной и потерявшей свежесть кожи полезна следующая маска: столовую ложку кашицы из ягод красной смородины смешать с кефиром, сывороткой, сметаной или простоквашей. После 15–20 минут смыть.

**№ 6.** Людям с тонкой чувствительной кожей полезна маска из мёда, творога и сока красной смородины. Чайную ложку творога растереть с таким же количеством жидкого мёда и добавить 2 чайные ложки сока. Лицо густо смазать смесью, а спустя 10–15 минут умыться холодной водой.

**№ 7.** Горсть ягод раздавить, отжать сок и смешать его с ложкой картофельной или кукурузной муки. Полученную кашу наложить на лицо на 20 минут. Маска хорошо сужает поры, освежает и оздоравливает кожу. Употребляется главным образом при жирной коже. Вместо сока можно с мукой смешать столовую ложку мякоти ягод.

**№ 8.** Для любой кожи полезна следующая маска: 15–20 г пекарских дрожжей тщательно размешать с 1–1,5 чайной ложки сока красной смородины и поставить на 2–3 минуты в горячую воду.

Маску нанести на лицо на 15–20 минут, смыть раствором чая, вытереть и смазать лицо кремом.

**№ 9.** Крем: 2 столовые ложки ягод красной смородины тщательно растереть с 2–3 ложками растопленного костного мозга, одним желтком, чайной ложкой мёда и чайной ложкой растительного масла. Продолжая растирать смесь, по каплям добавить столовую ложку камфарного спирта. Хорошо воздействует на любую кожу, отбеливая её.

**№ 10.** Жирную кожу лица отбеливает маска из взбитого яичного белка и чайной ложки сока красной смородины. Технология та же, что и в рецепте № 4.

### Смородина чёрная

Ягоды собирают в период полного созревания, без плодоножек, стараясь не повредить. Делать это лучше утром, после высыхания росы, или в конце дня. Используют в свежем виде или высушивают. Свежие ягоды в прохладном месте могут храниться в течение 2–3 дней, а в холодильнике при 0°C и относительной влажности воздуха 85–90% – до 3–5 недель. Подготовленные к сушке очищенные ягоды рассыпают тонким слоем на подстилке, подвешивают в течение 4–5 часов на воздухе, после чего сушат на чердаках под железной крышей, в тени на открытом воздухе, в русских печах или сушилках при температуре не выше 60°C. Высушенные ягоды хранят в бумажных пакетах, мешочках или коробках, выложенных внутри бумагой, в сухом, проветриваемом месте. Срок хранения – до 2 лет. Листья заготавливают в июне – июле, срывая их со средней части побега и оставляя верхние, чтобы не повредить плодоношению будущего года, и нижние, более грубые и часто повреждённые вредителями и болезнями. Сушат на открытом воздухе под навесом, на чердаках или в сушилках, разложив тонким слоем на бумаге. Хранят в плотно закрытых коробках или мешочках в сухом помещении, избегая попадания солнечных лучей. Пригодными для использования считаются листья, сохранившие свой естественный цвет и аромат.

В косметике используются свежие и сухие ягоды чёрной смородины, а также её листья.

**№ 1.** Сок ягод чёрной смородины обладает отбеливающим действием. Летом несколько раз в день рекомендуется протирать кожу ватным тампоном, смоченным соком.

**№ 2.** Свежевыжатый сок чёрной смородины можно заморозить в холодильнике и применять для освежающего массажа. Процедура также отбеливает кожу.

**№ 3.** Сок зелёных ягод отбеливает жирную кожу лица. Для этого сок надо смешать со столовым уксусом в соотношении 1:1, взбить до получения смеси цвета молока и протирать лицо утром и вечером.

**№ 4.** Прекрасным тонизирующим средством для предупреждения дряблости кожи является маска из сока чёрной смородины после протирания лица туалетной водой. Марлю, сложенную в пять слоёв, смочить свежим соком чёрной смородины и наложить на 15–20 минут. После этого вымыть лицо, обсушить мягким полотенцем и смазать питательным кремом. Полезна для любого типа кожи, питает и витаминизирует её.

**№ 5.** Залить 10–15 листьев чёрной смородины половиной стакана кипятка, через 15–20 минут процедить и добавить столовую ложку сока ягод. Смочить в настое марлю, сложенную в несколько слоёв, наложить её на лицо на 20 минут. После снятия маски ополоснуть лицо водой комнатной температуры. Рекомендуется для нормальной кожи лица. Смягчает кожу, оказывает некоторый отбеливающий эффект при веснушках и пигментных пятнах, усиливает обменные процессы в коже. Курс – 15–20 масок, по 2 раза в неделю.

**№ 6.** Незрелые плоды чёрной смородины пропустить через соковыжималку. На 100 г сока добавить столовую ложку оливкового или миндального масла, взбить и заморозить в холодильнике. После горячего компресса кожу лица и шеи массировать 5–7 минут кусочками льда. В

конце ополоснуть холодной водой, высушить мягким полотенцем без нажатия и смазать питательным кремом. Маска тонизирует стареющую кожу.

**№ 7.** Для получения витаминной маски для любого типа кожи в соке чёрной смородины размешать толкно или пшеничную муку. Эту смесь нанести на лицо на 15–20 минут. Маска обладает тонизирующим и увлажняющим действием.

**№ 8.** Хорошим тонизирующим и отбеливающим средством для стареющей кожи является маска из ягод чёрной смородины в смеси с мёдом. Полстакана растёртых ягод смешать со столовой ложкой свежего мёда и нанести на лицо. Через 20–25 минут маску смыть тёплой водой, а лицо смазать кремом или сливками.

**№ 9.** Тщательно размешать 15–20 г пекарских дрожжей с 1–1,5 чайной ложки сока чёрной смородины, после чего посуду со смесью на 2–3 минуты поставить в горячую воду. Маску смыть раствором чая через 15–20 минут, после чего лицо вытереть и смазать питательным кремом. Маска отбеливает кожу любого типа.

**№ 10.** Для отбеливания веснушек зрелые ягоды чёрной смородины растереть и полученную кашицу нанести на лицо на 20–30 минут. При жирной коже маска смывается тёплой водой. Сухую кожу надо предварительно смазать жирным кремом или растительным маслом. Смыть туалетным молочком.

**№ 11.** При сухой, увядающей, пигментированной и потерявшей свежесть коже полезна маска из ягод чёрной смородины, пропущенных через мясорубку и смешанных со сметаной, кефиром или простоквашей.

**№ 12.** Сушёные ягоды чёрной смородины залить кипятком в соотношении 1:10, через 20 минут настой процедить. Салфетки, смоченные в настое и слегка отжатые, накладывать на лицо при наличии розовых угрей через день на 15 минут. Курс – 20–25 процедур.

**№ 13.** После стирки белья или мытья посуды протер-

реть руки ягодами чёрной смородины, затем втереть крем для рук.

### Томат, помидор

В косметике используется сок, растёртая мякоть и нарезанные ломтики томата. Маски и протирания очищают, разглаживают, освежают, тонизируют и хорошо отбеливают кожу.

№ 1. Протирание лица томатным соком в смеси с молоком даёт отбеливающий эффект.

№ 2. Для очистки лица от белых угрей его можно протирать свежим помидором или накладывать ломтики.

№ 3. Помидор размять, отжать сок. Ватным тампоном, смоченным соком, рекомендуется протирать жирную кожу лица. Можно смочить соком марлевую салфетку или слой ваты и наложить на жирную кожу на 15–20 минут. По мере высыхания салфетки снова смочить её соком. Затем маску снять и вымыть лицо прохладной водой.

№ 4. При жирной коже лицо сначала надо протереть томатным соком, дать ему высохнуть, затем на марлю выложить томатную кашу, смешанную с белком куриного яйца. Держать на лице 10–15 минут. Смыть водой комнатной температуры.

№ 5. При жирной коже с крупными порами лицо вымыть горячей водой с мылом, смазать тонким слоем питательного крема, а затем наложить на него тонкие ломтики свеженарезанного зрелого томата и покрыть марлей. Через 20–30 минут снять, лицо протереть ватным тампоном, смоченным в холодной воде. Маска питает и витаминизирует кожу. Эта же маска полезна и для сухой кожи, склонной к раздражению.

№ 6. Смешать 3 столовые ложки мелко измельчённых бобов с чайной ложкой мёда и таким же количеством томатного сока и молока. Маска применяется при жирной коже для подсушивания, обезжиривания, тонизирования,

стягивания пор.

№ 7. Томат растереть, полученную кашу равномерно нанести на лицо. При жирной коже рекомендуется держать маску 20 минут, при дряблой, отвисшей – 10–15, в случае наличия веснушек – 20–25 минут. Маску смыть тёплой или прохладной водой, лицо смазать питательным кремом. Маска тонизирует и освежает кожу.

№ 8. В томатную кашу добавить для густоты толкно, массу наложить на лицо на 10–15 минут, смыть тёплой водой, в заключение сделать прохладный компресс. Рекомендуется для жирной и нормальной кожи, питает и смягчает её, избавляет от излишней жирности.

№ 9. Смешать полпалочки дрожжей с чайной ложкой мёда и таким же количеством томатного сока, чтобы получилась мягкая масса. Оставить её бродить в тёплом месте. Когда масса увеличится в объёме в 2–3 раза, нанести на лицо на 30 минут. Если она подсохнет за это время, смочить сверху водой или соком. Это питательная маска для нормальной и жирной кожи.

№ 10. При смешанном типе кожи на шею и щёки положить ломтики помидора, а на лоб, подбородок и крылья носа – тонкие ломтики огурца. Через 15 минут маску смыть холодной водой.

№ 11. Из нарезанного ломтиками и растёртого помидора, 2 столовых ложек свежего творога, столовой ложки молока и чайной ложки подсолнечного масла приготовить кашу, немного посолить и нанести на лицо на 15–20 минут. Смыть тёплой водой. Эта тонизирующая маска пригодна для любой кожи.

№ 12. Смешать чайную ложку томатной кашицы с чайной ложкой сметаны и таким же количеством желтка куриного яйца. Нанести на лицо на 20–30 минут, смыть тёплой водой. Маска пригодна для любой кожи, смягчает и освежает её.

№ 13. К растёртому в кашу помидору добавить 1/2 желтка, немного муки или крахмала, всё это размешать до

получения однородной массы. Маску наложить на лицо на 20 минут, смыть тёплой, а затем холодной водой. Эта питательная маска рекомендуется для любой кожи лица.

№ 14. Смешать до густоты сметаны 1–2 столовые ложки томатного сока с таким же количеством пшеничной муки, толокна или миндальных отрубей. Полученную кашицу нанести на лицо, прикрыв сверху марлей или специальной льняной салфеткой. Через 15–20 минут смыть прохладной водой. Эта витаминная маска пригодна для любой кожи, но особенно показана при сухой и вялой, улучшает цвет кожи, сужает поры.

№ 15. К соку, выжатому из одного помидора, добавить половину желтка и овсяную муку, перемешать до получения однородной массы. Маску наложить на лицо на 20 минут, смыть сначала тёплой, затем холодной водой. Маска тонизирует и очищает кожу. Применяется при отвисшей, увядающей, нечистой коже лица.

№ 16. Смешать растёртый томат со столовой ложкой картофельного крахмала (толокна или рисовой муки), добавить в смесь несколько капель растительного (оливкового, кукурузного) масла. Маску нанести на лицо на 15–20 минут, смыть тёплой, а затем холодной водой. Рекомендуется для сухой кожи.

№ 17. Для чувствительной, склонной к красноте кожи можно рекомендовать следующую маску: помидор, растёртый в кашицу, смешать с 2 столовыми ложками пшеничной муки, добавить несколько капель лимонного сока. Полученную массу равномерно наложить на лицо, через 30 минут смыть тёплой водой.

№ 18. Сильно загрязнённые и потемневшие руки хорошо отбеливает смесь томатного сока с перекисью водорода (на столовую ложку сока несколько капель перекиси).

№ 19. При сухой, вялой коже и морщинах применяется маска из смеси томатного сока (1 чайная ложка) и желтка. Она смягчает кожу, способствует лучшему её питанию.

№ 20. Томатным пюре рекомендуется протирать ороговевшие участки кожи и мозоли. Томатный сок лечит также грибковые заболевания пальцев ног.

### Укроп пахучий, огородный

Цветёт укроп в июне – июле, плоды созревают в августе – сентябре. В течение одного сезона его можно высевать, начиная с ранней весны 3–4 раза, каждый раз убирая зелень через 25–30 дней после появления всходов, при высоте растений 20–35 см. Срезанную зелень сушат в тени, расстилая тонким слоем и время от времени переворачивая. Свежую зелень можно хранить некоторое время в полиэтиленовых пакетах. При комнатной температуре она сохраняется 3–5 дней, при 1–2°C (в холодильнике) – несколько недель.

Семена укропа собирают, когда 60–70% плодов в зонтиках приобретут бурую окраску. Они легко осыпаются, поэтому при сборе следует соблюдать осторожность. Сначала срезают самые крупные зонтики, затем, по мере созревания остальных, срезают все растения, связывают в снопы и подсушивают под навесами или в помещениях с хорошей вентиляцией. Обмолачивают и очищают плоды от посторонних примесей. Хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении в закрытой таре. Срок хранения – 2 года.

В косметике используются плоды и зелень укропа (свежая и сухая).

№ 1. При сухой коже лица полезно умываться отваром семян укропа: 2 столовые ложки семян залить 2 стаканами горячей воды, прокипятить на слабом огне 5–10 минут, остудить и процедить через марлю. Вечером после умывания отваром (комнатной температуры) на влажную кожу нанести питательный крем, через 25–30 минут промокнуть бумажной салфеткой.

№ 2. При вялой, дряблой, стареющей коже её полезно протирать лосьоном из укропа и цветков липы. Смешать



столовую ложку измельчённой зелени укропа с таким же количеством цветков липы. Залить  $1\frac{1}{2}$ –2 стаканами кипятка, настоять 2 часа и процедить.

№ 3. Для протирания лица с расширенными порами, чувствительной или раздражённой кожей используется настой зелени укропа и сухих лепестков розы или шалфея. Готовится так же, как и предыдущий рецепт.

№ 4. Компресс для сухой, шершавой, шелушащейся кожи. 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени укропа залить 2 стаканами воды, прокипятить в течение 5 минут. Процеженным отваром смочить марлю (3–4 слоя) и наложить её на лицо. Сверху положить полиэтилен, а на него – махровое полотенце. Держать 20–30 минут. Процедура увлажняет, разглаживает и освежает кожу лица.

№ 5. Для жирной, пористой кожи лица приготовить насыщенный отвар укропа (2 столовые ложки травы на стакан воды, кипятить 5 минут). Взять столовую ложку процеженного отвара, добавить белок куриного яйца и хорошо взбить. Маску накладывать на лицо послойно (3–4 слоя). Когда подсохнет последний слой, смыть её тёплой водой.

№ 6. Маска для сухой кожи: столовую ложку мелко нарезанного укропа размешать с чайной ложкой оливкового масла, добавить овсяную муку (или хорошо размолотые в кофемолке хлопья) для получения кашицы. Нанести толстым слоем на лицо, через 20 минут смыть тёплой водой.

№ 7. Сухие стебли укропа с листьями и цветками измельчить в кофемолке, полученную муку всыпать в стеклянную баночку и залить оливковым маслом в соотношении 1:2. Закрыть баночку пластмассовой крышечкой и поставить на 10 дней в тёмное место. Перед употреблением тщательно перемешать, затем чайную ложку смеси нанести на предварительно очищенную кожу лица и шеи, и круговыми движениями пальцев слегка втереть в кожу. Через 20–30 минут смыть обычным способом или с помощью го-

рячего компресса, после чего ополоснуть лицо холодной водой. Рекомендуется для нормальной и сухой кожи, тонизирует, обогащает витаминами.

№ 8. При розовых угрях на лице показаны маски из настоя семян укропа: семена залить кипящей водой (1:10) и дать настояться. Смоченные в настое и слегка отжатые салфетки накладывать на лицо в течение 15 минут через день. Курс – до 15 раз. Из настоя можно делать также холодные и тёплые компрессы при сухой, чувствительной коже. Эта процедура улучшает кровообращение и обменные процессы в коже, снимает раздражение и разглаживает кожу.

№ 9. При розовых угрях можно воспользоваться и другой маской: свежее растение укропа промыть, измельчить, тщательно смешать с яичным белком и наложить на лицо на 15 минут. Курс – до 15 масок, 2 раза в неделю.

№ 10. При воспалённых глазах очень хорошее успокаивающее и противовоспалительное действие оказывают компрессы из отвара укропа. Растение проварить, процедить, в тёплый отвар опустить ватные тампоны и сразу же наложить на закрытые веки на 1–2 минуты. Вата должна покрывать всё пространство от бровей до нижнего края глазных впадин. Процедуру повторить 3–4 раза. В конце наложить холодный компресс. Затем подсушить кожу и нанести жирный крем.

### Чай китайский

В косметике используются различные сорта чая, поступающие в магазины для продажи.

№ 1. Чайную ложку чая заварить в  $\frac{1}{4}$  стакана кипятка, дать настояться 30–40 минут, процедить. Смоченным в настое ватным тампоном вместо умывания протирать утром и перед сном лицо и шею. Протирание хорошо тонизирует кожу, особенно полезно при стареющей коже.

№ 2. При жирной коже лица к чаю прибавляется не-

сколько капель лимонного сока. В этом случае лосьон стягивает поры.

№ 3. В качестве смягчающего лосьона можно использовать чай, заваренный в минеральной воде с кусочком сахара. В лосьоне намочить ватный тампон и протирать кожу лица утром и вечером.

№ 4. При сухой, морщинистой коже делают маску, смешивая 2 чайные ложки мёда, столовую ложку крепко заваренного (см. № 1) чая, 2 столовые ложки овсяных хлопьев и 1–2 столовые ложки воды. Полученную массу хорошо растереть и прогреть на водяной бане. Нанести на лицо толстым слоем, накрыть бумажной салфеткой и полотенцем. Через 15–20 минут смыть прохладной водой.

№ 5. При морщинистой коже лица в горячем настое чая смочить слой ваты или марлю и наложить на лицо и шею, покрыв сверху полотенцем. Компресс держать при сухой, вялой коже 15–20 минут, при нормальной (с настоем чая, охлаждённого до комнатной температуры) – 20–30. Курс – 15–20 процедур, 1–2 раза в неделю.

№ 6. Смешать 100 г мёда с 2 столовыми ложками крепкого настоя чая (см. № 1). Маску наложить на лицо на 10–15 минут, затем смыть прохладной водой. Процедуру можно делать ежедневно. Особенно эффективна при сухой, вялой, желтоватой коже. Смягчает и несколько отбеливает кожу.

№ 7. Столовую ложку муки развести крепким чаем (см. № 1) до густоты сметаны и растереть с одним желтком. Нанести на лицо на 15–20 минут, затем смыть тёплой водой и смазать питательным кремом. Маска рекомендуется для стареющей кожи лица.

№ 8. Смешать чайную ложку майонеза с равным количеством употребляемого крема, медленно влить половину чайной ложки крепкого чая (см. № 1). Наложить на лицо и шею, предварительно вымытые тёплым молоком, наполовину разбавленным водой. Первый слой нанести лёгкими круговыми движениями, спустя 2–3 минуты нало-

жить второй слой в основном на места морщин. Через 10–15 минут маску снять ватным тампоном, обмакивая его в оставшийся чайный раствор. Эта питательная маска рекомендуется для сухой и нормальной кожи.

№ 9. При отёчности лица, не связанной с каким-либо заболеванием, используется маска из чая: спитой чай (оставшуюся гущу) положить на марлевую салфетку и приложить к лицу. Держать на лице 15–20 минут, смыть тёплой водой. Крем не накладывать.

№ 10. При усталых и воспалённых глазах, припухлости век, кругах и мешках под глазами рекомендуется компресс из холодного, крепко заваренного (см. № 1) и процеженного чая, который накладывается на глаза на 10 минут. Можно ватные тампоны, пропитанные чаем, держать в течение 1–2 минут, меняя их 3–4 раза. После окончания процедуры сделать компресс из холодной воды и нанести на веки питательный крем.

№ 11. Если глаза устали, сильно воспалены, веки припухли, а под глазами тёмные круги, утром и вечером рекомендуется делать компрессы из чая: в сшитые из мягкой ткани мешочки величиной с глазную впадину всыпать немного чая. Поместить их в чашку с кипятком и оставить на 5–10 минут. Тёплые мешочки наложить одновременно на оба глаза на 10–15 минут. Этот компресс успокаивает воспалённые и усталые глаза и, кроме того, предохраняет от раннего появления морщин вокруг них.

№ 12. Можно сделать и такой компресс: разовые пакеты с чаем обдать кипятком, ненадолго положить в морозильную камеру, а затем – на 10 минут на глаза. Этот компресс рекомендуется против мешков под глазами.

№ 13. Жидкость против перхоти: смешать столовую ложку касторового масла, столовую ложку настоя чая (см. № 1) и столовую ложку водки. Смочить голову, оставить на 2–3 часа, затем вымыть тёплой водой. Процедуру делать 2–3 раза в неделю до исчезновения перхоти.

№ 14. Средство для осветления волос. Нагреть до ки-

пения два стакана воды, всыпать 10 г байхового чая, 50 г ромашки, 40 г хны, смесь кипятить 5 минут, остудить, добавить 200 мл водки и настаивать 2–3 дня. Жидкость слить, остаток отжать. Если полученной жидкостью смачивать волосы, выдерживая 30–40 минут, после чего вымыть с мылом, то они приобретут золотистый оттенок.

### Яблоня домашняя

В косметике используются сок, мякоть и кожура яблок.

№ 1. Чтобы быстро освежить вялую кожу, следует помассировать лицо и шею ломтиком свежего яблока.

№ 2. Яблоко очистить от кожуры, натереть на мелкой тёрке, отжать сок. Хорошо смоченную соком марлеву, полотняную салфетку или слой ваты наложить на лицо на 15–20 минут. Сухую кожу предварительно смазать жирным кремом. После снятия маски протереть лицо сначала влажным, а затем сухим ватным тампоном. Рекомендуется как для жирной, так и для сухой и нормальной кожи.

№ 3. Натереть на мелкой тёрке половину яблока, в кашу добавить столовую ложку мёда, желток, чайную ложку растительного масла и столько же уксуса и аскорбиновой кислоты. Всё растереть. Нанести на лицо на 30 минут. Рекомендуется для нормальной кожи.

№ 4. Для нормальной кожи лица полезна и такая маска: яблоко очистить от кожуры, натереть на тёрке, смешать с чайной ложкой сметаны или оливковым (кукурузным, подсолнечным) маслом и чайной ложкой крахмала, нанести на лицо и шею на 20 минут, смыть тёплой водой.

№ 5. Хорошо освежает, витаминизирует и питает любую кожу маска из протёртых яблок. На мелкой тёрке протереть 1–2 яблока, кашу наложить на лицо на 15–20 минут. Сухую кожу предварительно смазать кремом или растительным маслом. Маску смыть прохладной водой. При жирной, пористой коже оказывает вяжущее действие.

№ 6. При нормальной и увядающей коже кашу смешать со столовой ложкой творога, толочна, молока или сметаны; при сухой – с оливковым, кукурузным или другим растительным маслом, сливками, сметаной (тоже по столовой ложке). Нанести на 15–20 минут, смыть тёплой или прохладной водой.

№ 7. Растереть столовую ложку сливочного масла с одним желтком, чайной ложкой мёда и столовой ложкой яблочной кашицы до однородной смеси. Полученный крем нанести на лицо на 20–30 минут, излишек снять бумажной салфеткой или чистой тряпочкой. Питает сухую и нормальную кожу лица.

№ 8. Смешать натёртое на мелкой тёрке яблоко с чайной ложкой мёда и столовой ложкой измельчённых овсяных хлопьев. Смесь наложить на лицо на 15–20 минут, смыть тёплой водой. Маска рекомендуется для сухой, бледной и дряблой кожи.

№ 9. При сухой, раздражённой коже полезно делать следующую маску: 2 чайные ложки творога смешать с чайной ложкой яблочного сока, добавить половину желтка и чайную ложку камфарного масла, всё хорошо размешать. Наложить на лицо на 15–20 минут и смыть сначала тёплой, потом холодной водой.

№ 10. В растёртый желток добавить чайную ложку яблочного сока. Маску наложить на 15–20 минут. Смыть сначала тёплой, затем холодной водой. Вместо желтка можно взять овсяную муку или размолотые хлопья, которые смешивают с одной столовой ложкой сока до образования кашицы. Для сухой и нормальной кожи.

№ 11. Маска из растёртого печёного или сваренного яблока с добавлением нескольких капель оливкового масла и ложечки мёда доставляет коже питательные вещества, делает её эластичной и замедляет старение.

№ 12. Две столовые ложки протёртого кислого яблока смешать с чайной ложкой картофельной муки (крахмала) или толочна, нанести на 15–20 минут, смыть тёплой водой.

Для жирной кожи лица.

№ 13. Одно сочное, спелое яблоко натереть на тёрке (или нарезать кубиками). Столовую ложку мякоти опустить на 2–3 минуты в 40 мл кипящих сливок или молока, затем настоять 30 минут (кубики отварить до образования густой кашицы). При жирной коже в кашу добавить взбитый белок. Наносится на лицо и шею на 20–30 минут, смывается прохладной водой. Процедура освежает и омолаживает кожу.

№ 14. Маска для жирной кожи: 1–2 столовые ложки протёртого яблока смешать с белком куриного яйца. Нанести на лицо и спустя 20 минут смыть прохладной водой. Можно в эту смесь добавить чайную ложку картофельной муки или столовую ложку молока (оливкового масла, сметаны). Смыть тёплой, затем холодной водой.

№ 15. К столовой ложке овсяной муки прибавить сок одного яблока и немного молока. Кашу нанести на лицо и шею, через 20–30 минут смыть тёплой водой. Маска рекомендуется для ухода за кожей в зимний период.

№ 16. Столовую ложку кашицы из печёного или сваренного яблока смешать со столовой ложкой взбитого белка. Нанести на лицо на 15–20 минут, смыть прохладной водой. Рекомендуется для жирной кожи.

**СЫРЬЁ**

**ДЛЯ**

**ИЗГОТОВЛЕНИЯ**

**КОСМЕТИКИ**

## Минеральные масла • Вазелин и парафин

Из неочищенной нефти, добываемой из недр земли, получают путём перегонки различные нефтяные и воскообразные продукты. В косметике используют прежде всего, жидкое текучее парафиновое (или белое) масло, вязкий плотный вазелин, твёрдый воскообразный горный воск (или озокерит) и более чистый парафин.

Вазелин является смесью твёрдых и жидких углеводородов, получаемой при фракционной дистилляции земляного масла и представляет собой белое, вязкое, липкое маслообразное вещество, не имеющее запаха. В косметике наиболее часто применяется именно белый вазелин, а жёлтый входит в состав некоторых препаратов, преимущественно светозащитного действия. Искусственный вазелин представляет собой смесь твёрдого парафина, вазелинового масла и цезерина. Цезерин получается с помощью рафинирования натурального парафина. Используется как уплотнитель без эмульгирующих свойств, характерных для воска.

Вазелин, даже очищенный, в некоторых случаях вызывает аллергическую воспалительную реакцию.

Парафин может быть твёрдым и жидким. Твёрдый парафин состоит из высших жирных углеводородов и имеет кристаллическое строение. Он жирен на ощупь, без цвета, запаха и вкуса. Жидкий парафин, называемый парафиновым, или вазелиновым маслом, представляет собой маслообразную жидкость без запаха и вкуса. При смешивании этих форм в определённой пропорции получается парафиновая мазь. Она имеет состав, близкий к составу вазелина, но не обладает его вязкостью и клейкостью. Парафиновая мазь так же, как и вазелин, оказывает раздражающее действие на кожу.

Несмотря на то, что парафиновые углеводороды произвели перелом в развитии косметической промышленности, так как появилась возможность длительного хранения

и расширения объёма производства, они имеют и некоторые недостатки: вазелин забивает поры кожи и задерживает кожную экскрецию и дыхание, плотно прилипает и долго остаётся на поверхности кожи, вследствие чего сохраняется тепло и влага. Производные минерального масла не физиологичны и не могут заменить липидные составляющие косметических препаратов. В очищающие кремы, содержащие в небольших количествах производные парафина, включают и липиды для предохранения кожи от обезжиривания.

## Растительные, животные масла и жиры (липиды)

Среди сырьевых веществ, используемых в косметике, липиды занимают одно из главных мест. Долгое время применяли наиболее легко доступные животные и растительные жиры, такие, как свиное сало и жир, пальмовое, оливковое и миндальное масла. И масла и жиры – это сложные эфиры жирных кислот и глицерина; в природе они встречаются в виде различных смесей. Они состоят из триглицеридов высших насыщенных (лауриновая, миристиновая, пальмитиновая, стеариновая) и ненасыщенных (олеиновая, линоловая и линолевая) жирных кислот. Этот химический состав в значительной мере определяет лёгкость проникновения их в волосяной фолликул и верхние слои эпидермиса. В связи с этим они являются самыми подходящими основами питательных и в меньшей степени защитных кремов.

Отрицательным свойством липидов является их способность к прогорканию, связанная с ненасыщенным характером триглицеридов жирных кислот. Продукты их распада – альдегиды, кетоны и жирные кислоты – оказывают раздражающее действие на кожу и слизистые оболочки. Эти процессы задерживаются путём гидрогенизации ненасыщенных жирных кислот, однако при этом распадаются витамины D, P и F. После гидрогенизации жир становится

твёрдым и лучше сохраняется, зато одновременно становится менее пригодным для использования в косметике.

Жиры растительного и животного происхождения ещё используются для изготовления косметических веществ, хотя по вышеупомянутым причинам они всё более уступают место синтетическим веществам, жирным кислотам, жирным спиртам и др.

Важнейшими растительными и животными маслами и жирами являются следующие:

<u>Жиры</u>	<u>Масла</u>
кокосовое масло	оливковое масло
масло какао	арахисовое масло
	ореховое масло
	миндальное масло
	соевое масло
	касторовое масло
	кунжутное масло

Помимо приведённых выше находят применение также и некоторые другие природные масла, поскольку в них содержатся определённые дополнительные вещества. В качестве примера можно привести следующие:

Черепашье масло в сыром виде жёлтого цвета и имеет очень неприятный запах (его получают путём экстрагирования из половых органов и мышц одного из видов черепах). В нём содержатся, в частности, витамины А, D, К, Н, а также линолевая и линоленовая кислоты. После очистки оно становится пригодным к употреблению косметическим сырьём.

Норковое масло, подобно предыдущему, является животным маслом, насыщенным витаминами (его получают из мышц норки).

В масле из проросших пшеничных семян помимо масел всегда содержится ещё 2–12% жирных кислот. Оно хорошо сохраняется и богато, в частности, витамином Е, ка-

ротином, линолевой и линоленовой кислотами, эргостерином, а также содержит в небольшом количестве витамин К.

## Жирные кислоты и жирные спирты

Все природные жиры и масла являются триглицеридами, т.е. эфирами трёхосновного спирта глицерина. В природе нет жиров и масел, в которых глицерин был бы этерифицирован только одной жирной кислотой; природные жиры всегда являются эфирами двух или нескольких жирных кислот.

Животные жиры (такие, как сало) и растительные жиры можно при высокой температуре и давлении гидролизовать с помощью воды на жирные кислоты и глицерин. В результате этого получают главным образом стеариновую кислоту, пальмитиновую кислоту и миристиновую кислоту. Все три кислоты – твёрдые воскообразные вещества без цвета и запаха. В таком виде они представляют собой прекрасное сырьё для приготовления кремов и различных эмульсий.

В натуральных маслах, помимо приведённых выше кислот, содержатся также ненасыщенные жирные кислоты, такие, например, как олеиновая кислота, линолевая кислота и линоленовая кислота. Ненасыщенные жирные кислоты и их эфиры являются жидкими при комнатной температуре. Они весьма чувствительны к реакциям разложения, например, к действию микробов, и легко распадаются на более мелкие молекулы, имеющие зачастую неприятный запах. Таким образом, они быстро портятся. Поэтому их обычно гидрируют и из всех трёх вышеназванных ненасыщенных жирных кислот образуется стеариновая кислота; одновременно все они становятся твёрдыми, почему этот метод и называется отверждением жиров.

Воск образуется из эфира низкомолекулярной карбоновой кислоты, например уксусной, и макромолекулярного, так называемого жирного, спирта; жирные спирты

получают, в частности, путём разложения натуральных восков. Для косметики важными сырьевыми веществами являются стеариловый спирт и цетиловый спирт.

Эти сравнительно высокомолекулярные соединения, получаемые в результате переработки натуральных жиров и восков, широко используются в косметике. Они представляют собой воскообразные или жироподобные вещества, хорошо ложащиеся на кожу. Они легко смешиваются с кожным салом и создают прекрасное дополнение к основе кремов, помад и других средств, улучшая их свойства.

### Натуральные воски

Воски представляют собой эфиры высших жирных кислот с одноатомными, реже с двухатомными, высшими спиртами (цетиловый, цериловый, мицириловый и др.). Также воски содержат свободные жирные кислоты, свободные спирты, стерины и др. Большинство из них имеют твёрдую консистенцию с температурой плавления 60–70°C.

Из натуральных восков для косметики важен пчелиный воск, спермацет, цетиловый спирт, стеариловый спирт, ланолин.

Важнейшим натуральным воском, применяемым в косметике, является пчелиный воск. Это твёрдое жёлтое или (будучи отбеленным) белое вязкое вещество. Оно придаёт, например, прочность и пластичность губной помаде; в кремах пчелиный воск облегчает образование эмульсии и повышает их стабильность.

В пчелином воске содержится 72% различных натуральных восков (восковых эфиров), около 14% свободных высокомолекулярных жирных кислот, свободных жирных спиртов и др.

Карнаубский воск получают из листьев карнаубской пальмы. Это самый твёрдый из натуральных восков. Он хорошо смешивается со многими жирами, маслами, восками и т.п., повышая их температуру плавления и увеличи-

вая твёрдость композиции.

Шерстяной жир – это жироподобное вещество, получаемое из овечьей шерсти в результате её мытья. Когда к шерстяному жиру добавляют 25% воды, то получают вещество, называемое ланолином. Сырой ланолин по цвету жёлто-коричневый, а в очищенном виде почти белый. В нём содержится большое количество холестерина (в значительной мере этерифицированного различными жирными кислотами), различных восков, а также свободных высокомолекулярных жирных кислот и жирных спиртов.

Таким образом, очищенный ланолин вполне пригоден в качестве исходного сырья. Он используется для приготовления препаратов, повышающих содержание жира в коже. Кроме того, из него изготавливают для различных целей всевозможные продукты, как, например, ланолиновое масло, разнообразные фракции ланолина.

Ланолин обладает некоторыми недостатками: запахом, от которого трудно избавиться даже после основательного очищения кожи, липкостью и способностью вызывать аллергические реакции.

Спермацет получают из масла, находящегося в полостях черепа и позвонков кита кашалота. Спермацет представляет собой твёрдую, белую чешуйчатую, кристаллическую массу, жирную на ощупь. Состоит из цетинпальметинового эфира цетилового спирта и свободного цетилового спирта. Содержит в незначительных количествах и цетиловые эфиры жирных кислот. Под действием воздуха происходит окрашивание (пожелтение) и химическое изменение (прогоркание).

Спермацет используют исключительно в смеси с жидкими жирами и маслами для уплотнения смесей, которые приобретают плотную консистенцию и способность размазываться тонким слоем.

Цетиловый и стеариловый спирты получают путём омыления спермацета. Они представляют собой белую, твёрдую, кристаллическую массу с температурой плавления

ния 50–59°C. Растворяются в липидах и углеводородах, причём они гидрофилизуются.

Воск используют преимущественно как уплотнитель жирных масел, жидкого парафина и вазелина. Содержит свободные спирты (церин) – 38–40%, эфиры высших спиртов от высших жирных кислот (цериновая, неоцериновая, мелисиновая, пальмитиновая), углеводороды и в небольшом количестве свободные кислоты. Благодаря содержанию высших спиртов, воск обладает способностью эмульгировать определённое количество воды.

### Синтетические жиры, масла и воски

Как было отмечено ранее, натуральные жиры, масла и воски всегда представляют собой смеси, содержащие большое количество различных органических соединений. Поэтому в зависимости от места происхождения и других факторов среды они различаются по своему составу и свойствам. Современная промышленность стремится, однако, производить косметические изделия постоянного качества, поэтому устойчивые синтетические вещества заметно потеснили собственно натуральные продукты.

Путём переработки натуральных жиров и восков получают, как было изложено выше, необходимые для промышленного производства жирные кислоты, жирные спирты и, конечно, глицерин. Соединяя их вновь синтетическим способом, получают чистые и с устойчивыми характеристиками жиры и воски. В соответствии с происхождением и способом изготовления их называют полусинтетическими продуктами.

### Силиконы

Силиконы представляют собой весьма важную группу синтетических жировых и воскообразных сырьевых веществ. Эти вещества имеют в своей основе цепь чередую-

щихся атомов кремния и кислорода, к которой присоединены боковые органические группы. В качестве примера силиконов можно привести силиконовое масло, являющееся относительно низкомолекулярным производным метилсилоксана.

Говоря о свойствах силиконов, необходимо отметить, что они устойчивы при хранении и, кроме того, отлично переносятся организмом. Они не размягчаются с ростом температуры (это очень важно для использования их в качестве жидкого компонента плотной косметики), хорошо смешиваются с кожным салом и при обильном употреблении образуют водоотталкивающую плёнку.

Силиконы как сырьё широко применяются в косметике; их включают в состав различных кремов для кожи и используют, в частности, для изготовления средств для ухода за волосами, так как они придают волосам красивый блеск.

### Полиспирты

Полиспирт (полиол) – это органическое соединение, в молекуле которого содержится более одной гидроксильной группы ОН. Этиленгликоль и глицерин, имеющие соответственно две и три группы ОН, являются самыми простыми полиспиртами. К этой группе относятся также и все сахара и различные производные гликоля, такие, как полиэтиленгликоли. В косметике и для ухода за волосами полиспирты используются в качестве увлажнителей; в этом смысле наиболее важными являются глицерин, пропиленгликоль, сорбит и фруктоза.

Гликоли так же, как и пропиленгликоль и глицерин, являются гигроскопическими веществами; это означает, что они поглощают влагу окружающего их воздуха, то есть как бы «отсыревают», вступая в соприкосновение с воздухом. Благодаря этой особенности они являются прекрасным сырьём для увлажняющих кремов.



Эфиры полиэтиленгликоля служат основой для различных кремов и косметического молочка, а также эмульгаторами, увеличителями вязкости, размягчителями лаков, стабилизаторами суспензий и растворителей. Таким образом, их применение в химической промышленности для изготовления косметики весьма широко и многосторонне.

### Холестерин и лецитин

Стерины – циклические стероидные спирты. Холестерин – продукт животного происхождения, весьма распространённый в природе. Стерины, встречающиеся в растительном мире, получили название фитостерины, из них наиболее важным является ситостерин. Стерины хорошо эмульгируют, они могут одновременно выполнять функции и эмульгаторов и стабилизаторов эмульсий и имеют поэтому весьма широкое применение.

Лецитин относится к так называемым фосфолипидам, которые имеют в своих молекулах фосфатную группу. Слово «липид» означает группу веществ, которая растворяется не в воде, а главным образом в органических растворителях; их называют жирорастворимыми веществами.

Лецитин экстрагируют из соевых бобов или из арахиса. Лецитин, используемый в промышленности, представляет собой смесь, в которой помимо собственно лецитина содержатся также и другие фосфолипиды, например, кефалин.

Чистый лецитин – прозрачное, бесцветное, воскообразное вещество, довольно гигроскопичное и образующее с водой коллоидный раствор. Его используют, в частности, в качестве эмульгатора.

### Коллоиды

К этой группе можно отнести разнообразные вещества растительного и животного происхождения, которые обра-

зуют с водой коллоидные растворы; многие из них являются полисахаридами. Коллоидный раствор не является истинным гомогенным раствором. В нём в жидкой или газообразной среде (например, в воде) диспергированы крупные молекулы или частички, состоящие из небольших молекул. Коллоидная частица настолько мала, что не выпадает в осадок, а находится во взвешенном состоянии. Размер частиц колеблется обычно от 1 до 100 нм, самое большее 500 нм. При освещении коллоидного раствора он опалесцирует, так как частицы, содержащиеся в нём, препятствуют прямолинейному прохождению света в жидкости.

В живом организме все физиологические процессы происходят в растворах, коллоидных растворах и гелях (гелями называют плотные коллоидные растворы). Из коллоидных растворов можно назвать такие, как яичный белок, мыльный раствор, желатиновое желе, клей.

Коллоидами, имеющими белковую основу, являются, в частности, желатин, получаемый из костей и кож, соевые и кукурузные белки, казеин – белковое вещество молока, а также альбумин, который получают из яичного белка. Для коллоидов характерно то, что они пригодны для образования гелей и увеличения вязкости растворов и эмульсий.

В современной эмульсионной технологии используют различные коллоиды, главным образом в качестве стабилизаторов. Также их применяют в качестве основного компонента масок для лица и в различных препаратах для ухода за волосами.

Некоторые коллоиды образуют плёнку и благодаря этому служат, в частности, компонентами лаков для волос, где выполняют функцию размягчителей лаков.

Помимо того, белковые коллоиды применяются в препаратах для ухода за кожей, поскольку они построены из аминокислотных цепей различной длины и, в зависимости от способа обработки, могут также содержать свободные аминокислоты.

## Вещества, понижающие поверхностное натяжение

Поверхность жидкости ведёт себя, как тонкая натянутая и упругая плёнка. Это происходит от того, что молекулы, находящиеся на поверхности, втягиваются внутрь силой поверхностного натяжения. Эта сила возникает как результат нескомпенсированных сил межмолекулярного притяжения, действующих на молекулу на поверхности жидкости. В отличие от этого силы межмолекулярного притяжения, действующие на молекулу внутри жидкости, полностью уравновешены.

В результате поверхностного натяжения вода, например, образует капли на натёртой воском поверхности, вместо того, чтобы покрыть её тонкой водяной плёнкой. Веществами, уменьшающими поверхностное натяжение, являются все моющие средства, а также некоторые вещества, используемые в качестве эмульгаторов.

Вещества, понижающие поверхностное натяжение, в настоящее время представляют собой весьма необходимую для косметической промышленности группу веществ. Их используют как эмульгаторы, например, при изготовлении кремов; они входят в состав шампуней в качестве моющих средств, в губных помадах обеспечивают смешиваемость красящих частиц, дезодорантам придают бактерицидные свойства.

В химическом отношении эти вещества образуют довольно пёструю группу. Общим для них является то, что, понижая поверхностное натяжение отдельных соединений, они облегчают смешиваемость этих веществ с другими веществами даже при отсутствии их взаимной растворимости. Они могут служить хорошим очищающим средством, так как проявляют моющее действие.

Моющее действие мыла и других моющих средств основывается на том, что в их длинной молекуле один конец жирорастворимый, а другой – водорастворимый. Жирорастворимый конец захватывает частицу грязи, а водораство-

римый конец облегчает смешивание её и отделение с водой.

## Дезинфицирующие и консервирующие вещества. Антиоксиданты

Дезинфицирующие и консервирующие вещества в химическом отношении весьма неоднородны. В косметике они применяются в двух целях: для предотвращения порчи косметических изделий, а также для уничтожения бактерий и грибков на коже и в рабочем помещении (оборудование, приборы, рабочие принадлежности, лечебные установки и др.).

Из консервирующих веществ наиболее известны бензойная и салициловая кислоты, а также их производные. Важнейшие из них – пара-оксибензойная кислота и её производные, главным образом эфиры (так называемые парабены или нипаэфиры).

Гексахлорофен применялся раньше в моющих средствах, дезодорантах, препаратах для кожи и т.д., благодаря его сильному бактерицидному действию. Однако в некоторых случаях было отмечено неблагоприятное действие гексахлорофена на нервную систему, в связи с чем его использование в общеупотребительных товарах было запрещено. В настоящее время препараты, содержащие гексахлорофен, продаются только в аптеках, но используются они по-прежнему широко.

Хлоргексидин – довольно сильное и хорошо переносимое дезинфицирующее средство, но значительно более дорогостоящее. Кроме того, получили распространение и многие другие дезинфицирующие вещества. В лосьонах для лица можно использовать борную кислоту, а в шампунях для волос, например, – йодсодержащие комплексные соединения, такие, как поливидониод.

В состав антиперспирантов включают соли алюминия, главным образом комплексные, которые помимо дезинфи-

цирующего обладают также и противопотовым действием.

В качестве консервирующих веществ, предотвращающих порчу косметических препаратов, используют кроме рассмотренных выше и многие другие вещества.

Отметим ещё, что, по мнению учёных-медиков, термин «дезинфицирующее вещество» является плохим и нечётким названием; вместо него предлагаются следующие: бактериостат – вещество, предотвращающее рост бактерий; бактерицид – вещество, уничтожающее бактерии; фунгицид – вещество, уничтожающее грибки.

Для очистки кожи от микроорганизмов часто используют спирт и его разбавленные растворы. В этом отношении более сильным средством, чем этиловый спирт, является, например, изопропанол.

В химических препаратах часто содержатся также антиоксиданты, т.е. вещества, предотвращающие окисление. Рассмотренные выше консервирующие вещества защищают косметическое изделие от микробов, плесневых грибков и бактерий. Антиоксиданты в свою очередь предотвращают порчу натуральных масел и жиров, вызываемую окислением кислородом воздуха.

Количество антиоксидантов довольно велико и они сильно различаются по своей химической структуре. По-видимому, наиболее часто употребляются соединения фенольного и хинонного типа.

### Душистые вещества

Во всех, или по крайней мере во многих, веществах, рассмотренных в этой книге, одним из компонентов является душистое вещество. В настоящее время в качестве душистых веществ редко используются масла, непосредственно выделенные из каких-либо цветов, например, розовое масло. Обычно душистые вещества для косметических препаратов (как и собственно духи), являются строго продуманными смесями, компонентами которых могут быть

как натуральные душистые вещества, так и синтетические продукты. Сырьё для душистых веществ можно, таким образом, разделить на природное и синтетическое.

Природные душистые вещества можно в свою очередь разделить на следующие группы: эфирные или легко испаряющиеся масла; смолы и бальзамы; душистые вещества животного происхождения.

**Натуральные эфирные масла.** Эфирные масла получили своё название потому, что они, с одной стороны, являются густыми маслообразными веществами, а с другой стороны, испаряются уже при комнатной температуре в виде паров с приятным запахом. В химическом отношении они вовсе не масла, а разнообразные органические соединения.

Эфирные масла содержатся в цветах многих растений, часто также в листьях и стеблях растений. Их получают из цветов или из всего растения, например, путём экстрагирования или перегонкой с водяным паром или, в некоторых случаях, путём выжимания.

Из цветочных масел розовое масло, вероятно, наиболее известно. Получают жасминовое, гвоздичное, нарциссовое и лавандовое масла из соответствующих цветов. Из листьев розмарина отгоняют с помощью водяного пара розариновое масло, а из кожуры отдельных citrusовых плодов выжимают бергамотовое масло. Список можно продолжить до бесконечности, поскольку подсчитано, что в растительном мире имеется около 1700 различных душистых веществ. Эти эфирные растительные масла являются, конечно, не чистыми веществами, а всегда смесями, содержащими какое-либо основное вещество с приятным запахом.

При изготовлении некоторых косметических составов используют цветочный запах, однако эфирные растительные масла не употребляются обычно в чистом виде: из них устраняют – часто с помощью довольно сложных процедур – ненужные компоненты, как, например, вредные для кожи

терпены или какой-либо слишком сильно пахнущий компонент. Таким образом, из многих эфирных масел, получаемых из природных источников, изготавливают очищенные полуфабрикаты для их последующего включения в состав смесей. В качестве примера можно привести цитронелловое масло, получаемое из травы цитронелла. Из этого масла отгоняют по отдельности несколько нужных фракций: гераниол, цитронеллол (запах ментола) и некоторые терпеновые производные (используемые в качестве фиксаторов).

**Смолы, бальзамы, душистые вещества животного происхождения.** Здесь можно дать лишь несколько примеров.

Перуанский бальзам – смола, которую собирают из насечки, сделанной на коре вечнозелёного бальзамового дерева из семейства мироксилон. Это вещество с мягким запахом, которое обладает фиксирующими свойствами, оно хорошо закрепляет и дополняет запах духов.

Стиракс – смола, которую получают при ранении деревьев семейства гаммелидовых. Это вещество с приятным запахом, которое используется в парфюмерии в чистом виде как фиксатор запаха. Из него также выделяют спирты, эфиры которых также применяются в парфюмерной промышленности.

Из душистых веществ животного происхождения следует упомянуть амбру – воскообразное вещество, которое образуется в пищеварительном тракте кашалота, а также выделяемый овцебыками мускус, являющийся веществом с весьма приятным запахом. Оба эти вещества имеют применение, благодаря наличию у них и приятного запаха и фиксирующих свойств. Однако получение этих веществ связано с забиванием редких и труднодоступных животных, поэтому их использование постоянно уменьшается.

**Полусинтетические душистые вещества.** Как было упомянуто ранее, гераниол, получаемый из цитронеллового масла и согласно своему названию являющийся спиртом, этерифицируется различными низкомолекулярными орга-

ническими кислотами. При этом получают сложные эфиры с необычайно тонким запахом. Одним из примеров таких эфиров может служить эфир уксусной кислоты – геранилацетат. В молекулу гераниола можно ввести метиловую группу, при этом получается тонкопахнущий метилгераниол.

Метилгераниол – пример того, как так называемым синтетическим путём можно изготовить душистые вещества из многих сложных натуральных продуктов.

**Синтетические душистые вещества.** Из душистых веществ, изготавливаемых чисто синтетическим способом, наиболее известно, вероятно, масло горького миндаля. Это бензальдегид, синтетическое производство которого весьма несложно. Многие альдегиды, жирные спирты, содержащие 9–10 атомов углерода, эфиры ароматических кислот представляют собой природные душистые вещества, которые довольно просто приготовить синтетическим путём.

С другой стороны, существуют пригодные к употреблению синтетические соединения с приятным запахом, которые не имеют соответствующих аналогов в природе.

Всё вышеизложенное даёт некоторое представление о богатстве и разнообразии веществ, имеющих приятный запах, которые можно использовать при изготовлении духов и душистых веществ, имеющих различное назначение в косметике.

Когда изготовитель духов начинает создавать определённую композицию, он выбирает сначала основной запах, отвечающий самой идее. После добавления в небольших количествах других веществ, завершающих букет, а также фиксаторов получается конечная композиция, которая может включать в себя от 20 до 100 различных компонентов. В течение всего процесса смешивания необходимо следить за химическими свойствами душистых веществ, с тем чтобы не соединить друг с другом такие вещества, которые, вступая в реакцию, утрачивают свой запах или, в худшем случае, образуют дурнопахнущие продукты реакции.

## Растворители

Вода – бесспорно, наиболее распространённый в косметике растворитель, причём сильный растворитель, который может растворять соли, кислоты, щёлочи, а также большое количество органических веществ. Вода служит основным компонентом в лосьонах для лица, в косметическом молочке и лёгких кремах, а также во многих шампунях. Во всех этих косметических средствах в воде растворены всевозможные вещества. Если то или иное вещество не растворяется в ней в достаточной степени, то свойства воды как растворителя можно улучшить, добавив в неё небольшие количества обычного спирта или глицерина.

Спирты также являются сильными растворителями. Обычный, этиловый спирт (этанол) среди них наиболее распространён. В лосьонах для лица часто используют 15–25%–ную смесь воды и спирта. По сравнению с чистой водой эта смесь имеет лучшие растворяющие свойства и меньшее поверхностное натяжение, благодаря чему очищает кожу лица. Она обладает также слабым жирорастворяющим свойством, даёт ощущение прохлады и свежести благодаря наличию в ней спирта, одновременно дезинфицирует. Вместо этанола часто используют пропиловый или изопропиловый спирт в небольших количествах. Пропиловый спирт, а также более высокомолекулярные бутиловый и амиловый спирты используют в качестве растворителей лака для ногтей и в жидкостях для снятия лака.

Глицерин и гликоль – хорошие растворители, они во всех пропорциях смешиваются с водой.

Эфир – весьма сильный растворитель жиров, но, учитывая его низкую температуру воспламенения (40°C) и взрывоопасность, обращаться с ним надо крайне осторожно.

Ацетон, как и эфир, имеет довольно резкий запах и является легко испаряющейся жидкостью, которая эффективно растворяет жиры. Это послужило причиной того, что

в последнее время отказались от использования его в качестве растворителя лака для ногтей, а также жидкости для снятия лака.

Сложные эфиры, такие, как этилацетат, этилбутират, дибutilфталат и даже более высокомолекулярный бутилстеарат включаются в состав жидкостей для снятия лака, так как они меньше обезжиривают кожу. Их можно также использовать в качестве растворителей при изготовлении лака для ногтей.

Масла и жиры в некоторых случаях также действуют как растворители. Добавление так называемых жирорастворимых веществ (например, лецитина и холестерина) в косметические составы предполагает, что эти вещества растворяются в жирах, содержащихся в смеси.

## Растительные масла

Делятся на высыхающие, т.е. густеющие от поглощения воздуха, – масло льняное, ореховое, конопляное, хлопковое, подсолнечное и не высыхающие на воздухе – оливковое–прованское, персиковое, кунжутное, миндальное, касторовое, масло–какао и т.д. Кокосовое масло употребляется для изготовления туалетных мыл; даёт хорошую пену. Прекрасное смягчающее кожу действие оказывает масло–какао, которое получается путём прессования бобов какао. Это твёрдое масло, желтоватого цвета с приятным запахом, расплавляющееся при температуре тела; точка плавления 32°C. Растворимо в эфире, хлороформе и горячем спирту. Масло–какао, применённое вместе с ланолином, понижает его липкость.

Миндальное масло добывается из сладкого или горького миндаля; оказывает противовоспалительное действие, но, очень быстро прогоркая, требует консервации.

Невысыхающие масла лучше переносятся и всасываются кожей, но к ним необходимо прибавлять борную кислоту (1–2%), тимол (0,08–0,1г.) или салициловую кислоту

(1%) во избежание прогоркания.

**Касторовое масло** в косметологии применяется для смягчения кожи, как растворитель салициловой кислоты и в силу своей высокой вязкости как основа мазей для волос — бриллиантинов, фиксаторов. Спиртовые растворы, применяемые для лечения жирной себореи волосистой части головы, обычно сильно пересушивают волосы, во избежание чего в растворы добавляют от 2 до 10% касторового масла, хорошо растворяющегося в спирту. Касторовое масло, применяемое при изготовлении мыла, делает его мягким и повышает пенообразование. Касторовое масло — хороший растворитель для эозина, употребляемого для окраски губных помад. Но у некоторых лиц касторовое масло может вызывать раздражение красной каймы губ. Чтобы избежать этого, следует применять не более 4% эозина и до 15% касторового масла всей основы помады. Касторовое масло не смешивается с минеральными маслами, и в этом случае его заменяют животными жирами и воском. Чтобы избежать неприятных побочных действий касторового масла, в настоящее время в косметологии применяют гидрированное касторовое масло, а также олеиловый алкоголь, который является прекрасным заменителем касторового масла. Олеиловый алкоголь растворяет эозин и не имеет недостатков касторового масла.

**Оливковое масло** широко применяется для ухода за кожей, а также при изготовлении дорогих сортов мыла. Деревянное масло — 3-й сорт прованского масла — не должно применяться в косметологии, так как легко вызывает раздражение кожи.

Масло оливковое получается путём прессования спелых плодов и оказывает хорошее действие на кожу. Часто применяется для изготовления кремов, однако быстро прогоркает и требует консервирования. Характерный запах оливкового масла трудно поддаётся отдушке (парфюмированию).

**Минеральные масла.** Продукты перегонки нефти —

вазелиновое масло, вазелин жёлтый, химически отбелённый белый вазелин, часто раздражающий кожу; машинные масла — соляровое, автовое, веретённое, турбинное и т.д. Очищенные минеральные масла не содержат примеси нефти, стойки, не разлагаются от времени и под действием температуры. Они не всасываются кожей и потому не оказывают биологического действия на организм; минеральные масла не жирят кожу и обычно её не раздражают. Минеральные, особенно машинные, масла оказывают выраженное кератопластическое действие; под их влиянием хорошо заживают ссадины и язвенные поражения кожи.

Минеральные масла для гигиенического ухода за кожей непригодны; они могут закупоривать поры и способствовать возникновению угревой сыпи. Кожа многих людей не переносит минеральных масел, под их влиянием она воспаляется, краснеет и пигментируется.

**Полимерол.** Автовое масло №10, получаемое после очистки нефти и полимеризации при высокой температуре. Сиропообразная жидкость, содержащая 1% серы. Применяется как основа для мазей.

**Животные масла. Рыбий жир.** Содержит витамины А и D, йод, фосфор. Рыбий жир с успехом применяют для наружного лечения фолликулярных гиперкератозов (волосного лишая и т.п.), чешуйчатого лишая и плохо заживающих язв.

Масла назначаются для смягчения кожи, очищения её от пыли, грязи, чешуек, корок, остатков мази, паст, а также как основа для кремов, паст и мазей.

### Желирующие вещества

В тех случаях, когда кожа не переносит жира или если при жирной коже желают избежать мазевой основы, от которой кожа лица блестит, применяют «безжирные мази» — желе или жидкие студни. Они приготавливаются из гидрофильных коллоидов: глицерина, трагаканта, желатины,

агар-агара, крахмала и т.п. Все глицериновые желе быстро впитываются кожей и высыхают; они легко смываются водой. К сожалению, глицериновые желе быстро портятся, во избежание чего к ним следует прибавлять консервирующие вещества.

**Агар-агар.** Получается из морских водорослей вида анфельция на севере (Архангельск) и на востоке (Сахалин) СНГ. Агар-агар уже при температуре 36–40°C превращается в студень. Благодаря желирующей способности и высокой устойчивости к действию микробов применяется для приготовления желе в тех случаях, когда кожа не переносит жира или когда при жирной коже желают избежать мажевой основы. Агар-агар широко применяется в косметической промышленности при изготовлении косметических кремов, а также в пищевой промышленности и кулинарии.

**Глицерин.** Трёхатомный спирт – сиропообразная, сладкая на вкус жидкость нейтральной реакции; легко растворяется в воде и спирту. Глицерин отличается высокой гигроскопичностью и потому, нанесённый в неразбавленном виде на кожу, быстро поглощая с её поверхности воду, высушивает, раздражает и вызывает пигментацию. Кожа становится грубой, шероховатой. Добавление же глицерина к воде для умывания в количестве не более 5% весьма целесообразно. Глицерин, применённый пополам с водой, делает кожу мягкой, гладкой; широко применяется в косметике для ухода за кожей рук. В кремах глицерин задерживает испарение воды и таким образом поддерживает их влажность. Однако он не должен применяться в фотозащитных кремах, так как легко вызывает жжение и раздражение кожи лица. В больших концентрациях глицерин оказывает антисептическое действие и применяется как консервант – средство, препятствующее брожению. Водные глицериновые желе представляют собой прозрачные студнеобразные мази.

В косметике применяется только химически чистый, лишённый примесей глицерин.

**Желатина.** Животный клей, получаемый из животных костей. При температуре выше 30°C растворяется, при охлаждении застывает в виде студня. В холодной воде, поглощая её, разбухает. В косметике применяется для приготовления «желе» (так называемые безжирные мази или жидкие студни).

**Сорбит.** Шестиатомный спирт, широко распространённый в природе; его много в плодах рябины, в морских водорослях, во многих фруктах. Сорбит – исходный продукт для синтеза аскорбиновой кислоты. Приготавливается из глюкозы, которой содержит до 1,5%. Сладкий на вкус сорбит заменяет сахар больным диабетом. Хорошо растворяется в воде, хуже в спирту. Является высококачественным заменителем глицерина, превосходя его по ряду показателей. В противоположность глицерину концентрированные растворы сорбита совершенно не вызывают раздражения кожи, не дают ощущения липкости. Сорбит более эластичен, гигроскопичен, удерживает воду и потому очень хорош для приготовления кремов типа «масло в воде», в которых много воды и мало жира. Сорбит легко вступает в соединения со всеми сырьевыми материалами, применяемыми в современной косметике. Сорбит меньше, чем глицерин, обезвоживает кожу.

### Биологически активные вещества

К этой группе относятся витамины, биостимуляторы растительного и животного происхождения, ферменты, фитонциды, хвойная хлорофилло-каротиновая паста, экстракт хмеля, экстракт элеутерококка.

Биостимуляторы занимают в косметических средствах значительное место. К ним относятся экстракт и сок алоэ, апилак, экстракт плаценты и др.

**Экстракт плаценты.** Представляет водную вытяжку из плаценты, изготовленную по методу В.П. Филатова. Предложенный метод В.П. Филатов назвал тканевой

терапией. Ткань животного или растительного происхождения помещают в неблагоприятные условия, нарушающие её нормальные жизненные процессы (охлаждение, затемнение). В ответ на эти воздействия в тканях образуются биологически активные вещества, которые являются стимуляторами метаболизма клеток, повышают их регенеративные и окислительно-восстановительные свойства.

Экстракт плаценты – бесцветная прозрачная или слегка опалесцирующая жидкость, не содержащая осадка, стерилизованная при 120°C. Выпускается в виде 10%-ного раствора в ампулах по 1мл. Экстракт плаценты показан для лечения розовых и обыкновенных угрей, красного зернистого носа, а также при преждевременной атрофии кожи лица.

Экстракт из листьев алоэ. Выпускается в ампулах, содержащих экстракт из консервированных выдержанных в темноте при пониженной температуре листьев алоэ (столетник). Экстракт алоэ – прозрачная жидкость желтоватого цвета; осадок на стенках ампулы не служит препятствием для применения при условии прозрачности жидкости. Препарат сохраняют на льду. Экстракт негоден, если муть образует хлопьевидный осадок.

Экстракт или сок алоэ, введённые в кремы, оказывают благотворное действие на кожу и весь организм, усиливают процессы регенерации клеток. Используются в косметических препаратах для сухой и жирной кожи лица.

При угревой сыпи, сальной коже, раздражении лица хороший результат даёт обтирание соком алоэ. Для профилактики морщин полезно делать два раза в неделю примочки (один сеанс – 10 минут). Чтобы сок действовал эффективно, листья алоэ должны пройти биостимуляцию. Делается это так: листья промывают кипячёной водой, обсушивают, затем кладут в закрытый сосуд (лучше взять две тарелки) и на 12 дней помещают в прохладное место, чтобы температура была не выше +8°C. После этого листья алоэ измельчают и отжимают через марлю.

**Апилак** является биологическим стимулятором, обладающим тонизирующим свойством. Кремы с апилаком оказывают стимулирующее действие при лечении себореи лица и волосистой части головы.

**Фитонциды.** Бактерицидные вещества, обнаруженные в соке лука, чеснока, хрена, в черёмухе, эвкалипте и других растениях. Фитонциды находятся в получаемых из цветов и плодов растений, эфирных маслах, применяемых в косметике.

**Хвойная хлорофилло-каротиновая паста** вводится в косметические средства для лечения сухой и жирной кожи лица и волосистой части головы, а также в мыло и зубные средства. Крем, содержащий хвойную хлорофилло-каротиновую пасту, обладает противовоспалительным действием.

**Экстракт элеутерококка.** Широко используется в парфюмерном производстве – для нужд косметологии готовятся питательные тонизирующие кремы для любой кожи, которые сохраняют и поддерживают её эластичной, нежной и бархатистой. Жидкий экстракт, отвар сырья используют в косметике как тонизирующее средство, действующее подобно препаратам женьшеня. Настой листьев, веточек и отвар подземных органов используют для роста волос.

**Экстракт хмеля.** Хмель содержит смолистые, горькие и дубильные вещества, органические кислоты, биостимуляторы, фитогормоны. Экстракт хмеля восстанавливает клетки эпидермиса, улучшает кровоснабжение кожи, эластичность волокон, жировой обмен. Экстракт хмеля содержится в кремах, применяемых при увядающей коже, появлении ранних морщин. Хмель входит в состав сборов для укрепления волос.

**Гормоны** – биологически активные вещества, продуцируемые железами внутренней секреции и обладающие специфическим действием на организм. Разработаны рецептуры средств, содержащие гормоны, предназначенные для лечения облысения, угрей и других косметических не-



достатков кожи. Эмульсии с гормонами применяются наружно и только по назначению врача. Самолечение гормонами недопустимо.

### Антисептические средства

К антисептическим средствам относятся кератолитические средства, отшелушивающие роговой слой кожи и чисто механически удаляющие микробов; так, например, действуют мыла.

В качестве антисептических средств в косметологии применяют антибиотики, борную кислоту, буру, йод, марганцовокислый калий, перекись водорода, соли ртути, серебра, спирт, тимол, резорцин, висмут, салициловую кислоту, камфару, формалин, нефти, дёготь, анилиновые краски, фурацилин, риванол, сульфаниламидные препараты.

**Бензойная кислота.** Бесцветные игольчатые кристаллы или мелкокристаллический порошок, плохо растворимый в воде, хорошо растворимый в эфире и жирных маслах. Оказывает фунгицидное и антисептическое действие. Применяется наружно в спиртовых растворах для шелушения кожи с целью удаления веснушек.

**Борная кислота.** Бесцветные чешуеобразные, жирные на ощупь кристаллы, плохо растворимые в холодной воде; хорошо растворяются в горячей воде, глицерине. Водные растворы имеют слабо кислую реакцию. Борная кислота обладает антисептическим (бактериостатическим) и противовоспалительным действием. Обезжизвляя эпидермис, улучшает рогообразование (действует кератопластически) и, не свёртывая белков, совершенно не раздражает ткани. Применяется в 2–3%-ных растворах в виде примочек при остром воспалении кожи, для полоскания полости рта, в виде присыпок–пудр в смеси с тальком – при потливости. Борная кислота применяется в пастах, мазях, а также в виде борного вазелина (5–10%). Прибавление глицерина повы-

шает кислотность борной кислоты. В сочетании с виннокаменной кислотой и лимонной кислотой, борная кислота оказывает более сильное антисептическое, в частности более выраженное антимикотическое (против грибков) действие.

**Бура.** Борат натрия. Белые прозрачные кристаллы, плохо растворимые в холодной, лучше – в кипящей воде. Хорошо растворяются в глицерине; в спирте нерастворимы. Водные растворы имеют щёлочную реакцию, растворы в глицерине – кислую. Бура, являясь нежной щёлочью, омыляет жиры, размягчает эпидермис, почему рекомендуется для умывания лица при жирной коже (2,5%-ный водный раствор) и для обесцвечивания пигментаций (10–20%-ный раствор в глицерине). Как обладающая антисептическим, бактериостатическим, фунгицидным действием бура в растворе глицерина с успехом применяется для смазывания дрожжевых поражений кожи и слизистых оболочек. Бура растворяет слизь, почему и применяется для полоскания полости рта (2–5%-ный водный раствор). Бура в растворе воды (1–2 чайные ложки на стакан) эффективно действует на гниды вшей. В косметологии бура применяется и как консервант, препятствующий образованию плесени, как щёлочь для смягчения жёсткой воды ( $\frac{1}{2}$ –1 чайная ложка на 1 литр воды) и как обезжиривающее средство.

**Гипосульфит натрия.** В комбинации с соляной кислотой применяется в качестве антисептического средства. Наружно гипосульфит в комбинации с соляной кислотой с успехом используется в косметологии при жирной себорее волосистой части головы, угревой сыпи, особенно в случае локализации её на коже спины, при шаровидных угрях.

**Дёготь.** В зависимости от исходного материала различают древесный и каменноугольный дёготь. В СНГ преимущественно применяют древесный дёготь, продукт сухой перегонки (нагревание без доступа воздуха) различных пород деревьев, в виде соснового дёгтя, букового дёгтя, берёзового дёгтя, можжевельного дёгтя. Каменноугольный

**дёготь** – побочный продукт сухой перегонки каменного угля.

Виды дёгтя неравноценны и не могут заменить друг друга. По своему составу дёготь представляет смесь различных фенолов и ароматических углеводородов; в зависимости от исходного материала и технологии получения, действующие вещества различных сортов дёгтя могут резко отличаться. Дёготь оказывает кератопластическое действие и потому показан как средство, способствующее нормальному ороговению. При хронических воспалительных негнойных процессах дёготь оказывает противовоспалительное (сосудосуживающее), антипаразитарное, антисептическое, высушивающее, противозудное действие и обуславливает рассасывание инфильтрата (скопление в ткани клеточных элементов, крови, лимфы и пр., сопровождающееся местным уплотнением и увеличением объёма ткани).

**Дерматол.** Основная висмутовая соль галловой кислоты. Порошок лимонно-жёлтого цвета без запаха. Нерастворим в воде, спирте, эфире. Прекрасное дезинфицирующее, вяжущее и эпителизирующее действие оказывает в 10% мази.

**Ихтиол.** Синоним: аммониевая соль сульфокислот сланцевого масла. Ихтиол, добываемый из битуминозных сланцев, богатых окаменелыми остатками ископаемых рыб, содержит органические и неорганические соединения серы (не менее 14%). Ихтиол представляет собой почти чёрную, в тонком слое – бурую, сиропоподобную жидкость со своеобразным запахом и вкусом. Ихтиол растворим в воде и глицерине, частично в спирте и эфире. Водные растворы при взбалтывании сильно пенятся. В слабых разведениях ихтиол оказывает противовоспалительное, кератопластическое и зудоутоляющее действие. В чистом виде ихтиол с успехом применяется для лечения фурункулов (наносится на фурункул и плотно покрывается кусочком ваты); вызывающая прилив крови, ихтиол ускоряет рассасывание или со-

зрвание абсцесса. Ихтиол применяется в чистом виде, в спиртовых, водных, глицериновых растворах, во взбалтываемых микстурах, в мазях, пастах.

**Камфарный спирт.** Растворяют в 7 частях спирта 1 часть камфары в порошке, после чего добавляют 2 части воды и взбалтывают. Применяется при жирной себорее.

**Камфарный уксус.** Состоит из 1 части камфары, растворённой в 70 частях 90° спирта с добавлением 180 частей уксуса. Оказывает дезинфицирующее, охлаждающее и очищающее действие.

**Карболовая кислота – фенол.** Кристаллическая карболовая кислота. Фенол – протоплазматический яд, действующий дезинфицирующим образом. Карболовая кислота – жидкая (к 100 частям кристаллического фенола, расплавленного на водяной бане, прибавляют 10 частей воды), розоватого цвета маслянистая жидкость; рекомендуется для лечения веснушек, больших изолированных пустул (гнойничков) при угревой сыпи. Карболовые мыла применять нецелесообразно, так как активность фенола в присутствии щелочей сильно снижается.

**Нашатырный спирт** – 10%-ный водный раствор аммиака. Бесцветная летучая жидкость щёлочной реакции с раздражающим запахом, легко смешивается с водой, спиртом. Рекомендуется как зудоутоляющее средство при укусах насекомых (нейтрализует кислоту, введённую при укусах комарами, пчёлами).

**Нефти** – смесь различных жидких углеводородов. Различают парафинистую и безпарафинистую нефть. Лечебной нефтью является нафталановая нефть. Оказывая противовоспалительное, болеутоляющее, противозудное и антисептическое действие, нафталановая нефть, смешанная с жирами, маслами, глицерином, жидкими и порошкообразными медикаментами, может быть применена в любой лекарственной форме (присыпки, пасты, мази, эмульсии и т.п.). Нафталановая нефть содержит до 0,19% серы.

**Перекись водорода.** Соединение кислорода с водородом.

дом. Легко распадается на воду и кислород, действующий как сильный окислитель обеззараживающим и дезодорирующим образом. Дезинфицирующее действие перекиси водорода, не уступающее раствору сулемы (1:1000), велико, но очень кратковременно и поверхностно. Широко используется в косметологии как кровоостанавливающее, белящее, дезодорирующее и дезинфицирующее средство. Кроме того, перекись водорода применяется для обесцвечивания гиперпигментаций.

**Препараты:**

1. Пергидроль – концентрированный раствор перекиси водорода; содержит 27,5–31% перекиси водорода. Прозрачная бесцветная жидкость слегка вязущего вкуса. Хранить следует в хорошо закрытых флаконах.

2. Раствор перекиси водорода – содержит 2,7–3,3% перекиси водорода. Прозрачная бесцветная жидкость слегка вязущего вкуса.

**Резорцин** – метадоксибензол. На свету и на воздухе, особенно в присутствии влаги, бесцветные кристаллы принимают розовый цвет. Легко растворяется в воде, глицерине, спирте, эфире. Резорцин оказывает выраженное антисептическое действие. Он активнее карболовой кислоты и значительно менее токсичен. В слабых концентрациях (1–2%) резорцин представляет собой хорошее противовоспалительное, антисеборейное, антисептическое, кератопластическое и эпителизирующее средство. В концентрациях 5–15% он оказывает слабое кератолитическое действие. В более крепких концентрациях (15–50%) резорцин, высушивая роговой слой, является малобезопасным средством для отшелушивания (глубокое шелушение) и применяется при лечении вульгарных угрей, гиперпигментаций. В чистом виде резорцин – безболезненное и не оставляющее рубцов прижигающее средство для уничтожения остроконечных кондилом. Ввиду возможной интоксикации маленьким детям резорцин применять не следует. При интоксикации немедленно вводят подкожно физиологический

(0,9%) раствор и назначают вдыхание кислорода. При назначении резорцина в мазях надо указывать на необходимость предварительного растворения его в спирте или эфире.

**Риванол.** Синоним: акрифлавин. Оказывает выраженное антисептическое действие. Мелкокристаллический жёлтый порошок горького вкуса, растворимый в воде. Применяется в растворах 1:1000 – 1:500 (более крепкие растворы раздражают ткани), в мазях (1–2% на вазелине), во взбалтываемых взвешках. От действия света растворы риванола портятся. Необходимо пользоваться свежими растворами, храня их в бутылках из тёмного стекла. Пятна, остающиеся раствором риванола на белье, удаляются горячим раствором уксусной кислоты.

**Сода** – название химических щёлочных производных натрия.

1. Кальцинированная сода содержит около 98% углекислого натрия. Широко применяется в быту для стирки, чистки и т.п.

2. Каустическая сода – едкий натрий.

3. Двууглекислая или очищенная сода (питьевая), бикарбонат натрия – белый пушистый порошок. Широко применяется для ухода за кожей и волосами.

**Уксус.** Представляет собой 6%-ный раствор ледяной уксусной кислоты. Широко применяется в косметике для протираний кожи, в чистом виде или в виде ароматического уксуса, в который входят бальзамы, эфирные масла и спирт. Уксус хорошо очищает жирную пористую кожу лица. Испаряясь, уксус действует освежающим образом; повышая кислотный барьер поверхности кожи, уксус действует обеззараживающим и, одновременно раздражая нервные окончания, укрепляющим образом. Применённый для нейтрализации щёлочи после мытья волос уксус придаёт им блеск, оживляет их и делает мягкими.

**Уксус ароматный.** Содержит по 2 части бергамотного, лимонного, тимьянового, по 1 части эвкалиптового,

розмаринового эфирных масел, 20 частей уксусноэтилового эфира, 350 частей спирта 90°, 384 части разведённой уксусной кислоты, 1728 частей воды, 20 частей нетолчёной коры корицы, 20 частей толчёной гвоздики. Ароматный уксус хорошо очищает и освежает кожу тела.

**Уксус ароматный камфарный.** Содержит в 50 частях ароматного уксуса часть порошкообразной камфары. Хорошо очищает, дезинфицирует и освежает кожу.

**Тимол – метилпропилфенол.** Большие бесцветные прозрачные кристаллы, плохо растворяющиеся в воде, глицерине, хорошо – в маслах, спирте, эфире. Тимол менее токсичен, чем фенол и мало раздражает кожу. Оказывает дезинфицирующее, противогрибковое, противогнилостное и зудоутоляющее действие. Своеобразный запах тимола привлекает мух, поэтому его не следует применять летом на открытые части тела. При жирной себорее волосистой части головы тимол употребляется в виде 0,25–0,5%-ного спиртового раствора.

**Эфир уксусноэтиловый.** Бесцветная, прозрачная, легко воспламеняющаяся жидкость с приятным освежающим запахом. Входит в состав ароматного уксуса.

### **Вяжущие и дезодорирующие средства**

Уплотняя стенки капилляров и мелких сосудов, вяжущие средства оказывают также анемизирующее и противовоспалительное действие. Вызывая дубление кожи, вяжущие средства фиксируют микробы и в течение известного срока действуют обеззараживающим образом. Кроме того, они понижают секрецию железистых клеток и потому применяются против повышенной потливости. Одновременно вяжущие средства действуют и дезодорирующе, препятствуя гниению. Концентрированные растворы вяжущих средств действуют прижигающе, т.е. вызывают гибель ткани.

К числу вяжущих средств относятся: танин, дубовая

кора, корневище змеевика, трава зверобоя, кора граната, спирт, формалин, соединения глинозёма – квасцы, азотно-кислое серебро, соединения свинца, окись цинка, висмут, железо, хромовая кислота, серноокислый цинк, сернокислая медь и др.

**Виннокаменная кислота.** Бесцветные кристаллы или белый порошок кислого вкуса. Хорошо растворима в воде и спирте. Рекомендуются в качестве вяжущего средства и как нейтрализующее – после мытья волос щёлочным мылом, шампунем.

**Квасцы жжёные.** Плохо растворяются в воде. Применяются как прижигающее и как вяжущее при потливости и жирной себорее.

**Квасцы калийные.** Двойное соединение сернокислого алюминия и сернокислого калия. Бесцветные прозрачные кристаллы; растворяются в воде, в спирте нерастворимы. Водный раствор кислой реакции, сладковато-вяжущий на вкус. В виде насыщенного водного раствора применяется как вяжущее, кровоостанавливающее и слабо дезинфицирующее средство – квасцовый камень, употребляемый после бритья; как вяжущее и высушивающее – при повышенной потливости, жирной себорее лица, особенно при начинающемся увядании кожи.

**Свинец уксуснокислый.** Свинцовый сахар. Бесцветные просвечивающие блестящие кристаллы со слабо уксусным запахом, растворимые в  $2\frac{1}{2}$  частях холодной и  $\frac{1}{2}$  части кипящей воды. Раствор основного уксусного свинца содержит 3 части уксуснокислого свинца, 1 часть окиси свинца и 10 частей воды – бесцветная прозрачная жидкость. Применяется местно как вяжущее средство.

Из свинцового уксуса приготавливается свинцовая вода – 2%-ный водный раствор основного уксуснокислого свинца – свинцовая примочка, жидкость щёлочной реакции. На воздухе вследствие образования углекислого свинца мутнеет. Свинцовую воду перед употреблением надо обязательно взбалтывать.

Прибавлением к свинцовой воде 8%-ного спирта получается жидкость или вода Гулярда – хорошее дезинфицирующее и вяжущее средство.

**Танин** – дубильная кислота. Порошок желтоватого цвета, вяжущего вкуса; легко растворим в воде, спирте, глицерине. В виде 1–2–5–10%-ных растворов применяется при островоспалительных заболеваниях кожи и слизистых оболочек. Как средство, понижающее секрецию, танин целесообразно употреблять при опрелости, жирной себорее, потливости.

Растворы танина следует предохранять от действия света.

### Депигментирующие средства

Депигментирующего действия можно достигнуть с помощью кератолитических или белящих средств.

Кератолитические средства, отшелушивающие роговой слой кожи, ускоряют смену клеток эпидермиса и появление новых клеток, бедных пигментом. Для этой цели применяют бодягу, салициловую и молочную кислоты, белую ртуть, сулему, карболовую кислоту, серу, резорцин, щёлочи, мыла, особенно зелёное, прижигания снегом угольной кислоты, освещение ультрафиолетовыми лучами ртутно-кварцевой лампы. В качестве белящих средств употребляют перекись водорода, пергидроль, уксусную кислоту, лимонный сок, лимонную кислоту, хрен, настоенный на уксусе. Белящим свойством обладают молочнокислые продукты, белково-квасцовые, белково-солевые маски и т.д.

Выбор средства и метода для достижения депигментирующего действия зависит от характера и давности гиперпигментации, состояния кожи и реактивности организма, переносимости некоторых лекарственных средств – ртути, салициловой кислоты, серы, наличия заболевания почек, беременности, периода кормления грудью.

### Кератолитические средства

В зависимости от химической природы применяемого средства, формы его употребления и концентрации, размягчают, растворяют или отшелушивают роговой слой эпидермиса. Удаляя чисто механически вместе с клетками рогового слоя микроорганизмы, кератолитические средства являются одновременно антипаразитарными и антисептическими. В качестве кератолитических средств применяют салициловую, молочную, соляную, бензойную кислоты, пепсин, сульфид бария, поташ, бодягу, серу, щёлочи, резорцин, ртутные соли, мыла.

Все кератолитические средства оказывают только временное действие.

**Бодяга.** Принадлежит к отряду пресноводных кремневых губок, добываемых в реках и прудах. Лёгкая, пористая, крупноячеистая бодяга легко растирается пальцами. В народной медицине давно применяется как раздражающее и отвлекающее средство. Бодяга – серо-жёлтый или зеленоватый порошок; выпускается в продажу в коробках по 50–100г.

Применяется для лечения угревой сыпи, себореи, пигментаций.

**Кислота молочная.** Бесцветная сиропоподобная жидкость. Концентрированная молочная кислота применяется как прижигающее средство; в 1%-ном растворе рекомендуется для лечения жирной себореи лица и волосистой части головы.

**Поташ.** Белые легко растворимые в воде мелкие кристаллы; в спирте нерастворимы. В крепких концентрациях поташ прижигает и ядовит, в слабых – размягчает роговой слой и обезжиривает кожу. Поэтому применяется для умывания при жирной коже. Для смягчения жёсткой воды добавляют 1–2–5–10%-ные растворы поташа.

**Салициловая кислота.** Оказывает мацерующее разрыхляющее действие, не вызывая при этом значитель-

ного воспаления. Роговой слой, разбухая под влиянием салициловой кислоты, приобретает белый цвет и пластинчато отшелушивается. Действие салициловой кислоты находится в прямой зависимости от концентрации. Применяемая длительно в крепких концентрациях, салициловая кислота некротизирует шиповидный слой эпидермиса. Применённая в 0,5–2%-ной концентрации, действует керато-пластически, антисептически, зудоутоляющим и дезодорирующим образом. При местном употреблении салициловая кислота подавляет секрецию потовых желёз; на этом основано её применение при потливости.

Салициловая кислота применяется в виде спиртовых растворов, мазей, паст, лаков, пластырей и т.п.

**Сера и её препараты.** Широко применяются при многих косметических заболеваниях, в частности при себорее, всех формах угревой сыпи, заболеваниях волос и т.д.

**Сера осаждённая – серное молоко.** Бледно-жёлтый, без запаха и вкуса мельчайший аморфный порошок, обладающий высокой дисперсностью и действующий сильнее других препаратов серы. Осаждённую серу применяют только наружно. Нанесённая на кожу, сера действует кератолитически и антипаразитарно. Сера – излюбленное средство для лечения жирной себореи, угрей. Действуя кератолитически на ороговевшие фолликулярные воронки, сера открывает их и тем способствует опорожнению от гноя. В слабых концентрациях сера обладает кератопластическим свойством. В крепких концентрациях она сильно высушивает кожу и, действуя кератолитически, часто вызывает дерматит.

Применяется в виде присыпок, микстур для взбалтывания, паст, мазей, мыла и ванн.

**Сера очищенная.** Мелкий лимонно-жёлтый порошок без вкуса и запаха, нерастворимый в воде. Грубодисперсная сера используется главным образом для приёма внутрь с целью оказания послабляющего действия. Применение очищенной серы в мазях малоэффективно.

## Мыла

**Мыло** представляет собой соединение жиров со щелочами. При омылении жиров с калийной щёлочью получаются жидкие, с натронной – твёрдые мыла (ядровое). От содержания щёлочи зависит разрыхляющее кожу действие мыла. Калийные мыла имеют избыточную свободную щёлочь и потому оказывают выраженное кератолитическое, обезжиривающее и дезинфицирующее действие. Так, например, 2%-ный раствор мыла губительно действует на патогенные грибки и микробы. По сравнению с натронными мылами калийные легче растворяются в воде и дают более обильную пену. Калийные мыла лучше очищают, но сильнее разрыхляют и раздражают кожу. Мыла играют огромную роль в гигиене кожи. Применение медицинских мыл, содержащих антисептические средства, таких, как сулема и карболовая кислота, бесцельно. Применение же сульфенового, серного, гексахлорофенового мыла весьма целесообразно; каждое из них имеет свои показания.

**Твёрдое туалетное мыло.** Изготавливается в основном из жирового сырья: говяжьего или свиного сала, растительного саломаса (гидрированное хлопковое, подсолнечное, соевое и другие растительные масла), канифоли, кокосового масла и синтетических жирных кислот. Туалетное мыло выпускается окрашенным с помощью красителей в различные цвета, неокрашенным, отдушенным, а также без отдушки, например, «Детское».

Туалетное мыло вырабатывается с содержанием жирных кислот не менее 72% и свободной щёлочи не более 0,05%; только мыло «Детское» содержит свободной щёлочи 0,025%. Кроме этого, вырабатываются высококонцентрированные туалетные мыла с содержанием жирных кислот 78–80%, которые более экономичны и не деформируются при хранении. Для лиц с повышенной сухостью кожи выпускаются туалетные пережиренные мыла, содержащие ланолин или высокомолекулярные гидрированные спирты

кашалотового жира, спермацета и др.

Наряду с обычными туалетными выпускаются и медицинские мыла, которые содержат дезинфицирующие и другие специальные активные вещества.

**Мыло сульфеновое.** Содержит 2,5% сернистого селена и 3% ланолина. Сернистый селен содержит 55–57% селена и 45% серы; тонкий аморфный порошок жёлто-оранжевого цвета.

**Мыло гексахлорофеновое.** Содержит 10% гексахлорофена, который является продуктом конденсации 2,4,5-трихлорфенола с формальдегидом. Порошок серого или коричневатого цвета. Гексахлорофеновое мыло оказывает дезинфицирующее действие в отношении золотистого стафилококка, кишечной палочки, палочки дизентерии, стрептококка и патогенных грибков.

**Мыло сулемовое.** Сулема в мыле теряет свои дезинфицирующие свойства, давая путём обменного разложения жирнокислую соль ртути, а при долгом хранении восстанавливаясь до металлической ртути.

**Мыло карболовое.** Обладает тем же недостатком, что и сулемовое. Фенол, прибавляемый к мылу, частью улетучивается, частью переходит в фенолят натрия, не обладающий дезинфицирующими свойствами. Этот переход совершается даже в нейтральной мыльной основе.

**Мыло зелёное.** Получается путём омыления льняного или конопляного масла раствором едкой калийной щёлочи. В отличие от натронных мыл – мягкая масса.

**Спирт калийный мыльный,** парфюмированный лавандой. Состоит из раствора зелёного мыла в спирте. Прозрачная жидкость бурого или буровато-зелёного цвета со слабым лавандовым запахом.

**Мыло серное.** Применяется для лечения себореи, шаровидных угрей, веснушек.

Для приготовления серного мыла берут 50г мелко настроганного хозяйственного мыла и заливают 350мл горячей воды. При согревании воды мыло размешивают круго-

выми движениями, вспенивая мыльную массу. Приблизительно через 10 минут прибавляют 125г порошкообразной серы и продолжают помешивание ещё в течение 2–3 минут, после чего приготовление серного мыла считается законченным. Остывшее мыло готово к применению. Серу можно брать любую: серный цвет, очищенную и т.п., но обязательно порошкообразную. По консистенции серное мыло должно соответствовать более или менее густым сортам мыла. При хранении в открытой посуде серное мыло может усыхать. В таких случаях, прибавляя холодную воду и размешивая, быстро возвращают мылу прежнюю консистенцию. Серное мыло не раздражает кожу. Втерев мыло или мыльную пену, дают ей высохнуть и через 30–60 минут смывают горячей водой. К медицинским мылам также относятся дегтярное, содержащее 5% очищенного берёзового дёгтя; борно-тимоловое, содержащее 0,1% борной кислоты и 0,5% тимола; серно-дегтярное, содержащее 5% порошкообразной серы и 5% берёзового дёгтя; жидкое туалетное, получаемое путём омыления калийной щёлочью, кокосового и других растительных масел. Для сохранности мыла от воздействия низкой температуры добавляют этиловый спирт. Это мыло предназначено только для мытья жирных волос. Мыло жидкое туалетное дегтярное содержит очищенный берёзовый дёготь. Рекомендуются для мытья только жирных волос при наличии зуда и перхоти.

### Пудры и сырьё для их изготовления

Представляют собой смесь измельчённых в тончайший порошок талька, окиси цинка, двуокиси титана, мела, белой глины, бентонита и других очищенных минеральных и растительных (крахмалы) веществ. Чтобы повысить высушивающее действие пудры, к ней добавляют небольшое количество растительных гигроскопических (поглощающих воду) веществ – крахмалы: рисовый, реже кукурузный (маисовый), картофельный и др. Крахмалы – мучнистые

вещества, белые нежные порошки, при сжимании пальцами скрипят; не растворимы в холодной воде, спирте; при кипячении с водой разбухают и дают всем известный клейстер. Качество пудры зависит от величины зерна порошка чем оно мельче, тем большее количество воды поглощается и тем сильнее высушивающее действие пудры. С этой точки зрения лучшей является рисовая пудра, но, как и все растительные пудры, она не должна применяться для лечения мокнувших поверхностей кожи. Впитывая пот, испаряющиеся с кожи водяные пары, крахмалы набухают, закупоривают сально-волосяные фолликулярные воронки и способствуют образованию угрей. Подвергаясь брожению, крахмалы превращаются в клейстер, который раздражает кожу. Растительные пудры являются углеводами-полисахаридами и потому служат хорошей питательной средой для размножения микробов. Поглощая влагу, пудры усиливают испарение воды с кожи, которое в виде испарины происходит незаметно для человека. Таким образом, пудры оказывают охлаждающее, суживающее сосуды, следовательно, противовоспалительное действие. Пудры назначаются для защиты кожи от вредного воздействия внешних факторов (атмосферные влияния, солнечное облучение, дождь, ветер, пыль и т.п.), чтобы защитить соприкасающиеся поверхности от трения, разрыхления под влиянием пота. Большую роль пудры играют не только во врачебной, но и в декоративной косметике, где применяются с целью сделать менее заметными широкие, иногда зияющие поры, мелкие рубчики, расширенные кровеносные сосуды на коже щёк, носа, а также для улучшения цвета лица.

Недостатком пудры является свойство легко пересушивать кожу. Поэтому при сухой коже надо пользоваться жирной пудрой или перед нанесением пудры слегка смазать лицо кремом. Промышленность выпускает жирную пудру, содержащую окись цинка, тальк и цинк-стеарат.

**Стеараты.** Соли стеариновой кислоты – магния, цинка (стеариновокислый магний, стеариновокислый цинк). Бе-

лые лёгкие порошки, повышающие поглощающую силу пудры; в смеси с тальком усиливают скольжение. Применяются для приготовления жирных пудр. Цинк-стеарат добавляют к пудрам для лица (до 30%), скользящим пудрам для тела (против опрелости), пудрам, применяемым для ухода за кожей маленьких детей (до 10%). Прибавленный к пастам, кремам цинк-стеарат делает их мягкими, нежными. Цинк-стеарату присуще и противозудное действие. Цинк-стеарат обладает свойством прилипать к коже, прочно удерживается на ней, придавая ей бархатистость.

**Двуокись титана (титановые белила).** Применяется в качестве белого пигмента как прекрасный и вполне безвредный заменитель цинковых белил (окиси цинка) в кремах, мылах, губных помадах. Применение окиси цинка в губных помадах в настоящее время запрещено.

### Пудры минеральные

**Бентонит** – силикат алюминия, аналог белой глины. В Туркмении встречаются месторождения так называемого джебелита (около станции Джебел), в Азербайджане – бентонита «Гильяби» и в Грузии – «Тиха Аскане». Бентониты отличаются от белой глины более высокой дисперсностью частиц и большой способностью легко впитывать влагу. Бентонит поглощает до 20 объёмов воды, образуя желатиноподобную массу. К бентониту относится крымский «кил» (мыльный камень).

**Глина белая, или фарфоровая – каолин – силикат алюминия.** Жирный на ощупь аморфный порошок, состоящий из коллоидальных частиц и в силу этого обладающий большой адсорбционной (поглощающей) способностью; антимикробного действия не оказывает, поэтому ни окиси цинка, ни препаратов висмута не заменяет. Подлежит стерилизации, так как может содержать различные микроорганизмы.

**Магния кремнекислая соль – тальк.** Белый или се-



роватый мелкий порошок без запаха и блеска; жирный и скользкий на ощупь, нерастворимый в воде.

**Окись цинка.** Мелкий аморфный порошок белого цвета, оказывающий дезинфицирующее, вяжущее и высушивающее действие.

Чтобы объединить положительные и снизить отрицательные свойства растительных и минеральных пудр, их применяют в смеси.

**Пудры косметические.** Парфюмерная промышленность выпускает порошкообразные, компактные, жидкие тональные, крем-пудры.

Для сухой кожи эффективна крем-пудра, которая состоит из крема и пудры; она предохраняет кожу от пересушивания. Крем-пудра не осыпается и остаётся в виде ровного тонкого слоя на коже.

Для придания запаха к пудре добавляют душистые вещества и эфирные масла (так называемая отдушка). Однако следует учитывать, что у некоторых особо чувствительных людей отдушка может вызвать воспаление кожи и даже приступы бронхиальной астмы.

Мнение, что пудра, закупоривая поры, оказывает на кожу вредное действие, является ошибочным. В настоящее время пудра вырабатывается по новым методам из ненабухающих веществ, которые не приносят вред коже. Несмотря на это, наносить пудру непосредственно на кожу не рекомендуется. Это объясняется тем, что любая пудра впитывает влагу, поэтому кожа при прямом контакте с пудрой могла бы излишне высыхать. Однако в том случае, если на кожу сначала нанести основной крем и лишь после этого её припудрить, то пудра вредного влияния на кожу не оказывает.

Следует помнить, что кожа под глазами не припудривается, причём по следующим двум важным причинам: во-первых, блеск под глазами придаёт лицу моложавый вид, а во-вторых, пудра резко подчёркивает все морщинки под глазами.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА И СОСТОЯНИЯ КОЖИ ЛИЦА**

В настоящее время кремы и другие косметические препараты производятся с учётом основных типов кожи: **жирной, сухой и нормальной**. Иногда упоминают и промежуточный тип, называемый **смешанным**.

Для правильного и целесообразного применения косметических средств и препаратов необходимо знать свой индивидуальный тип кожи и уметь распознавать различные её состояния. Состояние и тип кожи определяют с помощью диагностики её внешнего вида посредством визуального наблюдения и пальпации (ощупывания). Вы можете это сделать сами, но лучше воспользоваться услугами косметического кабинета. После чего приступают к подбору нужных косметических средств.

Если вначале определить состояние кожи самостоятельно покажется трудным, то в дальнейшем, привыкнув следить за лицом, вы сможете всегда правильно оценивать его.

Диагностическая схема определения типа и состояния кожи основана на оценке клинических характеристик жирности кожи, а также степени её дряблости.

Сущность упомянутых в диагностической схеме тестов приведена ниже после классификации типов кожи.

Качественное и количественное определение продукции сальных желёз с учётом изменений в коже, характерных для отдельных типов выделения сала, в сочетании с оценкой внешнего вида позволяет отнести кожу к одному из нижеследующих типов.

#### **1. Кожа нормальной жирности, тонус хороший.**

Поверхность кожи матовая, иногда с лёгким, незначительным блеском в средней части лица. Поры тонкие, в средней части лица заметные, однако они не заполнены салом и не слишком выражены. Тест на жирность в средней части лица положительный, на боковых частях — слабopоложительный или отрицательный. Кожа упругая, без морщин.

Кожную складку образовать трудно, по своей эластич-

ности кожа напоминает резину. Это один из наиболее распространённых типов здоровой, прочной кожи. Она обычно хорошо переносит мыло и другие внешние раздражители, хорошо переносит солнце, с ней мало забот. И без косметического ухода она достаточно долго сохраняет свой вид, её старение в нормальных условиях происходит постепенно. Только между тридцатью и сорока годами она в зависимости от условий и ухода за ней переходит в следующую группу.

#### **2. Кожа нормальной жирности, несколько дряблая.**

Поверхность кожи матовая, иногда с лёгким, незначительным блеском в средней части лица. Поры тонкие, в средней части лица отчётливые, но не заполнены салом и не слишком выражены. Тест на жирность в средней части лица слабopоложительный, на боковых частях — такой же или отрицательный.

При выразительной мимике появляются мимические морщины, которые со временем фиксируются. Кожа век ослабевает, в уголках глаз образуется сеть мелких морщинок. Ротационно-компрессионный тест слабopоложительный. Кожную складку образовать можно, однако она эластична. Если в этот период начать косметический уход за кожей, то её переход в следующую группу может быть отсрочен на многие годы.

#### **3. Кожа нормальной жирности, дряблая.**

Поверхность кожи матовая, иногда с лёгким, неотчётливым блеском в средней части лица. Поры тонкие, в средней части лица заметные, но не заполненные салом. Тест на жирность в средней части лица слабopоложительный, в боковых частях — почти всегда отрицательный. Кожа тонкая и дряблая, мелкие и мимические морщины выражены. Ротационно-компрессионный тест положительный, складки образуются самопроизвольно в местах отвисания кожи. Данный тип кожи встречается главным образом после 50 лет и лишь при отсутствии какого бы то ни было косметического ухода. При минимальном уходе такой тип кожи обычно

наблюдается только в старости.

#### **4. Кожа сухая, тонус хороший.**

Поверхность кожи гладкая, матовая. Поры тонкие, почти незаметные. Тест на жирность отрицательный. Кожа очень гладкая, без морщин. Ротационно-компрессионный тест отрицательный. Кожную складку образовать трудно, кожа эластична. Этот тип кожи встречается только у молодых; у неё отличный внешний вид, но вместе с тем она весьма чувствительна, реагирует на любое раздражение, не переносит мыла. Она требует целенаправленного постоянного ухода, осторожного обращения, применения кремов, защищающих как от солнца, так и от других внешних воздействий. При отсутствии соответствующего ухода она довольно быстро, часто уже в молодом возрасте, переходит в следующую группу.

#### **5. Кожа сухая, несколько дряблая.**

Поверхность кожи нежная, шелковистая, матовая. Поры тонкие, почти незаметные. Тест на жирность отрицательный. Однако на некоторых участках лица натянутость кожи сменяется её дряблостью. При выразительной мимике начинают появляться мимические морщины. Намечаются и мелкие морщины в уголках глаз. Ротационно-компрессионный тест слабopоложительный. Кожная складка образуется легко, однако она сохраняет эластичность. Признаки дряблости кожи отмечаются в возрасте около 30 лет. Необходим систематический косметический уход, иначе кожа приобретает признаки следующего типа.

#### **6. Кожа сухая, дряблая.**

Поверхность кожи нежная, мягкая, матовая, поры почти незаметны. Тест на жирность отрицательный. Кожа истончена, дряблая, формируются постоянные морщины и складки. Дряблость наиболее выражена в области глаз и вокруг рта. Ротационно-компрессионный тест явно положительный. Складки образуются произвольно на тех участках, где кожа отвисает. Данную стадию можно наблюдать при сухой коже, если в возрасте 40 лет не начат целена-

правленный косметический уход. Обычный косметический уход позволяет лишь частично повлиять на состояние кожи.

#### **7. Кожа жирная, чувствительная, тонус хороший.**

Поверхность кожи, особенно в средней части лица, блестящая, с грубой структурой, поры умеренно выраженные или выраженные, заполненные. В средней части лица заметны сальные пробки.

Тест на жирность в средней и боковых частях лица положительный. Кожа очень гладкая, без морщин. Ротационно-компрессионный тест отрицательный. Кожную складку образовать трудно, она эластична. Этот тип кожи встречается в возрасте от 18 до 30 лет. В переходный период часто наблюдаются воспалительные процессы, иногда захватывающие сальные железы, появляется угревая сыпь. Кожа имеет непривлекательный вид из-за блеска и наличия закупоренных пор, в которых скапливается пыль.

Такая кожа, как и сухая, весьма чувствительна, зачастую не переносит ни мыла, ни косметических средств на жирной основе, нередко наблюдаются раздражения, покраснение, иногда шелушение. На этой стадии тест на жирность может быть отрицательным, и если бы не наличие заметных закупоренных пор, можно было бы определить кожу данного типа как сухую. Необходим систематический косметический уход; если отмечаются признаки воспаления и шелушение, требуется индивидуальный уход по назначению врача. После 30 лет появляется дряблость и тип кожи изменяется (см. «8»).

#### **8. Кожа жирная, чувствительная, несколько дряблая.**

Жирность кожи и её признаки аналогичны указанным для 7-го типа, однако тест на жирность в боковых частях лица может быть отрицательным. Мимические морщины со временем фиксируются, кожа век дряблая, ротационно-компрессионный тест слабopоложительный. Кожную складку образовать можно, но она сохраняет эластичность.

В большинстве случаев кожа довольно чувствительна, отмечается склонность к воспалительным проявлениям в средней части лица. Она требует специальных методов очистки и особого ухода. Процесс старения протекает медленно, кожа переходит в следующую группу лишь в старости.

#### **9. Кожа жирная, чувствительная, дряблая.**

Характеристика жирности кожи и её признаки соответствуют типу 7. Кожа выражено дряблая, с мимическими морщинами; ротационно-компрессионный тест явно положительный; кожные складки формируются произвольно. Обычные косметические методы регенерации имеют второстепенное значение, необходимо радикальное решение, целесообразна пластическая операция.

#### **10. Кожа жирная, тонус хороший.**

Поверхность кожи имеет грубую структуру, жирная, даже маслянистая. Поры расширены, воронкообразные, но пустые. Тест на жирность всей кожи лица (даже вскоре после умывания) явно положительный. Кожа натянута, иногда имеет вид губки. Ротационно-компрессионный тест отрицательный (палец при ротации соскальзывает). Кожная складка образуется с трудом.

Это пограничный тип между ещё здоровой кожей и кожей с повышенным салоотделением и соответствующими проявлениями, возникающими вследствие качественных и количественных нарушений продукции сала. Кожа весьма чувствительна, не переносит ни мыла, ни жирных кремов. Нередко наблюдаются покраснения с шелушением, а также процессы, которые рассматриваются уже как болезненные состояния. В большинстве случаев они сопровождаются нарушением функции сальных желёз волосистой части головы.

Старение кожи данного типа происходит довольно быстро как вследствие частой очистки, так и в результате воспалительных процессов, ввиду чего она переходит в следующую группу.

#### **11. Кожа жирная, несколько дряблая.**

К характеристике кожи типа 10 следует добавить общую дряблость, о чём свидетельствуют прежде всего положительные результаты ротационно-компрессионного теста. Интенсивность выделения сала может частично снизиться. Однако повышенная раздражимость и склонность к воспалительным процессам сохраняются. Структура кожи в связи с её дряблостью ещё более выражена. С возрастом отмечается её переход в следующую группу.

#### **12. Кожа жирная, дряблая.**

Кожа огрубевшая, поры широкие, воронкообразные, зияют, но пустые. Процесс салоотделения нормализуется, и тест на жирность в некоторых случаях может давать даже отрицательные результаты. Самопроизвольно формируются кожные складки, морщины; ротационно-компрессионный тест явно положительный.

Таким образом, представлены наиболее часто встречающиеся типы кожи. В их описании говорилось об использовании тестов, каждый из которых рассматривается ниже.

Прежде чем приступить к их выполнению, вам необходимо запомнить следующее: чем здоровее организм и правильнее уход за кожей лица, тем меньше колебаний в её состоянии, и чем чувствительнее кожа, тем значительнее и чаще она изменяется. Но даже самая здоровая нормальная кожа лица с годами меняется в связи с изменением реактивности в организме: у 90% женщин в возрасте 30-35 лет обнаруживается тенденция к обезжириванию и обезвоживанию кожи. Известно также, что у блондинок кожа обычно суше, чем у брюнеток. Однако больше всего кожа обезжиривается в результате неправильного гигиенического ухода. Поэтому, чтобы добиться желаемого результата, необходимо соблюдать все мелочи: избегать частого мытья с мылом, недостаточно тщательного высушивания лица после мытья и т.д. Количество воды в коже не постоянно, оно зависит от возраста, общего состояния орга-

низма, рода занятий и др. Вместе с тем на выделение кожного сала и пота влияет состояние нервной системы и общее состояние организма, в том числе переутомление и недосыпание.

Состояние кожи лица меняется как в разное время года при различных воздействиях метеорологических факторов, так и в любом возрасте при колебаниях в состоянии здоровья, особенно в период возрастных изменений, и в частности в климактерический период. В суровую зиму даже нормальная кожа может стать сухой, а летом в жарком климате – жирной.

Нередко бывает и так, что на одних участках кожа может быть сухой, а на других жирной. Иногда жирный участок становится с течением времени сухим. Определять тип кожи не следует по коже носа, которая часто может лосниться в результате механического раздражения и не лосниться, как исключение, лишь в пожилом возрасте. Нередко женщины только из-за блеска носа обезжиривают себе кожу лица, считая, что у них жирная кожа.

И действительно, не зная типа своей кожи, трудно установить, какой способ ухода за ней является наиболее эффективным. Поэтому правильный ответ на вопрос, какая у вас кожа, представляется исключительно важным, ибо именно он обеспечивает успех ухода. Чем раньше вы научитесь определять состояние и тип своей кожи, тем лучше. Приступить к этому никогда и никому не поздно. Ваши наблюдения и чутьё всегда помогут вам в этом и подскажут самый правильный ответ.

#### Тест на жирность

Его выполняют с помощью папиросной бумаги на чистой коже без грима или кремов через несколько часов после умывания.

Папиросной бумагой с лёгким нажимом проводят по лбу, носу и подбородку, в результате чего в середине бумажной полоски появляются расположенные одно над дру-

гим три пятна (или не появляются!). Затем оба края полоски также слегка прижимают к щекам (соответственно к левой и правой). Таким образом, с жирной поверхности кожи получают пять пятен: 3 – в средней части и 2 – с боковых частей лица.

Если полоска остаётся сухой, без следов жирных пятен, тест считается отрицательным и кожа может быть отнесена к 4–6-му типам. Если же жирные пятна возникают только в середине бумажной полоски, то кожа относится к одному из типов, указанных под номерами 1–3, 8–9 (см. результаты тестов для отдельных типов кожи). При наличии 5 жирных пятен речь, вероятнее всего, идёт о типах 7, 10–12.

Одновременно следует оценить интенсивность появления жирных пятен, определяемую как слабую, умеренную и выраженную.

#### Ротационно – компрессионный тест

Большой палец прикладывают к коже средней части лица и, слегка нажав, осторожно отводят её в сторону. При наличии сопротивления давлению и ротации (круговому, вращательному движению) результат теста считается отрицательным. В случае возникновения веера тонких морщинок, которые после устранения давления вскоре исчезают, тест рассматривается как слабоположительный.

Если кожа поддаётся слабому давлению, отмечаются свободная ротация и образование мелких морщинок при надавливании – тест явно положительный.

#### Кожная складка

Она образуется в боковой части лица при лёгком сдавлении кожи двумя пальцами. В принципе существует три возможных варианта:

- 1) кожную складку образовать трудно, кожа по своей эластичности напоминает резину (отличный тонус);
- 2) складку образовать можно, но кожа эластична и

сразу же выравнивается (тонус хороший, однако кожа может быть несколько дряблой);

3) кожные складки на лице формируются произвольно на тех участках, где кожа отвисает, или же их можно легко образовать, и они долго остаются заметными (кожа дряблая).

Оценку структуры поверхности кожи и пор лучше всего проводить путём осмотра кожи через лупу при сильном освещении.

# **ОСНОВЫ**

## **УХОДА ЗА КОЖЕЙ**

Естественная красота здоровой кожи лица – драгоценный дар для женщины любого возраста. Соблюдение самых элементарных правил ухода за кожей даёт возможность сохранить её в хорошем состоянии.

Некоторые женщины не только пожилого, но и среднего возраста считают, что им уже поздно применять косметические средства. Однако это мнение ошибочно, так как продуманный и целесообразный уход за кожей лица даёт положительные результаты в любом возрасте. Не следует ждать, пока с возрастом кожа утратит свою природную эластичность и станет сухой, пористой, дряблой и морщинистой. Лучше предупредить возникновение дефектов, чем потом пытаться их устранять. Между тем некоторые женщины вообще не следят за своим лицом и подчас даже не знают о наличии у них дефектов кожи.

Косметические недостатки кожи лица наблюдаются чаще всего при сухой или жирной коже. Проявляются они у каждого человека по-разному и в разной степени, поэтому не существует универсального для всех людей способа ухода за кожей. Чтобы предупредить возникновение этих дефектов или ликвидировать их, необходим индивидуальный, систематический уход за кожей лица, постоянное и внимательное наблюдение за её изменениями. Речь идёт о простейших общих правилах ухода за кожей, которые некоторые женщины просто игнорируют считая, что даже самая лучшая косметика не превратит дурнушку в красавицу и что по-настоящему красивая женщина не нуждается в косметике. Подобную позицию можно сравнить с утверждением, что умному человеку школа не нужна, а глупому никакая школа не поможет. Однако нет настолько некрасивых людей, чтобы их внешний вид нельзя было бы улучшить путём ухода, облагораживания, затушёвывания недостатков и подчёркивания привлекательных черт, а с другой стороны, нет и такой идеальной (и к тому же вечной) красоты, которая бы совершенно не нуждалась в косметике; в крайнем случае косметика только подчеркнёт ес-

тественную красоту и поможет сохранить её на долгие годы. Каждая женщина должна стремиться быть обаятельной, сохранять и совершенствовать своё очарование, помимо всего прочего и с помощью систематического косметического ухода.

Забота о коже лица не означает бессистемного и обильного применения всевозможных косметических средств. Чем удачнее они будут выбраны и чем своевременнее будет начато их применение, тем полезнее, эффективнее и проще будет уход. При огромном выборе косметических средств всегда можно найти что-то подходящее для любого типа кожи. Правда, рекомендации фирм-производителей часто очень противоречивы, поэтому надо самим проверять, как на такие средства реагирует кожа.

Кожа лица непрерывно подвергается влиянию разнообразных раздражителей внешней среды. Поэтому отдельные приёмы ухода за кожей лица должны меняться в соответствии с её состоянием в данный момент, а также с учётом возраста и времени года.

При выполнении косметических процедур следует помнить, что они приносят пользу лишь в том случае, если применяются правильно, с учётом анатомического строения кожи, в частности с учётом направления так называемых кожных линий. Эти сведения необходимо усвоить каждой женщине и постоянно руководствоваться ими.

*Кожными линиями* принято называть линии наименьшего растяжения кожи. Все косметические процедуры – очистка кожи лица и шеи, наложение крема, пудры, маски, снятие крема, масок и т.д. – проводятся строго по линиям наименьшего растяжения кожи, снизу вверх.

Кожные линии идут в следующих направлениях: *по нижней челюсти* – от середины подбородка к мочкам ушей; *на щеках* – от угла рта к слуховому проходу, от середины верхней губы и боковой поверхности носа к верхней части ушной раковины; *вокруг глаз* – от внутреннего угла по верхнему веку к наружному углу глаза, а затем по ниж-

нему веку к носу; *на лбу* – от середины лба к вискам. Кожные линии на лбу соответствуют направлению роста волос на бровях. *На носу* они идут от переносицы по спинке носа к его кончику, от спинки носа вниз по его боковым поверхностям.

При применении косметических процедур необходимо сразу приучить себя к правильным движениям, следуя направлениям, указанным на рисунках. Чтобы лучше запомнить их, первоначально рекомендуется выполнять эти процедуры перед зеркалом, положив перед собой книгу с рисунками.

Снятие косметики (демакияж) – это очищение лица от крема, пудры или румян с помощью косметического молочка, сливок или других смывающих растворов. Подобным образом производится очищение и ненакрашенной кожи, если она чувствительна к действию мыла и воды.

Жирную смывку накладывают на лицо следующим образом. Немного смывки набирают тремя средними пальцами левой руки и легко растирают тремя пальцами правой руки. Затем, начиная от подбородка, накладывают крем на лицо и шею лёгкими (не вбивая!) скользящими движениями. После этого лицо протирается ватным тампоном, смоченным соответствующим типу кожи раствором. Снятие косметики производится начиная со лба. Это можно выполнять круговыми движениями от левого до правого виска, либо ласкающими движениями от середины лба к вискам. Косметику с век начинают снимать от основания носа вдоль линии бровей к наружному углу глаз.

Снятие косметики со щёк производится большими круговыми движениями в следующей последовательности: 1) от крыльев носа в направлении висков; 2) от углов рта до ушей и 3) от середины подбородка до нижней части уха (рис. 5,а).

Косметика на носу снимается маленькими круговыми движениями (рис. 5,б).

Косметику с кожи около губ снимают полукруговыми

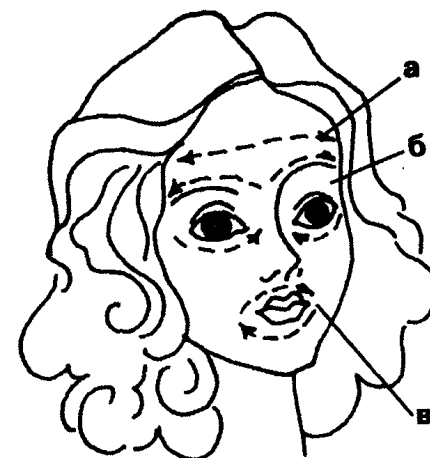


Рис. 4. Снятие косметики:

а – со лба; б – с век; в – с кожи около губ.

движениями вокруг них (рис. 4,в).

Внимание! Губную помаду с губ необходимо стереть в первую очередь, до снятия остальной косметики с лица.



Рис. 5. Снятие косметики:

а – со щёк; б – с носа; в – с подбородка; г – с шеи.



На подбородке косметика снимается небольшими круговыми движениями в направлении от правого к левому углу нижней челюсти (рис. 5,в).

На боковых поверхностях шеи косметику снимают большими круговыми движениями от уха до ключицы, особенно лёгкими в нижней половине шеи (рис. 5,г). С передней поверхности шеи косметику снимают снизу вверх.

Во время снятия косметики кожа на лице должна быть неподвижной. Это получится только в том случае, если ватный тампон будет достаточно хорошо пропитан и не слишком сильно будет прижиматься к коже.

Наносить косметику можно лишь на чистую кожу лица и шеи. При этом после влажной обработки до момента нанесения крема должно пройти не менее 15 минут. Сухая (свободная от оставшейся после чистки или другого внешнего воздействия влаги) кожа обладает большей проницаемостью по сравнению с влажной (предварительно обработанной водой или другими водосодержащими препаратами). Об отрицательных последствиях применения жировых кремовых композиций, призванных «запирать» воду в коже, будет подробно рассказано на страницах следующей книги автора «Косметика и здоровье».

Как же правильно наносить косметические препараты на кожу лица и шеи, чтобы при ежедневном проведении этой процедуры не растянуть кожу, что впоследствии может привести к появлению преждевременных морщин? Прежде всего вам необходимо забыть слово «самомассаж» применительно к коже лица и шеи. Массаж лица и шеи может быть либо полным, что при самомассаже исключено, либо он не делается вообще. В основу общепринятой методики проведения массажа лица и шеи положена теория лимфообращения. Поэтому проведение подобных массажей доверено специально обученному узкому кругу лиц – косметичкам, знающим анатомию, владеющим техникой массажа и имеющим медицинское образование. Самостоятельное пощипывание, поколачивание, разминание и дру-

гие манипуляции с кожей лица и шеи приносят ей только вред. Всё, что может впитаться в кожу из нанесённого на неё косметического препарата, впитается и без нашей механической помощи. Поэтому при нанесении косметики на кожу лица и шеи необходимо соблюдать осторожность. Крем набирают на кончики пальцев и размазывают по лицу и шее лёгкими касаниями их подушечек.

На лоб крем накладывается от его середины в направлении висков (рис. 6,а). Наложение крема вокруг глаз начинается от их внутренних углов вдоль бровей, а под глазами в обратном направлении – к внутренним углам (рис. 6,б). На носу крем накладывается по спинке носа и по бокам (рис. 6,в). Вокруг губ крем кладётся средним пальцем правой руки, начиная от правого угла рта (рис. 6,г).

На щеках крем накладывают вначале вдоль носогубных складок, затем от углов рта в направлении висков и от середины подбородка до ушей (рис. 7,а,б).

Небольшое количество крема, наложенное на подбородок, размазывается тыльной стороной ладони.

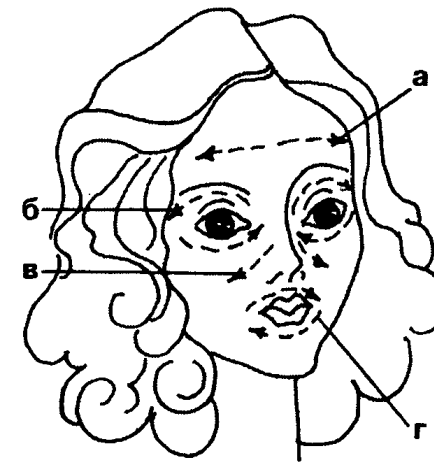


Рис. 6. Нанесение косметики.

Наложение крема: а – на лоб; б – вокруг глаз; в – на нос; г – вокруг губ.

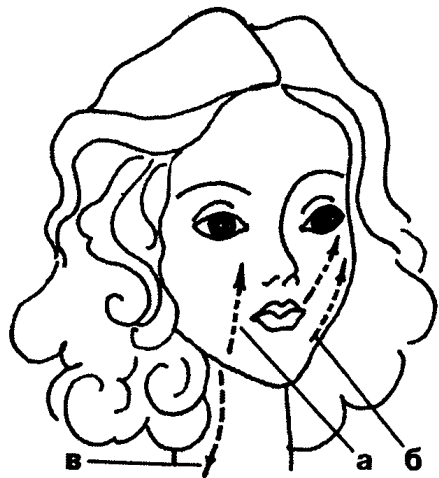


Рис. 7. Нанесение косметики.

Наложение крема: а – вдоль носогубной складки; б – на щеках; в – на шее.

На боковые поверхности шеи крем накладывают пальцами обеих рук в направлении от ушей к ключицам (рис. 7,в). На переднюю поверхность шеи крем накладывают снизу вверх.

Независимо от состояния кожи крем всегда наносится в количестве, необходимом только для лёгкого равномерного смазывания лица.

Не наносите крем из тюбика или баночки сразу на кожу. Густой или охлаждённый крем вызывает, помимо неприятного ощущения прохлады, нежелательное при этой процедуре сужение сосудов. Перед нанесением крема на кожу разотрите его между пальцами обеих кистей. От температуры человеческого тела крем на коже быстро размягчается, что способствует успешному и нормальному его нанесению без излишка.

Современная косметология не придерживается единой системы ухода за кожей. Это понятно, так как многочисленные косметические средства различны по своему со-

ставу и действию, а выбор их зависит от возрастных особенностей организма, типа и состояния кожи, времени года и т.д.

Однако, определённый порядок ухода за кожей лица и шеи существует и исторически подразделяется на очистку, питание и защиту кожи от внешних раздражающих факторов.

Основную очистку кожи лица и шеи следует производить ежедневно, и непременно вечером, а не утром. Объясняется это тем, что в течение дня поверхность кожи постепенно загрязняется, образуется слой, состоящий из омертвевших клеток рогового слоя эпидермиса, секрета потовых и сальных желёз. Кроме того, на коже оседает пыль, копоть, которые, скапливаясь в порах, нарушают и затрудняют обычную физиологическую функцию кожи и препятствуют естественному выделению кожного сала.

Анализ химического состава загрязнения показывает, что он является для кожи вредным, вызывает раздражение, делает её вялой и создаёт благоприятные условия для развития и размножения микробов. Очищать кожу лица и шеи от дневного загрязнения следует за час-полтора до сна. Это требование необходимо соблюдать независимо от состояния кожи и употребляемых косметических средств.

Очищение кожи производится различными способами. Для определения индивидуального способа очистки кожи лица и шеи придётся воспользоваться методом проверки действенности очищающих препаратов посредством их практического применения. Хороший очистительный препарат должен основательно освобождать кожу от остатков пыли, крема и макияжа, а также от загрязнившегося кожного жира, пота и отслоённых роговых частиц. При этом он не должен раздражать кожу, вызывать неприятного ощущения стянутости кожи и жжения.

Установив тип кожи и зная, как её следует очищать, надо точно определить, какого эффекта вы желаете добиться на втором этапе, при питании кожи, – устранить

стягивание кожи, раздражение или шелушение. Только после этого уточняется выбор соответствующего средства.

Что же скрывается под термином «питание» кожи? Хороший вопрос! Оказывается совсем не то, что вы себе представляете. Вы никогда не пытались накормить мёртвого? Нет? И правильно – пустое занятие. Так почему же, нанося некий питательный косметический препарат на свою кожу, вы ждёте чуда?

**Запомните раз и навсегда – косметические препараты могут и обязаны взаимодействовать только с мёртвыми субстанциями кожи и ни при каких обстоятельствах не должны достигать её живых слоёв и тем более воздействовать на них. Таково предназначение косметики. Так было, так есть и так будет всегда!**

Поле деятельности косметики – роговой слой мёртвых клеток эпидермиса толщиной в среднем около 0,03 мм. Так называемое «питание» – это всего лишь осаждение и накопление в роговом слое химических субстанций промышленно произведённых косметических препаратов. Но это ещё полбеда. Настоящая беда оказывается в том, что в большинстве случаев при промышленном изготовлении косметики в качестве консервантов используются низкомолекулярные вещества (формальдегид, бреноксол и др.), обладающие способностью легко преодолевать защитный кожный барьер (проникать в живые слои кожи). Попадая в область функционирования клеточных систем, например, в нижний (базальный) слой клеток эпидермиса, консервант легко уничтожает клетки и лишает их способности к делению. Результатом такого воздействия является нарушение процесса формирования эпидермиса (верхнего слоя) и, как правило, преждевременное старение и увядание кожи. Достаточно мрачная, но, к сожалению, правдивая картина.

На основании всего вышеизложенного и некоторого практического опыта можно сформулировать определённые правила для потребителей косметики:

1) Избегать приобретения препаратов, в описании ко-

торых отсутствуют сведения о механизме их действия на кожу и организм.

2) Отдавать предпочтение препаратам, изготовленным из натуральных природных продуктов.

3) Удерживаться от использования привлекательных средств, обещающих быстро решить ваши проблемы. Косметология – это не нож хирурга.

4) Повышать уровень своих знаний в области косметологии.



## Литература

- Хотченкова Л.* Косметика для всех. Смоленск, 1997.
- Ленкина С.Н.* Косметика, возраст и время года. Калининград, 1994.
- Ахабадзе А.Ф.* Справочник по медицинской косметике. Москва, 1975.
- Кристов Р.* Секреты молодости. Минск, 1995.
- Михайлов П.* Медицинская косметика. Москва, 1985.
- Фержтек О.* Косметика и дерматология. Москва, 1990.
- Вилламо Х.* Косметическая химия. Москва, 1990.
- Пашина Г.В.* Растения и косметика. Минск, 1995.
- Улиценко О.Н.* Секреты молодости и красоты. Харьков, 1996.
- Парвиш Ханда.* Натуральная индийская косметика. Минск 1991.
- Рогинская Г.* Энциклопедия красоты. Харьков, 1996.
- Хорватова З.* С косметикой к красоте. Мартин, 1989.
- Болъц Э.* Уход за вашей кожей. Злин, 1996.
- «Штифтунг Варентест».* Косметика. Берлин, 1994/1995.