

**Домашний лекарь. Рецепты
исцеления от всех болезней
при помощи хозяйственного
мыла, соды, уксуса и
активированного угля**

Про книгу

Натуральные и доступные рецепты для помощи себе и близким при различных заболеваниях. Вам больше не понадобятся дорогостоящие медикаменты! С помощью этой книги вы сможете заменить множество аптечных лекарств на простые и знакомые каждому дому подручные средства — хозяйственное мыло, сода, уксус и активированный уголь. Вы научитесь в домашних условиях готовить как простые маски, настойки по уходу за кожей, так и более сложные лекарства от различных заболеваний начиная простудой и заканчивая серьезными внутренними заболеваниями.

В книге подробно описаны свойства каждого средства, а также противопоказания в их применении.

ДОМАШНИЙ ЛЕКАРЬ

рецепты исцеления
от всех болезней

ПРИ ПОМОЩИ

- ХОЗЯЙСТВЕННОГО МЫЛА
- СОДЫ, УКСУСА
- АКТИВИРОВАННОГО УГЛЯ



ДОМАШНИЙ ЛЕКАРЬ

рецепты исцеления
от всех болезней

ПРИ ПОМОЩИ

- ХОЗЯЙСТВЕННОГО МЫЛА
- СОДЫ, УКСУСА
- АКТИВИРОВАННОГО УГЛЯ



ХАРЬКОВ
2017





Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
2017

ISBN 978-617-12-3547-2 (epub)

Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Электронная версия создана по изданию:



УДК 615.89
ББК 53.59
Д66

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки Алла Диденко

ISBN 978-617-12-3148-1

© DepositPhotos.com / racorn, geo-grafika, daffodil, siavramova, MonaMakela, обложка, 2017

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2017

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2017

Состав, полезные свойства, области применения

С незапамятных времен для ухода за волосами и кожей использовалось мыло.

Мыло начали изготавливать еще в Шумере и Вавилоне (около 2800 г. до н. э.). Описание производства мыла было найдено в Месопотамии на глиняных табличках, датированных около 2200 г. до н. э. Египетский папирус середины II тысячелетия до н. э. свидетельствует, что египтяне регулярно употребляли мыло в омовениях. Широко применяли подобные моющие средства и в Древнем Риме, где впервые встречается упоминание мыла (лат. *sapo*, перешедшее во многие романские языки). В древнерусской литературе мыло упомянуто в Домострое (XVI в.).

В 1808 г. французский химик Мишель Эжен Шеврель по просьбе владельцев текстильной фабрики определил состав мыла — это смесь натриевых солей высших жирных (карбоновых) кислот.

В Европе и США непрерывный процесс мыловарения был отработан в конце 1930-х гг. вместе с непрерывным процессом гидролиза (расщепления) жиров водой и паром высокого давления в мыловаренных башнях.

Получение мыла основано на реакции омыления — гидролиза сложных эфиров жирных кислот (масел и жиров) со щелочами, в результате которого образуются соли щелочных металлов и спирты. В специальных емкостях (варочных котлах) нагретые жиры омыляют едкой щелочью (обычно гидроксидом натрия). В результате реакции в варочных котлах образуется однородная вязкая жидкость, густеющая при охлаждении — мыльный клей, состоящий из мыла и глицерина. Содержание жирных кислот в мыле, полученном из мыльного клея, обычно 40—60 % — это клеевое мыло.

Его могут подвергать отсолке — обработке электролитами (растворами едкой щелочи или хлористого натрия), в результате чего происходит расслоение жидкости: верхний слой, или мыльное ядро, содержит не менее 60 % жирных кислот; нижний слой — подмыльный щелок, раствор электролита с высоким содержанием глицерина. Полученное мыло называют ядровым.

Высший сорт мыла — пилированное, получают при перетирании высушенного ядрового мыла на валиках пилирной машины. При этом содержание жирных кислот повышается до 72—74 %, улучшается структура мыла, его устойчивость к усыханию, прогорканию и действию высоких температур при хранении.

При охлаждении клеевого мыла получается хозяйственное мыло. Твердое мыло содержит 40—72 % основного вещества, 0,1—0,2 % свободной щелочи, 1—2 % свободных карбонатов натрия или калия, 0,5—1,5 % не растворимого в воде остатка.

В советское время можно было найти несколько разновидностей хозяйственного мыла — согласно процентному содержанию жирных кислот в его составе (рН в пределах 11—12):

- 70,5 % (с маркировкой 72 %);
- 70 % (содержание жирных кислот примерно 70 %, хотя может быть как несколько меньше (69 %), так и немного больше);
- не менее 64 % жирных кислот, маркировка 65 %.

Сегодня в ассортименте моющих средств есть и другие виды хозяйственного мыла, в химический состав которых входят различные красители, ароматизаторы и другие вещества.

Мыло, которое сейчас называют хозяйственным, также называется марсельским, и впервые его начали варить в Марселе в Средние века. В этом регионе производили основные ингредиенты мыла — оливковое масло и соль. В XVI в. Марсель стал первым официальным производителем мыла во Франции. В 1688 г. король Людовик XIV выпустил указ, в котором для изготовления мыла запрещалось использовать жиры животного происхождения, — только оливковое масло. Нарушение этого закона грозило человеку закрытием его дела и изгнанием из Прованса.

Во время Великой французской революции марсельское мыло составило серьезную конкуренцию английскому мылу из пальмового масла, и парижскому, основным ингредиентом которого было арахисовое масло. Вскоре эти и другие растительные масла начали поступать в Марсель, и на местных мыловарнях стали изобретать новые рецепты.

И сегодня в окрестностях Марселя есть несколько мыловарен, которые производят марсельское мыло по традиционной технологии. Смесь оливкового, кокосового или пальмового масла, зольный раствор,

морскую воду нагревают в котле в течение 10 дней. Затем мыло разливают в формы и после затвердения нарезают на куски по 100 и 250 г, штампуют товарным знаком и сушат несколько дней.

Легкий налет соли на поверхности мыла говорит о подлинности мыла. Традиционный цвет марсельского мыла — белый или светло-зеленый. Сейчас его подкрашивают в другие цвета, включают различные добавки.

Для производства марсельского мыла используют оливковое масло (не менее 72 %), другие растительные масла — кокосовое, пальмовое, хлопковое, масло ши — могут использоваться в соотношении 28 % и др. Такое мыло очень нежное и мягкое, бережно очищает кожу. Традиционный рецепт изготовления мыла предполагает использование морской воды из Средиземного моря, оливкового масла, а также щелочных химических веществ — кальцинированной соды и щелока (гидроксида калия), которые нагревают в течение нескольких дней в большом котле (обычно вместимостью 8 т). Затем смесь переливают в формы, дают отстояться, нарезают на куски, штампуют и оставляют до затвердения. Этот процесс занимает около месяца.

Марсельское мыло, которое изготавливают промышленным способом, содержит различные вещества — в зависимости от масел (жиров), которые подвергались омылению.

О содержащихся в жирах и маслах жирных кислотах вы можете узнать из таблицы 1.

Таблица 1

Жиры и жирные кислоты, содержащиеся в мыле

Масла или жиры	Основная жирная кислота
Коровий жир	Пальмитиновая кислота
Арахисовое масло	Олеиновая кислота
Оливковое масло	Олеиновая кислота
Кокосовое масло	Лауриновая кислота
Пальмовое масло	Пальмитиновая кислота
Пальмоядровое масло	Пальмитиновая кислота

Мыло промышленного производства может содержать различные добавки: смягчители воды, консерванты, красители, ароматизаторы.

Марсельское мыло можно сварить самостоятельно. Для этого потребуется 720 г оливкового масла, 280 г кокосового масла, 130 г щелочи, 330 мл воды.

При варке мыла в домашних условиях лучше использовать защитные средства: маску, очки, перчатки.

Сначала нужно отмерить все ингредиенты на весах. Воду предварительно хорошо охладить (можно поставить в морозилку). Раствор щелочи аккуратно влить в масло (они должны быть одинаковой температуры — около 30 °С). Перемешать ложкой в течение 1—2 минут, затем использовать блендер. Через несколько минут мыльная масса загустеет, поменяет цвет. Затем ввести отдушку и красители (по желанию). Вылить мыльную массу в форму, накрыть пленкой, укутать полотенцем и оставить на сутки. Мыло должно полностью затвердеть. Затем вынуть мыло из формы и нарезать кусочками. Оставить еще на 2—3 дня для просушки. Затем завернуть в пергаментную или папиросную бумагу на 2 месяца для дозревания. Можно приготовить **домашнее хозяйственное мыло из золы**. Для этого сначала получают щелок — результат водного настоя или отвара древесной золы.

До появления и широкого распространения в быту дешевого мыла щелок являлся основным натуральным дезинфицирующим и моющим средством и использовался для мытья головы и тела, посуды, стирки одежды, домашней уборки, выделки кож и т. п.

Получение щелока из древесной золы. Для приготовления щелока понадобятся обычная чистая древесная зола из костра, без примесей пластика и прочего мусора, и вода. Зола предпочтительнее из древесины лиственных, а не хвойных пород деревьев, из-за содержащихся в них смол. Наибольшей щелочностью обладает зола дуба, березы, сосны, осины.

Посуду для приготовления щелока лучше брать узкую и высокую (будет намного удобнее его сливать в конце процесса, чем из плоской и широкой). Материал посуды особого значения не имеет, но лучше отдать предпочтение чему-то металлическому, что потом будет не жалко выбросить.

К очень большим объемам стремиться не надо, для использования в быту полученный концентрированный щелок обычно разбавляется с водой в соотношении 1:10, а то и более, поэтому 0,5—0,7 л чистого щелока, из расчета на одного человека, будет вполне достаточно.

Получение щелока из золы холодным способом. В подготовленную посуду, на $\frac{2}{3}$ от ее объема, насыпать древесную золу и залить теплой

водой практически доверху. Не имеет смысла предварительно очищать или фильтровать золу. Раствор хорошо перемешать, подождать, пока на поверхность всплывет крупный древесный мусор, и удалить его. Затем емкость с раствором поставить поближе к источнику огня. Раствор желательно периодически, хотя бы раз в час, перемешивать. За 1,5—2 часа до определенного вами времени готовности перемешивание надо прекратить, чтобы зола успела осесть на дно посуды.

Различные источники рекомендуют настаивать раствор таким образом до трех суток, но для получения подходящей концентрации вполне достаточно суток.

После того как зола полностью осядет на дно емкости, в ее верхней половине останется прозрачная, желтоватая, слегка мыльная на ощупь жидкость — это и есть щелок. Если цвет жидкости просто прозрачный, без явной желтизны, а на ощупь она не мыльная, значит, щелок еще не готов и процесс настаивания надо продолжить. Полученный концентрированный щелок аккуратно сливают в другую емкость и используют для бытовых нужд.

Получение щелока из золы горячим способом. Отличается от приготовления холодным способом, тем, что разведенный раствор не настаивают в течение длительного времени, а ставят на огонь, доводят до кипения и варят на медленном огне не менее 2 часов, периодически помешивая. Этот способ, несомненно, более быстрый. В тоже время он отлично подходит для получения щелока очень высокой концентрации.

Для этого надо взять уже две емкости большего в два раза объема, чем планировался выход щелока, и кипятить их на слабом огне вместе.

По мере испарения жидкости в первой емкости восполнять ее не чистой водой, а горячим раствором из второй емкости, до полного его убывания. На выходе получим сильный концентрат в первой емкости и пустую вторую, куда чистую щелочь и сливаем.

Мыться и стирать одежду концентрированным, не разбавленным щелоком не рекомендуется, это может как минимум привести к сухости и раздражению кожи, а ткань одежды и нитки могут потерять исходную прочность от воздействия входящих в состав щелока едких активных веществ. Для мытья головы и тела щелок разбавляют с водой в соотношении 1:15, для стирки одежды — 1:10.

Кроме того, в городских условиях щелок любой концентрации не рекомендуется использовать для стирки в современных стиральных машинах-автоматах, так как входящие в его состав нерастворимые в воде частицы органики и солей с большой долей вероятности осядут на нагревательных элементах стиральной машины, что может привести к ее порче или поломке.

Готовый концентрированный щелок лучше не хранить, а сразу использовать. Если же такая необходимость все-таки возникла, то для его хранения предпочтительнее металлическая или стеклянная емкость. Любой пластик, с большой долей вероятности, концентрированная щелочь со временем разъест.

Нужно сказать, что для того, чтобы вымыть грязную и жирную посуду, например, в полевых условиях, совсем не обязательно тратить время и добывать щелок из древесной золы. В этом случае она и сама является хорошим моющим средством, так как, смешиваясь с жиром, образует то же самое, только неочищенное мыло, которое и удалит грязь с жиром со стенок посуды. Единственное условие — посуда действительно должна быть жирной. Если же жира в ней совсем мало, то его нужно немного добавить, буквально несколько капель. Жир подойдет любой, в том числе пищевое масло или маргарин.

В жирную посуду добавляют 2—3 горсти золы, затем наливают немного кипятка и смешивают полученную массу до пастообразного состояния. Смесь растирают по стенкам посуды изнутри и снаружи, дают немного постоять и остыть, и в дальнейшем моют как обычно, сполоснув чистой водой в конце.

Приготовление мыла из щелока. Из полученного из древесной золы щелока можно сделать мыло.

Для изготовления мыла, кроме щелока, потребуется любой животный жир, например сало, или рыбий жир, или растительное масло. Жир смешивают со щелоком в соотношении 1:2 и варят на небольшом огне при постоянном помешивании, пока не выкипит вся жидкость, но не менее 4—6 часов.

По мере испарения щелок подливать. Затем дать смеси остыть. Полученное жидкое, поташное, мыло будет очищать кожу, но не будет антисептиком. Придать антисептические свойства мылу можно, если во время варки добавить в раствор сосновую смолу.

Надо сказать, что с первого раза такое мыло может не получиться и придется экспериментировать, чтобы подобрать наиболее подходящее соотношение из имеющихся в наличии ингредиентов. Начать следует с небольшого увеличения количества жира или масла, а не щелока, так как большая его концентрация будет сушить и раздражать кожу, чем нанесет только больший вред.

Для получения твердого мыла в полученное жидкое надо добавить соли, приблизительное количество — 3 ст. л. на 1 л раствора.

В результате реакции поташное мыло распадется на жидкость и мыльное ядро.

Его надо отделить из раствора и разлить в подходящую форму. После полного застывания и высыхания получится обычное хозяйственное мыло.

Плюсы домашнего мыла. Домашнее мыло готовят из 100 % натурального сырья, поэтому оно не содержит химических добавок, которые присутствуют в мыле промышленного производства.

Такое мыло идеально для бритья. Благодаря высокому содержанию в мыле оливкового масла кожа после бритья мягкая и гладкая.

Мыло можно применять для стирки таких деликатных тканей, как шерсть, шелк, для детских вещей, кроме того, это хороший пятновыводитель.

Мылом можно чистить зубы, оно благотворно влияет на десны.

Также такое мыло является натуральным репеллентом, отличным средством от моли.

Сегодня в продаже можно встретить как брусочки мыла, напоминающие советские, так и совершенно другие моющие средства, имеющие аналогичное название.

Как правило, самое дешевое, доступное и одновременно полезное хозяйственное мыло состоит из того же, из чего и в советские времена, то есть из насыщенных жирных кислот и натриевой соли.

Между тем сегодня практически невозможно встретить брусок с таким же высоким содержанием жирных кислот. В большинстве случаев их процентное содержание не превышает 60 %.

Это не является нарушением установленных стандартов и также соответствует ГОСТу, но эффективность мыла по этой причине значительно снижается, поскольку именно жирные кислоты способствуют борьбе с грязью и болезнетворными микроорганизмами.

Изначально в состав хозяйственного мыла входили исключительно натуральные и экологически чистые вещества, поэтому оно являлось гипоаллергенным продуктом, который можно было смело использовать даже для стирки белья новорожденных детей. Оно обладало не слишком приятным запахом, но очень эффективно справлялось с теми задачами, которые ставили перед ним хозяйки. К сожалению, сегодня из-за большого количества примесей, которые добавляют производители в состав этого моющего средства, его использование может спровоцировать аллергические реакции из-за индивидуальной непереносимости одного или нескольких компонентов.

Хозяйственное мыло успешно используют для лечения и профилактики болезней: псориаза, экземы, шелушения кожи и акне (угревой сыпи), грибковых, сосудистых и простудных заболеваний и др.

Для приготовления анальных свечей в домашних условиях иногда используют как основу хозяйственное мыло, но необходимо помнить, что в этом случае возможно сильное раздражение, покраснение и жжение. Мыло само по себе и в составе свечей оказывает слабительный эффект.

Хозяйственное мыло можно применять при любых ожогах. Речь идет о химических, термических, а также ультрафиолетовых травмах. Несмотря на то что возникают они по разным причинам, механизм повреждения тканей при этом представляет собой кислотную реакцию. Почему хозяйственное мыло эффективно снимает боль и позволяет избежать появления водянки на коже? Дело в том, что в нем присутствует щелочь в высокой концентрации, а она, как известно, нейтрализует кислоту.

Пена хозяйственного мыла снимает зуд от укусов комаров и клещей, отпугивает насекомых. Для уменьшения зуда от их укусов также эффективно протирать пораженный участок увлажненной таблеткой валидола.

Полезно мыть волосы пеной, приготовленной из коричневого хозяйственного мыла. Но при слишком сухих волосах хозяйственное мыло использовать не рекомендуется: оно содержит много щелочи, которая пересушивает волосы и раздражает кожу.

Можно протирать пораженные золотухой участки кожи жидким мылом с добавлением небольшого количества молока. Состав из щелока с мылом держать не более 30 минут.

Хозяйственное мыло успешно используют при мастите без абсцесса. В этом случае в качестве компресса рекомендуют сметанообразную массу из муки русских бобов, приготовленную с мыльной водой (мыло следует использовать только хозяйственное) или щелоком и сливками, прикладывать три раза в день.

Хозяйственное мыло с успехом применяют от папиллом. Перед тем как лечь спать, пораженные участки кожи намажьте толстым слоем мыла. Повторяйте процедуру 3—4 дня. Как только папиллома начнет воспаляться, прекратите пользоваться хозяйственным мылом. Образования будут усыхать и через некоторое время отпадут.

Уход за кожей лица с помощью хозяйственного мыла

Хозяйственное мыло прекрасно очищает и дезинфицирует поверхность кожи. Несмотря на высокий уровень рН, оно не содержит ПАВ и сульфатов, которые есть в любом антибактериальном мыле. В результате этого можно избавиться от прыщей, ранок, порезов и некоторых заболеваний.

Применение хозяйственного мыла в зависимости от типа кожи

Хозяйственное мыло состоит из солей высших жирных кислот, которые легко растворяются в воде. Использовать его для ухода за кожей возможно благодаря высокому содержанию щелочи. Щелочной баланс кожи в результате увеличивается с 5,5 (норма) до 11—12 рН. Щелочная среда уничтожает бактерии, вызывающие воспалительные процессы. Вместе с бактериями вымывается и жировой слой, тонкой пленкой которого покрыта наша кожа. Уничтожение этого слоя способствует не только дезинфекции, но и подсушиванию, поэтому для ухода за сухой кожей хозяйственное мыло следует использовать осторожно.

Самый простой способ устранения сухости после применения мыла от прыщей — нанести на кожу увлажняющий крем.

Для того чтобы правильно применять косметику и всевозможные процедуры, нужно определить свой тип кожи лица. В зависимости от естественной жировой смазки на коже и содержания влаги кожу условно подразделяют на нормальную, жирную, сухую и смешанного типа.

Нормальная кожа — чистая, свежая, гладкая, эластичная, с розовым оттенком. Она содержит достаточно влаги и жировой смазки. Такой тип кожи встречается очень редко.

Жирная кожа характеризуется чрезмерным блеском из-за повышенной сальности и недостаточного кровоснабжения, расширенными порами, закупоренными черными точками. На ней часто появляются прыщи и угри.

Сухая кожа может быть обусловлена разными причинами. Часто кожа сухая в молодости, в этом случае она нежная, тонкая, с матовым оттенком. Такая кожа очень «капризная», болезненно реагирует на изменения температуры воздуха, мыло, мази, кремы. Она часто шелушится, бывает стянутой или раздраженной. Сухой кожа может быть и из-за недостатка в организме жира, при некоторых заболеваниях или при дефиците витаминов А, С, РР.

Чаще всего встречается *смешанная (комбинированная) кожа*. Для нее характерно неравномерное распределение жировой смазки на

различных участках лица. Обычно на носу, лбу, подбородке (так называемая Т-зона) кожа имеет все признаки жирной, то есть постоянно блестит, часто покрывается угрями и прыщиками, а вокруг глаз и на щеках — нежная и сухая, иногда шелушится, на ней легко возникают морщины. Смешанный тип кожи следует учитывать при уходе за ней и применять разные способы ухода за отдельными участками.

Для того чтобы определить свой тип кожи, нужно через 2—3 часа после умывания промокнуть лицо бумажной салфеткой, папиросной бумагой или приложить чистое стекло или зеркало. Если на бумаге или стекле появилось маслянистое пятно, значит, кожа жирная, если пятна нет, — кожа сухая или нормальная.

Основные этапы ухода за кожей лица

Умывание. Вода смывает с поверхности накопившиеся бактерии, удаляет отмершие чешуйки верхнего слоя. Также она снимает остатки макияжа и подготавливает эпидермис к следующим процедурам.

Очищение с помощью хозяйственного мыла. Этот способ нужно использовать осторожно, чтобы не пересушить кожу лица. Если кожа сухая или чувствительная, умываться мылом от прыщей можно только 1—2 раза в неделю, если жирная, — чаще. Нужно намылить руки или спонж хозяйственным мылом до образования густой пены. Затем нанести ее на лицо, избегая области вокруг глаз и губ. Пену аккуратно втереть в кожу по массажным линиям и смыть теплой проточной водой. После процедуры умывания лицо нужно ополоснуть холодной водой, чтобы закрыть распаренные поры.

Если после умывания мыльной пеной появляется чувство стянутости, можно делать процедуру точечного нанесения мыльного средства на зоны воспаления. Мыльную пену втирают в воспаленный участок, не затрагивая всю поверхность кожи. Затем хозяйственное мыло смывают.

Можно также сделать маску-пилинг для лица. Для этого пену из хозяйственного мыла наносят на лицо, после чего протирают ватным тампоном с хлористым кальцием. Движения должны быть по массажным линиям, минуя области вокруг глаз и губ. Это действенное очищение кожи от прыщей.

Если кожа очень жирная, можно делать маски из хозяйственного мыла. Для этого мыло нужно натереть на мелкой терке, разбавить небольшим количеством воды и добавить в одну ложку мыльной стружки ложку поваренной соли. Полученную смесь сбивают в густую пену и наносят ровным слоем на лицо на 25—30 минут. Смывают состав теплой водой. После процедуры хорошо использовать контрастный душ, что поможет закрыть очищенные поры. Делать маску из хозяйственного мыла и соли можно 3 раза в неделю курсом до 3 недель.

Тонизирование. Использование различных лосьонов является завершающей стадией очищения. Тоники не только смягчают эпидермис, но также удаляют остатки очищающего средства. Эта процедура должна выполняться непосредственно после умывания.

Очень часто женщины, страдающие излишним выделением жира на лицо, стараются пользоваться тониками, содержащими спирт. Это не совсем правильно. Спиртовые тоники, наоборот, способны активизировать работу сальных желез.

Жир начнет выделяться с удвоенной силой. Что же касается сухой и нормальной кожи, она пересушится еще больше. Вообще, следует избегать применения косметических средств на спиртовой основе.

Увлажнение. Использование питательного крема крайне важно для поддержания здоровья. На какое-то время он создает невидимую пленку, защищая дерму от негативных факторов окружающей среды. Косметологи и врачи часто рекомендуют наносить крем на лицо перед выходом на улицу, также его можно использовать как основу под макияж. Это позволит не только задержать влагу в коже, но и защитит ее от нежелательных последствий постоянного применения косметики. Использовать подобные кремы можно с раннего возраста, поскольку это является важным этапом ухода за кожей лица. Также они делают эпидермис мягким и сохраняют его эластичность.

Питание. Этапы ухода за кожей лица нужно выполнять в определенной последовательности. Завершающий — это нанесение на лицо ночного крема. Подобное средство помогает восстановить естественное состояние эпидермиса после рабочего дня, также оно активизирует процессы обмена веществ.

В молодом возрасте наша кожа способна сама о себе позаботиться, поэтому использовать питательные кремы лучше всего начать после 25 лет. Именно к этому возрасту обычно появляется излишняя сухость и требуется дополнительное питание. Такое средство нужно наносить за полчаса перед сном, нежелательно допускать попадания в глаза. Если крем не впитался окончательно, остатки можно удалить с помощью салфетки.

Дополнительные процедуры. Существуют специальные процедуры по уходу за кожей.

Аппликации — тип процедур, используемых в косметологии, локальное накладывание разного рода компрессов (аппликаций) на проблемные зоны кожи, волосистой части головы в лечебных целях. Косметическая маска — процедура нанесения на кожу лица кремоподобной массы, содержащей различные активные ингредиенты. В отличие от впитывающихся кремов, несущее вещество маски, то

есть наполнитель, не впитывается в кожу, и поэтому по окончании процедуры его надо удалять ватным тампоном или специальной салфеткой, смоченной в очищающем лосьоне.

Компресс — лечебная многослойная повязка.

Тониками в косметологии называется широкая группа жидкостей, цель которой — сбалансировать кислотность (рН) кожи, нарушенную после умывания мылом или другим очищающим средством. Тоник применяют как промежуточное средство между умыванием и нанесением увлажняющего крема. В обиходе часто ошибочно подразумевают, что тоник производит тонирующий эффект.

Лосьон представляет собой косметико-гигиеническое средство по уходу за кожей. Чаще всего это водно-спиртовой раствор биологически активных веществ, к которым могут относиться витамины, соки, настои трав и других растений. Лосьоны бывают водные, спиртовые, щелочные и кислые — каждый вид подходит для ухода за определенным типом кожи.

Пилинг — удаление поверхностного слоя кожи (рогового слоя эпителия), старых, омертвевших клеток и грязи. Пилинг способствует стимуляции процессов регенерации, активации обменных процессов в коже.

Скраб — косметическое средство для глубокого очищения кожи или пилинга. Представляет собой смесь из сметаноподобной основы (гель, крем, глина, сметана, йогурт и т. д.) и натуральных или синтетических абразивных частиц (кофе, измельченные косточки абрикоса, винограда, соль и т. д.). Скраб не только чистит и шлифует кожу, но и устраняет излишнюю сальность, сужает расширенные поры. В результате кровоснабжение кожи улучшается, она становится гладкой и нежной.

Для максимального результата минимум один раз в неделю необходимо делать маски и пользоваться скрабами. Маски из натуральных продуктов полны ценнейших микроэлементов, они способны смягчить эпидермис, насытить его витаминами.

Использование масок домашнего приготовления ничуть не хуже дорогостоящих косметических средств.

Натуральные ингредиенты способны привести в норму выделение сала и активизировать обменные процессы. Маски лучше наносить 1 раз в неделю, нельзя допускать попадания в глаза. После удаления кашицы

с лица кожу можно протереть кубиком льда. Это только повысит ее тонус.

Этапы ухода за кожей лица включают в себя применение скрабов и пилингов. Они лучше остальных средств удаляют мертвые частички и предотвращают появление черных точек за счет очистки пор.

С подобными косметическими средствами крайне важно не переборщить.

Если слишком часто прибегать к их помощи, работа сальных желез может нарушиться.

Поэтому скрабами не рекомендуется пользоваться постоянно.

Особенно стоит избегать частого применения пилингов людям, страдающим от угрей (акне). Существует ошибочное мнение, что они помогут избавиться от данной проблемы, на самом деле так можно усилить появление угрей.

Для ухода за лицом, волосами или в других косметических целях часто требуется приготовить отвары, настои или настойки лекарственных растений. Чтобы рецепты их приготовления оказались полезными, а лекарственные растения дали необходимый результат, нужно соблюдать правила приготовления.

Способы воздействия на кожу

Настои

Для приготовления настоев измельченные растения положить в эмалированную, фарфоровую или стеклянную посуду и залить водой. Чаще всего для получения 100 мл (½ стакана) настоя берут 10 г измельченного растения. Учитывая то, что часть воды испаряется, нужно налить ее немного больше, чем нужно по рецепту. Емкость закрыть крышкой и нагреть смесь на кипящей водяной бане в течение 15 минут, после чего посуду снять, охладить жидкость при комнатной температуре в течение 1 часа, процедить через марлю или чистую хлопчатобумажную ткань. Затем долить кипяченую воду до требуемого объема. В некоторых случаях рекомендуется заливать траву крутым кипятком и ставить в теплое место на 15 минут. Иногда необходимо готовить настои холодным способом.

Отвары

Для получения отвара измельченную траву залить кипятком и держать на огне 20—30 минут. Затем охладить при комнатной температуре 10—15 минут, процедить и добавить кипяченую воду до необходимого объема. Отвары растений, содержащих дубильные вещества, нужно процеживать сразу же после снятия с огня. Настои и отвары, к сожалению, быстро портятся, особенно в тепле. Поэтому их лучше готовить ежедневно или хранить в темном прохладном месте (можно в холодильнике), но не более трех суток.

Настойки

Настойки готовят на 70 или 40 % спирте, которым нужно залить измельченную траву и выдержать в закрытой посуде в течение 7 суток. Затем жидкость слить, хорошо отжать остатки травы и процедить. Спиртовые настойки могут храниться продолжительное время.

Маски

Косметические маски — основное средство для ухода за кожей. Они восстанавливают и питают кожу, очищают и увлажняют.

Воздействие косметических масок неоценимо, так как они благотворно влияют на клетки, имеют омолаживающее действие и препятствуют старению кожи. Чтобы использование маски было результативным, следует соблюдать определенные правила ее нанесения.

Виды масок

Маски классифицируются по нескольким признакам:

Частота применения. Существуют маски, которые можно использовать ежедневно или в виде курсов из нескольких процедур подряд. Большую часть масок рекомендуется наносить 1—2 раза в неделю, а вот наиболее интенсивные — не чаще 1—2 раз в месяц.

Тип кожи, для которой применяется маска. Существуют маски, предназначенные для какого-то конкретного типа кожи (питательные — для сухой, подсушивающие — для жирной), и универсальные.

Воздействие. По этому признаку маски делятся на несколько групп:

— *Очищающие маски* используются для глубокого очищения кожи, устранения избытка кожного сала и закупорки пор. Их можно применять 1—2 раза в неделю. Чаще всего основой таких масок является глина (каолин), которая прекрасно впитывает все загрязнения, а также фруктовые кислоты (экстракты растений). Кроме того, подобные маски бывают пленочными (состав тонким слоем наносится на кожу, а после высыхания превращается в тонкую пленку, которая легко снимается).

— *Отбеливающие маски* применяются для выравнивания цвета кожи, избавления от родинок и пигментных пятен. Для достижения максимального эффекта их обычно применяют курсами.

— *Тонизирующие маски* используются для улучшения кровообращения кожи, снабжения ее кислородом и т. д.

— *Увлажняющие маски* наиболее актуальны для обезвоженной кожи (например, после пребывания на солнце). Использовать их можно достаточно часто и практически в любом возрасте. Увлажняющие маски обычно полностью впитываются в кожу и не требуют смывания.

— *Регенерирующие и питательные маски* чаще всего содержат активные компоненты для борьбы с морщинами, например различные гормоносодержащие и белковые вещества, витамины, экстракты

растений, молочную сыворотку и другие средства, укрепляющие кожу. Они могут использоваться как ежедневное дополнение к крему или в виде интенсивных курсов.

— *Успокаивающие маски* снимают раздражение и покраснение, особенно при чувствительной коже (в том числе склонной к различным дерматозам).

— *Противовоспалительные маски* применяются при угрях и других воспалительных процессах. Они содержат антибактериальные компоненты, экстракты растений и могут применяться по мере необходимости или в виде курсов.

К сожалению, резкое изменение экологической ситуации влияет и на природные компоненты масок: все чаще встречаются аллергические реакции на, казалось бы, безвредные натуральные вещества. Лидер среди таких компонентов — мед. Поэтому применять его нужно крайне осторожно. Даже если у вас ранее не было замечено никакой реакции на продукты пчеловодства, при изготовлении новой маски с медом возьмите половину, а еще лучше — треть рекомендованной порции. И только в том случае, если реакция не появится, можете постепенно увеличивать количество меда в составе маски.

Правила использования масок

Как и любые косметические средства, маски классифицируются в зависимости от вида воздействия. Они могут быть отшелушивающими, очищающими, увлажняющими и питательными, а также подтягивающими и тонизирующими. Последовательность применения масок зависит от потребностей кожи. В одной процедуре может участвовать несколько разной направленности косметических масок. Эту последовательность лучше всего определит специалист-косметолог.

Прежде чем приступить к использованию маски, следует спрятать волосы, повязав косметическую ленту. После — очистить лицо и шею при помощи геля или лосьона. Чтобы получить лучший эффект, использовать компрессы для очищения пор.

Накладывают маски аккуратно, по массажным линиям, толстым слоем. На жирную кожу средство наносят с помощью тампона.

Маску нельзя наносить на область вокруг рта, глаз и щитовидной железы!

Процедуры противопоказаны людям с гнойными и воспалительными процессами, а также сильно расширенными сосудами. Во время наложения средства не рекомендуется разговаривать, чтобы не нарушить его структуру и не нанести вред коже.

Удаляют маски специально подготовленной водой. Косметологи рекомендуют добавлять в нее борную кислоту или лимон. Для обладателей нормальной кожи прекрасно подойдут отвары из трав. После удаления маски на кожу наносят тоник и крем. Их подбирают по типу кожи. Чтобы достичь лучшего результата, процедуру проводят еженедельно в течение трех месяцев.

Можно выделить несколько основных правил:

1. Наилучшего результата можно добиться, если делать маски регулярно — курсом хотя бы в 2—3 месяца, а лучше дольше.
2. Перед нанесением маски кожу следует очистить от макияжа, подержать в течение 1 минуты салфетку, смоченную горячей водой, чтобы поры расширились.
3. Нельзя накладывать маску на губы и кожу вокруг глаз. Чтобы предохранить эти нежные участки, на них лучше вначале нанести питательный крем.
4. После нанесения маски на лицо лучше не разговаривать.
5. Стягивающие маски, то есть затвердевающие, не следует держать на лице более 10 минут, остальные — до 15—20 минут.
6. Смывать маску надо аккуратно, осторожно, не растягивая кожу.
7. После смывания не следует вытирать лицо: пусть влага впитается в кожу и высохнет.
8. Маску нельзя хранить, ее нужно использовать сразу же после приготовления.

Хозяйственное мыло можно добавить в виде жидкого раствора. Для этого мыло натирают на терке или расщепляют вручную, разводят в теплой воде до растворения. Затем добавляют к смеси из нижеперечисленных ингредиентов.

Косметические маски для лица с добавлением хозяйственного мыла

Маски, настои, отвары и компрессы для сухой кожи

Белок 1 яйца взбить с добавлением 3—4 капель лимонного сока и 1 г жидкого хозяйственного мыла. Нанести маску на кожу лица и шеи на 10—15 минут, затем смыть прохладной кипяченой водой.

•

Картофель отварить в мундире и размять, добавить оливковое масло и 1 г жидкого хозяйственного мыла. Держать на лице около 20 минут. Смыть прохладной кипяченой водой.

•

Взять в равных частях сухоцвет ромашки, оливковое масло, чистую воду и 1 г жидкого хозяйственного мыла. Сухие или свежие ромашковые цветки заваривать около получаса, после слить отвар и замесить отжатые цветки с маслом. Теплую ромашковую смесь аккуратно распределить по лицу, подержать некоторое время и смыть прохладной кипяченой водой.

•

Свежесорванные лепестки роз поместить в темный сосуд, залить спиртом в соотношении 1:1, настаивать в течение месяца в темном прохладном месте. Более мягкий лосьон можно приготовить на водке. Хранить в холодильнике, применять в течение года с добавлением 1 г жидкого хозяйственного мыла. Этот лосьон омолаживает кожу, дезинфицирует, придает эластичность и блеск.

•

Взять в равных частях творог, мед, молоко, 1 г жидкого хозяйственного мыла. Растереть творог с медом, довести до средней густоты молоком и подогреть. Равномерно распределить маску по лицу и примерно через четверть часа смыть прохладной кипяченой водой.

•

Взять красную косметическую глину, мед, молоко, 1 г жидкого хозяйственного мыла. Теплым молоком довести глину до состояния средней густоты, добавить мед и мыло. Держать на лице до легкого подсыхания глины, смыть прохладной кипяченой водой.

•

2 ст. л. лепестков роз залить 1,5 стакана кипятка и дать настояться 1 час. Использовать этот настой утром и вечером с добавлением 1 г жидкого хозяйственного мыла. После такой процедуры кожа станет нежной, гладкой и свежей.

•

4 плода сливы без косточек и 6 листочков сливы варить в 1 стакане воды на слабом огне 15—20 минут, затем остудить и процедить. Лосьоном можно пользоваться каждое утро с добавлением 1 г жидкого хозяйственного мыла. Этот натуральный настой богат витаминами и микроэлементами, необходимыми для смягчения и защиты кожи.

•

2 ст. л. мелко нарезанного укропа залить 2 стаканами воды, кипятить 5 минут, добавить 1 г жидкого хозяйственного мыла. Процеженным отваром обильно смочить марлю, сложенную в 3—4 слоя, и аккуратно наложить на лицо. Покрывать полиэтиленом, сверху — теплым полотенцем. Продолжительность процедуры — 20—30 минут. Такой компресс применять при сухой, шелушащейся коже.

•

5 ч. л. смеси трав (мелисса, ромашка, мать-и-мачеха, календула, лаванда, укроп), 2 ст. л. проваренного льняного семени. Залить кипятком смесь измельченных трав и настаивать в течение 10—15 минут в плотно закрытой посуде. Затем раствор процедить и смешать с проваренным льняным семенем. Полученную теплую кашицу наложить на лицо после очищения мыльной пеной и держать 10—15 минут. Смыть смесь теплой водой. Затем нанести на кожу питательный крем.

•

½ стакана свежего виноградного сока смешать с ½ стакана молока и 1 г жидкого хозяйственного мыла. Обильно смочить в этой смеси марлевую салфетку и наложить ее на лицо. Снять компресс через 15 минут, ополоснуть лицо теплой водой и смазать увлажняющим кремом.

•

К 1 яичному желтку добавить ½ ч. л. темного меда (например, гречишного), 3—4 капли растительного масла и 10 капель лимонного сока. Смесь взбить в пену, добавить 1 ч. л. овсяной муки или

размолотых овсяных хлопьев. Маска не только очищает и питает кожу, но и регулирует водный баланс. Применяется при шелушении и увядании после очищения кожи мыльным раствором. Осторожно: мед может вызвать аллергическую реакцию!

-

Отварную картофелину средней величины размять, добавить немного молока и фруктового сока, чтобы получилось жидкое пюре. В него добавить щепотку экстракта сухих водорослей. Полученную смесь наложить на лицо после очищения мыльным раствором. Маску держать 15 минут, затем смыть молоком, разведенным пополам с водой.

-

Натереть кабачок, добавить в полученную кашу экстракт сухих водорослей (примерно $\frac{1}{3}$ ч. л.) и готовую массу нанести на кожу лица после очищения мыльным раствором. Через 15 минут смыть ватным тампоном, смоченным в молоке. Такая маска хороша от морщин, когда кожа пересушивается и грубеет.

-

Натереть кабачок (должно получиться 2 ст. л. кашицы), смешать с 1 ст. л. истолченного или распаренного «Геркулеса» и таким же количеством сухих водорослей. Полученную смесь нанести на лицо и шею после очищения мыльным раствором и смыть через 15 минут точно так же, как и в предыдущем рецепте. Такая маска считается более эффективной.

-

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ