

## ЛЕКЦИЯ «ФИТОТЕРАПИЯ В КОСМЕТОЛОГИИ»

Е.А. Ладынина

Кандидат медицинских наук

### I. ВВЕДЕНИЕ

Настоящая лекция не является руководством по косметологии. Советы и рецепты, изложенные в ней, ни в коей мере не могут заменить консультации и лечение у врачей-косметологов. Однако в комплексной терапии различных заболеваний очень часто требуется квалифицированный совет врача-фитотерапевта в области косметологии.

Цель настоящей лекции – помочь практическому врачу улучшить внешний вид своих пациентов, а, следовательно, настроение и качество их жизни, пользуясь простыми домашними средствами, в том числе лекарственными растениями. Материал носит рекомендательный характер.

У многих людей душа долго остается молодой, а тело стареет. Стареет неравномерно. Вначале меняется лицо. Бывает так, что у человека еще красивое и молодое тело, а лицо уже неузнаваемо постаревшее, покрытое морщинами. Образование морщин – это объективный процесс, но его ускоряет чрезмерно развитая мимика, привычка с детства гримасничать, щурить глаза, морщить лоб. В этих случаях «гусиные лапки», складки на лбу и переносице видны уже в молодом возрасте. Процесс появления морщин чрезвычайно сложен, имеет множество объективных и субъективных причин, а потому нет и никогда не будет одного средства – панацеи, способной сохранить юношескую гладкость кожи лица. Конкретные косметические рекомендации для кожи лица зависят от характера кожи (нормальная, жирная, сухая). Довольно редко встречающаяся (обычно у молодых людей) нормальная кожа лица выглядит гладкой, свежей, бархатистой и эластичной. На плотно приложенной к лицу папиросной бумаге нормальная кожа оставляет легкий жирный след. Чаще всего даже так называемая нормальная кожа имеет небольшое отклонение в сторону жирности или сухости.

При жирной коже лицо лоснится, кожа толстая, ее поры открыты. Протоки сальных желез легко закупориваются, воспаляются – образуются угри. Угри чаще всего появляются в юношеском возрасте в период полового созревания. На папиросной бумаге жирная кожа оставляет хорошо заметный жирный след.

Сухая кожа выглядит нежной, тонкой, имеет матовый оттенок, легко ранима, склонна к сухому раздражению и шелушению. На папиросной бумаге сухая кожа не оставляет никакого следа.

С годами под влиянием атмосферных воздействий (жары и холода, ветра, пыли, кислотных дождей и микроорганизмов), болезней и дурных привычек состояние кожи меняется: постепенно кожа теряет жир, а потеря жира влечет за собой ее обезвоживание. Особенно нуждается в воде и в жировых средствах ухода сухая кожа, но и в нормальной коже без соответствующего ухода потеря жира и воды может превысить то количество, которое вырабатывается самой кожей.

Основные косметические и гигиенические рекомендации по уходу за кожей лица и тела с древнейших времен и до наших дней сводятся к следующему: очистка, питание, улучшение кровообращения кожи и подкожной клетчатки.

### II. ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ

#### 2.1. ВОДА И ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Главным косметическим средством для сохранения красоты лица и тела была и остается вода. Еще древние египтяне, персы, евреи, а затем греки и римляне широко применяли воду в гигиенических и лечебных целях в виде бани, ванн, обливаний, компрессов, примочек и душей. Даже слово «врач» на древнеавилонском языке означало «знающий воду и масло».

Культ телесного здоровья и красоты, существовавший в древнем Риме, был неразрывно связан с обязательным посещением бань. Бани – термы одновременно вмещали до двух

тысяч человек, были рассчитаны на людей разных сословий, отличались изысканной роскошью и обслуживали римлян бесплатно. В банях были горячие и холодные бассейны, залы для спортивных занятий, вдоль стен висели гирлянды цветов и стояли сосуды с масляными благовониями.

И в настоящее время регулярные умывания, души, обливания, ванны, купания в водоемах остаются залогом физического и душевного здоровья. Вода не только очищает тело от загрязнения, но и повышает тонус кожи, снимает усталость и нервное напряжение, закаляет организм. Выбор характера водной процедуры зависит от вкуса, стремлений, состояния здоровья конкретного человека. Но следует помнить, что любые водные процедуры (от обливания до моржевания) приносят свои плоды, как правило, только при условии систематического их применения. Не каждый может стать моржом, а вот контрастный душ, хотя бы один раз в день, доступен и полезен каждому – и взрослому, и ребенку.

## 2.2. «ЦВЕТОЧНЫЙ ДУШ»

Летом на даче или в деревне ежедневно можно применять для лица и тела «цветочный душ». Утром наполняют водой металлическую лейку или ведро. В воду понемногу бросают ароматные травы и цветы: мяту, петрушку\*, любисток\*, чабрец, сирень\*, листья смородины, малины, лепестки розы\* и шиповника, жасмина\*, календулы, душистого табака\*, мелиссу, кориандр, укроп, веточки сосны, ели и т.д. Лейка стоит на солнце или в теплице. Окончив дневную работу, вместо мочалки берут пучок мяты, чабреца, петрушки\* или любисток\* и ароматным настоем из лейки омывают тело и лицо, обливаются им. Желательно, если есть возможность, высохнуть, не вытираясь. После такого душа тело долго сохраняет аромат трав, ощущение свежести и бодрости. Каждый пациент может подобрать наиболее приятные для себя сочетания трав и запахов, создать собственную композицию «цветочного душа». В течение дня во время работы на воздухе приятно и полезно для кожи лица время от времени подходить к лейке и ополаскивать лицо и шею, не вытирая полотенцем. Постепенно цветочный душ становится маленькой повседневной радостью.

\* Здесь и далее по тексту знаком (\*) отмечены неофициальные виды ЛРС.

Вернувшись в город, можно использовать заранее заготовленные высушенные растения и продолжать обливания. Для этого 4–5 столовых ложки смеси любимой композиции заливают двумя литрами воды, доводят до кипения и настаивают под полотенцем 1–2 часа. Полученным настоем, занимаясь домашними делами, походя ополаскивают лицо, а вечером после обычного гигиенического душа из маленькой лейки обливаются подогретым травяным настоем.

Наши прабабушки и бабушки не только лечились травами, но с их помощью надолго сохраняли красоту лица и тела.

Рекомендуемые в данной лекции косметические процедуры, несмотря на простоту и доступность, при систематическом их применении, весьма эффективны, ведь биологическая активность домашних средств не уступает фабричным.

## 2.3. УМЫВАНИЕ

Лицо нужно мыть два-три раза в день при любой коже. Умывание очищает кожу от ядовитых продуктов выделения потовых и сальных желез: грязи, микробов, от отторгающихся клеток кожного эпидермиса; оно способствует поддержанию нормальной кислотности и бактерицидности, оптимальному дыханию и кровообращению кожи и подкожной клетчатки, а также увлажняет лицо.

Известный врач, автор популярной книги «Парфюмерия и косметика», Р.А. Фридман считает, что утверждения некоторых косметологов о вреде регулярного умывания для кожи лица, особенно сухой, не соответствует действительности. Вода не вымывает кожный жир, так как жир в воде не растворим. Она лишь механически захватывает и уносит продукты распада и выделения с поверхности кожи. Особенно необходимо регулярное умывание при жирной коже лица. В этих случаях более полезно контрастное умывание: горячая вода несколько раз сменяется холодной. Еще лучше после горячего умывания (или после горячего компресса) протирать лицо кубиком льда, приготовленным из специальных лечебных настоев (см. ниже). Если вода слишком жесткая или регулярное умывание вызывает сухость и раздражение лица, то одно из умываний можно заменить протиранием тампоном, смоченным молоком, сливками, простоквашей,

самодельным лосьоном или лечебным травяным настоем.

Способы приготовления домашних лосьонов просты и доступны практически всем пациентам.

#### 2.4. ДОМАШНИЕ ФИТОЛОСЬОНЫ

*Лосьон фруктовый (питательно-очищающий)*. Две столовые ложки земляники, одну столовую ложку малины или одну столовую ложку черной смородины разминают и заливают 300 г водки. Настаивают в течение 10 дней при комнатной температуре в темном месте, процеживают и используют для очищения при нормальной и жирной коже в случае индивидуальной переносимости.

Водочные лосьоны можно развести перед употреблением в два или полтора раза водой. При сухой коже спиртосодержащие лосьоны следует исключать (или разводить более чем в три раза), так как они сушат кожу лица.

*Лосьон фруктовый (отбеливающе-очищающий)*. Нужно взять одну столовую ложку красной смородины, или одну столовую ложку ягод калины, или две столовые ложки ягод клюквы на 300 г водки. Готовят так же.

*Лосьон огуречный (освежающе-очищающий)*. Два небольших огурчика вместе со шкуркой натирают на терке. Огуречную массу с соком заливают водкой (300 г), настаивают, процеживают и используют по назначению.

*Лосьон питательно-очищающий из розовых лепестков\** готовят из расчета: полстакана высушенных розовых лепестков на 300 г водки. Для сухой кожи те же лосьоны можно готовить несколько иначе: 3–4 столовых ложки сырья (ягоды, фрукты, лепестки роз\* и т.д.) заливают 500 г воды, на медленном огне доводят до кипения; в горячий раствор добавляют один флакон спиртовой настойки календулы, боярышника, эвкалипта, лимонника, элеутерококка или пиона (30–50 г), перемешивают, настаивают 2 часа, процеживают. Лосьон хранят в холодильнике.

### III. ВИТАМИНИЗАЦИЯ И ПИТАНИЕ КОЖИ

#### 3.1. ПРИМЕНЕНИЕ НАТУРАЛЬНЫХ ФРУКТОВ, ОВОЩЕЙ, ЯГОД И ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Следующие рецепты необходимы для питания кожи.

Готовя обед, можно несколько раз протереть

лицо долькой *огурца*, слегка массируя кожу по ходу лимфатических сосудов, минут через 20–30 ополоснуть лицо водой, настоем трав или протереть его кубиком льда.

Работая в саду или перебирая ягоды на кухне, следует густо намазать лицо и шею раздавленными ягодами *клубники, смородины (черной и красной), малины, ежевики, жимолости\* или калины*. Минут через 20–30 подсохшие ягоды смывают водой, настоем «цветочного душа», тампоном смоченным молоком или сливками. На сухие участки кожи можно положить питательный крем или сметану. Все эти простые процедуры нормализуют кислотность кожи лица, улучшают питание, придают ей гладкость и бархатистость.

*Красная смородина и калина* не только витаминизируют, но и осветляют кожу. При регулярном их употреблении исчезают пигментные пятна.

Если позволяет время, желательно не просто размазывать ягоды и фрукты на лице, а сделать маску и спокойно полежать с ней минут двадцать.

Маски из продуктов растительного происхождения желательно смывать *настоем из следующего сбора или настоем из отдельных видов лекарственного растительного сырья (ЛРС)*: корни алтея, цветки ромашки, липы, листья мать-и-мачехи, шалфея, трава тысячелистника и некоторых других.

Настой готовят по общим правилам, хранят в холодильнике. Из этого же настоя замораживают лечебно-массажные кубики льда.

Омолаживающим средством для стареющей кожи лица (больше подходит к нормальной и жирной коже) служит *алоэ*. По преданию, еще древнеегипетская царица Клеопатра регулярно протирала лицо кусочком листа алоэ. Примочки из сока алоэ рекомендуется делать 2–3 раза в неделю начиная с 35–40-летнего возраста (как профилактику появления морщин). Курс лечения – 15–20 сеансов, 2–3 курса в год. Способ применения следующий. Из старых листьев алоэ выжимают сок, разводят его водой: 1 часть сока на 4 части воды. Соком пропитывают специальную льняную или хлопчатобумажную тряпочку с прорезями для глаз и накладывают ее на лицо на 30–40 и более минут. Вместо льняного кусочка материи годится небольшое махровое полотенце. Можно делать примочки перед сном, предва-

рительно сняв макияж и очистив кожу лица. Сок можно приготовить заранее и хранить в холодильнике, но не более трех суток.

### 3.2. «ЗЕМЛЯНИЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ»

В русских травниках, как и в древних руководствах по тибетской медицине, лучшим омолаживающим средством, наряду с женьшенем и солодкой, считаются *ягоды и листья земляники*. Земляника как косметическое средство годится при любой коже лица. Знаменитый украинский фитотерапевт А. Носаль рекомендовал «земляничное лечение» практически всем пациентам и здоровым, независимо от возраста и диагноза. Единственное необходимое условие – нормальная переносимость земляники. По его мнению, нужно есть ягоды каждое лето в большом количестве (ежедневно до 1–3 килограмм) с начала до конца земляничного сезона.

По нашим собственным данным, ежегодно повторяемое земляничное лечение не только нормализует обмен веществ и работу внутренних органов, но и действует омолаживающе: улучшаются сон и память, выравнивает показатели артериального давления, протромбина, холестерина и фибриногена; заметно улучшается внешний вид пациентов. Кожа лица приобретает утраченную упругость; сглаживаются морщины, появляется здоровый румянец. Лесную землянику, мало доступную городским жителям, можно заменять, так называемой садовой клубникой.

В зимнее время года с этой же целью желательно готовить витаминный чай (по прописям традиционной медицины) с добавлением сушеных листьев земляники-клубники. Предлагаемые в настоящем разделе сборы используют в виде настоев, приготовленных непосредственно в чайнике. Поэтому для составления сборов следует использовать только ЛРС, заготовленное в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями самостоятельно или приобретенное в аптечной сети. В связи с возможной микробной обсемененностью сырья и нарушениями правил хранения, не следует приобретать его на рынке или у неизвестных «бабушек-травниц».

Предлагаем на зиму сбор №1

Чай (листья)	5 частей
Земляника лесная (листья)	3 части
Кипрей узколистный (цветки)	1 часть

Береза (листья)	1 часть
Душица обыкновенная (цветки)	2 части
Ежевика сизая (листья)	1 часть
Мята перечная (листья)	1 часть
Чабрец (травы)	1 часть
Облепиха крушиновидная (листья)	1 часть
Вишня обыкновенная (листья)	1 часть

ЛРС смешать и хранить в плотной коробке. Перед употреблением две столовых ложки сбора высыпать в заварной чайник (приблизительно пол-литрового объема), можно положить один кусочек сахара, залить крутым кипятком. Настоять 15–30 мин., пить как чай.

Возможны авторские варианты чая в соответствии с собственным вкусом и имеющимися травами. Так, например, к основным компонентам – чаю и землянике можно добавить корневища с корнями валерианы, траву зверобоя, листья калины, траву Melissa, руты, цветки цикория\*, листья эвкалипта, цветки садового или домашнего жасмина\*, сирени\* или составить несколько разнообразных простых композиций из 3–4 наименований.

## IV. УХОД ЗА ЖИРНОЙ КОЖЕЙ

### 4.1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА

**Жирная кожа** лица требует особенно много внимания и ухода. В противном случае появляются преждевременные морщины, пигментные пятна и угревая сыпь. Главное – это очистить ее с помощью воды, лосьонов или растительных настоев.

Питательные маски чередуют с травяными примочками. Проводя процедуру через день или ежедневно, можно один раз делать питательную маску, затем примочку из настоев сборов. Курс лечения 2–3 недели; через 3 месяца курс можно повторить.

Успех косметических процедур гораздо больше зависит от умения полностью расслабить лицо, чем это принято считать. Пациентам, не знакомым с техникой медитации, можно рекомендовать следующие простые приемы расслабления.

Лечь поудобнее, обязательно на спину, лучше без подушки или с низкой подушкой. Наложить маску на лицо и закрыть глаза. Постараться представить голубое небо или голубое море. Главное – удерживать перед глазами голубой цвет. Наплывающие мысли следует спокойно убирать и вновь держать перед

глазами ускользающую голубизну. Нельзя думать о своем теле, о лице. Постепенно все придет само собой: тело и лицо расслабятся, дыхание станет замедленным и поверхностным. С каждым сеансом все быстрее перед глазами будет возникать пульсирующая голубизна, а вместе с ней приятное тепло во всем теле, расслабленность и душевный покой.

#### 4.2. МАСКИ

Приводим рецепты масок и лечебных примочек для жирной кожи, пригодных для домашних условий.

*Маска лимонно-творожная.* 2 ст. л. свежевыжатого лимонного сока смешивают с тремя столовыми ложками творога. Полученную массу наносят на кожу, лицо покрывают тряпочкой с прорезями для глаз и спокойно лежат 20–30 минут, по возможности расслабившись, с закрытыми глазами.

*Маска томатно-творожная.* Кашицу из спелого помидора в количестве трех столовых ложек смешать с четырьмя столовыми ложками творога. Техника та же.

*Маска грушево-творожная.* Одну большую (лучше зеленую) грушу натереть на мелкой терке, смешать с 3–4 столовыми ложками творога. Техника та же.

Необходимо следить, чтобы кашица питательной маски не попадала в глаза, можно прикрывать глаза небольшими марлевыми салфетками, смоченными кипяченой водой или холодной чайной заваркой.

*Маска яблочная.* Натереть на мелкой терке яблоко (лучше кислых сортов), смешать с небольшим количеством творога или муки до получения кашицы достаточно густой консистенции.

*Маска дынная.* Потереть кусочек дыни на терке, слить сок, кашицу смешать с мукой или творогом и использовать для питательной маски.

*Маска арбузная.* Готовится так же, как и дынная.

*Маска тыквенная.* Приготовление то же. Кроме питательного и смягчающего действия, она несколько осветляет кожу. Ее можно использовать и зимой. Дынная, арбузная и тыквенная маски восстанавливают нарушенный водно-солевой обмен, нормализуют кислотность кожи лица.

*Маска виноградная.* Годится не только для жирной, но и для любой кожи лица. Виноград-

ную кашу без сока наносят на лицо. Техника та же.

#### 4.3. НАСТОИ ДЛЯ ПРИМОЧЕК И ПЕРОРАЛЬНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Для лечения жирной кожи, особенно при склонности к воспалению и угревой сыпи, в домашних условиях полезны настои из ЛРС и сборов (для примочек и ледяных кубиков).

##### Сбор №2

Календула лекарственная (цветки)	5 частей
Шалфей лекарственный (листья)	4 части
Багульник болотный (трава)	1 часть
Ромашка (цветки)	3 части
Мята перечная (листья)	1 часть

Сырье измельчить до размера частиц 3–7 мм, смешать и приготовить 300 мл настоя. Использовать для примочек. Хранить в холодильнике не более двух суток.

При жирной коже с угревой сыпью одновременно с примочками желателно принимать в течение 2–3 месяцев настой сбора внутрь.

##### Сбор №3

Календула лекарственная (цветки)	3 части
Будра плющевидная (трава)*	2 части
Вероника лекарственная (трава)*	1 часть
Лапчатка гусиная (трава)*	1 часть
Фиалка трехцветная (трава)	1 часть
Черда трехраздельная (трава)	3 части

Готовить и принимать, как сбор №1.

Простой сбор №4 для примочек можно заготовить заранее.

##### Сбор №4

Дуб обыкновенный (кора)	3 части
Липа сердцевидная (цветки)	2 части
Подорожник большой (трава)	1 часть

Использовать в качестве наружного средства, готовить как сбор №2.

##### Сбор №5

Ромашка (цветки)	2 части
Крапива двудомная (листья)	4 части
Лопух большой (корень)	3 части

Готовить и применять для примочек и ледяных кубиков как сбор №2.

Ледяные кубики готовят из тех же сборов, которые используют для травяных примочек. Кубики хранят в морозильнике практически неограниченное время. Ими полезно протирать разгоряченное лицо после ванны, душа, косметической чистки, а также для закрытия пор при контрастном умывании.

Сбор №6 усиливает кровообращение кожи, обладает выраженным противовоспалительным, рассасывающим и противомикробным действием.

Сбор №6

Хвощ полевой (трава)	5 частей
Спорыш (трава)	4 части
Вахта трехлистная (листья)	2 части
Эвкалипт шариковый (листья)	1 часть

Готовить и применять наружно, как сбор №2.

*Компрессы из мази с травой дымянки\* и прополиса* успешно купируют обострения сикоза или угревидной сыпи у мужчин и женщин с жирной кожей. Способ приготовления мази: одну столовую ложку сухой травы дымянки и одну чайную ложку мелко натертого прополиса вместе с пятью столовыми ложками сливочного масла, доводят до кипения на медленном огне, постоянно помешивая. Затем, немного охладив, смесь процеживают. Готовую мазь хранят в холодильнике. Делают компрессы с мазью 3 раза в неделю по 30 мин., всего 15–20 процедур. Мазь снимают тампонами с огуречным или розовым лосьоном или спиртовым раствором календулы. Лечение мазью эффективно, но нужно учитывать индивидуальную реакцию кожи в каждом конкретном случае.

## V. УХОД ЗА СУХОЙ КОЖЕЙ

### 5.1. ОЧИСТКА

**Сухая, склонная к шелушению, раздражению и аллергическим реакциям кожа** также нуждается, прежде всего, в очищении. При плохой переносимости воды приходится умываться молоком, сливками или очищать кожу теплыми слизистыми настоями, обладающими обволакивающим и смягчающим видами действия. Это *отвары семян льна, картофельного крахмала, корней алтея, листьев подорожника, цветков липы, лепестков розы\* и других.*

Отвар одного из этих видов ЛРС готовят, как обычно, на 1–2 дня и хранят в холодильнике.

Корень алтея, в отличие от другого сырья, лучше с вечера заливать холодной кипяченой водой, настаивать ночь, а на следующий день, процедив, использовать для очистки сухой кожи, склонной к раздражению.

Для приготовления крахмальной воды, одну чайную ложку картофельного крахмала

разводят в 500 мл воды, доводят до кипения, остужают и используют по мере надобности.

Средства для умывания лица (с сухой кожей) лучше подобрать индивидуально. Многим идеально подходит для этой цели огуречный, розовый или один из ягодных лосьонов. Считается, что именно настоем алтея или крахмальный кисель делают кожу особенно нежной и эластичной.

Снимать макияж, а также очищать и питать сухую кожу можно *мазью из травы зверобоя*, приготовленной на любом растительном масле (предпочтительнее персиковое или оливковое). Способ приготовления: 2 столовых ложки травы зверобоя заливают стаканом масла, настаивают 2 недели, периодически встряхивая. Затем смесь доводят до кипения, кипятят 10 минут, процеживают. Готовую мазь хранят в холодильнике.

При раздражении и аллергических воспалениях, в том числе вызванных непереносимостью косметики, смазывают лицо мазью из смеси ЛРС зверобоя, календулы и шалфея. Способ приготовления аналогичен предыдущему (две столовых ложки смеси на стакан растительного масла).

При появлении на лице расчесов, сухой экземы, сикозной сыпи или трещин проводят лечение *специальной мазью из смолы, воска, меда и сливочного масла.* Способ приготовления: 40–50 г мелко истолченной смолы ели или сосны и столько же пчелиного воска растопить на небольшом огне. При постоянном помешивании добавить 100 г сливочного масла и одну столовую ложку меда. Снять с огня, продолжая мешать до застывания массы. Мазь хранят в холодильнике.

### 5.2. МАСКИ

Для улучшения питания, смягчения и отбеливания сухой кожи применяют фруктовые и ягодные маски (готовят на 1 раз перед употреблением).

*Ягодные маски* (земляничная, смородиновая, калиновая, малиновая, облепиховая, жимолостная\*, черничная, голубичная\*, кизиловая\*, виноградная и т.д.) для сухой кожи готовят из смеси ягодной кашицы и густой сметаны (в равных пропорциях).

*Овощные маски* (огуречная, томатная, тыквенная и др.) также лучше готовить из смеси растертых овощей со сметаной или растительным маслом.

Для тонкой и нежной сухой кожи хорошо подходят *маски из розовых лепестков\**. Свежие ароматные лепестки растирают пестиком или пропускают через мясорубку, добавляют немного густой сметаны и тотчас же накладывают смесь на лицо. Для маски годятся любые сорта роз, но только растущие в чистом месте и не подвергающиеся никакой химической обработке. Роза – старейшее косметическое средство. Из лепестков розы готовили благовонные масла, розовую воду, настои и отвары. Ими осыпали участников пиров, чтобы их аромат веселил пирующих. К тому же считалось, что запах розы действует отрезвляюще и нейтрализует винные пары.

*Маска из семени льна и цветов бузины* улучшает питание кожи, делает ее эластичной и нежной. Берут одну столовую ложку семени льна и 1 столовую ложку цветков бузины черной, высыпают в эмалированную кастрюльку, наливают 300 г воды, накрывают крышкой, доводят до кипения, обильно смачивают теплым раствором полотенце и накладывают на лицо. После 20–30-минутной экспозиции лицо смывают и протирают кубиком льда.

Хороший эффект при пересушенной коже можно получить, пользуясь масками из обычной простокваши и овсяной каши, сваренной без соли на воде. Маски можно смывать тампоном, смоченным в настое цветков ромашки, травы тысячелистника, цветков календулы, корней алтея, травы подорожника и листьев мать-и-мачехи. Настои готовят обычным способом.

### 5.3. НАСТОИ ДЛЯ ПРИМОЧЕК И ПЕРОРАЛЬНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Очень сухую кожу, зудящую при малейшем раздражении, лечат *примочками из настоя корней девясила* (1 столовая ложка корней на 1 стакан воды). Примочки делают через день, 15–20 раз. При этом хорошо одновременно в течение двух месяцев принимать отвар из корней девясила внутрь. Для этого 1–2 столовые ложки корней заливают 400–500 мл воды, доводят до кипения, настаивают. На следующий день выпивают весь отвар за три раза, за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 25 дней, затем 5 дней перерыв и вновь 25 дней принимают отвар. После курса лечения девясилом лицо и тело молодеют, появляется бодрость и жизнерадостность. Отвар имеет лишь один

недостаток – неприятный вкус, поэтому не все могут его пить.

При сухой коже, склонной к экземе и появлению зудящих трещин, рекомендуется для внутреннего употребления следующий сбор, известный из народной медицины.

#### Сбор №7

Черёда трехраздельная (трава)	4 части
Чистотел большой (трава)	2 части
Фиалка трехцветная (трава)	1 часть
Бузина черная (цветки)	1 часть
Зверобой (трава)	3 части
Яснотка белая (трава)*	4 части

Приготовить, смешать, принимать, как сбор №1.

При сильном раздражении кожи лица, переходящем в сухую экзему, для лечебных примочек народная медицина предлагает сбор №8.

#### Сбор №8

Ежевика сизая (листья)	5 частей
Календула лекарственная (цветки)	3 части
Вербена лекарственная (трава)*	2 части
Роза крымская (лепестки)*	1 часть

Смешать, готовить, как сбор №2. Курс лечения 12–15 процедур.

Женщинам с тонкой нежной кожей, плохо переносящим косметику, у которых лицо и шея от малейшего волнения покрываются красными пятнами, полезно принимать внутрь в течение 2–3 месяцев следующий сбор.

#### Сбор №9

Тысячелистник обыкновенный (трава)	3 части
Вахта трехлистная (листья)	2 части
Чабрец (трава)	1 часть
Земляника лесная (листья)	4 части
Ежевика сизая (лист)	3 части
Смородина черная (лист)*	1 часть
Мята перечная (листья)	2 части
Фиалка трехцветная (трава)	2 части

Готовить и принимать, как сбор №1.

## VI. ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ УСИЛЕННОЙ ПИГМЕНТАЦИИ КОЖИ

**Темные пятна** на лице, иногда появляющиеся в избытке у молодых людей, с трудом поддаются осветлению, хотя временами все же удается достичь определенного успеха. Прежде чем прибегать к помощи каких бы то ни было косметических средств, желательно

выяснить причину появления пятен. Если это просто веснушки, даже в избыточном количестве, речь идет о варианте нормы. Если пятна неправильной формы и появились за сравнительно короткий срок, прежде всего, нужна консультация терапевта и гинеколога. Причиной усиленной пигментации кожи лица нередко бывают заболевания печени, патология яичников (например, поликистоз яичников) и некоторые другие серьезные причины. Если же медицинское обследование явной патологии не выявило, можно пользоваться услугами косметологов, а также средствами домашней косметики.

Наши бабушки с весны до глубокой осени несколько раз в день смазывали темные пятна на лице соком свежесорванных растений: *одуванчика, бородавника\* или чистотела*.

Осветляющим действием обладают также соки плодов калины и красной смородины (способ применения описан выше).

Прием внутрь сбора №10 в течение 4–5 месяцев вместе с наружными процедурами в некоторых случаях помогает восстановить нарушенную пигментацию кожи.

**Сбор №10**

Чистотел большой (трава)	5 частей
Фиалка трехцветная (цветки)	2 части
Пижма обыкновенная (цветки)	1 часть
Кукурузные рыльца	2 части
Одуванчик лекарственный (корень)	2 части
Цикорий обыкновенный (корень)	1 часть

Этот сбор не следует готовить как сбор №1, поскольку в его состав входят подземные органы растений, что увеличивает риск микробной обсемененности сырья. В этом случае водное извлечение следует готовить по общепринятой технологии изготовления настоев (Государственная фармакопея XI издания), но с соблюдением соотношения сырья и воды, приведенного выше для сбора №1.

Существует старинный экзотический рецепт для осветления кожи при темном загаре, пигментных пятнах и веснушках. Для этого 1 столовую ложку свежих *лепестков водяной белой лилии\** заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают, используют для примочек. Курс лечения 10–12 процедур (ежедневно или через день).

Лепестки белой садовой лилии успешно заменяют водяную.

Хорошо осветляют и питают кожу *маски из петрушки\**. Для маски зелень или корни петрушки\* (можно и то, и другое) прокручивают на мясорубке, отжимают, кашицеобразную массу накладывают на лицо. Курс лечения 15–20 процедур (ежедневно или через день).

**VII. ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ДУРНОМ ЗАПАХЕ ИЗО РТА**

Причиняющий много неприятностей **дурной запах** изо рта исчезает, если полоскать рот *отваром корневищ айра* (настой готовят из расчета 1 столовая ложка корня на стакан воды). При пародонтозе порошок айрного корня добавляют к зубному порошку (в равных пропорциях) и чистят им зубы два раза в день. Дурной запах исчезает, зубы укрепляются.

С этой же целью 2–3 раза в неделю можно чистить зубы истолченным *активированным углем*, затем рот тщательно прополаскивают водой. Зубы становятся белыми, неприятный запах исчезает.

Старым проверенным средством при неприятном запахе изо рта является *кора дуба*. Отваром коры полощут рот два раза в день в течение 2–3 месяцев. Более длительное применение коры дуба может ухудшить обоняние.

**VIII. ФИТОТЕРАПИЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА СМЯГЧЕНИЕ КОЖИ**

При **сильном огрублении кожи пяток и локтей** делают ванночки из смеси цветков донника и цветков бузины черной (или берут одно из двух растений). Для этого три столовых ложки смеси заливают литром воды, доводят до кипения, настаивают не менее часа, процеживают и используют для ванночек в теплом виде ежедневно или через день до получения заметного эффекта.

Следует помнить, что сильное огрубление пяток может быть следствием грибковой инфекции (эпидермофитии и других). Грубая, блестящая и покрасневшая кожа локтей иногда не что иное, как проявление псориаза. В этом случае необходима консультация врача-дерматолога.

**IX. ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ ПОВЫШЕННОМ ПОТООТДЕЛЕНИИ**

**Дурной запах от сильно потеющих ног** исчезает, если регулярно (через день) в течение длительного времени делать ванночку для ног

с отваром коры дуба. Способ приготовления: 4–5 столовых ложек коры заливают одним литром воды, кипятят на медленном огне 10–15 минут, процеживают. Доводят объем отвара до 2–3 литров (чтобы в тазу вода покрывала стопы). Продолжительность теплой ванночки 20–30 мин.

## Х. УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

**Красивые волосы** всегда считались и считаются самым лучшим украшением.

Фитотерапия широко и успешно применяется в народной медицине при выпадении волос, вызванном сухой или жирной себореей. В тех случаях, когда речь идет о генетическом мужском облысении (т.е. отец облысел в 30–35 лет, и сын в этом же возрасте начинает лысеть), эффект от лечения методом фитотерапии незначительный.

Ускоренное выпадение волос может быть обусловлено либо заболеванием, либо недостаточным уходом за волосами, а также дисфункцией сальных и потовых желез головы: сухой и жирной себореей.

Из заболеваний, сопровождающихся выпадением волос, нужно в первую очередь помнить о сахарном диабете, патологии щитовидной железы и желудочно-кишечного тракта.

В норме у взрослого здорового человека на голове от 80 до 150 тысяч волос; срок жизни каждого волоса от 2 до 4 лет; в среднем за сутки выпадает примерно 80–100 волос.

Возрастное старение кожи головы, так же, как и кожи лица, наступает быстрее под воздействием холода, ветра, жары и солнечных лучей. Большой вред волосам в нашем климате приносит мода последних лет ходить в любую погоду с непокрытой головой, от чего волосы становятся хрупкими, тусклыми и начинают выпадать.

Тугие прически, частые завивки, использование химических красителей, нерегулярное и редкое мытье головы также не способствуют сохранению здоровых густых волос.

Регулярное применение различных естественных натуральных средств, в том числе и растительных, укрепляет корни волос и лечит жирную и сухую себорею, очищает кожу головы от перхоти.

Главное для ухода за волосами – это *регулярное мытье головы*. В противном случае происходит разложение жира и пота, усилен-

ное размножение различных бактерий, нарушается питание кожи головы, волосы становятся тусклыми и жирными. Считается, что голову необходимо мыть не реже 1–3 раз в неделю, даже при сухих волосах. После физической работы, в жаркое время года волосы моют чаще, чем зимой.

Старинным действенным средством для сохранения красивых густых волос у русских, татар и башкиров считалось регулярное *мытье головы кисломолочными продуктами*: простоквашей, кефиром, кумысом, катыком и ацидофилином. Способ употребления следующий: один раз в неделю волосы густо намазывают простоквашей (или другими перечисленными кисломолочными продуктами), втирая ее в кожу головы. На 20–30 минут на голову надевают резиновую шапочку или полиэтиленовый пакет. Затем волосы смывают теплой водой. Если остается кисловатый запах, можно волосы сполоснуть горчичной водой.

Мытье головы (2–3 раза в месяц) *горчицей* улучшает кровообращение в коже, способствует укреплению и росту волос. Для этого 1 столовую ложку порошка горчицы тщательно растворяют в литре теплой воды. Горчичную воду втирают в кожу головы, на 20–30 минут надевают резиновую шапочку, затем смывают горчицу теплой водой.

Эффективным средством при лечении жирной и сухой себореи являются *лук и чеснок*. Один-два раза в неделю в кожу головы втирают кашицу натертого на терке лука или чеснока (можно лук и чеснок чередовать). Также на 20–30 мин. надевают резиновую шапочку для усиления действия лука и чеснока на корни волос. Затем волосы моют водой, детским мылом или хорошим шампунем. Количество лечебных процедур – 10–12 и более. Обычно уже к концу курса патологическое выпадение волос прекращается.

Для укрепления волос применяют также *корень лопуха, листья крапивы, корневища аира, траву спорыша, листья вахты трехлистной, траву хвоща, цветки липы, листья ореха грецкого\**, *шишки хмеля и др.* Два–три раза в неделю моют голову (с 20–30-минутной экспозицией) настоем корня лопуха с шишками хмеля, взятых поровну. Для этого берут две столовые ложки смеси, кипятят 10 мин. на медленном огне в 0,5 литре воды. На пред-

варительно вымытые волосы наносят процеженный теплый отвар, тщательно втирая его в кожу головы, на 20–30 мин. надевают резиновую шапочку, затем волосы высушивают, не смывая их водой. Сбор годится для любой кожи головы.

С этой же целью как наружное средство применяют сбор №11.

Сбор №11

Лопух большой (корень)	4 части
Крапива двудомная (листья)	3 части
Вереск обыкновенный (лист)*	1 часть

Смешать. Отвар готовят из расчета двух столовых ложек смеси на 0,5 литра воды. Способ применения соответствует вышеописанному. Годится для любой кожи головы.

При выпадении волос, вызванном жирной себореей, наряду с наружными методами лечения эффективен принимаемый внутрь в течение 2–3 месяцев настой, известный из народной медицины:

Сбор №12

Костяника каменистая (травя)*	4 части
Кипрей узколистный (цветки)*	3 части
Клевер красный (цветки)*	2 части

Суточная доза – 3 столовые ложки сбора на 0,5–0,7 литра воды. Принимать как сбор №1.

Для жирных волос наружно полезны травы, содержащие кремний, такие как: хвощ и спорыш.

Сбор №13

Хвощ полевой (травя)	5 частей
Спорыш (травя)	3 части
Аир болотный (к-ща)	1 часть

Смешать три столовые ложки смеси на 0,5 литра воды. Отвар использовать, как описано выше.

Специально для сухих волос (кроме вышеописанных средств) предлагается сбор №14 обволакивающе-смягчающего действия.

Сбор №14

Щавель конский (корень)	4 части
Лен посевной (семя)	1 часть
Ромашка (цветки)	4 части
Береза (почки)	1 часть

Готовить и принимать как сбор №11.

Общеизвестное средство для сухих волос – это *репейное масло*, в настоящее время, к сожалению, исчезнувшее из наших аптек. Его можно приготовить в домашних условиях по технологии, описанной в соответствующей лекции.

Таким образом, применяя простые и практически всегда доступные фитотерапевтические средства можно обеспечить уход за кожей и волосами, улучшить физическое и психологическое состояние и качество жизни пациентов, в том числе пожилого и старческого возраста.