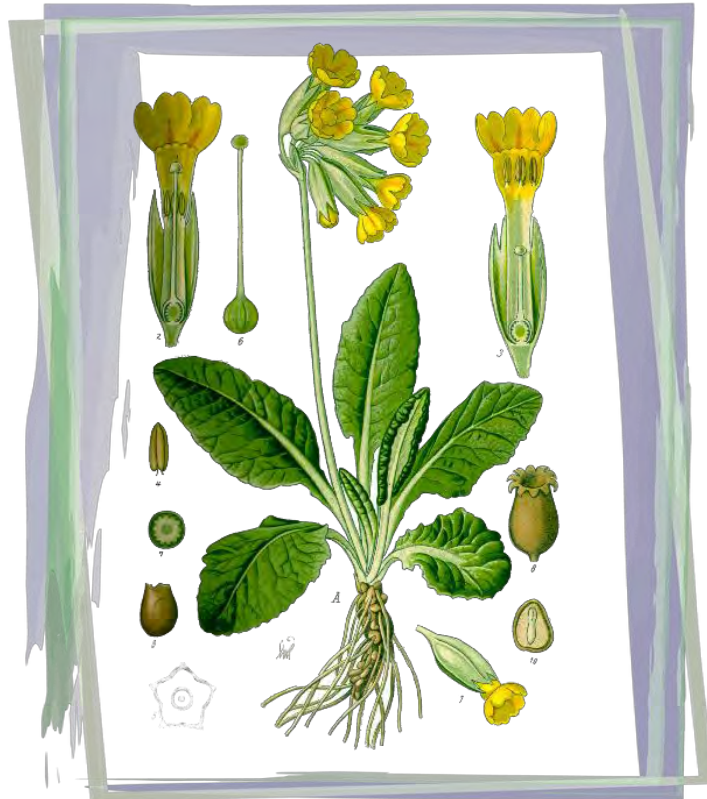


Рецепти використання лікарських рослин у домашній косметології



Primula veris L.

*Весняну рослину
примулу інакше
називають
первоцвітом.*



*Стародавні греки
вважали її
лікарською
квіткою Олімпу.*

*Листя первоцвіту містять вітамін С, каротин,
флавоноїди, антоціани. Кореневища та корені
містять до 10% суми тритерпенових сапонінів.*



*У косметології первоцвіт використовують
для запобігання випадіння волосся і
стимуляції його росту, зниження симптомів
куперозу, ознак старіння, а також для
видалення пігментних плям на шкірі.*



При випадінні волосся

Рр. : 1 ст. ложка коренів первоцвіту;

1 склянка води.

Концентрований відвар (1 ст. ложка на 1 склянку води)
необхідно втирати у шкіру волосистої частини голови
(курс не менше 2 тижнів).

Althaea officinalis L.

*Степова рослина
Алтей лікарський від
грец. Althaea -
«зцілювати»
належить до
сімейства
Мальвових.*



*Карл Великий (IX ст.)
видав указ, у якому
рекомендував ряд
лікарських
рослин для
розведення в
господарствах, у
тому числі й алтей.*

Коріння алтею містять до 10% слизу, до 10% пектинових речовин, крохмаль (до 35%), сахарозу (10%), жирне масло, а також цінні мікроелементи (калій, кальцій, магній, залізо, марганець, мідь, цинк, кобальт).



*У косметології настій алтею використовують для
зміцнення та стимуляції росту волосся, при
запаленні й подразненні шкіри.*



При запаленні та подразненні шкіри

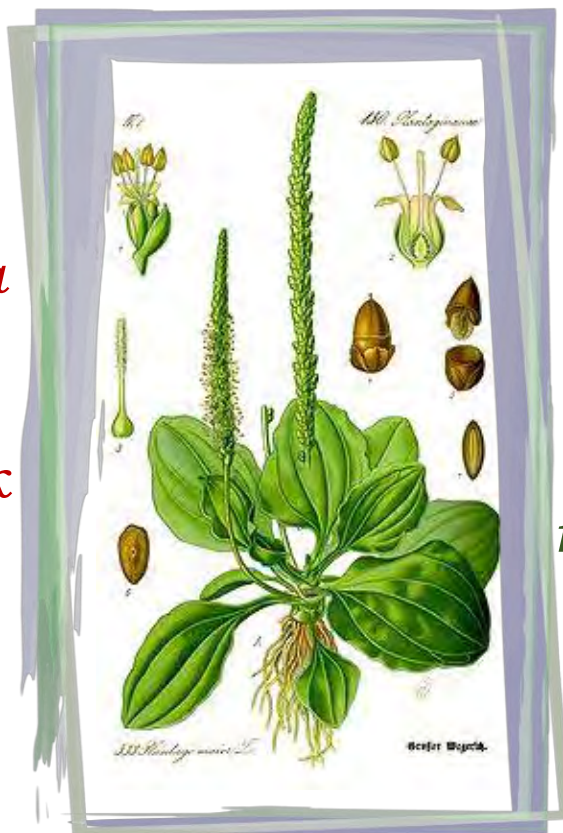
Рр. : 1 ст. ложка подрібнених коренів алтею;
1 склянка кип'яченої води.

Настояти протягом 3-4 годин та процідити. У настої змочувати марлеві серветки й 2 рази в день (вранці та ввечері) прикладати до обличчя.

Plantago major L.

Латинська назва походить від слова *planta* - «ступня».

Народні назви попутник, порізняк вказують на застосування рослини.



«Слід білого» - так індіанці називали подорожник, насіння якого, разом з брудом на чоботах переселенців з Європи, перетнуло океан і потрапило до Америки.

Листя подорожника містять флавоноїди, тритерпени, вітаміни А, С, К, моносахариди, пектинові речовини, алкалоїди.

У косметології подорожник використовують для будь-якого типу шкіри: жирну шкіру він робить матовою, а суху - зволоженою.

Доступний «зелений лікар» здатний вирішити цілий комплекс косметичних проблем.

Маска з соку подорожника для жирної шкіри обличчя

Рр.: 2 ч.л. - соку подорожника;
1 - курячий білок;
2 ч.л. - вівсяної муки.

Усі компоненти змішати й обережно накласти на обличчя, уникаючи області навколо очей. Через 15 хвилин умитися теплою, а потім прохолодною водою. Курс - 5-10 процедур, повторювати 2-3 рази на тиждень.

Glycyrrhiza glabra L.

Назва рослини
походить від
грецьких слів
«*glycys*» - солодкий
та «*rhiza*» -корінь.



У Китаї корінь
солодки вважають
подібним
женьшеню, він є
визнаним засобом
омолодження
організму.

Корінь солодки містить моно- і дисахариди, пектинові речовини, крохмаль, ліпіди, флавоноїди.

Основною діючою речовиною вважається тритерпеновий сапонін — гліцеризинова кислота, зміст якої коливається в межах від 8 до 24%.

У косметології корінь солодки застосовується для відбілювання шкіри. Запобігає появі пігментних плям, перешкоджає виробленню меланіну, пригнічуючи фермент тирозиназу.

Лосьйон від пігментних плям і веснянок

Рр.: 1 ч.л. подрібнених коренів солодки;
50 мл 70% спирту.

Настоювати протягом 14 днів, процідити й розвести водою до 300 мл. Отриманим лосьйоном протирати пігментні плями.

Hedera helix L.

Походження родової назви має кілька гіпотез: по-перше, від грецького слова «oedon» - «співак», а по-друге, від кельтського слова «hede» - «шнур».



У Стародавньому Єгипті, Греції й Римі плющ символізував безсмертя і нерідко прикрашав колони храмів.

У корі плюща містяться вітаміни та мінеральні солі, тритерпеноїди, камедь. У листі багато вуглеводів (фруктоза, сахароза, галактоза та ін.), ефірних олій, флавоноїдів, вітамінів групи В, мінеральних солей, стероїдів, кумаринів.

У косметології відвар листя плюща звичайного застосовують при мікозах волосистої частини голови, корості, а також для зміцнення волосся та позбавлення від лупи.

Відвар від лупи

Рр. : 100 гр. сировини (стебла та листя);
1 склянка окропу.

Витримати на водяній бані або на слабкому вогні протягом 20 хвилин. Отриманий відвар втирають у волосяну частину голови після кожного миття.

Список літератури:

1. А. Ф. Гаммерман та інш. /Лікарські рослини (Рослини-цілителі): Довід. посібник / .- 4-е вид., випр. та доп.- М.: Вища. шк., 1990. УДК 615.322 (первоцвіт ст.-174, алтей ст.- 248, солодка ст.-270, подорожник ст.- 393).
2. Брежнёва Т. А. та ін. Плющ звичайний і перспективи його використання у медицині. Вісник ВДУ, Серія: Хімія. Біологія. Фармація, 2019, № 1 УДК 547.918: 543.42: 615.0743.
3. <https://www.greenplanet.pro/encyclopedia/solodka-golaya/>
4. А. Блейз/Енциклопедія корисних кімнатних рослин / Серія «Сімейна енциклопедія» Москва «ОЛМА-ПРЕСС» 2000 ст. 185 -плющ, ст.194 – первоцвіт.