Лесная аптека для прекрасных дам.

 Самые простые советы

Лето! Чудесное время года! Солнце, воздух, вода, двигательная активность просто преображают прекрасную половину человечества! Но почему мы считаем, что зарядиться природной энергией можно только летом?

А если, «отдыхая на природе», немного оглядеться вокруг и «приятное совместить с полезным». Ведь прямо у нас под ногами – целый кладезь «лесной аптеки», который поможет нам заботиться о красоте и здоровье круглый год.

Каждая женщина – травница

Именно женщины в течение многих тысячелетий занимались сбором, заготовкой и применением лекарственных трав. Но здесь мы не будем углубляться в научные основы этой темы, а поговорим о самых распространённых, знакомых нам с детства и, главное, полезных для женского организма. Помните, как бабушки лечили нам волосы репейным маслом и отваром крапивы? А мамы поили нас ромашковым чаем при простудах? А как мы сами, примеряя роль сестры милосердия, привязывали лист подорожника к коленке пострадавшего товарища? Вспомнили? Тогда разберём простые рецепты из «подручных» средств.

Для хорошего самочувствия

1. Отвар из корня лопуха. Обладает мочегонным и желчегонным действием, нормализует обмен веществ и выводит шлаки из организма. Залить стаканом воды измельчённый корень (пол столовой ложки), дать закипеть и выдержать на медленном огне 10 минут, настоять в течение 2-х часов. Принимать по полстакана 2 раза в день, маленькими глотками.
2. Тонизирующий чай из цветков ромашки. Рекомендован курсовой приём 2-3 месяца. Принимать только свежезаваренный (охлаждённый теряет свои свойства). На 300 мл кипятка – 5 г сухих цветков ромашки.
3. Настой из соцветий клевера лугового. Заварить 2 столовых ложки травы одним стаканом кипятка. Использовать в течение дня за 3-4 приёма.

Два слова об уникальности клевера, обусловленной наличием в его составе гормоноподобных веществ – фитоэстрогенов, которые:

* облегчают предменструальный и болевой синдромы;
* нормализует и поддерживает состояние организма в менопаузу;
* предотвращает преждевременное появление признаков старения, улучшает тонус и эластичность кожи;
* нормализует кальциевый и холестериновый обмен.

Для красоты волос

1. Рекомендации по укреплению:
* втирание в корни волос смеси на основе корня лопуха. Взять 2 столовые ложки измельчённого корня лопуха, залить стаканом воды, прогреть на водяной бане в течение 10 минут, охладить, процедить. Влить 3 столовые ложки водки, 100 мл сока репчатого лука. Нанести на 1-2 часа. Затем промыть голову с шампунем. Процедуру проводить до 3 раз в неделю;
* ополаскивание головы 2 раза в неделю отваром следующего состава (взять корень лопуха и цветки календулы в соотношении 2:1; для отвара достаточно горсти сбора на литр воды);
* втирание в кожу головы репейного масла (75 г свежих промытых листьев измельчить, смешать с 1 стаканом оливкового или подсолнечного масла, настоять сутки, затем прокалить 15 минут (на водяной бане) и процедить);
* ополаскивание после мытья отваром из свежей или сушёной крапивы (пучок травы залить водой, томить на слабом огне 3-5 минут, остудить до комфортной температуры).
1. Рецепт для блондинок и обладательниц русых волос. Взять 2 столовые ложки цветков ромашки, 2 чайные ложки мёда, лимонный сок. Воду закипятить, всыпать цветки ромашки, добавить мёд. Всё остудить, процедить. Лимонный сок добавить непосредственно перед применением. Маску нанести по всей длине волос, обернуть полотенцем и оставить на 20-30 минут. Процедуру можно проводить еженедельно. Она используется для увлажнения кожи головы осветления и оздоровления волос, делая их более мягкими и блестящими.

Для безупречного лица

* маска на основе клевера лугового: 4 свежих соцветия, столько же листочков, измельчить, добавить 1 столовую ложку жидкого мёда, растереть до однородной массы, нанести на четверть часа, смыть прохладной водой;
* примочки на глаза: 1 чайную ложку измельчённых соцветий клевера залить 100 мл кипятка, остудить, процедить. Ватные диски, смоченные настоем, приложить к глазам на 20 минут (остатками можно умыться для увлажнения кожи и устранения мелких морщинок);
* маска из зверобоя и ромашки (при повышенной жирности кожи): каждой травы взять по 1 столовой, стакан кипятка, прогреть 10 минут на водяной бане, дать остыть. Добавить чайную ложку рисовой или пшеничной муки. Массу нанести на лицо до высыхания. Затем, смыть тёплой водой;
* маска из ромашки, календулы и хмеля (для сухой и чувствительной кожи): взять в равных количествах перечисленные травы, заварить кипятком, остудить до комнатной температуры, добавить 1 чайную ложку сметаны. Тщательно перемешать. Нанести на лицо на 20 минут. Смыть тёплой водой.

Для омоложения

1. Травяные сборы:
* смешать по 1 части плоды шиповника, траву зверобоя, ромашку аптечную, берёзовые почки, кукурузные рыльца и 2 части цветков бессмертника. Затем, 1 столовую ложку сбора поместить в термос, залить одним стаканом кипятка, настоять 1-2 часа. Принимать настой горячим, по полстакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Препятствует появлению морщин, стимулирует обновление клеток, предохраняет кожу от преждевременного старения;
* взять в равных количествах листья шиповника, земляники, малины, смешать, залить кипятком. Пить настой как обычный чай, без добавления сахара.
1. Ягодные морсы:
* черничный сок – верный помощник омоложения организма. Благотворно действует на состояние сосудов, зрения, выводит шлаки из организма, предотвращает появление морщин;
* клюквенный морс – обладает омолаживающим эффектом благодаря содержанию огромного количества антиоксидантов.
1. Омолаживающие маски:
* тыквенное масло против морщин: смочить хлопчатобумажную салфетку в тёплом отваре ромашки, отжать, равномерно нанести на поверхность тыквенное масло, подождать, когда масло впитается в ткань, приложить салфетку на предварительно очищенное лицо на 20-30 минут. Снять остатки масла ватным диском. Процедуру проводить 2 раза в неделю. Уже через месяц кожа станет более подтянутой, упругой, а морщинки уменьшатся;
* кунжутное масло для нежной и чувствительной кожи тела: смешать 3 столовые ложки кунжутного масла и 1 столовую ложку глицерина, добавить 3 столовые ложки натёртой мякоти свежего огурца, капнуть 4 капли лимонного, мятного и грейпфрутового масел. Смесь нанести на тело, через полчаса принять душ;
* втирание свежего сока клевера в корни волос – для предотвращения преждевременного поседения.

Вот те немногие простые рецепты, которые мы можем рекомендовать милым женщинам для регулярного использования. Все компоненты доступны. Всё это можно приобрести в аптечной сети. Но очень многое из перечисленного вы можете заготовить самостоятельно в течение лета и осени, во время отдыха «на природе». Пусть наши советы подарят вам красивую и здоровую внешность, радость и удовольствие!

А о том, как правильно заготавливать лекарственные травы, мы поговорим в следующей статье.

Количество символов б/п – 5.861