Автор: admin
15.04.2012 13:36 -

Косметика из лекарственных растений: какие её виды можно приготовить в домашних условиях?

Косметикой из растений человек пользуется давно. Это сейчас любые косметические препараты, изготовлением которых занимается множество фирм, можно купить в магазине, аптеке или через Интернет. Раньше же практически все они производились для себя в домашних условиях. Естественно, что сложились определенные виды косметических препаратов и приемы их приготовления, не требующие специального оборудования и больших трудозатрат.

Основными видами косметики из лекарственных растений, приготовляемой в домашних условиях, были настои, настойки, отвары, масла, кремы (мази), маски, а также их комбинации в различных пропорциях. Важно, что косметика из растений чаще всего применялась не для сокрытия каких-то дефектов, а для приведения волос, кожи, ногтей в хорошее состояние – их оздоровления, питания, смягчения, увлажнения, придания эластичности, блеска и т.п. Выбрать для этого лекарственные растения несложно, подробная информация о них есть и в печатных изданиях, и в Интернете.

Проще всего в домашних условиях приготовить горячие и холодные настои. Сырьем для настоев, как и для большинства других видов косметики, могут служить любые части растений, как в свежем, так и в сушеном виде, которые перед приготовлением необходимо максимально измельчить. Делают настои в стеклянной, керамической или эмалированной посуде, учитывая, что для ряда растений контакт с металлом нежелателен, как в процессе настаивания, так и при измельчении.

При приготовлении горячих настоев исходное сырье заливается кипятком и настаивается до естественного остывания. Обычно соотношение сырья и воды 1:7-10 (для высушенных растений) и 1:3-5 (для свежих). Так как косметика используется только наружно, небольшие ошибки в дозировке не принципиальны. Чтобы не возиться с аптечными весами, можно отмерять сырье обычной столовой ложкой, в которую входит: 3-5 граммов сухой смеси травы, листьев, цветков; 7-10 граммов измельченных сухих корней, коры, свежих не сочных листьев и травы; 12-15 граммов измельченных семян, почек, плодов, сочных травы и листьев. Лучшие результаты получаются при настаивании в термосе (до естественного остывания) или при использовании водяной бани. В последнем случае растительное сырье заливается водой комнатной температуры, медленно нагревается на водяной бане до 85-95 градусов и выдерживается при этой температуре 20-40 минут.

Холодные настои делают из растений, у которых при нагревании изменяются или утрачиваются отдельные свойства (например, улетучиваются эфирные масла). Воду в этом случае берут комнатной температуры, настаивание проводится в плотно закрытом сосуде в темном месте. Время настаивания индивидуально для различных растений и может составлять от суток до десяти. Хранятся такие настои всего несколько дней, поэтому их обычно готовят небольшими порциями.

Из некоторых растений полезные вещества путем настаивания извлечь трудно. В этом случае практикуется изготовление настоек и отваров (соотношение ингредиентов обычно такое же, как и при приготовлении настоев). Отвары получают кипячением растительного сырья в воде, иногда используют молоко, но это больше из разряда экзотики. Важно, чтобы кипение не было интенсивным. Его продолжительность может составлять от 20 минут до 1,5-2 часов. Отвары, как и настои, используются свежими, так как даже в холодильнике они обычно хранятся без потери целебных свойств всего несколько суток. При длительном выпаривании из отвара можно получить экстракт.

Настойки делаются на спирте, водке, одеколоне, иногда применяют сухое вино. Обычно используется плотно закупориваемая посуда, которая ставится на 5-20 дней в темное место. В зависимости от рецептуры, настойки могут фильтровать или хранить с остающимися в них частями растений. Несомненным преимуществом настоек является длительное хранение и возможность в любой момент их использовать для приготовления конкретных препаратов, так как в чистом виде они для косметических целей используются редко.

Настои, настойки и отвары обычно используют для ванн, мытья головы, паровых очищающий процедур, компрессов, примочек, протираний, в том числе кубиками льда, заживления мелких повреждений кожи, косметических масок, так как только для них используются части свежих растений и сок без какой либо предварительной обработки. При необходимости, обычно в зимнее время, смягчающие, питательные, отбеливающие маски можно делать с использованием настоев, настоек и отваров.

Широкий спектр применения в домашней косметике находят растительные масла и кремы. При этом, первичные растительные масла в домашних условиях получить трудно, требуется хотя бы простейшее оборудование. Но комплексные растительные масла на основе первичных (оливкового, конопляного, кедрового, персикового и т.п.) получить не сложно. Для этого высушенные части лекарственных растений (обычно плоды, семена, корни, лепестки цветов) заливаются в соотношении 1 : 3-5 растительным маслом и настаиваются 7-30 дней.

Процесс долговременный, поэтому изготовлению масла обычно предпочитают изготовление крема или мази из лекарственных растений, которые, напротив, можно быстро приготовить в домашних условиях. Для этого берут какую-нибудь жировую основу (животный жир, растительное масло, вазелин) и смешивают с экстрактом или порошком из лекарственных растений. В крем могут входить и другие составляющие, например, мед, мумие, яичный желток, порошок из некоторых минералов и т.д. Кстати, кремы на основе лекарственных растений используют не только для ухода за кожей, но и для отпугивания насекомых, так как химические препараты могут оказаться сильными аллергентами.

Используя настои, настойки, отвары, масла, кремы и мази, приготовленные из лекарственных растений, а также сок и части свежих растений, можно изготовить значительное количество дешевых, но эффективных косметических препаратов, которые помогут в любых условиях выглядеть молодо и привлекательно.

Автор - **Владимир Рогоза**
Источник