

Часть третья

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В КОСМЕТИКЕ

КОСМЕТИКА ДЛЯ ЖЕНЩИН

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Вопросами косметики человечество, особенно прекрасная половина его — женщины, занимается еще с древних времен. При раскопках находили предметы ухода за кожей, сосуды для благовоний, лопаточки для накладывания масел и т. п. Однако как наука косметика получила развитие лишь в конце прошлого века.

Косметологи и дерматологи знают, что кожа всегда отражает внутреннее состояние организма. Красивая бархатистая кожа может быть только у здорового человека. Поэтому одновременно с вопросами косметики необходимо решать вопросы оздоровления организма.

Однако даже в здоровом организме кожный покров, а особенно кожа лица, шеи, тыльной поверхности кистей, с возрастом изменяется, стареет, теряет привлекательность. Весь организм подвержен старению, но человек особенно болезненно переносит процесс увядания открытых участков кожного покрова, которые стареют значительно быстрее, чем закрытые. Здесь, естественно, сказывается влияние внешней среды: действие солнечных лучей, ветра, пыли, холода, температурных колебаний. Перепады температуры приводят к изменению функций сальных, потовых желез, а это, в свою очередь, — к нарушению состояния липидной мантии, pH, тургора кожи, к образованию трещин, морщин.

Старение кожи является скорее результатом солнечного облучения, чем возраста. С такой точкой зрения стоит согласиться. У каждого человека открытые участки кожного покрова стареют значительно быстрее и выглядят более дряблыми по сравнению с закрытыми. Поэтому следует предупредить любителей бесконтрольно загорать, что подвергать кожные покровы действию солнечных лучей нужно в меру и особенно щадить при этом лицо и шею.

Отечественные косметологи (Кольгуненко, 1967, 1976; Русаков, 1954; и др.) также считают, что одной из самых главных причин преждевременного старения лица, шеи является пагубное действие солнечной радиации, температурных колебаний, ветра. Поэтому перед выходом на улицу открытые участки кожи необходимо защищать соответствующими питательными кремами.

С возрастом постепенно развиваются явления общей атрофии, происходят дегенеративные изменения эластических, коллагеновых и аргирофильных волокон, подкожной жировой основы, уменьшается количество рядов эпидермиса, сглаживается сосочковый слой дермы, роговой слой становится более рыхлым, хуже удерживает влагу. Кольгуненко (1967), Калантаевская (1965) указывают, что начиная с 30 лет с изменением основных структур кожи меняется биохимический состав ее аморфного

межуточного вещества, белков и полисахаридов, уменьшается число сосудов кожи и наступают их склеротические изменения, нарушается питание кожи, уменьшается число клеточных элементов, снижается содержание воды и гидрофильность кожи. Со временем истончаются дерма, подкожная жировая основа, снижаются эластические качества кожи, тургор и кожные покровы становятся дряблыми, покрываются морщинами. Изменяется цвет кожи; красивая, нежная, розовая окраска кожного покрова молодых людей с возрастом становится бледно-желтой или даже землистой. По данным Калантаевской (1965), изменение окраски кожи происходит в основном за счет склеротизирования сосудов. Митга (1958) полагал, что желтый оттенок кожи связан с обезвоживанием кожного покрова, в результате чего лучи света не преломляются тканевой жидкостью и проникают глубже.

К сожалению, процесс старения кожи, как и всего организма, необратим. Однако, соблюдая определенные правила ухода за кожей лица, шеи, режим труда, отдыха, питания, этот процесс можно отодвинуть на более отдаленный период.

В настоящее время в косметологии, геронтологии общепринятым является мнение, что лечение преждевременного старения должно быть комплексным. В комплекс лекарственных средств необходимо включать витамины, липотропные вещества, половые гормоны, биогенные стимуляторы.

Особое значение для поддержания хорошего тонуса лица имеет настроение человека. Угрюмый, подавленный человек красивым быть не может, а особенно женщина. Доброжелательный, жизнерадостный человек всегда вызывает положительные эмоции у окружающих. Поэтому врачи всегда учитывают настроение пациента и состояние его нервной системы.

Положительные эмоции улучшают кровообращение, отодвигают старость. Отрицательные эмоции, злость, неудовлетворенность вызывают спазм сосудов, что отражается на питании кожных покровов. Недаром говорят: «Горе не украшает». Действительно, отрицательные эмоции отражаются не только на внешнем виде, а вызывают всевозможные соматические заболевания организма, а последние, в свою очередь, ухудшают состояние кожного покрова.

При наличии у пациента отрицательных эмоций, подавленного настроения необходимо назначать соответствующие препараты.

Из седативных лекарственных препаратов можно рекомендовать: настой успокоительного сбора или травы пустырника обыкновенного, душицы обыкновенной; отвар или настой корневища с корнями синюхи голубой; настойку пиона уклоняющегося, корневища с корнями валерианы лекарственной и др. Хороший седативный эффект оказывают ванны с отваром травы пустырника обыкновенного, душицы обыкновенной, мяты перечной, корня валерианы лекарственной, аира болотного, веток ивы белой (на ночь через день, 15 ванн на курс при температуре 36,7 °С).

При вегетодистониях, повышенной утомляемости в качестве тонизирующих средств назначаются внутрь спиртовый экстракт элеутерококка колючего, настойки женьшеня обыкновенного, заманихи высокой, жидкий экстракт левзеи сафлоровидной, отвар травы зверобоя продырявленного, отвар овса посевного на молоке.

Особое внимание стоит уделить такому растительному препарату, как элеутерококк колючий. Установлено, что он является весьма ценным препаратом при лечении преждевременного увядания и для профилактики старения организма вообще и кожи в частности, обладает тонизирующим действием. Уже после недельного применения экстракта элеутерококка у истощенного или усталого пациента значительно улучшается общее состояние, крепче становится сон, проходит головная боль, повышается умственная и физическая работоспособность.

Доказано адаптогенное действие элеутерококка. Во время стрессовых состояний в организме человека в большом количестве вырабатывается адреналин, который, как мы уже отмечали, приводит к изнашиванию организма. Прием элеутерококка способствует уменьшению выработки адреналина в организме, нормализует функцию желез внутренней секреции и соответственно обмен веществ. Как пишет Пироженко (1970), элеутерококк «обновляет», омолаживает организм. При любом неблагоприятном состоянии — переутомлении или болезни — происходит истощение ферментных систем. Доказано, что элеутерококк, женьшень стимулируют в организме синтез РНК, что, в свою очередь, способствует образованию ферментов.

Таким образом, препараты элеутерококка, женьшеня, аралии, заманихи, левзеи создают в уставшем большом организме в критический момент дополнительные резервы. Элеутерококк, кроме того, стимулирует функцию половых желез. Учитывая выше приведенные качества элеутерококка и то, что он совершенно нетоксичен, мы считаем, что его необходимо назначать при старческих изменениях кожи и для профилактики старческих изменений.

Чтобы иметь хороший цвет лица, необходимо отрегулировать сон. Человек должен спать не менее 8 часов в сутки. Переутомления, недосыпания сразу отражаются на внешнем виде. При нарушении сна рекомендуют перед сном регулярно дышать над паром стуженного отвара корней валерианы лекарственной, мяты перечной, душицы обыкновенной. Проведение такой процедуры в течение месяца значительно улучшает сон, пациент быстрее засыпает, сон становится более глубоким и продолжительным. Хорошо сочетать данную процедуру с успокаивающими ваннами (см. выше). Мы не говорим уже о вреде алкоголя, курения и переедания. Если человек увлекается алкоголем, курением — вряд ли он может претендовать на хороший, свежий цвет лица.

Важным требованием косметологии является отработка правильного режима труда и отдыха.

Утренняя гимнастика — необходимое условие для сохранения свежести кожи, в том числе лица. В комплекс необходимо включить упражнения, способствующие притоку крови к голове, в частности «поза свечи» и др. После физических упражнений — душ.

Врачами-косметологами разработан специальный комплекс физических упражнений (гимнастика лица и шеи), который улучшает питание мышц и кожи лица, повышает мышечный тонус, эластичность кожи, в какой-то мере корректирует возрастные изменения лица, повышает устойчивость к внешним воздействиям.

Очень хороший эффект на кожу лица оказывает чередование теплых и холодных водных процедур — температурный водный массаж. Особенно эта процедура полезна при наличии у больных густой или жидкой себореи, вульгарных угрей, ангионеврозов. Однако при телеангиэктазиях, розовых угрях подобная процедура нежелательна.

После водных процедур кожу лица не надо вытирать полотенцем, а на влажную кожу нанести питательный крем.

Несколько слов о переедании. Имея избыточный вес, человек всегда выглядит старше своего возраста. О какой красоте можно говорить, когда в области подбородка имеются 2—3 жировые складки, шея как таковая отсутствует, а на спине, животе также видны жировые складки?

При нарушении липидного обмена на коже появляются ксантомы, что придает ей явно непривлекательный вид.

Однако не стоит огорчаться тем, кто не принял своевременно соответствующие меры и располнел. При желании всегда можно похудеть. После 40 лет худеть нужно осторожно, теряя в весе не больше 2 кг в месяц. При резком исхудании кожа теряет поддержку со стороны жировой основы,

обвисает, становится дряблой, образуются складки. Очень вредно на тургоре кожи сказываются периодические похудания и увеличения веса. Поэтому нужно с молодости контролировать свой вес и особенно строго начиная с 40 лет.

При избыточном весе рекомендовали регулярные занятия физкультурой (бег по утрам, физическая зарядка); диету с ограничением углеводов и тугоплавких жиров; растительные масла, содержащие витамины E, F или линетол; спиртовую настойку боярышника колючего, препараты дискореи кавказской внутрь (под контролем артериального давления, так как два последних препарата обладают гипотензивным действием), настоек (10,0 : 200,0) корня аира болотного, настоек листьев подорожника большого, настоек или отвар (3,0—6,0 : 200,0) корня синюхи голубой.

Народная медицина рекомендует для похудения отвар, настоек (10,0 : 200,0) или жидкий экстракт кукурузных рылец по 1—3 столовые ложки через каждые 3—4 ч; липовый чай (столовая ложка липового цвета на стакан кипятка, проварить) без сахара (стакан в течение суток); настоек багульника болотного, цветков бузины черной, буквицы лекарственной, листьев брусники обыкновенной, травы дрока красильного, отвар листьев и плоды ежевики сизой.

По данным народной медицины плоды рябины обыкновенной, настоек корня одуванчика лекарственного также регулируют липидный обмен.

С точки зрения Williams (1957), дегенеративные изменения коллагеновых волокон обусловлены снижением с возрастом количества эстрогенов. Учитывая это, мы рекомендовали пациентам с преждевременным увяданием кожи растительные эстрогены в виде настоек шишек хмеля обыкновенного (чайная ложка шишек на стакан кипятка) принимать стакан на ночь или порошка шишек хмеля обыкновенного по 1—2 г 3 раза в день, или настоек (1 : 5) по 40 капель 3 раза в день.

Эстрогенными свойствами обладают листья шалфея лекарственного, которые назначали в виде настоек (чайная ложка на стакан кипятка) по столовой ложке каждые 2—3 ч.

По Туровой (1974), эстрогенное действие оказывают листья крапивы двудомной, поэтому пациентам с преждевременным старением кожи лица шеи и для профилактики преждевременного увядания рекомендовали использовать для приготовления первых блюд листья крапивы или принимать их в виде настоек (10,0—15,0 : 200,0) по столовой ложке 3—4 раза в день, или жидкого экстракта по 25—30 капель 3—4 раза в день за 30 мин до еды; но не длительное время и контролируя протромбиновый индекс. Препараты крапивы двудомной нельзя рекомендовать больным, страдающим фотодерматозами, так как она обладает фотодинамическим действием.

При преждевременном увядании назначали препараты, улучшающие кровообращение органов малого таза, что способствует выработке собственных половых гормонов. К таким препаратам относятся: сок алоэ древовидного (по чайной ложке 2—3 раза в день за 30 мин до еды), листья петрушки огородной, пастернака посевного в виде салатов с растительными маслами. Народная медицина с этой целью рекомендует отвар семян подорожника большого, настоек корней любистка лекарственного. Однако указанные выше лекарственные препараты нельзя назначать беременным и женщинам с фибромиомой.

Препараты петрушки, пастернака посевного также обладают фотодинамическим эффектом, поэтому при фотодерматозах не применяются.

По данным Кольгуненко (1967, 1976), тормозящее действие на вес комплекс процессов старения оказывают витамины. Верхацкий (1963) отмечает положительное действие при резко выраженном и прогрессирующем преждевременном старении витаминов A, C, B₁, E, B₂, B₆, PP. Одно

из причин долголетия народов Кавказа является регулярное применение пищи, богатой аскорбиновой кислотой.

Мы считаем, что витаминотерапия при преждевременном старении и для профилактики преждевременного увядания организма вообще и кожи в частности должна иметь первостепенное значение. Однако не стоит увлекаться витаминами фабричного производства. Необходимо круглый год употреблять свежие овощи и фрукты в большом количестве, а также настой шиповника, ягоды черной смородины, лимоны, салат из свежей капусты и др.

Быстро стареют люди, страдающие заболеваниями печени, пищеварительного тракта. При наличии этих заболеваний необходимо обращаться к врачам-гастроэнтерологам и проходить соответствующее лечение. В дерматологии существует мнение, что пациенты, страдающие запорами, имеют серый, землистый цвет лица. В этом случае рекомендуем больным принимать слабительные сборы № 1 или № 2. В состав слабительного сбора № 1 входят: кора крушины 3 части, листья крапивы 2 части, трава тысячелистника 1 часть. Слабительный сбор № 2 состоит из листьев сенны 6 частей, коры крушины 5 частей, плодов жостера 5 частей, плодов аниса 2 части, корней солодки 2 части. Принимать в виде настоя (столовая ложка на стакан воды) по 1/4—1/2 стакана на ночь.

Важным моментом в профилактике и лечении преждевременного старения кожи лица и шеи является наружное воздействие.

Обязательным условием ухода за кожей является ее очистка. Вечером перед сном следует очистить лицо и шею от пыли, косметики. Ложиться спать не умывшись, с косметикой, не рекомендуется.

Хорошо очищают, дезинфицируют и повышают упругость кожи туалетные воды. Готовят их из спирта, воды, борной кислоты. Если в состав туалетной воды ввести экстракт гаммамелиса, эффективность ее повышается. Экстракт гаммамелиса можно приобрести в гомеопатических аптеках. Добавление к туалетным водам 0,5—1 % -го мятного масла, ментола или камфоры, отдушки (приятно пахнущие вещества) придает им освежающее и охлаждающее свойства.

Можно рекомендовать примерно следующие составы туалетной воды с нежным тонизирующим действием: а) борной кислоты 10 г, глицерина 60 мл, спирта 96 % -го 30 мл, квасцов 5 % -х 10 мл, сока подорожника 20 мл, отдушки 0,3 г, воды дистиллированной 300 мл; б) квасцов 5 % -х 10 мл, борной кислоты 10 г, камфоры 1 г, спирта 90 % -го 100 мл, отдушки 5 г, воды дистиллированной 500 мл.

Для усиления дезинфицирующих свойств воды в ее состав вводят 0,5—1 % -е салициловую или бензойную кислоты.

Сухую кожу с явлениями раздражения необходимо протирать вечером следующими растворами: глицерина 5 мл, настоя цветков ромашки 100 мл или буры 15 г; глицерина 6 мл, одеколona 50 мл, настоя ромашки 60 мл.

Огуречный настой очищает, тонизирует, освежает и несколько отбеливает кожу. Готовят его следующим образом: натирают на терке 300 г огурцов, заливают их 250 мл водки, настаивают 2 недели, затем отжимают и процеживают. Непосредственно перед употреблением к огуречному настою прибавляют равные количества глицерина и воды.

Сухую кожу полезно очищать свежим или консервированным березовым соком, отваром березовых почек (столовая ложка сухих березовых почек на стакан кипятка) или настоем цветков ромашки лекарственной (столовая ложка цветков на стакан кипятка). Ромашка как противовоспалительное средство снимает раздражение, смягчает и дезинфицирует кожу лица. Если кожа очень сухая, нужно хотя бы дней 10 обойтись без умывания, вместо этого 2 раза в день протирать лицо остуженной кипяченой водой, наполовину разбавленной молоком.

Примочки с настоем цветков ромашки, листьев укропа успокаивают усталые и покрасневшие веки, снимают воспаление и жжение при солнечных ожогах.

Для очистки лица применяют лосьоны, которые также освежают, дезинфицируют, тонизируют кожу. В лосьоны кроме воды, этилового спирта, глицерина, отдушек, в зависимости от их назначения, вводят самые разнообразные вещества: борную, салициловую, молочную, щавелевую кислоты, буру, алюмокалиевые квасцы, формалин, ментол, камфору, резорцин, анестезин, гексахлорофен, касторовое масло. Широко используют в лосьонах растительные лекарственные средства: фруктовые соки, спиртовые настои зверобоя, календулы, крапивы, тысячелистника, ромашки, хвоща полевого, мать-и-мачехи, шишек хмеля, лопуха, березовых почек, подорожника, хинной коры, толуанского и перуанского бальзамов, бензойной смолы. В качестве желирующих веществ добавляют трагакант, эвкалиптовое и розовое масла, азулен, хлорофиллин натрия, полиненасыщенные жирные кислоты, поливиниловый спирт, карбоксиметилцеллюлозу.

Способ применения: ватный тампон обильно смачивают лосьоном и протирают кожу круговыми движениями (осторожно, не растягивая ее) по направлениям кожных линий.

Очищают, смягчают, успокаивают кожу лосьоны со следующим составом:

трагакант 2 г, глицерин и спирт 96 %-й по 20 мл, настойка календулы 20 капель, вода кипяченая и отстоянная 200 мл;

лимонный сок 50 г, 3 яичных желтка, спирт 96 %-й и камфорный по 200 мл, воды 100 мл;

глицерин 100 мл, вода 200 мл, спирт 96 %-й 50 мл, лавандовое масло 10 капель;

лимонный сок 25 мл, 1 яичный желток, водка 50 %-я 100 мл, камфорный спирт 50 мл;

сливки 100 мл, 1 желток, сок лимона 15 мл, водка 20 мл.

Сначала растирают желток, в него, постоянно помешивая, добавляют сок лимона, водку, затем сливки.

Большой ассортимент лосьонов для ухода за кожей, содержащих лекарственные растения, выпускает парфюмерная промышленность.

Лосьоны для нормальной и сухой кожи (в скобках указаны растительные активно действующие вещества): «Нолан» (настой календулы, полиненасыщенные жирные кислоты); «Сметанка с хлорофиллом» (настой ромашки, полиненасыщенные жирные кислоты); «Туалетное молочко» (полиненасыщенные жирные кислоты); «Бальзам» (настой подорожника, растворы толуанского бальзама и бензойной смолы); «Ромашка» (настой ромашки и календулы); «Березовая вода» (настой березовых почек), «Элга» (хлорофилл); «Розовая вода» (розовое масло); «Аусма» (эвкалиптовое масло, экстракт гвоздики); «Флора» (производство Болгарии — цветочная пыльца, экстракт зверобоя, кукурузных рылец, душицы обыкновенной).

При жирной коже для очистки применяют воду с мылом, лосьоны, настойки, отвары, настои и соки лекарственных растений:

настой хвоща полевого — 15 г сухой травы заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают, протирают кожу;

настойка бензоэ — 20 %-я спиртовая вытяжка из смолы бензоэ, обладает противосеборейным, противовоспалительным действием, уменьшает салоотделение (способствует обратному развитию вульгарных угрей). Неразведенной настойкой прижигают высыпания, разведенной водой (1 : 4) — протирают кожу;

водный раствор листьев алоэ древовидного — 30 г листьев измельчают до кашицеобразного состояния, заливают 150 мл воды, настаивают 1 ч,

процеживают, протирают кожу лица. Такой настой устраняет излишнюю жирность, очищает лицо от пустул, тонизирует, освежает;

отвар травы зверобоя продырявленного — 20 г растения заливают стаканом кипятка, проваривают 10—15 мин, процеживают, протирают лицо при жирной себорее, угрях;

спиртовые настойки трав зверобоя, цветков календулы, василька синего, разведенные водой в соотношении 1:1, *сок подорожника, отвар коры крушины* (5,0:200,0) также эффективны при жирной коже лица.

Лосьоны, применяемые при жирной коже: «Огуречный» (огуречный сок, настои ромашки и календулы); «Апельсиновый» (апельсиновый сок, настойка ромашки, шишек хмеля, тысячелистника); «Лимонный» (лимонный сок); «Флора» (настои зверобоя, тысячелистника, подорожника); «Тонус» (настой лимонника китайского); «Огни Москвы» (азулен); «Экстракт хинной коры» (настойка хинной коры); «Резоль» (резорцин, касторовое масло); «Био-4» (настойка лопуха, хмеля, крапивы, мать-и-мачехи).

Для очистки лица кроме лосьонов, обычных туалетных вод используют эмульсионные туалетные воды, жидкие кремы. В их состав входит вода дистиллированная, розовая, померанцевая или миндальная, эмульгированная с цетиловыми спиртами, спермацетом, триэтаноламином, ланолином и др.

Очень хорошо очищают кожу миндальные отруби. Они богаты жиром и совершенно не раздражают кожу: столовую ложку миндальных отрубей заливают горячей водой до получения кашицеобразной массы, которую наносят на лицо и выдерживают 5—10 мин, затем смывают водой, но лучше молоком с водой в соотношениях 1:1 или 1:2.

Утром нормальную и сухую кожу ополаскивают холодной водой без мыла, жирную — с мылом. На влажную кожу влажным, слегка отжатым ватным тампоном наносят давящими движениями питательный крем, излишки которого удаляют, затем лицо припудривают, за исключением кожи век во избежание образования морщин.

Для тонизирования кожи лица и шеи утром вместо воды можно использовать раствор морской соли (2 чайные ложки на 1 л воды), холодный раствор чая (хорошо предохраняет лицо от загара), раствор лимонного сока (чайная ложка на 1 л воды).

Увядающую кожу целесообразно ополаскивать настоями трав, содержащих растительные эстрогены (шишки хмеля обыкновенного, листья шалфея лекарственного в равных частях), или настоем травы подорожника большого с молоком в равных количествах.

При увядании кожи лица и шеи эффективны горячие компрессы с настоями шишек хмеля обыкновенного, листьев шалфея лекарственного, цветков липы сердцевидной, ромашки ободранной в равных частях с добавлением 1 %-й настойки элеутерококка колючего, женьшеня обыкновенного или отвара коры крушины ломкой. Методика горячих компрессов следующая:

5—8 слоев марли опускают в сосуд с горячим настоем названных трав, слегка отжимают и накладывают на лицо, предварительно очищенное и смазанное питательным кремом. По мере охлаждения компресса процедуру повторяют. После горячего компресса лицо ополаскивают холодной водой и накладывают питательный крем.

Еще лучше тонизируют лицо горяче-холодные компрессы с приведенными выше настоями трав. Заканчивают процедуру холодным компрессом. Горячий компресс находится на коже 2—3 мин, холодный — 1—2 с.

После компрессов кожа выглядит свежей, розовой, молодой, бархатистой.

Можно вместо компрессов пользоваться паровыми процедурами. Для этого лицо держат над паром кипящей воды. Но эффективнее вместо воды

использовать отвары трав (шишки хмеля обыкновенного, листья шалфея лекарственного, цветки ромашки ободранной, липы сердцевидной, ягоды и листья облепихи крушиновидной в равных соотношениях) с добавлением 1 %-й настойки или экстракта элеутерококка колючего, женьшеня обыкновенного.

Если умывать лицо отваром травы тысячелистника обыкновенного, коры крушины ломкой или листьев подорожника большого с молоком в равных соотношениях, то кожа становится матовой, бархатистой.

С целью тонизирования кожи лица используют кусочки льда. Мы в практической деятельности применяли протирание замороженными настоями трав, соками. Особенно хороший эффект дает протирание кожи, шеи замороженными соками земляники, клубники, арбуза, огурца, петрушки, настоями трав (шишек хмеля, цветков липы, ромашки, листьев шалфея с добавлением 1 %-й настойки экстрактов элеутерококка, женьшеня). Для этого сок земляники, клубники, других овощей, фруктов или настоев трав наливали в полихлорвиниловые коробочки с круглым дном (во избежание царапин на коже во время протирания) и замораживали. Приготовленный однажды такой замороженный сок или настой трав можно использовать длительное время. Данная процедура хорошо тонизирует, освежает кожу лица.

Протирания замороженным соком петрушки, огурца не только тонизируют кожу, но и отбеливают, очищают от пигментных пятен.

Перед протиранием очищенную кожу смазывают питательным кремом. Сок на лице оставляют на 15—20 мин, затем смывают холодной водой и смазывают питательным кремом.

Весьма эффективным средством, по нашим наблюдениям, является электрофорез соком земляники.

Для этого на чистое лицо, шею, тыльную поверхность кистей наносят свежий сок земляники лесной с кукурузным маслом в соотношении: сока земляники 40,0, кукурузного масла 5,0. Один электрод аппарата электрофореза накладывают на сгибательную поверхность предплечья, другим (пуговчатым) — водят по лицу, шее в направлении кожных линий. Электрофорез проводят с катода в течение 10 мин, затем с анода — также 10 мин. На курс — 12—15 сеансов. В течение года проводят не менее 2 курсов. В сезон земляники (июнь — июль) применяют свежий сок, зимой — замороженный, который размораживают накануне проведения электрофореза.

Электрофорез соком земляники лесной является очень хорошим средством, которое тонизирует лицо, разглаживает складки, омолаживает. Кожа лица становится свежей, нежной, бархатистой. Желательно процедуры электрофореза сочетать с приемом ягод земляники внутрь (не менее 0,5 кг ягод в сутки), хотя бы во время земляничного сезона. После электрофореза лицо ополаскивают холодной водой и наносят питательный крем влажным ватным тампоном.

Питательные кремы, применяемые в косметике, представляют собой эмульсии двух типов: прямые — масло в воде или обратные — вода в масле. Для получения стойкой эмульсии вводят также эмульгатор (эмульсионные воски или пентол).

Кремы для жирной кожи лица являются прямыми эмульсиями типа масло в воде.

Кремы для сухой кожи представлены обратными эмульсиями типа вода в масле. В состав масла (жировой основы) могут входить самые разнообразные вещества: масло какао, ланолин, спермацет, пчелиный воск, кашалотовый саломас, растительные масла (кукурузное, соевое, хлопковое, оливковое и др.), вазелиновое, касторовое, косточковых пород (сливовое, персиковое, абрикосовое, миндальное), вазелин, парафин, стеарин, глицерин, цетиолан, гидрированные спирты кашалотового жира.

Кроме жировой основы, эмульгатора, водной фазы в питательные кремы как для жирной, так и для сухой кожи вводят консерванты, отдушки и главное — активно действующие вещества. Эффективны следующие питательные кремы для сухой и нормальной кожи (в скобках даны растительные биологически активные вещества):

«Грезы» (экстракт хмеля, содержащий растительные эстрогены). Биокрем хорошо питает кожу, улучшает кровообращение, цвет лица, омолаживает, тонизирует, снимает сухость, жесткость кожи.

«Леся» (огуречный сок и экстракт ростков ячменя, содержащих токоферол ацетат и аскорбиновую кислоту) — крем в тубе, омолаживает, способствует регенерации кожи, очищает, осветляет пигментные пятна.

«Леся» (масло шиповника) — жидкий крем, снимает сухость, раздражение, задерживает увядание кожи, придает ей эластичность, свежесть.

«Людмила» (эфирное масло ромашки и витар — витамин F, обогащенный арахидоновой кислотой) — отличное средство ухода за кожей лица, шеи, стимулирует обменные процессы в коже, тонизирует, смягчает, снимает увядание.

«Алоэ» — тонизирует, омолаживает кожу лица, шеи, предохраняет от появления морщин, так как в его состав введен мощный биологический стимулятор — сок алоэ. Кроме того, он дезинфицирует и освежает, снимает раздражение.

«Аленушка» (водные настои хвоща полевого, тысячелистника, ромашки и витар) — питает, смягчает, придает коже эластичность, снимает раздражение.

«Вечер» (экстракт петрушки) — прекрасное омолаживающее средство, предохраняет кожу от увядания, тонизирует, осветляет, улучшает цвет лица.

«Ромашка» (экстракт ромашки) — стимулирует обменные процессы в коже, задерживает старение, снимает сухость. Придает коже здоровый свежий вид.

«Венус» (экстракт ромашки, фитостерин, минеральные соли, тиамин) — оказывает эпителизирующее, противовоспалительное действие, регулирует водный баланс кожи, предохраняет ее от обезвоживания.

«Экстэл» (лекарственный препарат корней элеутерококка) — питательный, тонизирующий, биологически активный крем, стимулирует кровообращение, улучшает обменные процессы кожи.

При увядающей морщинистой коже болгарские косметологи рекомендуют кремы с включением коллагена, препаратов плаценты, витаминов, лекарственных растений:

«Эпидермин» — содержит 5 %-й лизат органов животных (кожа, выточка железа, яички, яичники, плацента, молочные железы), цветков ромашки — 50,0; молочной кислоты 3,0, спирта винного 96 %-го 56,0, воды дистиллированной 44,0.

«Коллагеновый крем», в состав которого входит нативный растворимый коллаген, экстрагированный из кожи очень молодых животных, и аминокислота гидроксипролин. Назначают при морщинах, утрате эластичности, стареющей и сухой коже.

Крем «Витамин» — содержит витамин F, обладает противовоспалительным, стимулирующим действием.

«Плацентарный крем» (для любой кожи) — усиливает кожное кровообращение, восстанавливает эластичность соединительных волокон. Рекомендуется при расслабленной, вялой, морщинистой коже.

Крем-желе «Роял» — используется при нормальной и сухой коже, лечит морщины, особенно вокруг глаз, повышает тургор кожи.

Гидрофильное масло — содержит масло зародышей пшеницы, витамины A, E, D, F. Восстанавливает эластичность кожи.

Крем «Вита» А — применяется при любой коже. Содержит витамины Е, А. Оказывает благоприятное действие на стареющую кожу, повышает ее эластичность.

Питательные кремы для жирной кожи:

«Лимонный» (масло лимонное, оливковое, масло какао и настой листьев эвкалипта) — очищает, тонизирует, регулирует деятельность сальных желез, уменьшает количество жировой смазки, ликвидирует угревую сыпь, стягивает расширенные поры.

«Гюльпан» (настой хвоща полевого, белокопытника, полиненасыщенные жирные кислоты) — весьма эффективное средство для ухода за жирной кожей, уменьшает жирность лица, освежает, питает, улучшает кровообращение.

«Белые маки» (спиртовой настой мака посевного) — обладает тонизирующим, очищающим свойством, придает коже свежий привлекательный вид.

«Клубничный» (консервированный клубничный сок этиловым спиртом) — витаминизирует, очищает, осветляет, тонизирует, снимает увядание кожи.

«Лель» — приготовлен на основе хвойной хлорофиллокаротиновой пасты, спермацета и косточкового масла. Рекомендуются как эффективное средство при пористой и склонной к появлению угрей коже, тонизирует, очищает, уменьшает жирность.

«Улыбка» (спиртовая настойка цветков календулы) — способствует ликвидации угревой сыпи, обладает вяжущим, антисептическим, тонизирующим свойствами, регулирует функцию сальных желез, делает кожу матовой, привлекаетелной.

«Эвкалиптовый» (эвкалиптовое эфирное масло, спермацет, масло какао, косточковое масло, ретинол ацетат, тиамин) — показан при жирной, пористой, склонной к появлению угрей коже. Обладает дезинфицирующим, противовоспалительным, тонизирующим свойством, снимает раздражение, предохраняет кожу от увядания, витаминизирует.

«Флора» (экстракт хмеля) — омолаживает, тонизирует кожу лица, регулирует функцию сальных желез.

«Мария» (спиртово-водный настой лимонника китайского) — тонизирует, освежает, дезинфицирует кожу, предохраняет от преждевременного увядания.

«Огуречный» (огуречный сок) — освежает, осветляет пигментные пятна, снижает излишнюю жирность, способствует регрессу угревой сыпи.

«Ассоль» (экстракт семян моркови, морская вода, глюкоза) — тонизирует, улучшает кровообращение, уменьшает жирность, придает коже свежий, здоровый вид.

«Гаммамелис» (жидкий экстракт гаммамелиса и настойка хвоща полевого) — обладает противовоспалительным, очищающим свойствами, уменьшает жирность лица, стягивает поры.

«Томатный» (натуральный томатный сок) — освежает, очищает, регулирует кислотность кожи, обладает легким отбеливающим действием.

Маски. Широко используются для гигиенического ухода с целью предупреждения и лечения стареющей кожи (на 15—20 мин). Об эффекте масок известно очень давно, действие их разнообразное: освежающее, смягчающее, тонизирующее, отбеливающее, вяжущее, очищающее, биостимулирующее, а также успокаивающее.

Очень хорошо перед наложением маски сделать горячий компресс, паровую процедуру (подержать лицо над паром) или вначале применять маску из горчицы, редьки, хрена.

Маски наносят на очищенную кожу, сухую или нормальную кожу предварительно смазывают питательным кремом. Если кожа жирная или в состав маски входят масла, от питательного крема следует отказаться.

Маску накладывают по направлению кожных линий: от подбородка к ушным мочкам, от верхней губы к наружным слуховым проходам, от середины лба к вискам, от переносицы к кончику носа. На кожу вокруг глаз маску не накладывают, ее смазывают питательным кремом или ретинол-ацетатом (витамином А), облепиховым маслом с костным мозгом, перетопленным на паровой бане. После маски лицо ополаскивают холодной водой, затем накладывают питательный крем.

При избыточном росте волос на лице и расширенных сосудах обычные маски накладывать нельзя, за исключением маски с неразведенным *бифунгином* (препарат чаги), отваром цветков подсолнечника однолетнего, травы чистотела большого, подофилла щитовидного, шалфея лекарственного, шишек хмеля обыкновенного. При гипертрихозе перед наложением перечисленных выше масок нельзя принимать паровые, тепловые процедуры, а после масок накладывать питательный крем.

Горчицная. Маску накладывают в основном на наиболее увядающие участки кожи. Предварительно кожу обязательно смазывают питательным кремом. Сухую горчицу разводят теплой водой и наносят на хлопчатобумажную ткань, а затем на лицо, накрыв его махровым полотенцем. Вместо сухой горчицы можно использовать горчичник. Горчицная маска находится на лице не более 4—6 мин. Снимают ее растительным маслом по кожным линиям, не сдвигая кожу. Применяют горчицную маску не чаще 1 раза в 7—10 дней. При наличии на коже телеангиэктазий, розацеа, гипертрихоза горчицная маска противопоказана.

Широко используют в практике фруктово-ягодные, овощные маски. Их можно применять ежедневно или через день.

Земляничная или клубничная. На чистую кожу наносят сок земляники или клубники на 15—20 мин. После процедуры лицо ополаскивают холодной водой и наносят питательный крем. Эта маска хорошо витаминизирует кожу, тонизирует, придает ей свежесть, бархатистость. Применяется при любой коже. Сухую и нормальную кожу предварительно смазывают питательным кремом.

С использованием сока петрушки огородной. Сок петрушки смешивают с молоком (для жирной кожи) или сметаной (для сухой и нормальной кожи) в соотношении 1 : 1 и накладывают на кожу. Смывают холодной водой. Особенно показана эта маска пациентам с морщинистой, вялой кожей с явлениями пигментации. Маска с соком петрушки витаминизирует, тонизирует, отбеливает, придает коже бархатистость и свежесть.

Яблочно-молочная. Яблоко отваривают в молоке, и кашу в теплом виде накладывают на чистую, смазанную питательным кремом кожу на 15—20 мин. Такая маска смягчает, питает кожу, омолаживает. Применяют при всех типах кожи. Вместо питательного крема лучше использовать костный жир, перетопленный на водяной бане. Он содержит биостимулирующие вещества, которые, в свою очередь, питают, тонизируют, омолаживают кожу. Перед нанесением на кожу костный жир нужно слегка подогреть.

Дрожжевая. Весьма популярна в косметике. 10—15 г свежих дрожжей растирают с молоком (при нормальной коже), растительным маслом (при сухой коже) или 3 %-м раствором перекиси водорода (при жирной). Приготовленную массу накладывают на 10 мин. Маска витаминизирует, тонизирует кожу (содержит витамины группы В), делает ее более упругой.

Медово-глицериновая с овсяной мукой. Чайную ложку жидкого липового меда смешать с чайной ложкой глицерина и 2 чайными ложками воды, постепенно добавляя чайную ложку овсяной или пшеничной муки, тщательно размешать до получения однородной массы и наложить на лицо на 20—25 мин. Маска применяется при сухой, нормаль-

ной и увядающей коже лица 1—2 раза в неделю в течение 1—1,5 месяцев. Курс лечения повторить через 2—3 месяца.

Медово-глицериновая с овсяной мукой и соком алоэ. Делается из липового меда, глицерина, воды, сока алоэ и овсяной муки в равных пропорциях. Технология приготовления этой маски такая же, как и предыдущей. Маска показана при сухой и нормальной коже с явными признаками увядания. Хорошо тонизирует, освежает, омолаживает кожу лица. Применяется 1—2 раза в неделю в течение 1—1,5 месяцев. Через 3 месяца курс лечения повторяют.

Желтково-жировая с соком лимона. Показана при сухой и нормальной увядающей коже. Растирают 1 желток с нерафинированным растительным маслом (лучше кукурузным), затем добавляют 1/2 чайной ложки воды и 1/2 чайной ложки лимонного сока. Накладывают на лицо слоями (в 3 слоя), выдерживают на коже до высыхания, затем снимают тампоном, смоченным в теплой воде; после маски лицо ополаскивают теплой, затем прохладной водой и накладывают питательный крем. Количество масок на курс — 6—10.

Ланолиновая с соком алоэ. Применяется для нормальной, сухой и увядающей кожи лица и шеи. Смешивают 20 г ланолина, 10 г растительного масла, постепенно добавляя чайную ложку сока алоэ и 1 столовую ложку 1,5 %-го раствора буры. Взбивают до получения однородной массы и накладывают на кожу лица, шеи 1—2 раза в неделю в течение 1—1,5 месяцев.

Айвовая. Айву натирают на терке и кашицу ее смешивают со сливками, желтком в равных количествах при сухой и нормальной коже и с белком — при пористой жирной коже. Наносят на 15—20 мин, после чего маску снимают теплым влажным тампоном, а лицо ополаскивают холодной водой. На курс назначают 15—20 масок. Маски с айвой очищают, освежают, слегка отбеливают, тонизируют; показаны при увядающей стареющей коже.

Таким же действием обладают маски с хурмой, хреном, рябиной. Готовят их точно так же, как и маску с айвой.

С использованием семян льна. Показана при дряблой коже всех типов. 2 столовые ложки семян льна залить 2 стаканами воды, проварить 10—15 мин, остудить, прибавить чайную ложку белой глины. Наложить на лицо на 12—20 мин. Сухую и нормальную кожу предварительно смазывают питательным кремом.

Белково-медово-толокняная. Применяется при дряблой, вялой, морщинистой жирной коже. Хорошо тонизирует, освежает, питает, омолаживает. Готовят следующим образом: растапливают столовую ложку меда, добавляют столовую ложку толокна, затем, помешивая, 1 взбитый белок. Накладывают на 15—20 мин 2 раза в неделю.

Морковная. Рекомендуются при вялой, дряблой коже с серым землистым оттенком, пигментными пятнами. Столовую ложку сливок растирают с 1 свежим желтком, смешивают с чайной ложкой морковного сока, накладывают на очищенную кожу и выдерживают 20 мин, затем снимают теплым растительным маслом и ополаскивают холодной водой. Маска омолаживает, освежает, придает коже красивый оттенок.

Из квашеной капусты. Применяется при жирной угреватой коже. Квашеную капусту накладывают на лицо толстым слоем на 15 мин, затем ополаскивают кожу настоем шалфея и смазывают питательным кремом для жирной кожи.

Сухую, обезвоженную кожу с пигментными пятнами полезно протереть облепиховым или оливковым, кукурузным маслом, затем сделать горячий влажный содовый компресс (чайная ложка питьевой соды на литр горячей воды), после чего на 10—15 мин нанести маску из кашицы белокочанной капусты.

Арбузная. Маска с соком арбуза издавна применяется в косметологии для предупреждения дряблости как сухой, так и жирной кожи, витаминизирует, тонизирует, освежает кожу лица, делает ее гладкой, мягкой. Для этого 5—6 слоев марли или тонкий слой ваты смачивают арбузным соком и накладывают на 15—20 мин на лицо и шею, затем смывают водой и смазывают питательным кремом.

Дынная. Для приготовления этой маски тщательно истолченную мякоть дыни тонким слоем накладывают на лицо на 10—15 мин. При регулярном применении таких масок кожа становится мягкой, эластичной, розовой. Благодаря богатому набору витаминов включение дыни в пищевой рацион способствует красоте тела — делает кожу гладкой, эластичной, придает волосам и глазам блеск, а губам свежесть.

Из гороховой муки (римская). Зеленый горошек, истолченный в муку, был излюбленным косметическим средством древних римлян. 2 столовые ложки муки замешивают сывороткой молока до кашицеобразного состояния и накладывают на лицо на 15—20 мин, затем смывают прохладной водой. Хорошо освежает кожу лица, разглаживает морщины, питает, делает ее нежной, упругой, бархатистой.

Фасолевая. Питает и разглаживает сухую, нежную кожу. Фасоль замачивают на несколько часов, варят и протирают через сито, добавляют на 30 г протертой фасоли 1/2 чайной ложки сока лимона и облепихового, оливкового или кукурузного масла, наносят на лицо на 20—30 мин, смывают прохладной водой.

Картофельная. Широко используется в косметике. Картофель отваривают, смешивают с молоком, яичным желтком и в теплом пюреобразном состоянии накладывают на лицо, шею на 15—20 мин, затем смывают прохладной водой. Такая маска делает кожу лица, шеи упругой, гладкой, нежной, разглаживает морщины.

При воспаленных веках или солнечном ожоге как средство, снимающее воспаление, хорошо себя зарекомендовали аппликации из сырого тертого картофеля.

Свекольная. Делается из сока свеклы, выдерживается на лице в течение 20 мин, придает кожным покровам свежесть и нежность.

Из редьки обыкновенной. Натертую редьку смешивают со сметаной или растительным маслом. Хорошо отбеливает и питает сухую кожу.

Из листьев салата. Листья измельчают до кашицеобразного состояния, смешивают со сметаной. Питает кожу лица, придает ей свежесть и упругость.

Луковая. Свежий репчатый лук натирают на терке, и кашницу смешивают в равных пропорциях со сливками и взбитым желтком (при сухой и нормальной коже) и взбитыми белками (при жирной пористой коже). Выдерживают на коже 10—15 мин. На веки накладывают примочку с настоем ромашки. Известен второй вариант луковой маски (из смеси кашницы лука с медом). Первая и вторая разновидности луковых масок предупреждают появление морщин, освежают, тонизируют, витаминизируют кожу лица.

С отваром трав. Применяется при всех типах кожи. Используют отвары цветков липы, ромашки, лепестков роз, травы мяты, петрушки, укропа, шишек хмеля. Для приготовления маски берут 1/2 столовой ложки сухого лекарственного сырья, заливают 1/2 стакана холодной воды, кипятят 5 мин, процеживают. Приготовленным отваром смачивают салфетку и накладывают на жирную кожу на 15—20 мин. При сухой и нормальной коже отвар трав смешивают в равных пропорциях со сливками и желтком. Маски с отваром трав тонизируют, освежают, омолаживают кожные покровы.

Для более выраженного вяжущего противовоспалительного, подсушивающего эффекта при жирной коже применяют отвары травы зверобоя, шалфея, тысячелистника, хвоща полевого, мать-и-мачехи с яичным взбитым белком. На курс рекомендуют 15—20 масок.

С настоек календулы. Применяется при жирной коже. Столовую ложку настойки календулы разводят водой (стакан) и постепенно добавляют овсяную или пшеничную муку до получения сметанообразной массы. Накладывают на лицо на 20—30 мин, затем смывают холодной водой. Маска с настоек календулы обладает противовоспалительным, вяжущим, подсушивающим действием.

Отбеливающие маски. Их следует наносить только вечером, так как после них противопоказано действие солнечных лучей. При выходе на улицу кожу обязательно защищать фотозащитным кремом.

Белково-лимонная. Применяется в косметологии очень давно. Для этого яичный белок взбивают до пены и постепенно при взбивании по каплям добавляют чайную ложку лимонного сока. Кожу перед нанесением маски смазывают питательным кремом или растительным маслом и накладывают маску на 10 мин. Хорошо тонизирует, отбеливает, очищает, освежает кожу, обесцвечивает комедоны. Используется при жирной и морщинистой коже.

С использованием сока петрушки огородной (см. выше).

Огуречная. Свежий огурец натирают на терке, и кашницу накладывают на сухую или нормальную кожу, смазанную питательным кремом. При жирной коже отжатый огуречный сок смешивают с водкой в равных количествах, настаивают 24 ч, затем смачивают марлевую салфетку и накладывают на лицо на 15—20 мин, оставляя открытыми глаза, рот, нос.

Лавандовая. Состоит из 20 г ланолина, 5 г растительного масла, 5 г масла лаванды, 0,5 г буры, 40 мл воды. Готовят и применяют так же, как ланолиновую маску с соком алоэ. Рекомендуется для сухой и нормальной кожи с веснушками, пигментными пятнами.

Миндальная. 1/2 стакана миндальных зерен заливают стаканом кипятка и через 5 мин сливают воду, затем зерна пропускают через мясорубку. В полученную кашницу добавляют по столовой ложке сока лимона и кипяченой воды, растирают до получения гомогенной массы, накладывают на лицо на 20 мин, а затем смывают холодной водой. Применяют 2 раза в неделю. На курс рекомендуется 30—40 масок. Маска из миндаля также обладает тонизирующим действием.

Медово-лимонная. 2 столовые ложки жидкого липового меда смешивают с соком лимона. Марлевые салфетки пропитывают приготовленной смесью и накладывают на лицо на 15—20 мин, меняя их за это время 2—3 раза. На курс назначается 15—20 масок. Способствуют уменьшению пигментации кожи.

«Мешки» под глазами свидетельствуют о начавшемся старении кожи. Мышцы и кожа теряют эластичность, упругость, в результате чего кожа нависает в виде складок или мешковидных образований. В связи с ослаблением мышечных волокон в области нижних и верхних век постепенно могут образоваться жировые грыжи — выбухания подкожного внутриорбитального жира. Ликвидировать жировые грыжи и избыток кожи верхних и нижних век можно только хирургическим путем в косметологических учреждениях.

«Мешки» под глазами чаще возникают у больных хроническими заболеваниями почек, сердца, сопровождающимися отеками. Назначение соответствующего лечения уменьшает их или устраняет. Нарушение режима питания, прием большого количества жидкости, переутомление умственное или физическое, недостаток своевременного отдыха также приводят к их появлению.

При «мешках» под глазами хороший эффект оказывают горячие и холодные компрессы попеременно на ночь перед сном с отваром листьев шалфея или тысячелистника (чайная ложка растения на 1/2 стакана кипятка), раствором морской соли. После процедуры кожу смазывают питательным кремом.

Врачи-косметологи рекомендуют упражнения, которые помогают сохранить упругость кожи век, задержать ее старение. Выполняют их в течение 10 минут.

У п р а ж н е н и е 1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 5—6 раз подряд с интервалом в 30 с.

У п р а ж н е н и е 2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

У п р а ж н е н и е 3. Вращать глазами по кругу: вверх — направо — вниз — налево и в обратную сторону.

Упражнения выполняются сидя, повторяя каждое 3—4 раза с интервалом в 1—2 мин. Упражнения 2 и 3 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами.

Веснушки. Некоторым девушкам первые лучи солнца доставляют большие огорчения из-за появления на лице веснушек — небольших светло-коричневых пятен. Веснушки наследуются по аутосомно-доминантному типу. Встречаются чаще у блондинов и появляются в возрасте старше 4—5 лет в основном на открытых местах кожного покрова. С возрастом отмечается тенденция к их уменьшению или полному исчезновению. Поэтому некоторые женщины в зрелом возрасте для более молодого вида стараются на лицо наложить грим в виде веснушек. Неяркие веснушки придадут лицу определенную прелесть. Ошибочно поступают девушки, стремящиеся устранить их применением ртутных мазей, далеко не безвредных для организма.

Существенную роль играет профилактика веснушек. Девушкам с веснушками уже в конце февраля — начале марта необходимо перед выходом на улицу защищать кожу от солнечных лучей: ополоснуть лицо настоем чая, затем наложить один из фотозащитных кремов: «Луч», «Щит», «От загара», «Аврора», «Земляничный» и другие и припудрить лицо пудрой розового цвета или цвета рашель с добавлением 5—10 %-ых хинина или салола.

Если веснушки или пигментные пятна уже появились, эффективно применять отбеливающие кремы, маски (см. выше) или соки петрушки, огурца, одуванчика, лука, лимона, отвар березовых листьев или почек, водные настои корней хрена, любистка лекарственного. По данным Кархута (1978), эффективным средством при веснушках является смазывание их утром и вечером соком из листьев календулы, лимона, ягод красной смородины и миндальным маслом в равных отношениях. Перед выходом на улицу лицо следует ополоснуть настоем чая или хрена и наложить фотозащитный крем. В противном случае обесцвечивание веснушек и осветление пигментных пятен будут неэффективными.

Для удаления веснушек можно использовать корнеплод редьки обыкновенной. Для этого на очищенную и смазанную питательным кремом кожу накладывают ломтики редьки на 30 мин или протирают лицо ее соком.

Для удаления веснушек хорошо использовать горчичную муку в равных долях с медом, замешанную на отваре цветков лилии. Осветлять веснушки можно с помощью депигментирующих средств на основе гидрохинона (*ахромин*, *депигмен*). В качестве отбеливающего и очищающего средства используют также зубной порошок с 3 %-й перекисью водорода.

УХОД ЗА НОГАМИ

Нижние конечности точно так же, как и весь кожный покров, нужно ежедневно мыть с мылом. При повышенной потливости после мытья ног теплой водой с мылом необходимо делать теплую ванну со слабым (розовым) раствором калия перманганата, формалина или борной кислоты (столовая ложка на литр воды), в течение 10—15 мин, затем протереть стопы средствами, устраняющими потливость, жидкостями «Гигиена», «Формидрон» или смазать кремом «Эффект», «Турист», теймуровой пастой.

Раз в неделю по утрам в носки насыпают *гальманин* или смесь равных частей талька, окиси цинка и борной кислоты или припудривают стопы этими средствами. Вечером обязательны ножная ванна и смена носков.

Для профилактики переутомления ног нужно носить удобную обувь и подходящего размера чулки, носки.

При усиленной потливости следует избегать ношение носков из синтетических тканей, применять гимнастику, массаж для ног с целью укрепления мышц нижних конечностей, улучшения кровоснабжения, поддержания тонуса ног.

В жаркое время года нужно особенно тщательно следить за ногами. Хороший эффект при повышенной потливости кистей и стоп оказывают ванночки, поочередно холодные и горячие с отварами буквицы лекарственной, листьев ореха грецкого, шалфея лекарственного, овсяной соломы, дубовой коры. После ванны между пальцами посыпают тальком, а в носки чулки помещают специальную пудру: талька 50,0, окиси цинка 25,0, квасцов 2,0, лимонной эссенции 25,0.

Внутри при гипергидрозе кистей и стоп Чуролинов (1979) рекомендует настой цветущих соцветий и листьев иссопа лекарственного (2 чайные ложки сырья на стакан воды) по 1/3 стакана 3 раза в день. Мы при повышенной потливости применяли настой шалфея лекарственного (чайная ложка листьев на стакан кипятка) по столовой ложке каждые 3 ч так как известно, что шалфей лекарственный понижает функцию потовых желез. Если ноги устали, подошвы «пекут», рекомендуется ножная ванна с горячим отваром пижмы обыкновенной.

УХОД ЗА НОГТЯМИ

Красивые ногти украшают и женщин, и мужчин, в связи с чем выполняют элементарные правила ухода за ногтевыми пластинками — регулярно их подстригают, опиливают пилочкой, чистят. Ногтевые пластинки реагируют на различные неблагоприятные эндо- и экзогенные факторы, вызывающие их поражение (деформацию, изменение цвета и т. д.).

Поперечная исчерченность ногтей может возникать в результате постоянного их травмирования при маникюре. Появление единичной глубокой поперечной борозды, так называемой борозды БО, вызвано нарушениями в ростковой части ногтя в области матрикса при травме основания ногтя, воспалительными заболеваниями аллергического характера ногтевой фаланги или интоксикацией в результате каких-либо инфекционных заболеваний.

Хрупкость, ломкость ногтевых пластинок наблюдается чаще как профессиональное заболевание у парикмахеров в результате постоянного контакта со щелочными растворами (препараты для химической завивки шампунь) и у пациентов при частом употреблении недоброкачественного лака, ацетона. Другими симптоматическими факторами ломкости ногтей

являются железodefицитная анемия, нарушения периферического кровообращения.

Онихолиз часто возникает при употреблении лаков, в состав которых входит фенол. Последний проникает через ногтевую пластинку и вызывает воспалительные изменения ногтевого ложа, которые приводят к отслоению ногтя. Подобные явления могут вызываться отвердителями, содержащими формальдегид, а также грибковыми заболеваниями ногтевого ложа. В частности, микроорганизм *Pseudomonas aeruginosa* выделяет протеолитические ферменты, нарушающие связь между тканевой пластинкой и ногтевым ложем.

Онихосхизис — расщепление ногтя на параллельные пластинки в основном наблюдается у парикмахеров как профессиональное заболевание вследствие постоянного контакта со щелочными растворами, ацетоном и другими растворителями, химическими веществами.

Лейконихия проявляется появлением белесоватых пятен на ногтевых пластинках. Возникает в результате неполноценной кератинизации или наличия воздушных полостей в ногтевой пластинке. Заболеванию могут предшествовать хронические интоксикации, нарушения функции печени. Этиология лейконихии окончательно не установлена.

При истончении и расслоении ногтей или других дефектах их подстригают покороче и временно отказываются от использования лака, стирки, уборки, контакта с химическими веществами, или же следует стирать и убирать в резиновых перчатках, длинных полиэтиленовых пакетах, которые укрепляют резинкой выше лучезапястного сустава. При поражении ногтевых пластинок рекомендуется вводить в пищевой рацион кальций, метионин в виде творога, каротиноиды, ретинол ацетат в виде моркови, зелени петрушки, облепихового масла, сока ягод облепихи, препараты железа в виде ядер ореха грецкого, гречки. При лечении сопутствующих заболеваний особое внимание следует обратить на санацию хронических интоксикаций, заболеваний печени. Наружно в ногтевые пластинки втирают ретинол ацетат или облепиховое масло, применяют попеременно горячие и прохладные ванночки для рук с морской солью, отваром травы подорожника, ромашки, череды, листьев облепихи, петрушки, сельдерея.

УХОД ЗА РУКАМИ

Кожные покровы кистей (тыльная поверхность) постоянно подвергаются воздействиям внешней среды, часто моются водой с мылом, поэтому увядают со временем еще быстрее, чем кожа лица, шеи. На кожу рук отрицательно действуют стиральные и моющие средства, которые ощелачивают и разрушают ее нормальный водно-жировой покров. Известна поговорка: «Возраст женщины определяют руки». Поэтому, ухаживая за кожными покровами, особое внимание стоит уделять состоянию кожи кистей. Чтобы избежать сухости, шелушения, для мытья кожи рук можно использовать льняное семя, отваренное в виде кашицы, а после мытья смазать руки питательным гидратирующим или витаминным кремом или смесью глицерина с нашатырным спиртом (10:1).

При сухости, трещинах кожи кистей рекомендуются ванночки с подогретыми оливковым, персиковым, подсолнечным или хлопковым маслом на 10—15 мин, на ночь руки смазывают касторовым маслом под повязку.

При производственных загрязнениях необходимо использовать перчатки, рукавицы, защитные кремы, например «Силиконовый», специальные пасты. Если приходится для снятия загрязнения применять ацетон, то после мытья следует воспользоваться любым питательным кремом для рук.

Для смягчения огрубевшей кожи рук, омоложеностей рекомендуются горячие содовые ванночки (чайная ложка питьевой соды на 0,5 л воды); предварительно перед ванночкой руки моют с мылом, затем снова намыливают и выдерживают в содовой ванночке 10—15 минут, после чего размягченные омоложенности обрабатывают пемзой и смазывают кремом.

Для лечения рук с покрасневшей шелушащейся кожей используют кашицеобразного состояния и в горячем виде накладывают на хлопчатобумажную ткань, а затем обматывают кисти. Маску снимают после остывания картофеля. Хороший эффект дают также ванночки для рук из картофельного клейстера. Для этого ложку крахмала тщательно размешивают в 100 г холодной воды, заваривают кипятком, разбавляют теплой водой до 1 литра, выдерживают кисти в течении 10—15 мин, ополаскивают теплой, а затем прохладной водой и накладывают питательный крем для рук.

Болгарские косметологи рекомендуют питательные кремы для рук с включением коллагена, витаминов, лекарственных растений. Применение таких кремов хорошо восстанавливает тургор, эластичность кожи кистей. Приводим некоторые из них:

Глицериновый крем для рук (эмульсия типа масло в воде). Содержит масляные вытяжки из трав и витаминов.

Состав (в %):	
Твердый кремофор AP	1
Кремофор	0—1
Ланетт С (Lanette C)	8,6
Изопропилпальмитат (Isopropylpalmitat)	5
Масло календулы (Ol. Calendulae AR)	3
Масло силиконовое (Ol. Siliconicum AK 500)	5
Вода дистиллированная (Aq. destillatae)	44,5
Глицерин (Glycerini)	30

Питательный крем для рук

Состав (в %):	
Ланетт (Lanette N 8)	8
Стеарин (Stearin)	3
Изопропилпальмитат (Isopropilpalmitat)	5
Масло силиконовое (Ol. Siliconicum AR 500)	5
Вода дистиллированная (Aq. destillatae)	69
Коллаген (Collagen C/R)	5

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПОСЕДЕНИЯ ВОЛОС

Причины поседения волос в настоящее время окончательно не установлены. Различают преждевременное поседение, наследуемое по аутосомно-доминантному типу, и приобретенное, возникающее при хронических заболеваниях, общем ослаблении организма, после стрессовых ситуаций, испуга, психических травм, при физическом, нервном переутомлении, после приема медикаментов (кортикостероидных гормонов, цитостатиков и др.), при гормональных нарушениях, витилиго. Поседение волос иногда вызывают медикаментозные препараты, имеющие в структуре хинолиновое кольцо. Через несколько недель после прекращения приема этих препаратов начинает восстанавливаться нормальный цвет волос (Машкиллейсон, 1965).

В принципе поседение всегда является признаком увядания организма и в большинстве случаев происходит поэтапно: сначала волосы

становятся сероватыми, затем серыми и, наконец, белыми. Поседение начинается с висков, а затем распространяется на теменную и другие области головы. Седой волос теряет пигмент и заполняется пузырьками воздуха.

Поседение волос нужно лечить с самого начала, хотя лекарственное лечение все еще малоэффективно. Из медикаментов рекомендуют витамины пиридоксин, биотин; препараты мышьяка (Ласс и Поликарпова, 1958); длительный прием парааминобензойной кислоты по 0,2 г 3 раза в день; ретинол ацетат, пантотенат кальция в виде таблеток по 0,1 г или парентерально по 2 мл (0,5 г) ежедневно, парааминосалицилат натрия 0,1—0,2 г 3 раза в день в течение месяца, аскорбиновую кислоту, препараты железа.

Наружно назначают втирание настойки красного перца или шпанских мушек.

Подключение фитотерапии улучшает эффективность лечения.

Из лекарственных растительных препаратов при поседении используют *настой листьев или корней крапивы двудомной* (10,0—15,0 : 200,0) по столовой ложке или по 25—30 капель *жидкого экстракта* 3—4 раза в день за 30 мин до еды. Одновременно *настой листьев, корней, свежий сок крапивы двудомной* втирают в волосистую часть головы.

Лечение препаратами крапивы сочетали с применением следующих лекарственных растений:

настой ряски маленькой (столовая ложка растения на стакан кипятка) по стакану 3 раза в день или в виде пилюль 1—2 г с медом, также втирают *сок* или *густые настои, отвар* 1 : 1, 1 : 2 в корни волос;

отвар корней щавеля конского (чайная ложка измельченных корней на стакан кипятка) по 1/3 стакана 3 раза в день и также втирать в волосистую часть головы;

отвар или настой цветков клевера лугового (20,0 : 200,0) по 2—3 столовые ложки или по 1/2 стакана 3 раза в день и *свежий сок, отвар, настой* втирать в корни волос;

настой кресса водяного (столовая ложка измельченных свежих листьев на стакан кипятка) по 1/2 стакана 4 раза в день до еды или в виде салата (1—2 горсти листьев в день в течение 1—1,5 месяцев с облепиховым маслом). *Сок* свежих листьев втирают в волосистую часть головы;

настой медуницы лекарственной (10,0 : 200,0) по стакану 2 раза в день и наружно;

отвар овса на воде или молоке (способ применения см. при описании растения) по 1/2 стакана 3 раза в день за 30—40 мин до еды;

настой или отвар пырея ползучего (2 столовые ложки корневища на 1 1/2 стакана кипятка) по стакану 2—3 раза в день и *отвар* (2 столовые ложки сырья на 1 1/2 стакана кипятка) втирают в корни волос;

настой шиповника (10,0 : 200,0) по 1/4—1/2 стакана 2 раза в день и наружно в волосистую часть головы втирать *настой* (20,0 : 200,0);

спиртовой экстракт корней элеутерококка по 20—40 капель за 30 мин до еды в течение 30 дней и *отвар* (10 : 200,0) втирать в волосистую часть головы;

настойка корней женьшеня обыкновенного 10 %-я спиртовая по 15—25 капель 3 раза в день до еды в течение 30—40 дней, *порошок* или *таблетки* по 0,15—0,3 г 3 раза в день и втирать *отвар* (10,0 : 200,0);

настойка корней заманихи высокой на 70 %-м спирте по 30—40 капель 2—3 раза в день перед едой в течение месяца и *отвар* корней заманихи наружно (10,0 : 200,0);

сок корней петрушки или сельдерея, пастернака по 1—3 столовые ложки 1 раз в день. Листья этих растений вводить в пищу с облепиховым маслом.

Внутрь назначали в виде пищевого продукта и наружно втирали в корни седых волос сок плодов вишни, абрикоса, малины обыкновенной, земляники лесной, ежевики сизой, груши обыкновенной, капусты белокачанной, лука репчатого, а также сок листьев инжира и каланхоэ только наружно.

Если поседение уже наступило и у пациента не хватает терпения его лечить, его маскируют при помощи окраски волос. Окрашивается только часть волоса (стержень), выступающая над поверхностью кожи. Из-за постоянного отрастания волос корни необходимо регулярно подкрашивать.

Для окраски волос используют растительные и химические красители. Наиболее безопасны для волос и организма вообще растительные краски, получаемые из листьев *Lawsonia inermis*. Используют также хну, басму, настои ромашки, ревеня. Хна окрашивает волосы в рыжий цвет. Комбинируя хну и басму в разных соотношениях, можно получить коричневый и даже черный цвет волос. Компоненты разводят водой до кашецеобразного состояния и наносят на отдельные пряди чистых свежевымытых волос. После чего волосистую часть головы покрывают пергаментной бумагой и обвязывают шерстяным платком. Для получения русого цвета волос применяют смесь из 4 частей хны и 8 частей басмы, время экспозиции 30 мин, при удлинении времени окраски до 1,5 ч получают коричневый цвет. Для получения черного цвета пользуются смесью из 3 частей хны и 9 частей басмы в течение 4 ч. Время окраски варьирует, так как зависит от состояния волос и индивидуальных особенностей. Поэтому каждые 30 мин следует контролировать цвет, для чего небольшой клочок окрашенных волос отрезают, ополаскивают и высушивают (так как интенсивность окраски достигается на воздухе и на свету).

Корень ревеня за счет пигмента хризофановой кислоты способен подкрашивать седые волосы в присутствии щелочей в русый цвет. Комбинируя его с солями различных металлов, можно получить даже темные цвета. Корень ревеня можно сочетать с хной, басмой.

Для придания волосам коричневого цвета используют отвар зеленой наружной оболочки плодов ореха грецкого.

Тонировать седые волосы можно настоем цветков ромашки ободранной, которые придают им золотистый оттенок.

Настой пулавки красильной (*Anthemis tinctoria* L.) (2 чайные ложки цветочных корзинок на стакан кипятка) придает волосам русый оттенок.

Для поддержания свежести русого цвета волос применяют настой подсолнечника однолетнего (2 столовые ложки цветков на 300 мл кипятка, настоять 2 ч).

Для окрашивания волос можно применять также листья айвы, отвар свеклы.

Блондины могут пользоваться отваром шелухи лука, который придает волосам желтоватый оттенок. Для этого 25—30 г луковой шелухи заливают 200 г воды и кипятят 10—20 мин. Полученный темно-бурый отвар процеживают, добавляют 1—2 чайные ложки глицерина и смачивают волосы ежедневно до получения желаемого оттенка.

Широко применяются в косметической практике восстановители для волос. Приводим пропись одного из них:

Rp.: Plumbi acetici
Ammonii chlorati
Flor. sulfuris aā 4,0
Glycerini
Spir. vini rectif. aā 25,0
Aq. destillatae 180,0
M. D. S. Наружное.

Однако следует помнить, что при восстановлении могут возникать неприятные побочные явления: головная боль, слабость, отсутствие аппетита, которые возникают в результате интоксикации свинцовыми солями. Длительное применение восстановителей может привести к сухости кожи волосистой части головы, поредению волос. Поэтому время от времени кожу волосистой части головы и волосы полезно смазывать каким-либо растительным жиром, лучше облепиховым маслом.

Ополаскивая седые волосы слабым раствором метиленового синего, можно придать им красивый серебристо-голубой оттенок.

Кроме растительных средств можно пользоваться химическими красками типа «Гамма».

КОСМЕТИКА ДЛЯ МУЖЧИН

Следить за своей внешностью, быть опрятным и привлекательным должен каждый мужчина. С 17—19 лет юноша начинает регулярно бриться. Для этого необходимо иметь индивидуальные бритвенные принадлежности. При пользовании электрической бритвой кожу предварительно протирают лосьоном «Пингвин», в состав которого входят ментол и молочная кислота. Эти компоненты способствуют повышению жесткости волос и более гладкому выщипыванию. При пользовании опасной или безопасной бритвой перед бритьем роговое вещество волос размягчают следующими средствами: «Мыльный крем для бритья», «Флорена», «Арома», «Арбат», «Руслан» и др. Крем наносят на лицо, шею 1—2 мин, тщательно размыливая кисточкой для бритья, смоченной горячей водой. На густые и жесткие волосы желательно на 1—2 мин наложить горячий компресс, затем намылить их и приступить к бритью. После бритья остатки мыла смывают теплой, затем холодной водой и протирают кожу лосьоном. При сухой коже применяют лосьоны «Свежесть», «Розовая вода», «Туалетная вода», «Лилия», «Ратмир» и др. При нормальной и жирной коже можно использовать лосьоны «Лимонный», «Огуречный», «Арктика» и др. После обработки на кожу наносят тонкий слой крема «Руслан», «Крем после бритья» с витамином F или любой другой, предназначенный для использования после бритья.

При очень сухой коже лица и чувстве стягивания и шелушении после бритья вечером после умывания рекомендуется нанести на кожу на 20—30 мин питательный крем «Садко», «Арбат», «Крем после бритья» с витамином F и др.

При наличии на лице угревой сыпи нужно бриться опасной или безопасной бритвой, умываться с мылом «Дегтярное», «Борно-тимоловое», «Лесное», а затем протирать угревую сыпь соком каланхоэ, настойкой календулы, зверобоя или водочным настоем шалфея 1:1, или зубным порошком с 3 %-й перекисью водорода (см. раздел «Гнойничковые заболевания кожи»).