ББК 75.1.
Ш 30

Шафоростова В.В., Левкова Е.С.
Травы в косметике. – М.: Олимпия, 2009. – 160 стр.

ISBN 978-5-903639-17-5

Это книга поможет женщинам любого возраста ухаживать за собой с помощью недорогих и легко изготовляемых в быту масок, лосьонов, кремов. Наше отражение в зеркале преподносит нам иногда сюрпризы, мы расстраиваемся, когда видим мешки под глазами, морщинки т.д. – не нужно расстраиваться, мы можем с вами исправить всё или почти всё.

ББК 75.1.

ISBN 978-5-903639-17-5

© Шафоростова В.В., Левкова Е.С., текст, 2009

© «Олимпия», оформление, издание, 2009.

ŋqdqɐeɎ bɆ dəqɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqddɏqɐè

Содержание

Введение 3
Немного истории 4
Основы фитотерапии 6
Биологически активные вещества растений 12
Типы кожи. Общие рекомендации по уходу 20
Забота все же необходима (уход за нормальной кожей) 23
Нежный уход за сухой кожей 26
Очищение сухой кожи 28
Настои из трав для сухой кожи 29
Питание и увлажнение сухой кожи 33
Программа проведения ежедневных косметических процедур 38
Домашние кремы для сухой кожи 46
Маски из лекарственных трав для сухой кожи 46
Тяжелая артиллерия против жирного блеска (уход за жирной кожей) 48
Очищение жирной кожи 50
Специальный уход за жирной кожей 59
Программа ежедневных косметических процедур 65
Никогда нельзя опускать руки (уход за комбинированной кожей) 66
Молодость навсегда (уход за увядающей кожей) 73
Маски из трав 75
Лечебные маски 84
Тонизирующие и смягчающие маски 90
Отбеливающие маски 91
Очищение увядающей кожи 95
Как вести борьбу с различными дефектами кожи 99
Растительные средства, применяемые при отечности лица 100
Веснушки и пигментные пятна 101
Уход за кожей с юношескими угрями 102
Лекарственные средства для удаления мозолей и бородавок 105
Ванны для тела из лекарственных трав 105
Средства для ухода за руками 107
Уход за волосами 109
Уход за жирными волосами 109
Рецепты масок и настоев для жирных волос 111
Уход за сухими волосами 119
Уход за комбинированным типом волос 126
Проблемы с волосами 130
Травяные отвары для укрепления и роста волос 135
Заключение. Несколько полезных советов 140
Изменение цвета волос 141
Растительные средства для окраски волос 142
Косметика для мужчин 144
Приложение (перечень некоторых лекарственных трав, используемых в косметике) 146

ŋqdqɐeɎ bɆ dəqɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqddɏqɐè