

Косметологические рецепты

Многие предпочитают покупной косметике домашнюю. И в этом есть смысл – приготовленные дома средства абсолютно натуральные и имеют наименьшее количество противопоказаний.

Маска для кожи

Для приготовления питающей маски от прыщей рекомендуется использовать аптечное масло лаванды или крепкий водный настой. Для приготовления средства возьмите:

1 шт. – яичный желток;

5 капель – лавандового масла или 2 ст. л. – водного настоя;

1 ч. л. – крахмала;

1 ч. л. – меда.

Все компоненты смешать до получения однородной массы. Нанести на лицо, выдержать 10–15 минут, смыть теплой водой. Процедуру достаточно проводить 2–3 раза в неделю.

Ополаскиватель для волос

Ополаскиватель помогает избавиться от перхоти, способствует стимуляции волосяных луковиц и росту волос, препятствует облысению. Для приготовления понадобится:

100 мл – отвара;

100 мл – воды;

сок половины лимона.

Все компоненты смешать, нанести на чистые мокрые волосы, выдержать 3–5 минут, смыть водой. Процедуру можно повторять при каждом мытье головы.

Противопоказания

Несмотря на всю пользу кустарника, его использование имеет свои противопоказания. Так не рекомендуется использовать рецепты с лавандой в следующих случаях:

при наличии индивидуальной непереносимости;

гипотонии – пониженном артериальном давлении;

мочекаменной болезни;

желчекаменной болезни;

язве желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения;

повышенной кислотности желудка.

При появлении неприятных симптомов от употребления, таких как крапивница, кожный зуд, тошнота, головокружение, резь в животе и пр., следует незамедлительно прекратить прием и, при необходимости, обратиться к врачу за консультацией.



**Имеются противопоказания
Перед применением обратитесь к врачу!**

МАДОУ «Детский сад № 58

618417, Пермский край, г. Березники,
ул. Л. Толстого, 29, В. Бирюковой, д.3.

Телефон: 8(3424) 23 22 78

МАДОУ «Детский сад № 58»

Лаванда



**Серия
«Аптекарский
огород»**



Тел. 8(3424) 23 22 78

Лаванда – один из наиболее известных, красивых и ароматных кустарников на планете. Растение используется в кулинарии, парфюмерии и народной медицине. Рассмотрим, чем полезна лаванда и как ее правильно применять с максимальной пользой для организма.

Лаванда – травянистое вечнозеленое растение высотой от 30 до 100 см. Относится к роду Лаванда и семейству Яснотковых, включающих около 50 видов. Родиной растения считается побережье Средиземного моря, которое сегодня принадлежит Франции и Испании.

Кустарник натурализован практически повсеместно. Произрастает преимущественно в теплом и влажном климате: в Северной Америке и Африке, на Канарских островах, Австралии, в Южной Европе, Аравийском полуострове, Индии. В России растение выращивают на черноморском побережье.

Первое упоминание о применении лаванды встречается еще в Древне Римских записях. Состоятельные люди использовали растение как ароматическую добавку для ванн. Возможно, по этой причине растение и получило такое название, ведь с латинского языка слово «Lava» можно перевести как «мыть» или «стирка».

Сегодня растение активно используется в кулинарии, альтернативной медицине, парфюмерии, косметологии. Цветы применяются для заваривания лечебных настоев, чаев. В некоторых странах из растения изготавливают даже мороженое, а в кофе можно попробовать лавандовый кофе.

Полезные свойства лаванды обусловлены богатым химическим составом. Наиболее ценным компонентом являются эфирные масла, которые содержатся во всех частях растения, но больше всего их в соцветиях – до 4,5%.

Полезные свойства лаванды

Польза лаванды для организма известна еще со времен древних римлян и греков. Растение применялось как общеукрепляющее средство, с помощью которого лечили многие заболевания. Благодаря богатому химическому составу, растение оказывает на человека следующее воздействие:

- болеутоляющее;
- мочегонное;
- спазмолитическое;
- иммуностимулирующее;
- седативное.

Также препараты с лавандой оказывают противовоспалительное, бактерицидное и противосудорожное воздействия на организм. Средство разжижает кровь, улучшает мозговое кровообращение, нормализует сердечный ритм, укрепляет сосуды, препятствует образованию холестериновых бляшек. Чай с лавандой способствует нормализации пищеварения, снятию симптомов изжоги, тошноты.

При использовании в косметических целях, лаванда улучшает состояние кожи и волос. Способствует более быстрому заживлению ран, ссадин, небольших ожогов.

Растение также используется не только как садовый, но и как домашний цветок.

Польза лаванда в квартире заключается в выделении эфирных масел, которые обладают противовирусным, антисептическим и седативным свойством. Размещение цветков растения в помещении делает в доме практически горный воздух и помогает бороться с депрессией, а также простудными заболеваниями.

Сбор и хранение

В народной медицине чаще используются только цветки растения. Их собирают тогда, когда кустарник накопит наибольшее количество полезных веществ. Этот период наступает в конце цветения.

Для сбора соцветий их срезают на высоту 30 см в солнечную, сухую погоду. Растительное сырье сушат на открытом воздухе, без доступа прямых солнечных лучей, на протяжении 1-3 недель.

Хранят лечебную траву в холщевых мешочках или герметично закрытых стеклянных банках, в сухом, затемненном месте. Срок хранения сушеного материала - 1 год.

Целебные рецепты

Многие употребляют лаванду только в качестве чая, но народная медицина располагает и множеством других полезных рецептов.

Водный отвар

Водный отвар готовится практически также, как и обычный чайный напиток, только в более концентрированном виде. Для его приготовления необходимо: 2 ст. л. сухих цветков поместить в термос; залить 0,5 л крутого кипятка; заваривать в течение получаса процедить. Употреблять по 100 мл, разбавленных водой, 3 раза в день. Средство можно смешивать с обычным чаем, а для придания большей пользы рекомендуется добавлять мед, ромашку, мяту.

Также отвар можно использовать в ароматерапии. При походе в баню отвар смешивают с горячей водой и льют на раскаленные камни. Рекомендуется дышать таким паром по 3-5 минут с перерывом.

