**«Зеленая аптека красоты: народные рецепты с травами для ухода за кожей лица и рук» Или «Травы в помощь красоте: домашняя косметология на природной основе»**

🎯 Цель составления картотеки:

Целью данного сборника является предоставление эффективных, безопасных и проверенных рецептов народной косметологии , основанных на использовании лекарственных растений. Карточки помогают освоить простые и доступные методы ухода за кожей лица и рук в домашних условиях, сохраняя здоровье и естественную красоту кожи без использования питательных компонентов.

👥 Аудитория:

Данная картотека сложилась:

Для домашних пользователей , интересующихся натуральной косметикой и ЗОЖ;

Для обучающихся по направлениям: эстетическая косметология, народная медицина, бьюти-образование ;

Для мастеров домашнего ухода, студентов, преподавателей, косметологов и специалистов по натуральной косметике ;

Как вспомогательный материал для образовательных проектов, мастер-классов, курсовых работ .

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название средства | Основное действие | Тип кожи | Время применения | Срок хранения | Основные ингредиенты | Примечания |
| 1 | Отвар ромашки для тонизирования кожи | Тонизирует, смягчает | Все виды, особенно чувственные | Утро и вечер | До 2 дней | Ромашка аптечная, кипяток | Применение для ежедневного ухода |
| 2 | Маска из мяты и зверобоя | Освежает, регулирует жирность | Жирная, комбинированная | Вечер | До 2 дней | Мята, зверобой, вода | Не использовать при сухости |
| 3 | Маска из календулы и сметаны | Питает, увлажняет | Сухая, нормальная | Вечер | До 1 дня | Календула, сметана | Можно добавить масло шиповника |
| 4 | Чай из очередей для проблемной кожи | Противовоспалительное | Проблемная, склонная к акне | Утро или вечер | До 2 дней | Череда, кипяток | Хорошо при реакциях |
| 5 | Ванночка с лавандой и шалфеем | Успокаивает, питает | Все типы | Перед сном | До 1 дня | Лаванда, шалфей, вода | Расслабляет мышцы рук |
| 6 | Мазь из подорожника и воска | Заживляет, смягчает | Сухая, потрескавшаяся | Ночью | До 7 дней | Подорожник, пчелиный воск, оливковое масло | Хороша зимой |
| 7 | Лосьон из мяты перечной | Освежает, дезодорирует | Все типы | После мытья рук | До 2 дней | Свежая мята, вода | Приятный аромат |
| 8 | Компресс из коры дуба | Подсушивает, круглый кожух | Жирная, проблемная | Вечер | До 2 дней | Корень дуба, вода | Может окрасить светлый кожух |
| 9 | Маска из календулы и масла шиповника | Анти-возростная | Зрелая, сухая | Вечер | До 1 дня | Календула, масло шиповника | Богата витаминами А и Е |
| 10 | Отвар из боярышника и очередей | Укрепляет, освежает | Зрелая, уставшая | Утро | До 2 дней | Боярышник, очередь, вода | Полезен при куперозе |
| 11 | Маска из ромашек и желтка | Питает, разглаживает | Сухая, зрелая | Вечер | Не хранить (готовить перед применением) | Ромашка, яичный желток | Адаптация для всех возрастов |
| 12 | Лёд из отвара зверобоя | Подтягивает, усиливает кровообращение | Все типы | Утро | До 3 дней | Зверобой, вода | Идеален как утренний тоник |
| 13 | Маска из лопуха и овсянки | Подтягивает, очищает поры | Все виды, особенно жирные | Вечер | До 1 дня | Лопух, овсянка, вода | Эффективна при расширенных порах |
| 14 | Компресс из коры дуба и мяса | Сужает поры, тонизирует | Жирная, комбинированная | Вечер | До 2 дней | Корень дуба, мята, вода | Придаёт матовость |
| 15 | Маска из чистотела и глины | Противовоспалительная | Проблемная, юношеская | Вечер | До 1 дня | Чистотел, белая/зеленая глина, вода | Не использовать в открытых ранках |
| 16 | Травяной лосьон из череды и ромашки | Успокаивает, выбросы | Проблемная, чувствительная | Утро и вечер | До 2 дней | Череда, ромашка, вода | Безопасен для молодой кожи |
| 17 | Маска из крапивы и йогурта | Очищает, регулирует жирность | Жирная, комбинированная | Вечер | До 1 дня | Крапива, натуральный йогурт | Освежает и питает |
| 18 | Маска из петрушек и меда | Осветляет кожу | Все виды, особенно с пигментацией | Вечер | До 1 дня | Петрушка, мёд | Делать курсом 2–3 недели |
| 19 | Отвар из тысячелистника | Осветляет, успокаивает, делает здоровый вид кожи | Все виды с пигментацией | Утро или вечер | До 2 дней | Тысячелистник, кипяток | Адаптация для лица и тела |
| 20 | Компресс из одуванчика | Борется с пигментацией | Все типы | Утро | До 2 дней | Цветки одуванчика, вода | Особый эффект весной |

**Общие рекомендации:**

* Все травы должны быть свежесобранными или правильно высушенными.
* Перед применением средства проведите тест на аллергию.
* Хранить приготовленные средства не более 2–3 дней в холодильнике.
* Используйте только чистую посуду и инструменты.
* Для усиления эффекта можно добавлять базовые масла (оливковое, миндальное, жожоба), мёд, яичный желток.

**🧴 Уход за кожей лица**

**Карточка №1: Отвар ромашки для тонизирования кожи**

Состав:

* Цветки ромашки аптечной – 1 ст. л.
* Кипяток – 200 мл

Приготовление:
Залить цветки кипятком, настоять 30 минут, процедить. Протирать лицо утром и вечером вместо тоника.

Действие:
Антибактериальное, противовоспалительное, смягчает раздражения.

**Карточка №2: Маска из мяты и зверобоя**

Состав:

* Листья мяты – 1 ч.л. л.
* Трава звероя – 1 ч. л.
* Вода – 50 мл

Приготовление:
Перемешать травы, залить водой, прокипятить 5 минут. Охладить, ранить лицо за 15 минут.

Действие:
Освежает, тонизирует, борется с жирностью кожи.

**Карточка №3: ​​Маска из календулы и сметаны**

Состав:

* Цветки календулы – 1 ч. л.
* Сметана (20%) – 2 ст. л.

Приготовление:
Залить цветки кипятком, настоять 20 минут. Перемешайте с теплой сметаной. Нанести на лицо на 20 минут.

Действие:
Питает, увлажняет, подходит для сухой и чувствительной кожи.

**Карточка №4: Чай из череды для проблемной кожи**

Состав:

* Череда – 1 ст. л.
* Кипяток – 200 мл

Приготовление:
Залить траву кипятком, настоять 1 час. Протирать лицо дважды в день.

Действие:
Противовоспалительное, полезно при акне, угрях, экземах.

**👐 Уход за кожей рук**

**Карточка №5: Ванночка с лавандой и шалфеем**

Состав:

* Лаванда – 1 ч. л.
* Шалфей – 1 ч. л.
* Вода – 500 мл

Приготовление:
Залить травы кипятком, настоять 30 минут. Опустить руки в отвар на 10–15 минут.

Действие:
Расслабляет, сохраняет сухость, питает кожух.

**Карточка №6: Мазь из подорожника и воска**

Состав:

* Листья подорожника – 2 ст. л.
* Пчелиный воск – 1 ст. л.
* Оливковое масло – 2 ст. л.

Приготовление:
Листья подорожника измельчить, смешать с маслом, нагреть на водяной бане 1 час. Добавить воск, остудить.

Действие:
Заживляет трещины, смягчает кожух, подходит для зимнего ухода.

**Карточка №7: Лосьон из мяты и мяты перечной**

Состав:

* Свежая мята – горсть
* Вода – 100 мл

Приготовление:
Измельчить мяту, залить кипятком, настоять 1 час. Протирайте руки после того, как появились.

Действие:
Освежает, Применяет Неприятный запах, улучшает микроциркуляцию.

**Карточка №8: Компресс из коры дуба**

Состав:

* Кору дуба – 1 ч. л.
* Вода – 200 мл

Приготовление:
Залить кору кипятком, проварить 10 минут. Охладить, смочить салфетку и приложить к рукам.

Действие:
Подсушивает чехол, помогает при потрескавшейся коже.

**🌿 Сборник народных средств с травами для ухода за кожей.**

**Тема:** Уход за кожу лица: антивозрастной, подтягивающий, противовоспалительный, осветляющий

**Цель:** Представить действующие домашние рецепты на основе лекарственных растений для разных типов кожи и возрастных задач.

**1️. Уход за зрелой кожей (антивозрастной)**

**Карточка №9: Маска из календулы и масла шиповника**

Состав:

* Цветки календулы – 1 ч. л.
* Масло шиповника – 1 ст. л.

Приготовление:
Цветки залить маслом шиповника, настоять 2 часа в темном месте. Нанести на лицо на 20 минут.

Действие:
Обогащает кожух витаминами А и Е, замедляет старение, улучшает цвет лица.

**Карточка №10: Отвар из боярышника и очереди**

Состав:

* Цветки боярышника – 1 ст. л.
* Череда – 1 ст. л.
* Вода – 200 мл

Приготовление:
Залить травы кипятком, настоять 1 час. Протирайте кожух дважды в день.

Действие:
Укрепляет капилляры, повышает тонус кожи, придает свежесть.

**Карточка №11: Маска из ромашек и желтка**

Состав:

* Ромашка аптечная – 1 ч. л.
* Кипяток – 50 мл
* Яичный желток – 1 шт.

Приготовление:
Залить ромашку кипятком, остудить. Смешайте с желтком, повредив лицо на 15–20 мин.

Действие:
Питает, разглаживает морщинки, делает кожу мягкой.

**2️. Подтяжка кожи лица**

**Карточка №12: Лёд из отвара зверобоя**

Состав:

* Зверобой – 2 ст. л.
* Вода – 200 мл

Приготовление:
Залить траву кипятком, настоять 1 час, процедить. Залить в формочки и заморозить. Протирать лицо утром.

Действие:
Подтягивает, усиливает кровообращение, уменьшает отечность.

**Карточка №13: Маска из лопуха и овсянки**

Состав:

* Листья лопуха – горсть
* Овсяные хлопья – 2 ст. л.
* Вода – 50 мл

Приготовление:
Листья измельчить, перемешать с овсянкой и водой. Добавить немного кипятка, настоять 15 минут. Нанести на лицо.

Действие:
Подтягивает, очищает поры, повышает тургор кожи.

**Карточка №14: Компресс из коры дуба и мяты**

Состав:

* Коры дуба – 1 ч. л.
* Листья мяты – горсть
* Вода – 100 мл

Приготовление:
Кипятить 10 минут, стоять 30 мин., процедить. Используйте как компресс на лицо.

Действие:
Сужает поры, подтягивает, тонизирует.

**3️. Уход за молодой проблемной кожей**

**Карточка №15: Маска из чистотела и глины**

Состав:

* Чистотел – 1 ч. л.
* Белая или зелёная глина – 1 ст. л.
* Вода – по необходимости

Приготовление:
Смешайте измельченную траву с глиной, добавьте воды до консистенции кашицы. Нанести на лицо на 15 минут.

Действие:
Противовоспалительное, уменьшает высыпания, нормализует работу сальных желёз.

**Карточка №16: Травяной лосьон из очередей и ромашек**

Состав:

* Череда – 1 ч. л.
* Ромашка – 1 ч. л.
* Вода – 100 мл

Приготовление:
Перемешать травы, залить кипятком, настоять 1 час. Протирать кожу 2–3 раза в день.

Действие:
Снимает раздражение, успокаивает, помогает при прыщах.

**Карточка №17: Маска из крапивы и йогурта**

Состав:

* Свежая крапива – горсть
* Натуральный йогурт – 2 ст. л.

Приготовление:
Измельчить крапиву, перемешать с йогуртом. Нанести на лицо на 20 минут.

Действие:
Очищает, питает, регулирует жирность кожи.

1. **Средства против пигментации**

**Карточка №18: Маска из петрушек и меда**

Состав:

* Петрушка (свежая) – горсть
* Мёд – 1 ч. л.

Приготовление:
Измельчить петрушку, смешать с мёдом. Нанесите на участки пигментацию на 15 минут.

Действие:
Осветляет кожух, удаляет веснушки и пигментные пятна.

**Карточка №19: Отвар из тысячелистника**

Состав:

* Тысячелистник – 1 ст. л.
* Вода – 100 мл

Приготовление:
Залить траву кипятком, настоять 1 час. Протирать лицо ежедневно.

Действие:
Равномерно осветляет кожух, уменьшая появление новых пятен.

**Карточка №20: Компресс из одуванчика**

Состав:

* Цветки одуванчика – 1 ст. л.
* Вода – 100 мл

Приготовление:
Залить цветки кипятком, настоять 30 мин. Смочить ватный диск и приложить к лицу.

Действие:
Борется с пигментацией, освежает цвет лица.

**✅ Общие рекомендации:**

* Перед использованием любого средства — проведите тест на аллергию.
* Для усиления эффекта можно добавлять базовые масла (оливковое, миндальное), питательные йогурты, мёд.
* Хранить жидкости в холодильнике не более 2 дней.
* Все рецепты можно адаптировать под особенности кожи.

**📌 Заключение**

В этом сборнике предлагаются простые и доступные рецепты на основе лекарственных растений, которые можно легко приготовить в домашних условиях. Все средства предназначены для ежедневного использования и обеспечивают благоприятный внешний вид кожи без химии.

Важно: при наличии кожных заболеваний, беременности или индивидуальной непереносимости перед применением проконсультироваться с врачом.