

ГБПОУ ПО «ВМК»

Дисциплина «Лекарственные растения»

Лекция № 5.

**Растения и их применение в косметике и
кулинарии.**

Растения и их применение в косметике

Уход за кожей лица, шеи и тела

Растения, используемые в косметической практике, менее известны, чем лекарственные. В то же время разнообразный химический состав, наличие биологически активных веществ, стимулирующих кожный обмен, витаминов позволяют широко применять их для приготовления разных препаратов для кожи - смягчающих, питательных, очищающих, защитных, дезинфицирующих, лечебных.

Слово «косметика» происходит от греческого слова «космет». Так назывались рабыни, которые украшали тело и лицо женщин древнего Рима. Косметикой занимались народы почти всех стран на разных этапах своего исторического развития. Колыбелью косметики и косметических средств считают Египет, где косметика была известна за 2000 лет до нашей эры, то есть 4000 лет тому назад. В гробницах древних захоронений были обнаружены сосуды с мазями, различными благовониями и маслами, содержащими мирру, розовое масло, мускус, ладан, а также пинцеты, служившие для удаления волос.

Так, в одной из египетских пирамид найден так называемый папирус Эберса, относимый к 1570 году до н. э. Помимо рецептов различных лекарств для лечения болезней, в нем содержится ряд косметических советов: как разгладить морщины, покрасить волосы, усилить их рост, удалить бородавки и др. В состав этих рецептов входили в основном растения. Некоторые из них не утратили своего значения и по настоящее время.

Косметика была развита также и у народов многих других стран (Персия, Аравия, Индия, Южная Америка), то есть главным образом в южных странах. Это объясняется необходимостью жителям этих стран смягчать и защищать кожу от вредного влияния жаркого климата. Небезынтересно отметить, что в древние времена косметикой занимались жрецы, которые владели секретом изготовления целого ряда косметических средств.

- Сохранились сведения, что почти за 500 лет до нашей эры женщины Ассирии натирали благовониями тело, а мужчины душили волосы головы и бороды.

В древней Руси гигиенический уход за кожей занимал большое место в культуре русского народа.

Известны нам и замечательные русские бани со своеобразным хлестким массажем вениками. Для освежения тела делали массажи с мазями, приготовленными на травах, применяли так называемый «холодец» - настой из мяты.

В средние века развитие косметики затормозилось, так как церковь преследовала тех, кто пытался ухаживать за своим «грешным телом».

В эпоху Возрождения косметика вновь получила распространение, но развивалась главным образом косметика декоративная.

Врачебная косметика как наука стала развиваться лишь с XIX века. Этому способствовали в значительной мере общее развитие медицины, успехи биохимии, открытие в растениях биологически активных веществ, витаминов. Одновременно появился большой интерес к растениям, богатым этими полезными веществами, отчего количество растений, пригодных для косметических целей, сильно возросло.

Непременным условием применения косметических средств является знание степени жирности кожи (нормальная, сухая, жирная), а также соблюдение общих правил ухода за ней.

Отвар из сухих измельченных корней и корневищ аира болотного применяют при выпадении волос. Отвар готовят из расчета: 10 г корневищ на 200 мл воды. Кипятить 10—15 мин, затем к отвару добавить цветы и листья и кипятить еще 5 мин. Можно хранить в темном прохладном месте не более 3—4 дней.

Корневище аира болотного входит в состав сбора для укрепления волос: корневища аира — 1 часть, корневища и корней лопуха - 1 часть, «шишек» хмеля — 4 части, 6 столовых ложек смеси заваривают в 1 л воды, кипятят 10 —15 мин. Мыть голову 3 раза в неделю.

Алтей. Корень алтея содержит много слизистых веществ, основными ингредиентами которых являются полисахариды. Противовоспалительное действие оказывает настой корня алтея в холодной воде (6 ч на 200 мл воды). Применяется при себорее, воспаленных угрях.

Алоэ. В соке алоэ содержатся ферменты, витамины, обладает бактерицидным действием. При угревой сыпи, сальной коже, раздражении лица хороший результат дает обтирание соком алоэ. Для профилактики морщин полезно делать два раза в неделю примочки (один сеанс — 10 мин).

Чтобы сок алоэ действовал эффективно, листья алоэ должны пройти биостимуляцию. Делается это так: листья промывают кипяченой водой, обсушивают, затем кладут в закрытый сосуд (лучше взять две тарелки) и на 12 дней помещают в прохладное место, чтобы температура была не выше +8° С. После этого листья алоэ измельчают и отжимают через марлю сок.

Береза. Березовый сок весной («пасока») содержит вещества, воздействующие тонизирующим образом не только на кожу, но и на весь организм — фруктозу, яблочную кислоту, дубильные вещества, калий, кальций, железо, магний.

При раздражении кожи с воспалительными явлениями, угрях применяются отвары или спиртовые настойки высушенных почек березы. Березовый деготь в мазях и растворах с другими веществами оказывает прекрасное действие при себорее волосистой части головы. В кожу головы втирают мазь следующего состава: 5 — 10 г дегтя, 10 — 21 г касторового масла, 100 мл спирта 70%-ного.

Ветла (ива белая). Кора содержит гликозид селицин, который в организме под действием ферментов превращается в спирт селигенин, и последний окисляется в салициловую кислоту. Кроме того, в коре содержатся катехиновые, таниновые и смолистые вещества. Обладает

противовоспалительным действием. Настой применяется при кожных заболеваниях (фурункулах и пр.), для ножных ванн при потливости ног. Кроме того, кора ивы входит в состав сбора для укрепления волос: коры ивы — 1 часть, корневища и корней лопуха — 1 часть, 4 столовые ложки смеси заливают 1 л кипящей воды и кипятят 10 - 15 мин. Мыть голову 3 раза в неделю.

Дуб обыкновенный содержит дубильные вещества. Обладает антисептическим, вяжущим, противовоспалительным действием. При потливости делают протирания 5%-ным отваром коры. При жирной себорее кожи лица протирание 5—10%-ным отваром или примочки следующего состава: к 200 мл 5%-ного отвара коры добавляют 2 г алюминиевых квасцов и 5 г глицерина.

Зверобой. В его цветах много каротина, витамина С, смолистых веществ, 10% дубильных веществ, эфирных масел. Зверобой применялся уже в начале XVIII века при различных заболеваниях печени, желудка, при ожогах и язвах. В народе его называют травой от 99 болезней. Из зверобоя готовится «иманин» (в виде мази и раствора), который очень эффективен при ожогах, фурункулах и карбункулах.

При сальности кожи лица, угрях, сальных волосах хорошее действие оказывает протирание следующим составом: 20 г травы зверобоя (сухие цветы и листья) залить 1 стаканом кипятка, затем прокипятить в течение 10 мин, остудить и процедить через марлю.

Змеевик (горец змеиный). Корневище содержит до 25% дубильных веществ. Применяют в качестве вяжущего средства в виде отвара (10 г на 200 мл кипящей воды) и примочек при лечении жирной себореи лица.

Применение лекарственных растений в кулинарии.

С давних времен для приготовления разнообразных блюд народы многих стран использовали дикорастущие растения. Развитие цивилизации способствовало тому, что в наше время дикорастущие съедобные растения незаслуженно забыты. Сегодня современный человек в основном употребляет в пищу продукты, приготовленные промышленным способом - консервированные, рафинированные и длительно хранящиеся. Однако эти продукты способствуют возникновению и развитию многих тяжелых заболеваний, а вот пища с использованием дикорастущих растений хорошо сбалансирована по набору полезных веществ и благоприятна нашему организму.

В простых и неказистых на вид листочках, корешках и цветах сокрыты практически все столь необходимые нашему здоровью вещества и элементы. Съедобные растения содержат целую гамму легкоусвояемых углеводов, органических кислот, минеральных солей и витаминов. Растения щедро предлагают нам свои целебные запасы, способные восполнять в нашем организме энергию, регулировать запасы крови и гормональный статус, стимулировать пищеварительную и выделительную функции, мозговую и сердечную деятельность и многое другое.

Из дикорастущих растений можно приготовить салаты и супы, вкусные гарниры и приправы, напитки и десерты. Ученые доказали, что употребление в пищу растительной пищи повышает устойчивость человеческого организма к неблагоприятным факторам среды и стрессам, повышает иммунитет, замедляет процессы старения, служит незаменимой профилактикой многих тяжелейших заболеваний. В голодные военные и послевоенные 50-е годы крапива, наравне с лебедой и щавелем, была чуть ли не основной пищей босоногих ребятишек. Они ели ее, начиная с ранней весны и до поздней осени, а их матери ухитрялись готовить из этого растения множество блюд – щи, салаты и жидкие лепешки. В нашу более сытную бытность крапива отошла на задний план и о ней практически совсем забыли. А зря, в ней так много витаминов (А, С, К, В1, В2, В3) и всевозможных микроэлементов (медь, железо, кальций), что одно лишь это растение способно значительно восполнить суточную потребность человеческого организма в них.

В первую очередь из крапивы готовят вкусные и полезные салаты. Для этой цели пригодны лишь молодые листочки, так как они не такие жесткие. В первую очередь из крапивы готовят вкусные и полезные салаты. Для этой цели пригодны лишь молодые листочки, так как они не такие жесткие, по сравнению со старыми, которые к тому же часто накапливают нитраты. Многие хозяйки готовят из молодой крапивы щи – это просто объедение, пальчики оближешь. Жители Закавказья также творят из крапивы настоящие кулинарные шедевры – она используется ими при создании различных национальных блюд. Россия, Беларусь, Украина, Германия, Франция, Бельгия, Румыния, Польша – в этих и многих других странах издавна ели кушанья с добавлением крапивы.