***Лекарственные травы, которые помогают в уходе за кожей лица.***

Лекарственные растения - это огромная часть природы окружающая нас. Это деревья, кустарники, и множество разных участников растительного мира, которые оказывают физиологическое влияние на организм человека и на множество микроорганизмов.

Уже первобытный человек различал травы, которые можно было использовать для лечения различных ран и снятие болевых синдромов.

**На** **Руси говорили: «На всякую болезнь, зелье есть».**

В настоящее время лекарственные растения имеют все большую и большую популярность в медицине. И привлекают большое внимание ученых.

Лицо - это «визитная карточка» каждого человека. Но чтобы оно всегда выглядело красивым, здоровым и свежим необходимо правильно за ним ухаживать. Воспользуйтесь натуральными природными компонентами.

**Представляю вашему вниманию 10 растений и некоторые рецепты, которые помогут в уходе за кожей лица:**

1. Шалфей - сужает поры, предотвращает образования угрей.

2. Зверобой - отличный антисептик, ускоряет заживление ран.

3. Колендула - прекрасный антисептик для жирной и проблемной кожи.

4. Ромашка - оказывает противовоспалительные действия, тонизирует.

5. Облепиха (плоды) - способствует регенерации кожи после ожогов и микротравм.

6. Кора дуба - Сужает поры, устраняет потливость, часто применяется для ванн.

7. Арника - освежает, тонизирует, полезна для увядающей и уставшей кожи.

 8.Смородина (лист) - смягчает и витаминизирует кожу. Умывание отваром из листьев смородины хороши для увядающей кожи.

9. Роза - освежает, улучшает цвет лица, используется в ароматерапии.

10. Мята - успокаивает, смягчает чувствительную кожу, снимает зуд.

**Вот некоторые рецепты.**

**Отвар из ромашки**

 Две столовые ложки соцветий заливаем кипятком (200 мл) и варим пять минут. После этого остужаем, процеживаем и начинаем пользоваться.

Также можно приготовить настой. Для этого берем стеклянную или керамическую емкость, насыпаем в нее пару столовых ложек цветков ромашки и заливаем кипящей водой в количестве 400-500 мл. Накрываем крышкой и оставляем на 5-6 часов, а затем процеживаем.

Чтобы не готовить такое средство каждый день, можно заморозить отвар, и получившимися [кубиками льда](http://bagiraclub.ru/led-dlya-lica-polza-i-vred) протирать лицо.

**Зверобой**

Две столовые ложки зверобоя залейте двумя стаканами кипящей водички и варите на слабом огне 10 минут. После этого остудите, процедите и используйте для умывания или протирания лица. Его также можно добавлять в состав различных домашних масочек.

**Перечная мята**

 Сырье для этого отвара может быть любое, подойдут как свежие, так и засушенные листья. Сложите две столовые ложки мяты в кастрюльку, залейте только что закипевшей водичкой и дайте ей повариться пять минут на слабом огне. После этого обмотайте емкость полотенцем и оставьте настаиваться в течение часа. Остывший отвар процедите, и используйте как лосьон.

**Кора дуба**

 Отвар коры дуба рекомендуется использовать обладательницам жирной и [проблемной кожи](http://bagiraclub.ru/uhod-za-problemnoj-kozhej). А вот девушкам с нормальным и сухим типом лучше отдать предпочтение другим травам, более им подходящим.

Рецепт приготовления отвара:

Для начала измельчаем имеющееся сырье (4 столовых ложки) кофемолкой.

Складываем получившуюся труху в кастрюльку и добавляем туда литр только что закипевшей воды, убавляем огонь и даем повариться 30 минут.

Остужаем и процеживаем. Готово!

**Отвар шалфея**

6 столовых ложек шалфея нужно залить литром кипящей водички и варить 30 минут на слабом огне, накрыв кастрюльку крышкой.

При приготовлении отвара шалфея можно сразу получить двойную пользу. Как только вы сняли его с огня, можно тут же провести распаривание лица, для этого наклоните голову над кастрюлей и спрячьтесь под полотенцем на четверть часа. А когда он остынет, используйте его для умывания.

Если вы хотите избежать [преждевременного старения](http://bagiraclub.ru/rannee-starenie), то умывания отваром из данного растения вам просто необходимы.

Травам нужно поклониться и на вечно в них влюбиться,

Трав лекарственных запас помогает в трудный час.