



Фітотерапія в косметології



Світлана Климишина

Незважаючи на бурхливий розвиток промислової косметології, фітотерапія в цій галузі медицини дотепер залишається популярним методом лікування, ефективним, безпечним і, що важливо, економічно доступним. Про застосування рослин у косметології, зокрема, про їхній вплив на шкіру й волосся, розповідає Світлана Климишина, канд. фарм. наук, старший викладач кафедри організації економіки фармації та технології ліків ФПДО ЛНМУ ім. Данила Галицького, провізор вищої кваліфікаційної категорії



| Рослина | Дія на шкіру |
|-------------------|--|
| Арніка | Освіжає й тонізує |
| Береза | Багата на мінеральні солі, регулює водний баланс, захищає шкіру від зневоднення, зменшує потовиділення |
| Брусниця (листя) | Має антисептичні, в'язучі властивості, багата на вітамін С |
| Дуба кора | Містить дубильні речовини, звужує пори, зменшує потовиділення |
| Звіробій | Має антисептичні, дезодорувальні властивості, прискорює загоєння ран |
| Календула | Антисептичний засіб для жирної шкіри |
| Кінський каштан | Покращує кровообіг |
| Кропива | Має антисептичні та стимулювальні властивості, регулює водний баланс |
| Липа (квіти) | Протизапальний, знеболювальний, заспокійливий засіб |
| Малина (листя) | Багата на вітаміни, має протизапальну й тонізуючу дію |
| Мати-й-мачуха | Загоєє рани, вирізняється тонізуючими властивостями |
| М'ята | Заспокоює подразнену шкіру, усуває свербіж, пом'якшує шкіру |
| Обліпиха | Багата на вітаміни, прискорює процес епітелізації |
| Подорожник | Дезинфікує, загоєє рани й подряпини |
| Троянда | Має освіжаючий, протизапальний ефект, використовується для ароматерапії |
| Ромашка аптечна | Має протизапальну дію, тонізує, пом'якшує шкіру, поліпшує кровообіг |
| Смородина (листя) | Містить вітаміни, пом'якшує шкіру |
| Сосна | Усуває втому, тонізує |
| Хвощ польовий | Поліпшує кровообіг |
| Шавлія | Звужує пори |
| Шипшина | Багата на вітаміни, регулює водний баланс |

РІЗНІ ФОРМИ — РІЗНА ДІЯ

— Насамперед хотілося б нагадати про форми рослинних лікарських засобів, які застосовують у косметології, — зазначає Світлана Олександрівна. — Це настої, відвари й настоянки.

Настої можуть бути холодні та гарячі. Для отримання холодного настою свіжу рослину подрібнюють, розтирають і заливають холодною перевареною водою на 6–8 годин, після чого проціджують. Якщо готують гарячий настій, то подрібнену суміш заливають окропом і витримують 15–20 хвилин, потім охолоджують протягом 45 хвилин і проціджують.

Відвари готують із кори або коренів рослин. Подрібнену сировину заливають окропом і кип'ятять на водяній бані 20–30 хвилин, після охолодження проціджують.

Настоянки готують на спирті. Вони мають триваліший термін зберігання, ніж настої.



Рослинні препарати в косметології застосовують у вигляді протирань, примочок, компресів і масок.

Протирання шкіри здійснюють ватним або марлевым тампоном, який попередньо змочують у соку, настої або відварі. Можна протирати шкіру кубиками льоду, який готують із настою лікарських рослин.

Для примочок використовують марлеві серветки, змочені соками, настоями й відварами. Їх накладають на шкіру.

Готуючи компреси, марлеву серветку, попередньо змочену у витяжці рослин, зверху накривають компресним папером, потім — шаром вати. При прогріванні шкіри терапевтична дія компресу посилюється.

Маски готують із м'якоті ягід, овочів, фруктів, соків або сухих трав. Наприклад, суміш сухого листя чорної смородини, кульбаби, подорожника, квіток ромашки кладуть у полотняний мішечок, нагрівають на сухій сковорідці та прикладають до шкіри. Нагрівання мішечка повторюють 2–3 рази. При цьому шкіра добре прогрівається, покращується кровообіг, ефірні олії глибоко проникають у пори.

Настої та відвари трав додають до ванн.

ЗНАЙДИ СВОЮ РОСЛИНУ

Усі лікарські рослини умовно поділяють на дві групи: загального і локального впливу (місцева дія) на організм. Рослини з місцевою дією за характером впливу на шкіру класифікують на такі підгрупи: живильні, протизапальні, в'яжучі, тонізуючі, відбілювальні, подразнювальні.

Живильні властивості рослин, багатих на каротин (морква, хурма, абрикос, гарбуз, помідори, обліпіха), використовують для сухої шкіри та сухого волосся.



Властивості лікарських рослин залежать від вмісту в них хімічних речовин, які знаходяться або в усій рослині, або тільки в окремих її частинах. Діючі речовини належать до різних груп органічних сполук — алкалоїдів, глікозидів, сапонінів, ефірних олій, органічних кислот, вітамінів, фітонцидів тощо

Тонізуючі властивості рослин корисні при в'ялій шкірі, що зазнала вікових змін. Основні представники цієї групи — алоє й женьшень.

Відлущувальні та відбілювальні властивості має свіжий сік лимона, червоної та чорної смородини, петрушки, кабачка, полуниці. Його використовують для відбілювання пігментних плям і ластовиння.

Аір, кропива, гіркий перець, часник і цибуля містять мурашину кислоту й ефірні олії, що подразнюють шкіру. Ці рослини застосовують для підсилення кровообігу та стимуляції росту волосся.

Шкаралупу зелених грецьких горіхів, коріння ревеню, каву, відвар цибулевої луски, листя лавсонії (із нього виготовляють хну), листя індиго (басма) використовують у декоративній косметичці, наприклад, для фарбування волосся.

Підготувала Лариса Дедишина

Державна служба лікарських засобів України

- Стурбована збільшенням продажу деяких безрецептурних лікарських засобів, що містять кодеїн, по-перше, у зв'язку з тим, що такі ліки можуть бути використані для немедичного застосування, по-друге, що вони продаються без рецепта. Держлікслужба нагадує, що МОЗ оприлюднив Проект наказу МОЗ України «Про внесення зміни до наказу МОЗ України від 19.07.2005 № 360», яким передбачено доповнити пункт 4 додатку 3 до Правил виписування рецептів і вимог замовлень на лікарські засоби і виробу медичного призначення словом «КОДЕЇН».
- Відзначає позитивну тенденцію у співвідношенні аптечних закладів у містах і сільській місцевості. Про це повідомив директор Департаменту державного регулювання оптової та роздрібної торгівлі лікарськими засобами Олександр Кропивний на Колегії Держлікслужби України. У порівнянні з 2005 р. кількість аптек у сільській місцевості збільшилася майже на 41%, аптечних пунктів — на 43%. Таким чином, підвищується показник фізичної доступності ліків у селах.