



Иоланта Прокопенко
Алоэ. Красота высшей пробы в
любом возрасте. 200 рецептов
красавиц всех времен и народов
Серия «Сильнее, чем женьшень»

Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6693557

*Прокопенко, И. Алоэ. Красота высшей пробы в любом возрасте. 200 рецептов красавиц всех времен и народов : Астрель; Москва; 2012
ISBN 978-5-271-40830-4*

Аннотация

В мире существуют миллионы самых разнообразных косметических и лекарственных средств для поддержания и усовершенствования красоты. Но все эти кремы, маски, скрабы, пилинги, лосьоны, тоники и бальзамы не сравнятся по силе с уникальным растением, которое знакомо буквально всем – алоэ! Тысячелетиями этот цветок лечил, восстанавливал и созидал прекрасное. Секреты знаменитых красавиц, снадобья лекарей древних цивилизаций, рецепты со всех концов света – все это вы найдете в книге.

Содержание

Введение	7
Глава 1	8
Секреты алоэ	10
В чем ценность алоэ?	11
Состав алоэ	11
Полезные свойства алоэ (доказано наукой)	11
Косметические преимущества алоэ	12
Глава 2	13
Традиционные китайские Рецепты для волос	14
Для всех типов волос	14
Маска пшеничная (увлажняющая, питательная)	14
Маска острая	14
Маска льняная с алоэ (питательная)	14
Маска шоколадная (для блеска волос)	15
Маска с розмариновым маслом (питательная)	15
Для укрепления корней волос	15
Маска луково-медовая	15
Маска травяно-ржаная	15
Маска с алоэ и медом	16
Маска медово-желтковая	16
Маска капустно-персиковая	16
Маска имбирная	17
Маска сливочная	17
Лосьон розмариновый	17
Лосьон плющевой	17
Для роста волос	18
Маска яично-луковая	18
Маска дрожжевая	18
Маска масляная восточная	18
Для сухих волос	18
Маска медовая с касторовым маслом	18
Маска с уксусом и алоэ	19
Для жирных волос	19
Маска китайская гороховая	19
Маска глиняно-чесночная	19
Чесночное обертывание с алоэ	19
Для нормальных волос	20
Маска хмелевая	20
От перхоти	20
Настойка крапивная	20
Маска крапивная	20
Настой из цветков пижмы	21
Маска чайная	21
Традиционные китайские рецепты для лица	22
Для любого типа кожи	22
Маска медово-тыквенная (питательная)	22

Маска тыквенная (от отеков)	22
Маска из тыквенных семян	22
Для сухой кожи	23
Маска облепиховая	23
Для жирной кожи	23
Лосьон яблочно-мятный с алоэ	23
Маска с зеленым чаем	23
Для проблемной кожи	24
Маска бобовая	24
Маска мятная с алоэ	24
Для чувствительной кожи	24
Компресс травяной	24
Лед с алоэ (для области вокруг глаз)	24
Маска травяная	25
От морщин	25
Маска лавандовая (быстрая)	25
Маска с рисовой мукой и алоэ	25
Отбеливающие	26
Маска лимонно-огуречная с алоэ	26
Маска дрожжевая с алоэ	26
Традиционные китайские Рецепты для тела	27
Для всего тела	27
Маска дрожжевая (для кожи живота)	27
Пилинг дрожжевой	27
Маска-скраб гречневая	27
Скраб рисово-кофейный	28
Ванна с молоком и мятой (омолаживающая)	28
Ванна травяная (расслабляющая)	28
Настой сосновый (для стройности)	28
Ванна малиновая (для похудения)	29
Для рук	29
Маска перцовая с алоэ (для ногтей)	29
Масло облепиховое с алоэ (омолаживающее)	29
Маска-пилинг клубничная (для рук)	30
Для ног	30
Ванночка рисовая	30
Ванночка для ног с ромашкой и алоэ	30
Для шеи и области декольте	30
Лосьон с зеленым чаем (тонизирующий)	30
Маска белковая (тонизирующая)	31
Маска с алоэ и отваром пижмы (для груди)	31
Скраб с редькой и маслом алоэ (для груди)	31
Маска мятная (для груди)	32
От целлюлита	32
Обертывание уксусное с соком алоэ	32
Маска с алоэ и пихтовым маслом	32
Ванна с эфирами и маслом алоэ	33
Обертывание с зеленым чаем и соком алоэ	33
Ванна с женьшенем и алоэ	33

Обертывание с яблочным уксусом и эфирными маслами	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Иоланта Прокопенко
Алоэ. Красота высшей пробы в
любом возрасте. 200 рецептов
красавиц всех времен и народов

© Прокопенко И., 2011

© ООО «Издательство Астрель», 2012

Введение

Алоэ – цветок настоящих красавиц!

Алоэ, алой, столетник, ранник, доктор – все это имена одного и того же растения, испокон веков занимающего первое место на полке любого знахаря и... любой признанной красавицы. Тысячелетиями женщины и мужчины, жаждущие телесной красоты, собирали корни, цветки и мясистые стебли этого поистине волшебного растения.

Уже одно название этого растения несет в себе целительную силу, ощущение надежности и гармонии. И не зря. Ведь это простое растение, которое многим знакомо сейчас как обычный комнатный цветок, является настоящим магическим зельем для красавиц всех возрастов. Согласно египетским древним преданиям, алоэ сохраняет молодость и свежесть, а также открывает секрет долголетия. Древнеегипетские царицы – эталоны всемирной красоты – Клеопатра и Нефертити с помощью этого уникального растения сохраняли свою кожу нежной, свежей и молодой. По этой же причине столетник пользовался популярностью и у женщин древнего индейского племени майя. А на жарких берегах Сицилии и Северной Африки алоэ и до сих пор применяется в качестве лучшего косметического средства.

О чудодейственной силе алоэ знают все. Экстракт алоэ значится в составе львиной доли косметических средств, биологически активных добавок и домашних целительных рецептов.

У вас выпадают волосы? Ничто не поможет вам лучше, чем сок алоэ. Беспокоят мелкие морщинки и стареющая кожа? Маски на основе алоэ решат эту проблему за несколько недель. Пористая кожа и склонность к угревой сыпи? Благодаря примочкам с мякотью алоэ это больше не будет вас волновать. Ведь снадобья на основе алоэ могут справиться практически со всем: сухой, жирной, чувствительной, стареющей кожей, выпадающими, тусклыми, секущимися, склонными к быстрому загрязнению волосами. А какие чудеса творят с телом ванны на основе сока алоэ! Домашние рецепты с алоэ способны потеснить с полок дорогостоящие косметические средства. С помощью нехитрых рецептов и самых обычных продуктов из холодильника или растений из комнатного горшка вы можете сами создать самую лучшую, самую дешевую и самую действенную косметику.

О поистине волшебных свойствах растения писали знаменитые врачи, его название упоминалось в древних египетских папирусах, шумерских глиняных табличках, греческих мифах, Библии, его изображение присутствует на египетских старинных вазах. Нет в мире такого уголка, где была бы неведома сила алоэ. Египет, Греция, Рим, Финикия, Индия, Тибет, Малайзия, Китай, Месопотамия, Япония – все это только малая доля всей ойкумены целебного алоэ.

Эта книга поможет вам обрести красоту и здоровье, ведь в ней собраны рецепты, которыми пользовались древние лекари, алхимики и даже великие царицы. Вы узнаете о том, какое множество разнообразных настоев, мазей, масок, отваров можно приготовить на основе алоэ, и откроете для себя секреты красоты всех мировых культур.

Глава 1

Алоэ во все времена

Вы спрашиваете, что придавало мне сил во время моих длительных постов? Прежде всего, моя непоколебимая вера в Бога, простота и умеренность во всем, а еще алоэ, чьи полезные свойства я открыл для себя во время пребывания в Южной Африке в конце XIX века.

Махатма Ганди

Известны слова Христофора Колумба: «Четыре растения необходимы для жизни человека: зерно, виноград, олива и алоэ. Первое – кормит, второе – радует, третье – дает гармонию, четвертое – лечит». Знаменитый первооткрыватель назвал алоэ «доктором в горшке» в благодарность за то, что это растение спасло его команду от гибели на борту шхуны «Санта Мария», где царили голод и болезни.

Упоминание о чудодейственной силе алоэ можно найти еще во втором тысячелетии до нашей эры. Именно тогда растение получило название «алоэ вера», что означает «алоэ настоящее». Название алоэ звучит в священной книге индусов «Атарваведе», древнеегипетских папирусах и даже в Библии.

Евангелие от Иоанна (19:39–42)

39 Пришел также и Никодим, – приходивший прежде к Иисусу ночью, – и принес состав из смирны и алая, литр около ста.

40 Итак они взяли тело Иисуса и обвили его пеленами с благовониями, как обыкновенно погребают Иудеи.

41 На том месте, где Он распят, был сад, и в саду гроб новый, в котором еще никто не был положен.

42 Там положили Иисуса ради пятницы Иудейской, потому что гроб был близко.

Обращались к чудодейственному растению и знаменитые врачи и ученые: Гиппократ, Линней, Цельсий описывают алоэ в своих трудах. Авиценна, восточный философ и врач, писал:

«И в прежние времена листьями алоэ лечили черную желтуху, алоэ с розовым маслом, будучи приложенным к голове, помогает от мигрени, а приложенное к голове с вином, останавливает выпадение волос. Помогает при катаракте, бельмах, при нарывах на глазах и язвах; при гнойном поражении уголков глаз подсушивает их полость. В определенных дозах оттачивает рассудительность. Хорошее средство при ранах, язвах тел и с обеих сторон языка, прочищает желудок, не задевая пищеварение, и возбуждает потерянный аппетит».

Алоэ приписывают свойство способствовать долголетию его обладателя, а также процветанию дома и семьи. Обычай вешать веточку алоэ над входом в дом сохранился кое-где до сих пор. Мусульмане же вешают алоэ над порогом каждый раз, возвращаясь из паломничества в Мекке.

Исторические документы древности подтверждают использование алоэ египтянами, римлянами, греками, алжирцами, марокканцами, арабами, индийцами и китайцами как в лечебных, так и в косметических целях. Первое упоминание об алоэ датировано 1500 годом до нашей эры, на папирусе Эберс, который ныне находится в Университете Лейпцига.

Известный древний целитель Греции Диоскорид описал десятки болезней, от которых может исцелить сок алоэ вера, в том числе бессонницу, головные боли, потерю волос, рас-

стройства желудка, псориаз, нарушение работы почек, нарывы, кожные проблемы, ожоги, описал лечение ран, прыщей, срастание тканей и многое другое. Другие древние документальные источники советуют алоэ для защиты от огня, ветра и холода, обезболивания, лечения порезов и синяков, а также от различных аллергических заболеваний и сексуальных нарушений. Многие индейские и мексиканские племена ежедневно пили сок алоэ, чтобы получить прекрасное здоровье и ежедневную энергию.

У древних египтян алоэ ценилось особенно сильно: считалось, что это растение способно сохранять молодость и красоту женщин. У фараонов же цветок алоэ был символом долголетия и сопровождал все погребальные церемонии. «Цветок бессмертия», как его называли египетские жрецы, входил в состав для бальзамирования. В магической практике алоэ – растение, которому покровительствует Венера и которое способно привлекать любовь. Вероятно, этим и руководствовались в древности египетские царицы.

Необыкновенные глаза царицы Клеопатры славились своей выразительностью и блеску благодаря каплям из сока алоэ, которые готовила одна из ее рабынь. Другая египетская царственная красавица, Нефертити, уникальным цветом своей кожи и лица была обязана регулярным ваннам на основе сока алоэ и молока.

В Европе алоэ не получало широкого распространения до XVIII века. В 1770 году началась серия вооруженных маршей и столкновений под названием «кафрские войны» между европейскими колонистами и северо-восточным племенем коса.

В 1795 году британская армия направила войска под командованием генерала Джеймса Крэйга в Капстад. Миссис Крэйг, супруга генерала, была известна в светских кругах как большая любительница цветов. Поэтому офицеры под командованием генерала Крэйга, желая заполучить его расположение, дарили миссис Крэйг горшки с экзотическими растениями. Так у жены генерала появился африканский горшок с алоэ, который преподнес ей один из адъютантов Крэйга. Разумеется, о целебных свойствах экзотического цветка генеральша не знала, но цветок так ей понравился, что она оставила его у себя в комнате.

Однажды горничная, убирая комнату миссис Крэйг, случайно отломала один из листьев алоэ. Испугавшись гнева хозяйки, она воткнула сломанный лист в землю, надеясь, что та не заметит. Но вскоре та же горничная заметила, что сломанный лист не собирается вянуть и погибать, а наоборот, пустил корни и новые побеги.

В чем же секрет этого удивительного растения? Откуда берет живительную силу красоты и здоровья этот цветок? И чем объяснить бум, образовавшийся в последнее время вокруг алоэ?

Секреты алоэ

Алоэ, как одно из самых удивительных чудес растительного мира, имеет множество названий: «сжигающее растение», «чудотворное растение», «лечебное растение», «растение первой помощи». Всего в природе существует более двухсот видов семейства алоевых, которое произрастает в Африке, Азии, Европе и на Американских континентах. Корни у растения не очень глубокие, поэтому оно не может рассчитывать на подземные источники влаги в засушливых местностях. Поэтому алоэ – так называемое самодостаточное растение. Его листья – настоящая фабрика по производству витаминов, минералов и ферментов. Чем больше видоизменялась среда, окружающая растение, тем более независимым оно становилось. И в итоге стало растением со своим собственным иммунитетом, сильным и выносливым. Алоэ может продолжать жить, даже если его выдернуть из земли, в течение многих месяцев и даже лет!

Все семейство принадлежит к уникальному классу «ксероиды». Все растения, принадлежащие к этому классу, способны переживать долгую засуху и заживлять свои раны. Все «ксероиды» обладают уникальным химическим веществом, которое мгновенно заживляет раны растения. Ткани мгновенно затягиваются, растение перестает терять влагу и продолжает расти. Этот феномен был замечен человеком еще в древности.

Листья алоэ – настоящая фабрика по производству витаминов, минералов и ферментов.

В чем ценность алоэ?

Биохимический состав алоэ включает в себя более двухсот наименований: это и минеральные элементы, и ферменты, и витамины, и биоактивные вещества, и аминокислоты. К тому же день ото дня ученые обнаруживают новые составляющие сока и мякоти этого растения. Благодаря своему составу алоэ является совершенным и уникальным природным продуктом. Совместная работа всех компонентов алоэ и делает его невероятно эффективным средством.

Алоэ – биологический стимулятор. Он дает импульс, толчок механизму всего тела, запуская усиленную регенерацию тканей и клеток.

Из 22 аминокислот, которые содержатся в организме человека, 18 входят в состав алоэ (в том числе и восемь незаменимых аминокислот).

Состав алоэ

* Антрахиноновый комплекс – противовоспалительная активность, обезболивающее действие. Высокая пищеварительная активность сока: помогает безболезненно рассасывать омертвевшие ткани.

* Сапонины – очищающие и антисептические свойства. Блокируют гормон брадикинин, который запускает воспалительные процессы. Поэтому алоэ эффективен в противовоспалительных действиях.

* Биологически активные углеводы (рамнозы, гексуроновая кислота) – антибактерицидное действие, хорошая диетическая добавка, легко усваивается организмом.

* Ферменты (каталаза, амилаза, оксидаза, целлюлаза) – насыщение организма ферментами, необходимыми для пищеварения и расщепления крахмалов, которыми богата пища.

* Альфа амилаза – противовоспалительное действие.

* Минералы (кальций, натрий, магний, цинк, медь, хром, калий) – насыщение организма после стрессов.

* Аминокислоты (гистидин, аргинин, триптофан, метионин, лейцин, изолейцин, лизин, фенилаланин) – незаменимые аминокислоты, помогают при аллергических реакциях на белковую пищу.

* Витамины (фолиевая кислота, холин, Е, А, В₁, В₂, В₆, С, бета-каротин) – сохраняют целостность обмена веществ, обеспечивают устойчивость организма в стрессовых ситуациях.

* Сок алоэ ускоряет восстановление и рост новых клеток, поэтому используется для предотвращения старения кожи.

* Так как в природе не найти растения, которое бы сравнилось своими целебными свойствами с алоэ, этот цветок не мог не стать основой для многих косметических средств. В косметике алоэ осуществляет многосторонний уход за кожей лица и тела, а также за волосами.

Полезные свойства алоэ (доказано наукой)

- * Естественное очищение;
- * Природное обезболивающее для мышечных и суставных болей;
- * Бактерицидные свойства при высокой концентрации;

- * Антивирусные свойства (уничтожение вирусов на долгое время при высокой концентрации);
- * Антигрибковые свойства при высокой концентрации;
- * Сокращение времени гемостаза (свертываемости крови);
- * Жаропонижающее свойство;
- * Противовоспалительное свойство;
- * Питательное свойство;
- * Усиление притока крови, расширение капилляров;
- * Сокращение времени регенерации;
- * Отсутствие побочных эффектов;
- * Увлажняющее свойство;
- * Нормализация обмена веществ.

При поражении кожи тело дает импульс базальным клеткам, которые поднимаются к эпидермису в течение 24 часов и образуют струп. При использовании сока алоэ тело блокирует импульс к базальным клеткам, а кожный покров регенерируется с десятикратной скоростью. Новые клетки кожи образуются сразу же, пораженная поверхность закрывается, а под струпом образуется новый здоровый кожный покров.

Косметические преимущества алоэ

- * Увлажняет, защищает и смягчает сухую и нормальную кожу;
- * Успокаивает и снимает напряжение чувствительной кожи;
- * Тонизирует и оживляет стареющую кожу, повышает ее эластичность;
- * Очищает и дезодорирует жирную кожу;
- * Успокаивает воспаленную кожу;
- * Излечивает прыщи и угри;
- * Придает блеск и пышность волосам;
- * Укрепляет корни волос, предотвращает их выпадение;
- * Укрепляет структуру волоса, предотвращает его сечение;
- * Излечивает перхоть, очищает жирную кожу головы;
- * Успокаивает чувствительную и увлажняет сухую кожу головы.

Спектр косметики на основе алоэ чрезвычайно широк. Чаще всего для смешивания с косметическим средством используют три вида алоэ: гель алоэ, масло алоэ и концентрат алоэ. Первый вид, **гель алоэ**, используют в жидких косметических средствах: лосьон, эмульсия. Вторым, **масло алоэ**, используется в средствах на жировой основе – масло для тела, губная помада, крем. **Концентрат алоэ** может использоваться в любом косметическом средстве.

Алоэ прошло в качестве лекарственного и косметического средства проверку тысячами. И оно по-прежнему остается уникальным, мощным инструментом красоты и здоровья.

Глава 2

Применение алоэ на Дальнем Востоке

В Японии алоэ считается по праву коронованным растением. Алоэ разводят здесь для самых разных надобностей: его используют и как лекарство, и в качестве косметического средства, и даже в пищу. В древности соком алоэ самураи натирали свое тело перед боем, чтобы обрести бессмертие. Целители-кочевники использовали колючки алоэ при иглоукалывании, а в современной медицине сок алоэ используется для лечения атеросклероза, ожогов и заражения кожи.

Что касается косметики, сок алоэ всегда был популярен среди японских гейш наряду с эфирными маслами и зеленым чаем. С древних пор сок, масло и концентрат алоэ входят во множество косметических средств.

Традиционные китайские Рецепты для волос

Для всех типов волос

Маска пшеничная (увлажняющая, питательная)

Состав

- Пшеничные зерна – 1 ст. л.;
- Масло оливковое – 1 ст. л.;
- Сок алоэ – 2 ст. л.;
- Лимонный сок.

Приготовление и использование

Пшеничные зерна разотрите, добавьте масло и сок алоэ, немного подогрейте. Нанесите теплую маску на кожу головы, остатки распределите по всей длине волос. Наденьте шапочку для душа, голову оберните полотенцем. Оставьте маску на 10 минут, затем сполосните водой с добавлением лимонного сока. Повторяйте процедуру раз в неделю.

Маска острая

Состав

- Луковый сок – 1 ст. л.;
- Масло касторовое – 1 ст. л.;
- Масло репейное – 1 ст. л.;
- Сок алоэ – 1 ст. л.;
- Яичный желток – 1 шт.;
- Острый перец – 2 ст. л.;
- Спирт – ½ стакана.

Приготовление и использование

Смешайте острый перец и спирт, настаивайте смесь в течение недели в холодном темном месте во флаконе с плотно закрытой крышкой. Смешайте все компоненты, добавьте 1 столовую ложку перечной настойки. Готовую маску нанесите на кожу головы, оставьте на полчаса, затем смойте теплой водой.

Примечание: 1) эта маска не подходит тем, у кого чувствительная или суха кожа головы; 2) чтобы отбить запах лука от волос, промойте их сначала горчицей, а затем водой с добавлением лимонного сока (1 лимон на 1 литр воды).

Маска льняная с алоэ (питательная)

Состав

- Масло льняное – 2 ст. л.;
- Сок алоэ – 2 ст. л.;
- Настойка элеутерококка – 1 ч. л.;
- Яичный желток – 1 шт.

Приготовление и использование

Смешайте все компоненты. Нанесите готовую маску на кожу головы и волосы и оставьте на 1 час. После этого промойте волосы теплой водой.