

Фитованы, эфирные масла, а также всевозможные освежающие маски, восстанавливающие маски и очищающие пенки можно не покупать в дорогих бутиках, а бесплатно и свободно заготавливать в лесах. О секретах природной косметологии aif.ru рассказали специалисты Рослесинформа. Они круглый год проводят инвентаризацию всего лесного фонда, поэтому знают, какую пользу можно извлечь из любого встреченного в чащах и рощах растения.

Сбор для фитованы, (а еще лучше — фитобочки): хвойные веточки, шишки, ягоды, цветы — спокойно можно самому нарвать в любом лесу. Лучше только отойти подальше от дорог и населенных пунктов. Польза: профилактика легочно-бронхиальных заболеваний, укрепление опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, очищение кожи, защита от дерматологических болезней, снижение стресса, улучшение сна, релаксация, борьба с лишним весом и косметический уход. Можно, конечно, купить на рынке готовый сбор. Однако вдыхать аромат сорванного собственными руками намного приятнее. Если экспериментировать с составом, то можно добиться наиболее приятного для себя соотношения ингредиентов. Статья по теме Экопродукт с двойным дном? Что надо знать о натуральной косметике

Незаменимые для ароматизации помещений, поддерживающие и успокаивающие или тонизирующие и бодрящие эфирные масла — это содержащиеся в растениях вещества, которые были специальной обработкой извлечены из корней, листьев, семян и кожуры плодов.

Еловое масло можно сделать самостоятельно. Оно помогает при профилактике ОРВИ, восстановлении после тяжелых болезней или операций. При нанесении на кожу еловое масло улучшает цвет лица, очищает поры и устраниет гнойничковую сыпь. Помогает заживать раны, восстанавливает ткани после травм, укрепляет волосы и предохраняет их от перхоти — практически универсальное снадобье.

Рецепт приготовления: набрать в лесу шишек, хвоинок и веточек елки. Наполнить ими до половины любую банку, а сверху залить рафинированным растительным маслом. Поставить на три часа на водяную баню, а после убрать банку в темное место на сутки. Готовую смесь процедить через марлю, остатки отжать. Основные эфирные масла содержатся именно в этих остатках, чтобы их извлечь потребуется приложить серьезные усилия.

Многие вещества, содержащиеся в грибах, очень востребованы в косметологии. Мировые бьюти-бренды не любят об этом распространяться, но в основе их дорогущих средств в красивых склянках то же сырье, что и в снадобьях народных умельцев.

Освежающие маски, восстанавливающие кремы, пенки для умывания — все это можно сделать самому из самых обычных грибов. Шампиньоны, вешенки, чага или трутовник лакированный, а также экстракты из них решают многие дерматологические проблемы, обладают антиоксидантным, антимикробным, противовоспалительным, отбеливающим, антивозрастным эффектами.

Крем из икры морских ежей и янтаря. Чем Россия ответит зарубежной косметике
[Подробнее](#)

Маску для нормальной или жирной кожи можно сделать из пары шампиньонов. Надо пропустить грибы через мясорубку, добавить к ним столовую ложку кефира или сметаны. Ее можно подержать четверть часа на коже, а потом смыть. Для сухой кожи вместо молочных продуктов лучше взять растительное масло. Для отбеливания кожи подойдет кашица из белых грибов, а измельченные лисички и сырое же, по некоторым данным, помогают избавиться от папиллом. Целебным действием обладают и свежие, и сушеные грибы, утверждают народные лекари, важно их только правильно хранить.