

## КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

ДЕПАРТАМЕНТ ВЫСШИХ ЗНАНИЙ  
НИИ Ювенологии

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА  
Русскоязычная электронная версия

### ЛЬНЯНОЕ МАСЛО И ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ В КОСМЕТОЛОГИИ

*Для снижения массы тела:* принимать в пищу по 20мл. льняного масла. Льняное масло способствует в этом случае снижению аппетита, стимулирует центр насыщения, что облегчает соблюдение диеты. Оно усиливает продвижение пищи и снижает коэффициент ее всасывания через оболочку кишечника.

*Для укрепления сухих волос* или изменившихся от частой окраски волос: в течение 10 минут втирать в голову льняное масло. Затем протереть маслом волосы по всей длине. Чтобы лучше втиралось масло, полезно подержать голову над паром.

*Для укрепления и роста бровей:* взять 2 ч. ложки льняного масла, 10-15 капель касторового и 1-2 камфорного масла. Этой смесью смазывают брови. Она не только предохраняет волосы от выпадения, но и от обесцвечивания бровей и защищает от солнца и ветра.

*Жидкий крем для стареющей кожи:* взять измельченную цедру 3 лимонов и залить стаканом кипятка. Настаивать 8-10 часов. Затем процедить через марлю и отжать. Настой соединить с 1 ч. ложкой меда, 1 ч. ложкой льняного масла, соком 3 лимонов, 2 ст. ложками сливок или молока, 3 ст. ложками одеколона. Можно добавить настой из лепестков роз.

*Крем для сухой, увядающей кожи:* пропустить через мясорубку свежие листья рябины, петрушки, черной смородины, лепестки жасмина и розы, взятых поровну. Потребуется 15 г этой смеси. Отдельно разогреть на пару 50 г маргарина, 15 г пчелиного воска, 1 ст. ложку льняного масла. Соединить смеси и добавить масляного раствора витамина А - 1 ч. ложку. Все тщательно растереть.

*Витаминный крем для любой кожи:* взять настой из цедры 2 лимонов (см. выше, приготовление), 125 г маргарина (лучше сливочного, несоленого) растереть с 3 ст. ложками льняного масла, 2 желтками и 1 ч. ложкой меда. Постепенно в смесь добавлять лимонный сок, 10 капель масляного раствора витамина А, 1 ст. ложку майонеза и 1 ст. ложку камфорного спирта (по каплям). После этого ввести в смесь тоже по каплям настой лимонной цедры.

*Фруктовый крем для любой кожи:* 2 ст. ложки измельченных фруктов или ягод (смородины, айвы, клубники, земляники, лимона, рябины красной). Тщательно растереть с 2-3 ложками растопленного костного мозга (или говяжьих мозговых костей), 1 куриным желтком, 1 ч. ложкой льняного масла. Крем готов.

Если лечебные кремы в основном используются в вечернее время перед сном или наносятся на лицо на ночь, то маски - на короткое время.

Их действие в зависимости от использованных компонентов разнообразно. Одни укрепляют, питают и смягчают кожу, другие оказывают на нее обезжиривающее и вяжущее действие, третьи - отбеливающее.

Многие оказывают и лечебное действие: снимают воспаление, раздражение кожи, сокращают поры, очищают кожу, стимулируют, питают.

Следует придерживаться некоторых правил перед накладыванием маски на лицо.

Не наносить маску на кожу вокруг глаз. Чтобы обеспечить это условие, смажьте кожу вокруг глаз питательным кремом.

Наносить маску следует от подбородка к вискам, от верхней губы к мочке уха, от стенки носа к вискам.

Чтобы повысить эффект от применения маски сделайте перед этим паровую ванну или наложите на лицо горячий компресс.

Во время и после наложения маски нужно расслабиться и сохранять покой. Лицо должно быть неподвижным. Маску лучше принимать лежа. Снимать маску следует, легко прикасаясь к лицу, чтобы не растянуть кожу — после маски она особенно в этом отношении - уязвима.

Сняв маску, обязательно протрите лицо лосьоном или смажьте кремом, рекомендуемым для вашей кожи. Время действия масок 20-30 минут.

### **Несколько рецептов для сухой и нормальной кожи.**

*Питательная и тонизирующая маска для сухой и нормальной кожи:* взять 1 яичный желток и 100 г сметаны. Добавить высушенную (только верхний слой) лимонную цедру, смолотую в кофемолке - 1 ч. ложку. Настаивать 15 минут. Затем добавить к смеси 1 ч. ложку льняного масла и хорошо размешать. Маска наносится на лицо толстым слоем (с соблюдением вышеизложенных рекомендаций). Она помогает придать свежесть даже усталому лицу. Особенно если завершить процедуру холодным компрессом.

*Для сильно шелушащейся кожи:* взять 100 г меда, 2 яичных желтка и 100 г льняного масла. Хорошо растереть и подогреть. Накладывать маску слоями по мере подсыхания в 3 приема с интервалами 5-7 минут. Смывают маску ватным тампоном, смоченным в отваре липового цвета или петрушки.

*Маска для шелушащейся и увядающей кожи:* взять 1 яичный желток, 0,5 ч. ложки меда, 3-4 капли льняного масла и 10 капель лимонного сока. Смесь взбить до образования пены, затем добавить 1 ч. ложку овсяной муки (овсяные хлопья смолоть в кофемолке).

*Если кожа с пигментными пятнами или веснушками:* смешать 20 г ланолина и 5 г льняного масла, постепенно добавляя 40 мл воды, в которой предварительно растворить 0,5 г буры. Всю массу взбивать до образования однородной густой массы. Маску накладывать на лицо 1-2 раза в неделю в течение 1-1,5 месяцев. Курс повторить через 2-3 месяца.

### **Косметические рецепты с льняным маслом или льняным семенем:**

Маску из льняного семени при сухой коже лица рекомендуется делать 2 раза в неделю: горсть семян залить небольшим количеством горячей воды, настаивать час. Полученным настоем смазать лицо на 30 минут, затем ополоснуть его теплой водой, подсушить и нанести на кожу увлажняющий крем. Маска разглаживает кожу, делает ее более жирной, снимает раздражение.

2 ст. ложки семян льна залить 2 стаканами воды и варить до кашицеобразного состояния. Полученную массу в горячем виде (через слой марли) наложить на лицо и

шею на 20 минут. Смыть теплой водой, затем ополоснуть холодной. При расширенных сосудах накладывают прохладную маску и смывают также прохладной водой.

Маска оказывает питающее и разглаживающее действие, предохраняет от морщин и складок. Применяется при сухой и тонкой, быстро воспаляющейся коже.

При увядающей сухой коже полезны маски из ромашки и льняного семени: приготовить стакан настоя ромашки (2 неполные столовые ложки сушеных соцветий ромашки залить 250 мл кипятка, закрыть посуду крышкой, дать остыть), всыпать в процеженный настой полную столовую ложку предварительно истолченного льняного семени и хорошо размешать. Кашицу нанести на лицо. Через 15 минут маску снять ватным тампоном, лицо протереть раствором борной кислоты. В течение часа после процедуры следует оставаться дома. Выходя после этого на улицу, обязательно смазать лицо жирным или увлажняющим кремом.

В стакане воды проварить 3 ст. ложки льняного семени до получения желерованной кашицы. После того как она остынет, прибавить 1/2 ч. ложки меда и чайную ложку оливкового, миндального или прокипяченного на паровой бане другого растительного масла, или же ампулу масляного раствора витамина А. Маску нанести на лицо и шею, покрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем для задержания тепла. После 15-20 минут лицо и шею вымыть теплой водой и ополоснуть холодной.

Это тонизирующая и смягчающая маска для сухой, увядающей и загрубевшей кожи и при наличии морщин.

Взять по столовой ложке льняной муки, сухого молока, меда и смешать с 2 ст. ложками воды. Добавить по ампуле витамина А и С, Маску нанести на лицо на 15-20 минут, смыть водой. Рекомендуются для увядающей кожи лица.

Смешать равные части толченого льняного семени, муки и воды, дать набухнуть, после чего густо смазать лицо этой смесью. Через 30 минут маску смыть теплой водой. Рекомендуются для сухой, чувствительной кожи.

2 ст. ложки семян льна проварить в течение 10-15 минут в стакане воды на медленном огне. Полученную студенистую массу охладить, добавить к ней 1 ч. ложку белой глины или талька, хорошо размешать. Держать на лице 15-20 минут. Смыть теплой водой. Маска используется при дряблой, сухой, а также нормальной и жирной коже. Сухую, потрескавшуюся кожу надо предварительно смазать жирным кремом.

1 ч. ложку льняной муки и столько же овсяной (можно из хлопьев) залить свежим молоком и дать настояться. Если потребуется, добавить еще немного молока, чтобы получилась каша, которую с помощью щетки нанести на лицо и шею на 15-20 минут. Снять тампоном, ополоснуть теплой водой. Хорошо действует на жирную кожу лица.

1 ч. ложку измельченного льняного семени смешать с горячим молоком до образования кашицы. Нанести на лицо на 15-20 минут. Маска рекомендуется для нормальной кожи.

При наличии черных точек на лице один раз в неделю на тщательно очищенное лицо наложить теплый компресс из льняного семени в мешочке из марли на 15-20 минут. После его снятия легким нажатием двух пальцев выдавить все точки. Руки должны быть абсолютно чистыми, еще лучше обернуть пальцы стерильной бумажной салфеткой. По окончании процедуры кожу следует продезинфицировать.

Для профилактики увядания кожи и образования морщин используется жидкий стимулирующий крем, который готовится следующим образом: берется столовая ложка льняного масла или линетола (аптечный препарат из льняного семени), 3 желтка

куриного яйца, стакан сливок, 2 лимона, 1 ст. ложка меда, 3/4 стакана камфорного спирта и стакан с четвертью воды.

Яичные желтки тщательно растереть с маслом и добавить сливки. Выжать отдельно сок из лимонов. В стеклянную банку нарезать их корки, залить горячей водой, накрыть крышкой и оставить на 1-2 часа. После этого жидкость процедить, смешать с лимонным соком и медом. К смеси яичных желтков, масла и сливок при тщательном помешивании добавить этот настой и медленно влить камфорный спирт. Все перелить в пол-литровую бутылку, взболтать и долить водой до 0,5 л. Хранить в прохладном темном месте, перед употреблением взбалтывать.

Маски из льняного семени делают кожу шеи гладкой и нежной. Кашицей из отвара льняного семени (приготовление см. выше) смазать шею и грудь, покрыть сверху пергаментной бумагой и махровым полотенцем. После снятия маски кожу сбрызнуть холодной водой и смазать кремом.

При двойном подбородке вечером, перед сном, хорошо сделать горячую припарку из льняного семени, сваренного в молоке. Держать около полчаса.

Ячмень, появляющийся на веках, сначала лечат холодными компрессами из борной кислоты, а позднее - горячими компрессами из отвара льняного семени.

Если кожа губ начала шелушиться, на ней появились красные пятна, рекомендуется протереть ее отваром льняного семени.

Брови рекомендуется смазывать следующим составом: льняного масла - 1/2 ч. ложки, касторового - 10-15 капель, камфорного масла - 1-2 капли. Смазывание улучшает рост бровей, предохраняет брови от выпадения и обесцвечивания, защищает от неблагоприятного влияния солнца и ветра.

Перед мытьем сухих или изменившихся от частой окраски волос рекомендуется в течение 10 минут помассировать кожу головы, втирая льняное масло. Затем протереть этим маслом волосы по всей их длине. Чтобы оно лучше впиталось, полезно подержать их под паром.

При сухой себорее головы используют готовый аптечный препарат из льняного семени - линетол или льняное масло. Его втирают в корни волос в подогретом виде 2-3 раза в неделю. Курс лечения - 2 цикла: по 10 втираний через 2-3 недели. Хранят линетол в хорошо укупленной посуде в прохладном темном месте.

Для смягчения сухой кожи рук на них надо накапать несколько капель льняного масла и тщательно растереть пальцы и кисти снизу вверх в течение 15-30 минут.

Для ухода за кожей рук полезна следующая «мазь»: желток сырого яйца смешать со столовой ложкой льняного масла, столовой ложкой меда и соком одного лимона. Вымыть руки водой, в которой варился картофель, вытереть, смазать приготовленной мазью и надеть перчатки на 2-3 часа.

Если кожа рук очень сухая и потрескалась, рекомендуется делать ванночки из отвара льняного семени (приготовление см. выше). Руки опустить в отвар на 5-10 минут, после чего, не ополаскивая, смазать жирным питательным кремом или рыбьим жиром.

Ежедневные теплые ванночки для ног с настоем льняного семени (2 ст. ложки на 1 л кипятка) снимают усталость, улучшают кровообращение, очищают кожу. В воду комнатной температуры добавить настой льняного семени (приготовление см. выше). Ноги держать 10-15 минут. Можно делать контрастные ванночки, попеременно опуская ноги на 2-3 минуты в горячую и на несколько секунд - в холодную воду. В горячую воду в этом случае добавить настой льняного семени.

Ванночки из отвара льняного семени и картофельных очистков рекомендуются при мозолях, загрузевшей коже и трещинах на пятках.

Настой льняного семени (2 ст. ложки на полстакана кипятка) или его отвар (2 ст. ложки варить 10-15 минут в стакане воды) рекомендуются для компрессов при трещинах кожи, обморожении и ожогах (обваренные кипятком места).

При опрелостях семена льна промыть в холодной воде, затем залить горячей в соотношении 1:30. Смесь взбалтывать 15 минут, после чего профильтровать через холст или два слоя марли. Салфетки смочить в настое, отжать и наложить на пораженные места. Процедуру повторять 3-4 раза подряд через 10 минут ежедневно до исчезновения опрелостей.

При слишком сухой, шершавой коже тела рекомендуются ванны с добавлением густого отвара льняного семени и ромашки (по 100 мл каждого компонента на ванну). Продолжительность ванны 10-15 минут.

Настой (1 ч. ложку льняного семени взбалтывать в течение 15 минут в 30 мл горячей воды) или отвар льняного семени (1 ч. ложку с верхом семян льна кипятить около минуты в 1-1/2 стакана воды, настоять, часто помешивая, в течение 2-3 часов, процедить через негустую ткань) применяются для смачивания волос при накручивании на бигуди для сохранения прически.

### **Послесловие**

Так уж случилось, что прогресс оборачивается для нас все худшей стороной. Сейчас всё стараются списать на экологию, дескать, она повинна во всех заболеваниях. Действительно, человек сделал всё, чтобы отравить и воздух, и воду, и землю. Но природа имеет способность восстанавливаться. Прошел десяток лет после того, как часть заводов встала - и появились аисты. Почти в каждой деревне на водонапорной башне - гнездо с аистятами.

Человек не обладает такой уникальной приспособляемостью. Его не пугает ничто - он сознательно идет на саморазрушение во имя пресловутого прогресса. Синтетические витамины разрушают иммунную систему еще не родившихся детей, кормовые антибиотики стали обязательной добавкой в корма сельскохозяйственных животных и через продукты тоже подрывают здоровье людей.

К счастью, сейчас уже многие понимают, что только здоровое питание и здоровый образ жизни смогут переломить монополию синтетической фарминдустрии. Надеемся, что будущее мы будем выбирать сами - натуральные продукты, натуральные витамины и чистую воду.