**Себорея**

Себорея — заболевание, вызванное нарушением жирового обмена в коже. Проявляется в повышенном выделении и качественном изменении кожного сала. Возникновению себореи способствуют нервные и психические расстройства, неправильное питание, несоблюдение правил личной гигиены. Болезнь начинается в возрасте полового созревания.

Перхоть — поражение волосистой части головы, характеризующееся появлением на коже мелких чешуек. Способствует появлению перхоти себорея, заболевания желудочно-кишечного тракта, психические расстройства, переутомление.

**Рецепты**

Против перхоти применяют лимонную воду. Кожуру четырех лимонов варить в течение 15 мин в 1 л воды. Раз в неделю ополаскивайте этим отваром волосы.

Против перхоти помогает свекольная вода. Налить в 3-литровую банку 1,5 л холодной воды, положить в нее очищенную и порезанную свеклу и поставить на подоконник на 5—6 дней до поднятия забродившей смеси до горловины банки и образования зеленой плесени. Когда плесень покроет всю поверхность, свекольную воду процедить через марлю и применять после мытья головы, разводя горячей водой: смочить этой свекольной водой полотенце, обмотать им голову, подержать 2 ч и сполоснуть волосы мягкой водой (с добавлением уксуса).

Когда пользуетесь свекольной водой, голову надо мыть ржаным хлебом. 100-150 г черствого хлеба мелко крошат и заливают крутым кипятком. Полученной кашицей намыливают волосы и затем ополаскивают чистой водой. Мыло и шампунь следует заменить яйцом или простоквашей.

При перхоти: залить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. пижмы и настоять 2 ч. Процеженным отваром мыть волосы без мыла в течение месяца.

При перхоти: добавить к 1 стакану отвара дубовой коры 1 ч. л. меда и все перемешать. За 1 ч до мытья головы втирать эту смесь в корни волос.

При себорее можно применять в качестве примочек настой цветов ромашки (1:10).

При жирной коже головы и перхоти втирать смесь из 10 частей спиртовой настойки календулы и 1 части касторового масла. При сухой коже касторовое масло и настойку календулы нужно брать в равных долях.

При себорейном дерматите к 1 стакану отвара коры дуба добавить 1 ч. л. меда и все перемешать. За 1 ч до мытья головы втирать эту смесь в корни волос.

Для уничтожения грибковой флоры на коже головы втирать настойку скорлупы зеленого, незрелого грецкого ореха: залить 0,5 л водки 100 г измельченной скорлупы, настоять 14 дней и процедить.

При себорее лица и волосистой части головы и угрях заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. зверобоя, настоять и применять в качестве примочек и протираний. Более сильное воздействие оказывает спиртовая настойка: 10 г сухой травы настаивать неделю в 100 мл 70%-ного спирта или водки, после чего настойку процедить.

При зуде кожи головы, жирной коже и перхоти за несколько часов до мытья головы втирать смесь 10 г березового дегтя, 20 г касторового масла и 100 мл спирта.

Цветы пижмы при мытье волос оказывают антимикробное и укрепляющее действие: в 5 л воды взбить 2 желтка и промывать этим составом волосы над тазиком в течение 10-15 мин. Потом 5 мин полоскать волосы в водном настое цветов пижмы (варить в течение 10 мин в 3 л воды 100 г цветов и настоять ночь). Перед мытьем головы отвар следует подогреть. Важное, значение для сохранения здоровых волос имеют выбор времени для мытья головы и режим сушки волос. Мыть голову следует утром или в течение дня, но ни в коем случае не на ночь. После мытья волосы нужно тщательно вытереть полотенцем и укутать голову другим, сухим полотенцем. Через 30 мин полотенце снять и просушить волосы, избегая сквозняков, феном или дать высохнуть естественным путем при комнат-1 ной температуре. Если же приходится мыть волосы на ночь, то необходимо тщательно высушить их и надеть на голову теплый платок или шерстяную шапочку.

Хорошие результаты при себорее дает мытье волос в отваре корней мыльнянки лекарственной. Проварить 10 мин в 6 л воды 1 стакан измельченных корней, настоять ночь и процедить. Подогреть до 50 °С и промыть голову над тазиком в течение 15 мин, после чего сполоснуть волосы водой, подкисленной уксусом или лимонной кислотой.

При угревой сыпи помогают горячие компрессы из цветов ромашки: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветов и настоять 30 мин. Настоем цветов ромашки моют голову в гигиенических целях.

Мытье головы миндалем с вином помогает от перхоти и действует усыпляюще.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://unimed-dnk.ru/>