

Мухомор для кожи

Полное
руководство
для наружного
применения

18+

Люблю
МУХОМОР.RED

Леся Муха Морная

Леся Муха Морная

**Мухомор для кожи.
Полное руководство для
наружного применения**

«Автор»

2026

Муха Морная Л.

Мухомор для кожи. Полное руководство для наружного применения / Л. Муха Морная — «Автор», 2026

Один гриб. Три вида. Четыреста лет запретов. И двести двадцать два рецепта, которые перевернут ваше представление о косметике. Всё, что вы слышали о мухоморе раньше, забудьте. Это не яд. Это самый недооценённый актив в истории ухода за кожей. И пока глянцевые бренды делают вид, что его не существует, я - миколог, косметолог и хранительница родового дневника XVII века доказываю обратное. Моя прапрабабка Алевтина лечила мухоморами обморожения, язвы, суставы и стареющую кожу, когда слова «коллаген» ещё не существовало. Её называли ведьмой. Сегодня её рецепты подтверждены лабораторно. Наука догнала. Время пришло. В этой книге: красный мухомор - ваш новый антивозрастной инструмент; пантерный - точечная сила для проблемной кожи; королевский - компонент, за которым охотятся премиум-бренды. Если вы хоть раз смотрели на полку с кремами и думали: «Должно быть что-то большее», - вы правы. Оно здесь. Мухомор для кожи. Полное руководство для наружного применения. 18+

© Муха Морная Л., 2026

© Автор, 2026

Леся Муха Морная
Мухомор для кожи. Полное руководство
для наружного применения

Все материалы книги «Мухомор для кожи. Полное руководство для наружного применения», включая тексты, иллюстрации, дизайны, логотипы, элементы оформления и названия, являются объектами интеллектуальной собственности и охраняются в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Обозначение «Леся Муха Морная» является зарегистрированным товарным знаком: свидетельство 2026743947. Исключительные права на использование товарного знака принадлежат автору, зарегистрированным в Роспатенте.

Любое копирование, воспроизведение, распространение, переработка, публичное использование, размещение в сети Интернет, перепродажа, а также иное использование материалов книги полностью или частично без предварительного письменного согласия правообладателя и/или автора запрещены, за исключением случаев, прямо предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

В книге использованы изображения и иллюстрации, созданные с применением технологий искусственного интеллекта. Все такие материалы носят исключительно художественный, литературный, информационный, экспертный и развлекательный характер.

Содержание книги не направлено на оскорбление чувств верующих, не содержит пропаганды наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов или прекурсоров и не является призывом к их употреблению, изготовлению, приобретению либо распространению.

Информация, содержащаяся в книге, не является медицинской рекомендацией, способом лечения или публичной офертой, и приводится исключительно в ознакомительных и развлекательных целях.

Перед применением любых описанных средств необходима консультация специалиста. Автор и правообладатель не несут ответственности за последствия самостоятельного использования информации из книги.

Леся Муха Морная, 2027

Все права защищены. 18+

Содержание

ЧАСТЬ 1: ОСНОВЫ И ТЕОРИЯ

Глава 1: Научные основы:

1.1 Химический состав трёх видов мухоморов: красный, пантерный и королевский: что именно делает их такими разными?

1.2 Механизм действия на кожу. Как три мухомора работают с тканью, кровотоком, воспалением и регенерацией?

1.3 Исследования и клинические данные Что наука говорит про мухомор для кожи (и почему Алевтина оказалась права)

1.4 Что скрывает мухомор: опасность, мифы и неожиданные факты

Глава 2: Исторический и этнографический контекст:

2.1 Традиции народов Севера

2.2 Русская народная медицина

2.3 Европейские традиции

Глава 3: Сырьё и подготовка

3.1 Выбор и заготовка мухоморов

Сезон сбора (август-октябрь)

Определение качества

Экологически чистые районы

3.2 Методы сушки и консервации

Естественная сушка

Дегидраторы и духовки

Хранение сушеного сырья

3.3 Где купить качественные грибы

Проверенные поставщики

Критерии выбора

Сертификаты качества

ЧАСТЬ 2: РЕЦЕПТЫ И ТЕХНОЛОГИИ

Глава 4: Кремы и эмульсии

4.1 Базовые принципы создания кремов

Фазы (водная и масляная)

Эмульгаторы для грибных экстрактов

Консерванты натурального происхождения

4.2 Рецепты кремов:

4.2.1 Универсальный мухоморный крем (базовый рецепт)

4.2.2 Антивозрастной крем для лица

4.2.3 Крем для проблемной кожи (акне, воспаления)

4.2.4 Крем для рук и ногтей

4.2.5 Крем для пяток от трещин

4.3 Технология приготовления

Пошаговые инструкции с фото

Температурные режимы

Время настаивания

Глава 5: Мази и бальзамы

5.1 Отличие мазей от кремов

Жировые основы (воск, ланолин, масла)

Пропорции активных компонентов

5.2 Рецепты мазей:

5.2.1 Суставная мазь (артрит, артроз)

5.2.2 Мазь от варикоза

5.2.3 Обезболивающий бальзам для мышц

5.2.4 Мазь для заживления ран

5.2.5 Мазь от псориаза и экземы

Глава 6: Маски для лица и тела

6.1 Сухие маски-порошки

Измельчение сушеных мухоморов

Комбинации с другими грибами (чага, кордицепс)

6.2 Готовые маски-пасты

6.2.1 Омолаживающая маска для лица

6.2.2 Очищающая маска от черных точек

6.2.3 Увлажняющая маска для сухой кожи

6.2.4 Маска для тела от целлюлита

6.3 Техника нанесения и время экспозиции

Глава 7: Настойки и экстракты

7.1 Спиртовые настойки

Концентрации (1:5, 1:10)

Время настаивания (от 2 недель до 6 месяцев)

Процеживание и хранение

7.2 Водные экстракты

Отвары и настои

Температурные режимы

7.3 Глицериновые экстракты

Для чувствительной кожи

Детские формулы

Глава 8: Масла и линименты

8.1 Масляные вытяжки

Метод мацерации

Выбор масла-основы (оливковое, миндальное, кокосовое)

8.2 Рецепты:

8.2.1 Массажное масло с мухомором

8.2.2 Масло для рубцов и шрамов

8.2.3 Масло для волос и кожи головы

8.2.4 Линимент для компрессов

ЧАСТЬ 3: ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Глава 9: Уход за лицом

9.1 Ежедневный уход

Очищение Тонизирование Увлажнение
Интеграция мухоморных средств в рутину

9.2 Решение конкретных проблем:

Морщины и потеря упругости
Пигментные пятна
Купероз и розацеа
Расширенные поры

9.3 Протоколы для разных типов кожи:

Сухая
Жирная
Комбинированная
Чувствительная

Глава 10: Уход за телом

10.1 Уход за кожей тела

Увлажнение и питание
Борьба с растяжками

10.2 Специальные зоны:

10.2.1 Руки и локти

10.2.2 Ноги и пятки

10.2.3 Зона декольте

10.2.4 Область вокруг глаз (особые рецепты)

Глава 11: Уход за волосами и кожей головы

11.1 Шампуни и кондиционеры

Рецепты на основе мухоморного отвара

11.2 Маски для волос:

Для роста волос
Против выпадения
От перхоти и себореи

11.3 Тоники для кожи головы

Глава 12: Специальное применение

12.1 Дерматологические состояния:

Псориаз

Экзема
Дерматиты
Грибковые инфекции

12.2 Косметологические процедуры:

Домашние пилинги
Массажные техники
Обертывания

12.3 Спортивное восстановление:

Мази для мышц после тренировок
Средства от ушибов и растяжений

ЧАСТЬ 4: БЕЗОПАСНОСТЬ

Глава 13: Безопасность и противопоказания

13.1 Тестирование на аллергию

Патч-тест
Постепенное введение

13.2 Противопоказания:

Беременность и лактация
Детский возраст
Открытые раны
Индивидуальная непереносимость

13.3 Побочные эффекты и их устранение

Покраснение, зуд, шелушение
Алгоритм действий при реакции

13.4 Взаимодействие с другими средствами

С лекарственными препаратами
С другими косметическими средствами

Глава 14: Хранение и сроки годности

14.1 Сроки годности готовых средств:

Кремы: 3-6 месяцев
Мази: 6-12 месяцев
Настойки: 1-2 года
Сухие смеси: 1-2 года

14.2 Условия хранения:

Температурный режим
Защита от света
Герметичная тара

14.3 Признаки порчи

Изменение цвета, запаха, консистенции

Появление плесени

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А: Таблицы и схемы

Таблица 1:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.