

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ухода за кожей лица и волосами



300  
эффективных  
МАСОК

из натуральных продуктов

# **Татьяна Владимировна Лагутина**

## **300 эффективных масок**

### **из натуральных продуктов.**

#### **Энциклопедия ухода за**

#### **кожей лица и волосами**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=593755](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=593755)*

*300 эффективных масок из натуральных продуктов. Энциклопедия  
ухода за кожей лица и волосами: РИПОЛ классик; М.: 2011  
ISBN 978-5-386-02672-1*

### **Аннотация**

Кто из представительниц прекрасного пола не мечтает об упругой, бархатистой коже и блестящих, шелковистых волосах? К наиболее эффективным средствам для ухода за кожей лица и головы специалисты относят натуральную, живую косметику – маски, которые без труда можно приготовить в домашних условиях из имеющихся под рукой ингредиентов. Для этого подойдут любые натуральные продукты: ягоды, фрукты и овощи, мед, яичные желтки, растительные масла... В этой книге вы найдете различные рецепты очищающих, увлажняющих, отбеливающих, омолаживающих, противовоспалительных масок для лица и профилактических и лечебных масок для волос.

# Содержание

Введение	4
Как применять маски	4
Действие масок	10
Процедуры перед нанесением маски	13
Правила нанесения масок	14
Натуральные компоненты для приготовления масок	20
Маски для лица	26
Маски для нормальной кожи	26
Белковая маска с овсяной мукой	26
Белковая маска с мукой и медом	27
Кофейный скраб с овсяными хлопьями	27
Белковая маска с соком алоэ	28
Очищающее масло для нормальной кожи лица	28
Желтковая маска	29
Фруктовый или ягодный лед	30
Желтковая маска с растительным маслом	30
Универсальный скраб из овсяной муки	31
Желтковая маска с апельсиновой цедрой	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **300 эффективных масок из натуральных продуктов. Энциклопедия ухода за кожей лица и волосами**

## **Введение**

### **Как применять маски**

Главный принцип китайской медицины «Лечить не болезнь, а больного» лежит в основе ухода за кожей и волосами. Естественно, речь в данном случае идет не о болезни и больном, а о самом подходе к уходу за кожей лица и волосами. Все средства для этого надо выбирать строго в соответствии со своим типом кожи, возрастом и физиологическими особенностями, учитывая при этом время года, характер ваших профессиональных занятий, образ жизни и т. д.

Самым главным в этом перечне, безусловно, является тип кожи, который определяется на основе водно-липидного баланса. С этой точки зрения кожа бывает нормальной, сухой, жирной и комбинированной (смешанной).

**Нормальная кожа** встречается, как правило, у детей и только у небольшого числа взрослых. Основной ее признак – упругость. На первый взгляд может показаться, что за ней совершенно не надо ухаживать: красивый розоватый оттенок, умеренная матовость, эластичность, чистота, едва заметные поры. Обладательницы нормального типа кожи не знают, что такое красные пятна, очаги воспалений, угри, черные или белые точки и гнойные прыщики. Более того, такая кожа хорошо переносит холод и жару, мороз и ветер, не стягивается и не шелушится после умывания с мылом. Однако легкомысленное отношение даже к такой непроблемной коже недопустимо. На нее пагубно влияют неблагоприятные факторы окружающей среды, главными из которых являются ультрафиолетовые лучи и загрязненный воздух. Кроме того, с возрастом уменьшается выделение кожного сала и замедляется влагообмен. В связи с этим нормальная кожа со временем может стать либо сухой, либо жирной.

**Сухой кожи** не бывает у детей и подростков. Это «привилегия» взрослых. В молодости такая кожа выглядит очень привлекательно: нежная, тонкая, персикового оттенка, с едва заметными порами. На ней практически не бывает угрей и прыщиков, ее не надо часто припудривать, чтобы избежать жирного блеска. Однако у сухой кожи есть свои недостатки: на ней быстро появляются мелкие морщинки и глубокие складки. Кроме того, после умывания ее стягивает, а при низкой температуре воздуха и ветреной погоде она быстро

краснеет и шелушится.

Поскольку сухая кожа относится к самому чувствительному типу, она болезненно реагирует на неправильный уход. Вот почему при выборе косметических средства следует внимательно читать рекомендации на упаковке и соотносить их с особенностями вашей кожи.

В связи с тем что сухая кожа быстро стареет, основной уход за ней заключается в увлажнении. Однако здесь важно соблюдать меру. Чрезмерное увлечение жирными и тяжелыми кремами может привести к тому, что в коже перестанет работать система самоувлажнения и выделения жира. Вместо таких средств лучше использовать легкие увлажняющие препараты, которые не заменяют, а помогают работе этого механизма.

**Жирная кожа** встречается чаще всего у молодых людей во время полового созревания и примерно у 10 % взрослого населения. Она имеет малопривлекательный желтовато-серый, а иногда и землистый цвет, специфический маслянистый блеск и расширенные поры. Как правило, это все наблюдается в так называемой Т-зоне – на лбу, носу и подбородке.

Это самый проблемный тип кожи, который доставляет массу хлопот молодым людям. Поскольку жирная кожа склонна к различного рода высыпаниям, в период полового созревания на ней могут появляться всевозможные уплотнения и гнойные прыщи, что выглядит крайне неопытно.

Однако у нее есть и существенные преимущества. Избыток кожного сала задерживает в ней влагу, поэтому она очень долго сохраняет свою гладкость и эластичность. А это значит, что на жирной коже гораздо позже, чем, например, на сухой, появляются признаки старения.

Чтобы определить, какой у вас тип кожи, возьмите обычную бумажную салфетку, приложите ее к лицу и слегка прижмите. Если на ней останутся жирные пятна, соответствующие Т-зоне, то у вас комбинированная кожа. Если такие же пятна останутся, кроме того, в местах прикосновения салфетки к щекам, то ваша кожа – жирная.

**Комбинированная, или смешанная, кожа** выглядит следующим образом: сухая или нормальная в области щек и более жирная в Т-зоне. Это самый распространенный тип. Комбинированная кожа ровная и здоровая, однако ухаживать за ней не так-то просто, ведь надо пользоваться сразу двумя видами косметических средств. А чем больше разница между сухими и жирными зонами, тем сложнее уход за ними. Спасает лишь то, что в настоящее время в аптеках и специализированных магазинах появилось достаточное количество препаратов, предназначенных для ухода за кожей именно такого типа. В зрелом возрасте она может значительно измениться и стать нормальной.

Точно так же, как и кожа, волосы могут относиться к сухому, жирному, смешанному или нормальному типу.

**Сухие волосы** можно узнать по отсутствию блеска и се-

кущимся концам. Как правило, они становятся такими в результате неправильного ухода и могут восстановиться, если начать грамотно за ними ухаживать, отказавшись от окрашивания и химической завивки.

Мыть сухие волосы рекомендуется 1 раз в 5–6 дней. Что касается всевозможных масок, их для сухих волос много не бывает.

**Жирные волосы** быстро пачкаются, уже на следующий день после мытья головы приобретают жирный блеск и выглядят неопрятно. Из них легко можно сделать любую прическу, но держится она недолго. Мыть их надо по мере загрязнения, то есть практически каждый день, используя для этого мягкий шампунь для жирных волос. Их, в отличие от сухих волос, можно подвергать химической завивке, поскольку никакого вреда она им не приносит.

**Смешанный тип** выглядит следующим образом: жирные волосы у корней и сухие – на кончиках. Это связано с тем, что в силу физиологических особенностей организма они не получают достаточного количества жира, чтобы смазывать волос целиком. Мыть их рекомендуется не менее 2 раз в неделю со специальным шампунем для частого применения. Однако время от времени его надо менять на шампунь для жирных волос, чтобы подсушивать кожу головы.

**Нормальные волосы** получают все необходимые для роста вещества, поэтому выглядят здоровыми и эластичными. Мыть их следует 2 раза в неделю, а для профилактики



использовать маски и не увлекаться окрашиванием и химической завивкой.

# Действие масок

Маски из натуральных продуктов благотворно влияют на кожу. Содержащиеся в них вещества проникают глубоко в поры, а в результате их воздействия морщинки разглаживаются, раздраженная кожа успокаивается, сухая – увлажняется. Иными словами, качество кожи улучшается.

Если не лениться и регулярно использовать их, можно надолго сохранить молодость кожи и привлекательный вид. Такие маски питают, смягчают, отбеливают кожу, впитывают кожные выделения, оказывают обезжиривающее и вяжущее действие, а также способствуют отшелушиванию кожи и обладают общеукрепляющим эффектом, повышая ее упругость.

Несмотря на такое разнообразие средств по характеру воздействия на кожу их можно разделить на 2 большие группы: физиологические и механические.

**Физиологические маски** наносятся на кожу лица толстым слоем. В области воздействия они создают особый микроклимат, стимулируя газо– и теплообмен, а также нормализуя гидростатическое равновесие. Разрыхляя эпидерму, эти маски открывают поры, через которые в кожу поступают полезные вещества.

В результате этого улучшается крово– и лимфообмен, через внешние рецепторы осуществляется благотворное воз-

действие на нервную систему и кровеносные сосуды.

Основными компонентами физиологических масок являются жиры, витамины, глюкоза, фруктовые и ягодные соки, растительные экстракты, настои и т. д. Кроме того, очень эффективны маски из дрожжей, яичных желтков, кисломолочных продуктов, меда и т. д.

Применение физиологических масок имеет свои противопоказания: их нельзя использовать при повышенном росте волос на лице, расширенных кровеносных сосудах в коже лица и наличии гнойничков.

**Механические маски** рекомендуются при увядающей морщинистой коже. Их еще называют стягивающими или разглаживающими. Они накладываются более тонким слоем, чем физиологические, однако сильнее прилипают к коже. Высыхая, эти маски сокращаются в объеме и натягивают ее. При регулярном их использовании, особенно в сочетании с физиологическими масками, кожа заметно разглаживается, а морщины становятся менее глубокими.

Маски для лица механического действия не питают кожу, но так же, как и физиологические, создают благоприятный микроклимат и положительно действуют на нервные окончания кожи. Основные их компоненты – яичный белок и желатин. Однако если сравнивать их действие, то более эффективным, безусловно, является белок.

Кроме того, механические маски можно применять при повышенном росте волос на лице.

Маски для волос тоже делятся на 2 большие группы – профилактические и лечебные. Как видно из названия, первые предназначены для ухода за здоровыми волосами, а вторые – за проблемными. Если маска подобрана правильно, она очищает кожу головы, сохраняя при этом ее природную смазку, восполняет дефицит белков, влаги и питательных веществ, повышает силу и эластичность волос, защищает кутикулу (внешнюю оболочку) волоса и приглаживает ее чешуйки, а также нормализует пористость кожи головы, препятствует потере влаги и делает волосы более эластичными.

# Процедуры перед нанесением маски

Любая маска для лица, натуральная или искусственная, всегда наносится на чистую кожу. В связи с этим предварительные процедуры заключаются главным образом в ее очищении, поскольку наличие любого крема на лице может послужить препятствием для полезных веществ, а декоративная косметика может выступить в качестве ненужного раздражителя.

Для очищения кожи не надо использовать ничего специального. Можно просто взять привычное для вас средство, которым вы пользуетесь каждый день: молочко, лосьон, тоник, пенку либо гель для умывания или обычное мыло. Если у вас сухая кожа и на ней нет декоративной косметики, достаточно будет просто умыться теплой водой без мыла.

При необходимости очищение кожи можно дополнить пилингом, используя для этого отшелушивающий скраб.

Как правило, маски для волос наносятся на чистые влажные волосы. Сначала их надо вымыть с шампунем, хорошо прополоскать теплой водой, а затем высушить полотенцем. Хотя некоторые маски лучше сначала нанести на волосы, а потом одновременно смыть средство и помыть голову с шампунем.

# Правила нанесения масок

Маски из натуральных продуктов чрезвычайно простые и удобные, однако и такой несложный процесс требует неукоснительного соблюдения некоторых правил. В противном случае результат может оказаться прямо противоположным ожидаемому.

Итак, процесс оздоровления кожи с помощью натуральных масок включает в себя 3 основных этапа: приготовление, нанесение и смывание.

**Приготовление маски.** В качестве исходных ингредиентов для любых масок должны использоваться только свежие продукты. Наносить их надо сразу же после приготовления. Все без исключения натуральные маски являются разовыми и не подлежат хранению.

Если вы намерены пользоваться натуральной косметикой регулярно, кроме необходимых продуктов, вам надо обязательно запастись необходимым набором «инструментов». У вас обязательно должны быть мисочка небольшого размера (лучше, если она будет из фарфора или стекла), чайная и столовая ложки, чтобы отмерять нужное количество продукта и размешивать приготовленные смеси. Кроме того, желательно иметь миксер, соковыжималку и деревянную толкушку для приготовления пюре из фруктов, ягод и отварных овощей.

**Нанесение маски.** Косметическое средство наносится на все лицо или отдельные его участки (в зависимости от того, что указано в рецепте). Делать это можно пальцами рук, специальными кисточками или лопаточками, которые можно приобрести в специализированных отделах или магазинах.

Прежде чем приступить к нанесению маски, надо убедиться, что с лица убраны все волосы. Кстати, чтобы они не мешались, можно воспользоваться обычной или эластичной широкой лентой, которую надо завязать надо лбом так, чтобы ее нижний край приходился на линию роста волос.

Маска наносится легкими движениями снизу вверх по массажным линиям: от подбородка к мочкам ушей, потом от уголков губ к середине ушной раковины, от носа к вискам, а затем от середины лба к вискам и волосистой части головы.

Не следует накладывать маску на область губ и область вокруг глаз, если она специально не предназначена для этих участков кожи.

Чтобы косметическое средство равномерно покрывало все участки кожи, наносить его рекомендуется перед зеркалом в ванной комнате. Почему в ванной? Потому что с кисточки могут упасть небольшие капельки средства. Так пусть они упадут в раковину, чем испортят напольное покрытие или какой-либо предмет мебели. Кстати, чтобы не испачкаться самой, на голову можно надеть шапочку для душа, а плечи прикрыть полиэтиленовой пленкой или старым поло-

тенцем.

После того как маска нанесена, надо лечь, закрыть глаза и расслабиться. Чтобы релаксация была полной, желательно включить какую-нибудь спокойную музыку, запись пения птиц, шума морского прибоя и т. д. Не старайтесь скоротать время, которое отведено для действия маски за разговором по телефону или какими-либо домашними делами. Так вы значительно снизите ее эффективность.

Время нанесения маски, как правило, указывается в рецепте, однако в большинстве случаев оно составляет от 10 до 30 минут.

И последнее: если вы почувствуете, что нанесенное косметическое средство очень сильно стягивает кожу или появились зуд, жжение и другие неприятные ощущения, немедленно умойтесь.

**Смывание маски** рекомендуется производить только водой без использования мыла либо каких-либо других средств для умывания. Причем при жирной коже лица лучше умываться прохладной водой, а при сухой – теплой. В обоих случаях удалять косметическое средство надо тщательно, лучше всего с помощью специальной мягкой губки, которую надо намочить и снять ею маску, после чего умыться водой. После этого кожу рекомендуется смазать увлажняющим кремом, которым вы обычно пользуетесь.

Применение масок для волос тоже требует соблюдения некоторых правил, без которых их действенность будет неве-



лика.

Выбирать косметическое средство надо в точном соответствии с типом волос и их состоянием.

За небольшим исключением маски для волос должны использоваться сразу же после их приготовления.

Для получения максимального эффекта используемые ингредиенты время от времени надо менять. Одно и то же средство, используемое на протяжении длительного времени, становится малоэффективным. Рекомендуемое время применения одной маски составляет примерно 1–2 месяца.

Средство, которое вы собираетесь нанести на волосы, должно быть тщательно размешанным и представлять собой однородную массу без комочков. Перед этим полезно сделать массаж головы.

Даже если маска готовится без твердых базовых масел, ее желательно нагреть на водяной бане примерно до 40° С, чтобы после нанесения у вас появилось чувство приятной теплоты.

Косметическое средство надо втирать в кожу головы и наносить по всей длине волос, уделяя особое внимание корням. После этого надеть полиэтиленовую шапочку для душа и обмотать голову махровым полотенцем. Для усиления эффекта его следует нагреть или намочить в теплой воде и хорошо отжать. По мере остывания полотенце надо менять.

Наносить маску можно пальцами или с помощью ватных тампонов легкими круговыми движениями.

Продолжительность действия питательных косметических средств, как правило, составляет 30—40 минут. Восстанавливающие маски действуют дольше – 1–2 часа. Некоторые из них рекомендуется держать дольше, но это обязательно указывается в рецепте.

Если в состав маски входят эфирные масла, держать ее более 3 часов не рекомендуется. В том случае, если она приготовлена без их добавления, ее можно оставить и на более длительный срок, например на ночь.

После применения маски волосы надо вымыть теплой мягкой водой с шампунем, который соответствует вашему типу, без каких-либо добавок (если иное не указано в рецепте). Ни в коем случае нельзя смывать ее горячей водой, иначе эффект от средства будет сведен к нулю.

После луковых и чесночных масок волосы на долгое время сохраняют неприятный запах. Чтобы избавиться от него, нужно ополоснуть волосы маслом чайного дерева, разведенным в воде.

Через 10 минут после мытья волос хорошо сделать легкий массаж кожи головы.

Сушить волосы после применения масок желательно естественным способом, не применяя фен.

Данное косметическое средство желательно дополнять специальными ополаскивателями и настойками, чтобы значительно усилить его эффективность.

Чтобы получить заметный результат, приготовленное

средство необходимо наносить не менее 1 раза в неделю. Причем маски для здоровых волос (профилактические) можно делать и реже – 1 раз в месяц, а для поврежденных (лечебные) – чаще, например 2–3 раза в неделю.

# Натуральные компоненты для приготовления масок

Если вы решили регулярно ухаживать за лицом и волосами с помощью масок, вам необходимо знать свойства используемых ингредиентов. В этом случае вы легко сможете варьировать состав маски в зависимости от возникающих проблем.

**Горчичный порошок** растворяет жир, подсушивает и очищает кожу, помогает вывести веснушки и избавиться от синяков. Он усиливает прилив крови к коже, способствуя ускорению обмена веществ.

**Картофель** питает кожу, сужает поры и абсорбирует влагу. Он незаменим при уходе за чувствительной кожей. Мягко воздействуя на нее, он быстро снимает воспаление и покраснение.

**Лимонный сок** убивает вредные бактерии, растворяет кожный жир, сужает поры, тонизирует, отбеливает, освежает кожу и насыщает ее витаминами, а также уменьшает пигментацию.

**Морковный сок** смягчает кожу, улучшает цвет лица, снимает воспаление и оказывает мощное антиоксидантное действие. Он обогащает кожу витаминами С, D, E, группы В, полезными минералами и микроэлементами.

**Огуречный сок** увлажняет, смягчает, укрепляет, осве-

жает и тонизирует кожу лица. Он оказывает легкое отбеливающее действие и нормализует работу сальных желез.

**Помидоры**, богатые витаминами А, С, В2, РР, питают, очищают и восстанавливают кожу, растворяют кожный жир и снимают воспаление.

**Сок алоэ** – это универсальное средство для ухода за кожей лица. Он хорошо увлажняет ее, насыщает ферментами, делает молодой и свежей. Особенно рекомендуется использовать сок алоэ при жирной и проблемной коже для ее очищения. Более того, он снимает воспаление и заживает угри.

**Сок квашеной капусты** растворяет кожный жир, сужает поры и освежает кожу.

**Соль** (точнее, ее раствор) задерживает влагу в коже.

**Травы** очищают кожу, насыщают ее ферментами, сужают поры, растворяют кожный жир и избавляют от гнойничков на жирной проблемной коже. Каштан, гвоздика, солодка и примула увлажняют кожу и усиливают ее всасывающую способность.

**Уксус** разрыхляет кожу, способствуя проникновению полезных веществ. Он также обеззараживает ее, сообщая ей кислую реакцию.

**Хлебные дрожжи** питают сухую и нормальную кожу, а также очищают жирную. Они насыщают ее витаминами группы В, биотином и аминокислотами, обладают лифтинг-эффектом, увлажняя и подтягивая кожу.

**Яблочный сок** очищает кожу, насыщает ее витаминами

и снимает воспаление. Содержащаяся в нем маликовая кислота обладает мягким тонизирующим и вяжущим эффектом. Этот сок особенно рекомендуется для ухода за сухой кожей.

**Яичный белок** подсушивает, сужает поры, разглаживает морщины и отбеливает кожу. Кроме того, он обладает легким вяжущим действием, поэтому его рекомендуется использовать для ухода за жирной кожей, на которой имеются мелкие прыщики.

**Яичный желток** питает кожу.

Основными ингредиентами масок для волос являются базовые и эфирные масла, мед, яичный желток, коньяк и др.

**Базовые масла** улучшают структуру волоса, питают, придают блеск и шелковистость, а также ускоряют рост волос.

**Бесцветная хна** укрепляет и утолщает волосы.

**Глина** нормализует работу сальных желез.

**Касторовое масло** усиливает рост волос, улучшает их внешний вид и используется при лечении перхоти.

**Кедровое масло** укрепляет и утолщает волосы, рекомендуется при облысении и для лечения перхоти.

**Кокосовое масло** увлажняет волосы, а также позволяет сохранить их блеск при частом мытье головы с шампунем.

**Конопляное масло** питает капиллярное волокно, улучшает структуру волос, придает им дополнительное сияние, гибкость, объем и облегчает укладку, рекомендуется для

ухода за ломкими, сухими, излишне пушистыми, вьющимися и тусклыми волосами.

**Коньяк, лимонный сок и яблочный уксус** придают волосам блеск.

**Кукурузное масло** восстанавливает блеск и шелковистость волос.

**Льняное масло** укрепляет волосы и улучшает питание кожи головы.

**Масло авокадо** замечательно ухаживает за поврежденными и ломкими волосами.

**Масло жожоба, или жидкий воск,** укрепляет и питает волосы, рекомендуется для ухода за поврежденными и сухими волосами.

**Масло зверобоя** укрепляет и способствует росту волос, рекомендуется при себорее (особенно жирной) и облысении, а также для придания волосам более темного цвета.

**Масло из персиковых косточек** идеально подходит для ухода за сухими и ломкими волосами.

**Масло из ростков пшеницы** питает волосы, укрепляет корни и рекомендуется при выпадении волос.

**Масло календулы** ухаживает за жирными волосами.

**Мед и желток** питают волосы.

**Миндальное масло** усиливает рост волос, делает их блестящими, эластичными и восстанавливает после многократного окрашивания, а также рекомендуется для ухода за жирными волосами.

**Настойка перца** ускоряет рост волос.

**Облепиховое масло** питает сухие и поврежденные волосы, а также стимулирует их рост.

**Оливковое масло** придает блеск, волосам, разглаживает и укрепляет их.

**Репейное масло** стимулирует капиллярное кровообращение и нормализует обмен веществ в коже головы, питает и укрепляет корни, улучшает структуру волос, способствует росту волос, рекомендуется при выпадении волос, перхоти, зуде и сухости кожи головы.

**Сок алоэ** смягчает волосы и делает их блестящими.

**Тыквенное масло** укрепляет корни волос.

Если базовые масла применяются практически для всех типов волос, то **эфирные масла** надо использовать строго в соответствии с типом и состоянием волос.

*Для сухих волос:* апельсин, иланг-иланг, лаванда, ладан, мандарин, мирра, розовое дерево, розмарин, ромашка, сандал.

*Для жирных волос:* бергамот, вербена, гвоздика, имбирь, каяпут, кедр, кипарис, лаванда, лиметт, лимон, мелисса, розмарин, сосна, чайное дерево, шалфей, эвкалипт.

*Для нормальных волос:* герань, лаванда, лимон, розмарин.

*Для седых волос:* кориандр, лимон, шалфей.

*При перхоти:* апельсин, кедр, кипарис, лаванда, лимон, розмарин, тысячелистник, чайное дерево, эвкалипт.

*При выпадении волос:* бей, вербена, иланг-иланг, кедр, ки-



парис, кориандр, ладан, мята, розмарин, розовое дерево.

*При секущихся концах:* ветивер, розовое дерево, сандал.

# Маски для лица

## Маски для нормальной кожи

### Белковая маска с овсяной мукой

#### **Ингредиенты:**

1 яичный белок

1 ст. л. овсяной муки

*Способ приготовления:* яичный белок смешать с овсяной мукой, а затем взбить до образования пены.

*Применение:* маску нанести на кожу и оставить до подсыхания, после чего смыть с помощью ватного тампона или спонжа, смоченного в теплой воде. Затем умыться сначала теплой, а потом холодной водой. Маска хорошо питает, очищает и укрепляет кожу лица, делая ее матовой.

*Утром вместо умывания кожу можно протирать кусочком косметического льда, который замечательно освежает и тонизирует кожу. Приготовить такой лед можно из настоя ромашки, шалфея или цветков липы.*

# Белковая маска с мукой и медом

## Ингредиенты:

1 яичный белок

1 ст. л. пшеничной муки

1 ч. л. меда

*Способ приготовления:* яичный белок соединить с мукой и медом и тщательно перемешать.

*Применение:* маску нанести на лицо, а через 10 минут снять ватным тампоном или спонжем, смоченным в теплой воде.

*Перед применением маски кожу хорошо очистить с помощью кофейного скраба с овсяными хлопьями.*

# Кофейный скраб с овсяными хлопьями

## Ингредиенты:

1 ст. л. гущи, оставшейся в чашке после выпитого кофе (кофе должен быть натуральным)

2 ч. л. овсяных хлопьев

*Способ приготовления:* кофейную гущу хорошо перемешать с овсяными хлопьями.

*Применение:* полученным скрабом в течение 2 минут массировать кожу лица легкими круговыми движениями.

Это средство можно использовать для сухой кожи лица, если добавить 1 ст. л. жирной сметаны, или для жирной, смешав с 1 ст. л. йогурта.

## **Белковая маска с соком алоэ**

### **Ингредиенты:**

1 яичный белок

3–4 листа алоэ

*Способ приготовления:* листья алоэ положить на 2–3 часа в холодильник, после чего выжать из них сок и смешать его с яичным белком.

*Применение:* нанести полученную маску на лицо, а через 10 минут смыть прохладной водой. Данное средство является хорошим стимулятором жизнедеятельности кожи.

*Снимать макияж и очищать кожу лица перед нанесением маски можно с помощью очищающего масла.*

## **Очищающее масло для нормальной кожи лица**

### **Ингредиенты:**

3 ст. л. масла жожоба  
3 капли розового масла  
3 капли масла апельсина  
3 капли масла бергамота  
3 капли масла лимона

*Способ приготовления:* указанные ингредиенты соединить и хорошо перемешать.

*Применение:* ватным тампоном, смоченным в полученном средстве, протереть лицо.

## **Желтковая маска**

### **Ингредиенты:**

1 яичный желток

*Способ приготовления:* яичный желток тщательно растереть.

*Применение:* смазать лицо растертым желтком и оставить до подсыхания, после чего смыть водой комнатной температуры.

*Действие маски можно дополнить ежедневным использованием фруктового или ягодного льда.*

## **Фруктовый или ягодный лед**

### **Ингредиенты:**

50 г клубники (смородины, рябины, винограда, мякоти персика и др.)

1 ст. л. нерафинированного растительного масла

*Способ приготовления:* фрукты или ягоды очистить от кожицы (если это необходимо), измельчить с помощью блендера или пропустить через мясорубку, смешать с растительным маслом, выложить в форму и заморозить.

*Применение:* каждое утро протирать кожу кубиком приготовленного льда.

## **Желтковая маска с растительным маслом**

### **Ингредиенты:**

1 яичный желток

1 ст. л. нерафинированного растительного масла

*Способ приготовления:* яичный желток тщательно растереть с растительным маслом.

*Применение:* маску нанести на кожу лица и шеи, накрыть влажной салфеткой, а через 15 минут смыть теплой водой.

Данное средство хорошо подходит и для сухой кожи лица.

*Перед нанесением маски кожу необходимо очистить, лучше всего сделать это с помощью универсального скраба из овсяной муки.*

## **Универсальный скраб из овсяной муки**

### **Ингредиенты:**

2 ч. л. овсяной муки

1 ч. л. сахара

1 ч. л. сока алоэ

1 ч. л. лимонного сока

*Способ приготовления:* указанные ингредиенты соединить, развести небольшим количеством минеральной воды и тщательно перемешать.

*Применение:* в течение 2 минут полученный скраб наносить на лицо легкими массирующими движениями.

Несмотря на то что это средство называется универсальным, в том случае, если у вас очень сухая кожа, применять его не рекомендуется.

# **Желтковая маска с апельсиновой цедрой**

## **Ингредиенты:**

1 яичный желток

1 апельсин

1 ч. л. нерафинированного растительного масла

5 капель лимонного сока

*Способ приготовления:* срезать цедру с апельсина, растереть с яичным желтком, после чего добавить растительное масло, лимонный сок и хорошо все перемешать.



# 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.