



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Маски для лица из натуральных ингредиентов



рипол классик

Здоровый образ жизни и долголетие

Юлия Маскаева

**Маски для лица из
натуральных ингредиентов**

«РИПОЛ Классик»

2008

Маскаева Ю. В.

Маски для лица из натуральных ингредиентов /
Ю. В. Маскаева — «РИПОЛ Классик», 2008 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

Издание представляет собой сборник самых лучших, эффективных, а главное несложных рецептов масок для лица, которые делаются из натуральных ингредиентов. Приготовить косметические средства можно из любых природных компонентов – фруктов, ягод, овощей, лекарственных трав, а также кисломолочных продуктов, меда, глины и т. п.

Содержание

Введение	5
1. Маски на основе фруктов и ягод	6
Для всех типов кожи	7
Для жирной кожи	8
Для сухой кожи	10
Для нормальной кожи	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Юлия Владимировна Маскаева

Маски для лица из натуральных ингредиентов

Введение

Каждая женщина мечтает быть всегда красивой и как можно дольше сохранить молодость кожи. В настоящее время для этой цели существует множество косметических средств, выпускаемых промышленностью. Однако все это требует определенных материальных затрат, к тому же купленное средство может не подойти, вызвать аллергическую реакцию или оказаться не таким эффективным, как обещает реклама. А ведь можно не тратить деньги и время в поисках одного единственного необходимого средства. Все необходимое для сохранения женской красоты имеется у Природы. Давно доказано, что натуральные ингредиенты гораздо полезнее и не менее эффективны, конечно, при условии, что используются они регулярно и правильно. К тому же они практически всегда есть под рукой.

К натуральным ингредиентам относятся фрукты и овощи, которые растут на даче или в саду, лекарственные растения, которые можно собрать во время прогулки по лесу, а также мед, кисломолочные продукты (творог, кефир, простокваша и др.) и конечно глина, богатая различными микроэлементами, столь необходимыми нашей коже.

В данном издании собраны самые лучшие и эффективные рецепты масок на основе натуральных ингредиентов, из которых каждая женщина сможет выбрать подходящее ей средство.

1. Маски на основе фруктов и ягод

Фруктовые и ягодные маски питают кожу витаминами, а также обладают отбеливающим и тонизирующим действием. Так как они содержат большое количество органических кислот, для смягчения их действия в маски добавляют другие ингредиенты – сливки, сметану и др.

Для всех типов кожи

Маска земляничная

Несколько ягод земляники протирают через сито. Полученное пюре наносят на лицо и шею и оставляют до высыхания. Смывают прохладной водой.

При приготовлении пюре из фруктов и ягод не рекомендуется пользоваться металлическими предметами (посуда, вилка, сито и т. п.), лучше всего применять деревянные лопаточки, сито из натуральных материалов и т. п.

Маска малиновая

Несколько ягод малины протирают через сито, отжимают сок, которым пропитывают салфетку. Ее накладывают на лицо и шею и оставляют на 10 минут.

Маска виноградная

Ягоды винограда моют, удаляют косточки и протирают через сито. Полученную кашу наносят на лицо и шею и оставляют на 10–15 минут.

Маска грушевая

Грушу моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, мякоть измельчают или протирают через сито. Полученное пюре накладывают на лицо и шею и оставляют на 15–20 минут.

Маска персиковая

Персик моют, очищают от кожицы, удаляют косточку, мякоть разминают деревянной лопаточкой и наносят на лицо и шею. Смывают через 15–20 минут прохладной водой.

Маска апельсиновая

Апельсин моют и вместе с кожурой натирают на терке. Полученную кашу наносят на лицо и шею и оставляют на 10–15 минут. Смывают прохладной водой.

Для жирной кожи

Маска из красной смородины

Несколько ягод красной смородины разминают и полученную кашицу наносят на лицо и шею на 15–20 минут.

Маска из красной смородина и клубники

Несколько ягод клубники и смородины протирают через сито и полученное пюре наносят на лицо и шею. Маску смывают через 15–20 минут.

Маска малиновая

Несколько ягод малины разминают, в полученную кашицу добавляют немного ржаной муки. Маску наносят на лицо и шею и оставляют на 10–15 минут.

Маска калиновая

Ягоды калины протирают через сито и полученное пюре наносят на лицо и шею. Маску смывают через 10–15 минут.

Маска брусничная

Несколько ягод брусники разминают, добавляют 1 взбитый белок и полученную массу наносят на лицо и шею. Маску смывают через 20 минут.

Для смывания маски для жирной кожи лучше всего использовать воду, подкисленную лимонным соком, яблочным или виноградным уксусом, для сухой – травяным отваром или разбавленным кипяченой водой молоком.

Маска абрикосовая

2-3 абрикоса очищают от кожицы, удаляют косточки и разминают деревянной лопаточкой. В полученную массу добавляют 1 чайную ложку кефира и перемешивают. Маску наносят на лицо и шею и оставляют на 15–20 минут.

Маска яблочная

Яблоко (желательно кислое) натирают на терке и сбрызгивают лимонным соком. В полученное пюре добавляют 1 чайную ложку простокваши и перемешивают. Маску наносят на лицо и шею и оставляют на 10–15 минут.

Маска сливовая

1-2 сливы моют, удаляют косточки и разминают деревянной лопаточкой. В полученную кашу добавляют 1 чайную ложку овсяной муки и наносят маску на лицо и шею. Маску смывают через 15–20 минут.

Маска вишневая

Несколько вишен, у которых предварительно удалили косточки, разминают деревянной лопаточкой. Полученную кашу наносят на лицо и шею и оставляют до высыхания. Смывают прохладной водой.

Маска клюквенная

Несколько ягод клюквы разминают деревянной лопаточкой и полученную кашу наносят на лицо и шею. Маску оставляют до высыхания, затем смывают прохладной водой.

Для сухой кожи

Маска персиковая

Персик очищают от кожицы, косточку удаляют, мякоть разминают деревянной лопаточкой. В полученную кашицу добавляют 1 чайную ложку сливок, перемешивают и наносят маску на лицо и шею. Смывают через 15–20 минут.

Маска клубничная

Несколько ягод клубники разминают деревянной лопаточкой, добавляют 1 чайную ложку меда, перемешивают. Маску наносят на лицо и шею и оставляют на 10–15 минут. Смывают сначала теплой, потом прохладной водой.

Маска земляничная

Несколько ягод земляники протирают через сито. В полученное пюре добавляют 1 чайную ложку сливок и перемешивают. Маску наносят на лицо и шею и оставляют на 15 минут.

Маска малиновая

Ягоды малины разминают деревянной лопаточкой, добавляют 1 чайную ложку меда и перемешивают. Маску наносят на лицо и шею на 10–15 минут.

Маска банановая

Банан разминают деревянной лопаточкой, в полученную кашицу добавляют 1 чайную ложку сметаны и перемешивают. Маску наносят на лицо и шею и оставляют на 15–20 минут.

Маска облепиховая

Ягоды облепихи протирают через сито. Полученное пюре наносят на лицо и шею и оставляют на 15–20 минут. Смывают теплой водой.

Фрукты и овощи перед приготовлением масок обязательно моют, удаляют косточки. Измельчать их лучше всего в стеклянной или фарфоровой посуде.

Для нормальной кожи

Маска из киви

Киви очищают от кожицы, мякоть разминают деревянной лопаточкой. В полученную кашицу добавляют 1 чайную ложку овсяной муки и перемешивают. Маску наносят на лицо и шею и оставляют на 15–20 минут.

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.