



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

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	6
Как применять маски	6
Действие масок	8
Процедуры перед нанесением маски	9
Правила нанесения масок	10
Натуральные компоненты для приготовления масок	12
Маски для лица	14
Маски для нормальной кожи	14
Белковая маска с овсяной мукой	14
Белковая маска с мукой и медом	14
Кофейный скраб с овсяными хлопьями	14
Белковая маска с соком алоэ	15
Очищающее масло для нормальной кожи лица	15
Желтковая маска	15
Фруктовый или ягодный лед	15
Желтковая маска с растительным маслом	16
Универсальный скраб из овсяной муки	16
Желтковая маска с апельсиновой цедрой	16
Тоник-коктейль	17
Желтковая маска со смородиновым соком	17
Косметический лед из шалфея	17
Желтковая маска со сметаной и морковным соком	17
Скраб из овсяных хлопьев	18
Увлажняющая желтковая маска с грейпфрутом	18
Смягчающий крем	18
Желтковая маска с глицерином	18
Настой целебных трав	19
Маска из муки, меда и молока	19
Очищающий крем	19
Маска из овсяных хлопьев, черного чая и меда	20
Медово-миндальный скраб	20
Кефирная маска с толокном	20
Медово-солевой скраб	21
Кефирная маска с морковью, зеленью и яичным желтком	21
Мягкий скраб из тыквы и овсяных хлопьев	21
Увлажняющая кефирная маска	21
Медовый тоник	22
Творожная маска с растительным маслом и молоком	22
Отвар корня и зелени петрушки	22
Творожная маска с медом	23
Очищающий лосьон	23
Творожная маска со сметаной и солью	23
Творожная маска с клубникой	23
Борный лосьон	24
Творожная маска с молоком и клюквенным соком	24
Туалетная вода из шиповника	24

Творожная маска с сельдереем	24
Скраб из овсяных хлопьев со сметаной	25
Дрожжевая маска со сметаной	25
Дрожжевая маска с молоком и оливковым маслом	25
Лимонно-огуречный лосьон	26
Дрожжевая маска с молоком и хреном	26
Тонизирующий скраб для нормальной кожи	26
Дрожжевая маска с яйцом, мукой, камфарным маслом и молоком	26
Апельсиново-мандариновый лед	27
Хлебная маска	27
Тоник из айвы	27
Хлебная маска с молоком	27
Освежающий коктейль из соков	28
Овощная маска	28
Отбеливающая маска из зелени петрушки	28
Маска из зелени петрушки и укропа	29
Маска из листьев салата, лимонного сока и оливкового масла	29
Крем из хурмы	29
Маска из фасоли с оливковым маслом и лимонным соком	30
Крем из бузины	30
Маска из дыни	30
Рябиновый крем	30
Маска из смородинового сока с крахмалом	31
Сливовый крем	31
Маска из зеленого горошка с молочной сывороткой	31
Мятный лед	31
Маска из яблочного сока с овсяной мукой и медом	32
Маска из ягодного сока и овсяной муки	32
Увлажняющая маска из листьев подорожника	32
Малиново-липовый лед	33
Ореховая маска со сливками и медом	33
Медовая маска с солью	33
Паровая ванночка с горькой полынью	33
Шоколадная маска со сливками	34
Отвар корня любистка	34
Маска из белой глины, сметаны, меда и апельсина	34
Миндальное молочко	35
Маска из белой глины и томатного сока	35
Отвар корня девясила	35
Маски для сухой кожи	36
Желтковая маска с растительным маслом и медом	36
Косметический лед из подорожника	36
Желтковая маска с растительным маслом и овсяными хлопьями	36
Кофейный скраб с творогом	37
Желтковая маска со сливочным маслом, настоем ромашки, медом и глицерином	37

Очищающая эмульсия из масла ромашки	37
Желтковая маска с растительным маслом и экстрактом ромашки	38
Скраб из овсяных хлопьев и молока	38
Желтковая маска со сметаной, маслом и мандариновой цедрой	38
Скраб из морской соли и сметаны	39
Желтковая маска с фруктовым соком, сметаной, растительным маслом и ячменной мукой	39
Скраб из овсяных и кукурузных хлопьев	39
Желтковая маска с растительным маслом, лимонным соком, медом и овсяными хлопьями	39
Очищающее масло из авокадо	40
Желтковая маска с детским кремом, сливочным маслом и витаминами	40
Мягкий тоник	40
Желтковая маска с икрой	41
Тоник из лепестков роз	41
Желтковая маска с ржаной мукой, чаем и растительным маслом	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

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 средств 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 неопрятно.

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 секущимся 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 воздействие 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 над 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 полотенцем.

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 невелика.

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, освежает 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 яблочная 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, кипарис, 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.

Применение: маску нанести на кожу лица, а через 15 минут смыть теплой водой.

Хороший уход за кожей лица и шеи обеспечивает растительный тоник-коктейль, которым рекомендуется регулярно пользоваться в перерывах между масками.

Тоник-коктейль

Ингредиенты:

- 1 ст. л. сока алоэ
- 1 ст. л. настоя шишек хмеля
- 1 ст. л. настоя овса
- 1 стакан настоя листьев березы
- 1 стакан настоя подорожника

Способ приготовления: указанные ингредиенты соединить и хорошо перемешать.

Применение: полученным средством протирать кожу лица и шеи утром и вечером.

Желтковая маска со смородиновым соком

Ингредиенты:

- 1 яичный желток
- 1 ст. л. сока белой смородины

Способ приготовления: яичный желток тщательно растереть со смородиновым соком.

Применение: полученную маску нанести на лицо и оставить ее до подсыхания, после чего смыть теплой водой.

Чтобы усилить действие этого средства, после умывания кожу можно протереть кубиком льда, приготовленным из отвара шалфея.

Косметический лед из шалфея

Ингредиенты:

- 1 ст. л. сушеного шалфея
- 250 мл воды

Способ приготовления: шалфей залить водой, довести до кипения и держать на слабом огне в течение 2-3 минут. Затем полученный отвар процедить, разлить по формочкам и поставить в холодильник.

Применение: кусочком льда протереть кожу лица, двигаясь по массажным линиям.

Желтковая маска со сметаной и морковным соком

Ингредиенты:

- 1 яичный желток
- 1 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. морковного сока

Способ приготовления: яичный желток тщательно растереть со сметаной, добавить морковный сок и хорошо все перемешать.

Применение: готовую маску нанести на лицо и оставить на 20 минут, после чего смыть теплой, а затем прохладной водой.

Перед применением этой маски рекомендуется очистить лицо с помощью очень простого скраба из овсяных хлопьев, который, кстати, можно использовать для любого типа кожи.

Скраб из овсяных хлопьев

Ингредиенты:

2 ст. л. овсяных хлопьев

6 ст. л. воды

Способ приготовления: овсяные хлопья смешать с теплой водой.

Применение: полученным скрабом массировать предварительно увлажненное лицо в течение 2 минут, после чего умыться водой комнатной температуры.

Увлажняющая желтковая маска с грейпфрутом

Ингредиенты:

1 яичный желток

1 ст. л. мякоти грейпфрута

1 ст. л. грейпфрутового сока

Способ приготовления: яичный желток соединить с измельченной мякотью грейпфрута и хорошо перемешать.

Применение: кожу лица протереть ватным тампоном, смоченным в грейпфрутовом соке, затем нанести маску, а через 20 минут смыть остатки теплой водой.

Вместо сока можно использовать небольшой кусочек грейпфрута.

Для ежедневного ухода за нормальной кожей лица подходит смягчающий крем из яблочного и капустного крема, который служит прекрасным дополнением к приведенной выше маске.

Смягчающий крем

Ингредиенты:

2 ст. л. капустного сока

1 ст. л. сока сладких яблок

1 ч. л. ланолина

1 ст. л. кукурузного масла

Способ приготовления: ланолин растопить на водяной бане и, помешивая, добавить кукурузное масло и соки. Полученную массу взбить с помощью миксера и поместить в холодильник для загустения.

Применение: полученный крем наносить тонким слоем после использования маски.

Желтковая маска с глицерином

Ингредиенты:

1 яичный желток

1 ч. л. глицерина

Способ приготовления: яичный желток растереть с глицерином.

Применение: маску ровным слоем нанести на лицо, а через 15 минут смыть прохладной водой.

Очень хорошо действует на кожу настой целебных трав. Он рекомендуется для ежедневного ухода.

Настой целебных трав

Ингредиенты:

- 1 ч. л. цветков ромашки аптечной
- 1 ч. л. мяты
- 1 ч. л. зверобоя
- 1 ч. л. цветков липы
- 0,5 л воды

Способ приготовления: растительное сырье соединить, залить кипятком, хорошо перемешать и настаивать в течение 20 минут, после чего процедить.

Применение: полученным настоем протирать кожу лица утром и вечером.

Маска из муки, меда и молока

Ингредиенты:

- 1 ст. л. пшеничной муки
- 1 ч. л. меда
- 3 ст. л. молока

Способ приготовления: муку смешать с медом, после чего добавить молоко и тщательно все перемешать.

Применение: полученную маску нанести на лицо, а через 15 минут снять остатки ватным тампоном или спонжем, смоченным в отваре ромашки.

Для ежедневного ухода за нормальной кожей рекомендуется пользоваться очищающим кремом.

Очищающий крем

Ингредиенты:

- 4 ст. л. натурального пчелиного воска
- 5 ст. л. миндального масла
- 3 ст. л. масла жожоба
- 1 ст. л. воды
- 0,5 ч. л. лецитина
- 3 капли масла нероли

Способ приготовления: лецитин залить холодной кипяченой водой и оставить на ночь для разбухания. Воск, миндальное масло и масло жожоба растопить на водяной бане, доба-

вить разбухший лецитин и остудить, после чего соединить с маслом нероли. Готовый крем хорошо взбить и переложить в стеклянную баночку с закручивающейся крышкой.

Применение: для снятия косметики наложить на кожу лица этот крем толстым слоем, а через 5 минут снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Для защиты от холодного ветра перед выходом из дома этот крем следует нанести на лицо тонким слоем.

Маска из овсяных хлопьев, черного чая и меда

Ингредиенты:

- 1 ст. л. овсяных хлопьев
- 2 ст. л. крепко заваренного черного чая
- 1 ч. л. меда

Способ приготовления: овсяные хлопья измельчить в кофемолке, смешать с чаем и медом. Полученную массу развести небольшим количеством кипяченой воды до консистенции густой сметаны и слегка подогреть на пару.

Применение: готовую маску толстым слоем нанести на кожу лица, сверху положить марлевую салфетку и оставить на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

В перерывах между масками кожу можно чистить с помощью медово-миндального скраба, который глубоко воздействует на кожу.

Медово-миндальный скраб

Ингредиенты:

- 1 ст. л. овсяной муки
- 1 ст. л. молотого миндаля
- 1 ч. л. меда
- 1 ч. л. сока алоэ

Способ приготовления: указанные ингредиенты соединить и тщательно перемешать. Полученную массу развести небольшим количеством воды.

Применение: в течение 2 минут наносить данный скраб на кожу круговыми массирующими движениями.

Кефирная маска с толокном

Ингредиенты:

- 2 ст. л. кефира
- 1 ч. л. толокна

Способ приготовления: кефир соединить с толокном и хорошо перемешать.

Применение: маску нанести на лицо, а через 15 минут смыть водой комнатной температуры. Это средство придает коже матовость, устраняя излишний блеск.

Очень хорошо очищает кожу медово-солевой скраб, которым рекомендуется пользоваться в сочетании с маской.

Медово-солевой скраб

Ингредиенты:

0,5 ст. л. меда

0,5 ч. л. соли

1 ч. л. молотой корицы

Способ приготовления: указанные ингредиенты соединить и хорошо перемешать.

Применение: в течение 2 минут наносить полученный скраб на лицо массирующими движениями, после чего смыть остатки теплой водой.

Кефирная маска с морковью, зеленью и яичным желтком

Ингредиенты:

1 ст. л. кефира

1 ч. л. тертой моркови

1 ч. л. измельченной зелени петрушки

1 ч. л. измельченной зелени сельдерея

1 яичный желток

Способ приготовления: натертую на мелкой терке морковь, зелень петрушки и сельдерея измельчить с помощью блендера, добавить кефир, яичный желток и тщательно перемешать.

Применение: готовую маску нанести на лицо и оставить на 15 минут, после чего смыть сначала теплой, а потом холодной водой.

Хорошо очищает кожу перед нанесением маски мягкий скраб из тыквы.

Мягкий скраб из тыквы и овсяных хлопьев

Ингредиенты:

1 ст. л. мякоти тыквы

1 ч. л. овсяных хлопьев

1 ч. л. молотых ядер грецких орехов

1 ч. л. нерафинированного растительного масла

Способ приготовления: мякоть тыквы размять и смешать с остальными ингредиентами.

Применение: в течение 2 минут наносить скраб на лицо мягкими массирующими движениями. Данное средство подходит и для сухой кожи лица.

Увлажняющая кефирная маска

Ингредиенты:

2 ст. л. кефира

1 ст. л. нерафинированного растительного масла

Способ приготовления: кефир слегка подогреть на водяной бане.

Применение: кожу лица смазать нерафинированным растительным маслом (или питательным кремом), сверху нанести кефир, накрыть смоченной в теплой воде и хорошо отжатой салфеткой, а через 15 минут смыть остатки теплой водой.

Вместо кефира можно использовать какой-либо другой кисломолочный продукт: простоквашу, йогурт и т. д.

В дополнение к этой маске рекомендуется ежедневно протирать кожу медовым тоником, который можно легко приготовить в домашних условиях.

Медовый тоник

Ингредиенты:

- 1 ч. л. меда
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 стакан теплой воды

Способ приготовления: мед развести теплой водой и дать остыть, после чего добавить свежееотжатый сок и перемешать.

Применение: готовым тоником протирать кожу лица на ночь после снятия макияжа.

Творожная маска с растительным маслом и молоком

Ингредиенты:

- 1 ст. л. творога
- 1 ст. л. молока
- 1 ч. л. нерафинированного растительного масла
- 0,5 ч. л. соли

Способ приготовления: творог растереть с растительным маслом и теплым молоком, посолить и перемешать.

Применение: маску нанести на лицо, а через 15—20 минут смыть слабо заваренным теплым чаем.

Утром и вечером кожу лица рекомендуется протирать отваром корня и зелени петрушки.

Отвар корня и зелени петрушки

Ингредиенты:

- 1 ст. л. измельченного корня петрушки
- 1 ст. л. измельченной зелени петрушки
- 0,5 л воды

Способ приготовления: корень и зелень петрушки залить кипятком, довести до кипения и держать на слабом огне в течение 15 минут, после чего процедить.

Применение: дважды в день, утром и вечером, протирать ватным тампоном, смоченным в полученном отваре, кожу лица и шеи.

Творожная маска с медом

Ингредиенты:

1 ст. л. творога

1 ч. л. цветочного меда

Способ приготовления: творог тщательно растереть с медом, а потом хорошо взбить до образования пены.

Применение: маску нанести на кожу лица, а через 15 минут снять остатки ватным тампоном или спонжем, смоченным в отваре ромашки, мяты или шалфея. Кроме того, для удаления средства можно использовать слабо заваренный черный чай или холодное молоко. Такая маска хорошо питает кожу и очищает поры лица.

Перед нанесением маски рекомендуется очистить лицо лосьоном, приготовленным из глицерина и столового уксуса.

Очищающий лосьон

Ингредиенты:

1,5 ст. л. спирта

0,5 ст. л. столового уксуса

1 ч. л. глицерина

3 ст. л. воды

Способ приготовления: указанные ингредиенты соединить и хорошо перемешать.

Применение: протереть лицо ватным тампоном, смоченным в приготовленном лосьоне.

Творожная маска со сметаной и солью

Ингредиенты:

1 ст. л. творога

1 ст. л. сметаны

0,5 ч. л. соли

Способ приготовления: творог смешать со сметаной и солью.

Применение: маску нанести на кожу лица, а через 15 минут смыть теплой водой. Это средство хорошо увлажняет и питает кожу. Его можно использовать также для сухой шелушащейся кожи.

Летом утренний туалет рекомендуется начинать с протирания кожи лица фруктовым или ягодным льдом, приготовленным из сока клубники, земляники, персика, арбуза или дыни. Он сужает поры, разглаживает морщины, дезинфицирует кожу и повышает ее устойчивость к обветриванию.

Творожная маска с клубникой

Ингредиенты:

1 ст. л. творога
5 ягод клубники

Способ приготовления: ягоды хорошо растолочь и смешать с творогом.

Применение: полученную кашицу нанести на лицо, а через 10 минут смыть прохладной водой. Маска хорошо снимает воспаление кожи.

Хорошо очищает кожу борный лосьон, которым рекомендуется пользоваться ежедневно.

Борный лосьон

Ингредиенты:

1,5 ст. л. 2 %-ной борной кислоты
1,5 ст. л. спирта
1,5 ст. л. укропной воды
1 ч. л. глицерина

Способ приготовления: указанные ингредиенты соединить и хорошо перемешать.

Применение: полученным лосьоном протереть кожу перед нанесением маски.

Творожная маска с молоком и клюквенным соком

Ингредиенты:

1 ст. л. творога
1 ст. л. молока
1 ст. л. клюквенного сока

Способ приготовления: творог растереть с молоком, после чего добавить клюквенный сок и хорошо все перемешать.

Применение: маску нанести на кожу лица и шеи, а через 15 минут смыть водой комнатной температуры.

Вода из-под крана очень пагубно действует на кожу лица, поэтому вместо нее рекомендуется умываться туалетной водой из лепестков шиповника.

Туалетная вода из шиповника

Ингредиенты:

2 ст. л. измельченных лепестков шиповника 0,5 л воды

Способ приготовления: лепестки залить кипятком, перемешать и дать остыть, после чего аккуратно процедить.

Применение: использовать туалетную воду для утреннего умывания.

Творожная маска с сельдереем

Ингредиенты:

1 ст. л. творога

1 ст. л. измельченной зелени сельдерея

Способ приготовления: зелень сельдерея измельчить с помощью блендера и растереть с творогом.

Применение: маску нанести на лицо, а через 15 минут смыть водой комнатной температуры. Это средство хорошо очищает кожу.

Перед нанесением маски можно очистить кожу с помощью овсяного скраба со сметаной.

Скраб из овсяных хлопьев со сметаной

Ингредиенты:

1 ст. овсяных хлопьев

1 ст. л. сметаны

Способ приготовления: овсяные хлопья соединить со сметаной и перемешивать до образования однородной массы.

Применение: скраб наносить на кожу лица легкими массирующими движениями в течение 2 минут, после чего умыться теплой водой. Это средство хорошо замечательно очищает и сухую кожу лица.

Дрожжевая маска со сметаной

Ингредиенты:

1 ст. л. пивных дрожжей

2 ст. л. сметаны

Способ приготовления: дрожжи соединить со сметаной и перемешивать до образования однородной массы.

Применение: маску нанести на кожу лица, а через 10 минут смыть водой комнатной температуры. Это средство слегка отбеливает кожу и придает ей упругость.

В том случае, если ежедневно утром протирать лицо небольшим кубиком льда, приготовленного из сваренного натурального кофе, ваша кожа всегда будет выглядеть здоровой и сияющей.

Дрожжевая маска с молоком и оливковым маслом

Ингредиенты:

1 ст. л. свежих дрожжей

1 ст. л. молока

1 ч. л. оливкового масла

Способ приготовления: дрожжи развести молоком до консистенции густой сметаны, после чего добавить оливковое масло и тщательно все перемешать.

Применение: полученную маску нанести на кожу лица, а через 10 минут смыть теплой водой.

Хорошо подготавливает кожу к действию маски лимонно-огуречный лосьон.

Лимонно-огуречный лосьон

Ингредиенты:

- 1 лимон
- 3 небольших огурца
- 3 яичных желтка
- 1 ст. л. водки
- 0,5 ст. л. камфарного спирта
- 1 ст. л. меда

Способ приготовления: лимон и огурцы пропустить через мясорубку, добавить водку и оставить на 1 неделю, после чего процедить, соединить с яичными желтками, растертыми с медом и камфарным спиртом, и тщательно все перемешать.

Применение: ватным тампоном, смоченным в полученном лосьоне, протирать кожу лица по массажным линиям.

Дрожжевая маска с молоком и хреном

Ингредиенты:

- 1 ст. л. свежих дрожжей
- 1 ст. л. молока
- 2 ч. л. тертого хрена

Способ приготовления: дрожжи развести молоком, чтобы получилась густая масса, и смешать с хреном, натертым на мелкой терке.

Применение: маску нанести на лицо, а через 10 минут смыть прохладной водой.

Хорошо тонизирует кожу скраб, приготовленный из винограда и овсяных хлопьев.

Тонизирующий скраб для нормальной кожи

Ингредиенты:

- 5 крупных ягод винограда
- 1 ст. л. овсяных хлопьев
- 2 ст. л. теплой кипяченой воды

Способ приготовления: из ягод удалить косточки, после чего мякоть размять, соединить с водой и овсяными хлопьями, тщательно перемешать и оставить на 5 минут.

Применение: легкими массирующими движениями в течение 1-2 минут наносить готовый крем на лицо, после чего умыться теплой водой.

Дрожжевая маска с яйцом, мукой, камфарным маслом и молоком

Ингредиенты:

- 1 ст. л. свежих дрожжей
- 1 яйцо

- 1 ст. л. муки
- 2 ч. л. 20 %-ного камфарного масла
- 3 ст. л. молока

Способ приготовления: яйцо, дрожжи, муку и камфарное масло перемешивать до образования однородной массы, после чего развести теплым молоком до консистенции густой сметаны.

Применение: маску нанести на лицо, а через 10 минут смыть прохладной водой.

Хорошим помощником маски, питающим и тонизирующим кожу, является косметический лед, приготовленный из кожуры апельсина и мандарина.

Апельсиново-мандариновый лед

Ингредиенты:

- Кожура 1 мандарина и 1 апельсина
- 0,5 л воды

Способ приготовления: кожуру цитрусовых измельчить, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать в течение 1 суток, после чего процедить и заморозить.

Применение: кусочком льда протирать кожу лица и шеи вместо утреннего умывания.

Хлебная маска

Ингредиенты:

- 30 г мякиша ржаного хлеба
- 3 ст. л. воды

Способ приготовления: мякиш залить кипятком и оставить на 15—20 минут, после чего тщательно перемешать до образования однородной массы.

Применение: хлебную маску в теплом виде наложить на лицо, слегка втирая, а по истечении 20 минут смыть ее прохладной водой и нанести на кожу увлажняющий крем.

Прежде чем нанести маску на кожу, желательно использовать тоник из айвы.

Тоник из айвы

Ингредиенты:

- 1 айва
- 250 мл водки

Способ приготовления: айву натереть на терке, залить водкой и настаивать в течение 2 недель, после чего процедить.

Применение: готовым тоником рекомендуется протирать кожу лица и шеи перед нанесением маски.

Хлебная маска с молоком

Ингредиенты:

30 г мякиша пшеничного хлеба
3 ст. л. молока

Способ приготовления: хлебный мякиш залить молоком и оставить на 15—20 минут, а затем размять, чтобы получилась однородная густая масса сметанообразной консистенции.

Применение: маску нанести на лицо, а через 15 минут смыть теплой водой. Это средство хорошо действует не только на нормальную кожу, его можно применять при любом типе кожи.

Очень хорошо освежает кожу коктейль из арбузного и персикового соков.

Освежающий коктейль из соков

Ингредиенты:

1 ст. л. арбузного сока
1 ст. л. персикового сока

Способ приготовления: арбузный и персиковый соки смешать.

Применение: полученным коктейлем протирать кожу лица после умывания.

Овощная маска

Ингредиенты:

100 г баклажанов
100 г кабачков
100 г свеклы
100 г капусты

Способ приготовления: овощи натереть на мелкой терке и хорошо перемешать.

Применение: овощную массу ровным слоем нанести на кожу лица, а через 15 минут смыть водой, добавив в нее нескольких капель лимонного сока.

К указанным овощам можно добавить и другие, которые в данный момент окажутся у вас под рукой.

Очищенную кожу лица рекомендуется протирать настоем зверобоя и ромашки, взятых в равной пропорции.

Отбеливающая маска из зелени петрушки

Ингредиенты:

1 ст. л. измельченной зелени петрушки
1 ст. л. сметаны
1 ч. л. нерафинированного растительного масла 10 капель витамина А

Способ приготовления: зелень петрушки измельчить с помощью блендера, добавить сметану, растительное масло и витамин А и хорошо все перемешать.

Применение: маску нанести на лицо и оставить на 15 минут, после чего смыть сначала теплой, а потом прохладной водой.

Нормальной коже вредит чрезмерное увлечение косметическими средствами. Уход за ней должен быть необременительным и заключаться в основном в использовании питательного или увлажняющего крема утром и вечером, причем одного и того же.

Маска из зелени петрушки и укропа

Ингредиенты:

0,5 ст. л. измельченной зелени петрушки

0,5 ст. л. измельченной зелени укропа

250 мл воды

Способ приготовления: зелень петрушки и укропа измельчить с помощью блендера, залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на 2 часа, после чего процедить.

Применение: марлевую салфетку смочить в теплом настое, положить на лицо и оставить на 20 минут, после чего умыться теплой водой.

Очищение нормальной кожи может состоять из простого умывания с мылом, тем более что его она переносит безболезненно. Единственное, что можно при этом посоветовать: после умывания следует промокнуть лицо туалетной водой на спирту. Эта процедура проводится исключительно с целью дезинфекции.

Маска из листьев салата, лимонного сока и оливкового масла

Ингредиенты:

1 ст. л. сока из листьев салата

1 ст. л. оливкового масла

5 капель лимонного сока

Способ приготовления: сок из листьев салата соединить с оливковым маслом, добавить лимонный сок и перемешать.

Применение: маску нанести на лицо, а через 15 минут смыть водой комнатной температуры.

Для ежедневного ухода за нормальной кожей можно приготовить крем из хурмы.

Крем из хурмы

Ингредиенты:

1 ст. л. мякоти хурмы

1 ст. л. сливочного масла

1 яичный желток

1 ч. л. меда

Способ приготовления: указанные ингредиенты соединить и растереть до образования однородной массы.

Применение: густо нанести полученный крем на лицо, а через 30 минут удалить его остатки бумажной салфеткой.

Маска из фасоли с оливковым маслом и лимонным соком

Ингредиенты:

2 ст. л. зрелых зерен фасоли

1 ст. л. оливкового масла

5 капель лимонного сока

Способ приготовления: фасоль хорошо промыть под проточной водой, затем залить холодной водой и оставить для набухания на 3 часа. После этого варить ее до мягкости, а затем натереть на мелкой терке или измельчить с помощью блендера. В полученное пюре добавить оливковое масло, лимонный сок и тщательно все перемешать.

Применение: маску ровным слоем нанести на лицо, а через 15 минут смыть теплой водой.

Утром и вечером нормальную кожу можно смазывать кремом из бузины.

Крем из бузины

Ингредиенты:

2 ст. л. цветков бузины

3 ст. л. миндального масла

1 ст. л. ланолина

Способ приготовления: указанные ингредиенты хорошо перемешать и поместить на водяную баню на 1 час, после чего процедить и добавить немного теплой воды.

Применение: готовый крем нанести тонким слоем на кожу лица.

Маска из дыни

Ингредиенты:

4 ст. л. мякоти дыни

1 ст. л. сливок

Способ приготовления: мякоть дыни хорошо размять, добавить сливки и перемешивать до образования однородной массы.

Применение: маску нанести на лицо, а через 20 минут смыть теплой водой.

Для ежедневного ухода за нормальной кожей можно приготовить домашний крем из плодов рябины.

Рябиновый крем

Ингредиенты:

1 ст. л. измельченных плодов рябины обыкновенной

1 ст. л. сливочного масла

1 ч. л. меда

1 яичный желток

Способ приготовления: указанные ингредиенты смешать и хорошо растереть.

Применение: вечером перед сном нанести крем на лицо, а через 30 минут промокнуть кожу бумажной салфеткой, чтобы удалить остатки средства.

Маска из смородинового сока с крахмалом

Ингредиенты:

1 ст. л. сока красной или черной смородины
0,5 ст. л. крахмала

Способ приготовления: свежееотжатый сок соединить с крахмалом и тщательно перемешать.

Применение: маску нанести на лицо, а через 10 минут смыть теплой водой.

Для предупреждения морщин рекомендуется использовать сливовый крем.

Сливовый крем

Ингредиенты:

1 ст. л. растертой мякоти слив
1 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. меда
1 яичный желток

Способ приготовления: указанные ингредиенты смешать и хорошо растереть.

Применение: вечером перед сном нанести крем на лицо, а через 30 минут промокнуть кожу бумажной салфеткой, чтобы удалить остатки средства.

Маска из зеленого горошка с молочной сывороткой

Ингредиенты:

2 ст. л. сушеного зеленого горошка
2 ст. л. молочной сыворотки

Способ приготовления: зеленый горошек смолоть, добавить сыворотку и хорошо перемешать.

Применение: маску тонким слоем нанести на лицо, а через 15 минут удалить остатки с помощью ватного тампона, смоченного в слабо заваренном чае или отваре лечебных трав. Это средство рекомендуется при увядающей коже лица, оно разглаживает мелкие морщины и делает кожу матовой.

Продлить молодость увядающей кожи помогает косметический лед, приготовленный из настоя мяты.

Мятный лед

Ингредиенты:

1 ст. л. измельченных листьев мяты
250 мл воды

Способ приготовления: листья мяты залить кипятком и оставить на 30 минут, после чего процедить и заморозить.

Применение: протирать приготовленным льдом кожу лица, шеи и область декольте каждое утро. После этого не вытираться, а дать влаге высохнуть естественным путем.

Маска из яблочного сока с овсяной мукой и медом

Ингредиенты:

1 ст. л. овсяной муки

1 ст. л. яблочного сока

1 ч. л. меда

Способ приготовления: овсяную муку смешать с медом и соком до консистенции густой сметаны.

Применение: маску нанести на лицо, а через 15 минут смыть теплой водой.

Прекрасным дополнением к маске служит дынный крем. Для его приготовления надо просто истолочь мякоть дыни, нанести на кожу лица на 15 минут, а затем умыться водой комнатной температуры. Кстати, регулярное употребление в пищу дыни делает кожу гладкой, волосы и глаза – блестящими, а губы – свежими.

Маска из ягодного сока и овсяной муки

Ингредиенты:

3 ст. л. ягодного сока

1 ст. л. овсяной муки

Способ приготовления: ягодный сок соединить с овсяной мукой и хорошо перемешать, чтобы не было комочков.

Применение: маску нанести на лицо, а через 15 минут смыть водой комнатной температуры.

Вместо ягодного сока можно использовать фруктовый, а вместо овсяной муки – пшеничную.

Дыня обладает замечательными отбеливающими качествами. Для отбеливания кожи лица дынную кожуру с остатками мякоти надо наложить на лицо, зафиксировать и лечь спать. Если проделывать эту процедуру регулярно, через некоторое время можно избавиться от веснушек, пигментных пятен и угрей.

Увлажняющая маска из листьев подорожника

Ингредиенты:

5-6 листьев подорожника

3 ст. л. кипяченой воды

Способ приготовления: листья подорожника измельчить с помощью блендера, залить водой, довести до кипения и держать на слабом огне в течение 2 минут. Затем смесь слегка остудить и нанести на марлевую салфетку с прорезями для глаз и рта.

Применение: подготовленную салфетку наложить на очищенное лицо, а через 15 минут снять ее и умыться теплой водой. Эта маска особенно эффективна для увядающей кожи лица. Делать ее надо регулярно – 2-3 раза в неделю.

Ваша кожа надолго сохранит свою молодость, если вы каждое утро будете протирать ее косметическим льдом из малины и липового цвета.

Малиново-липовый лед

Ингредиенты:

1 ст. л. цветков липы

1 ст. л. листьев малины

0,5 л воды

Способ приготовления: цветки липы залить 250 мл кипятка. То же самое сделать с листьями малины. Через 30 минут полученные настои процедить, смешать и заморозить.

Применение: протереть кусочком льда кожу лица.

Ореховая маска со сливками и медом

Ингредиенты:

2 ядра грецких орехов

1 ст. л. сливок

1 ч. л. меда

Способ приготовления: ядра грецких орехов растолочь и смешать со сливками и медом.

Применение: маску нанести на лицо, а через 15 минут смыть теплой водой.

В дополнение к маске можно делать горячие компрессы из минеральной воды, которые накладываются на лицо на 30 минут. Они хорошо снимают отеки, обогащают кожу минеральными веществами и помогают регулировать водный баланс.

Медовая маска с солью

Ингредиенты:

1 ст. л. меда

1 ч. л. соли

Способ приготовления: мед взбить до образования пены, добавить соль и хорошо перемешать.

Применение: маску нанести на лицо, а через 10 минут смыть теплой водой. Это средство хорошо выравнивает и очищает кожу. Кроме того, оно придает бледной коже красивый розоватый оттенок. Однако в том случае, если на коже лица имеются сосудистые звездочки, использовать эту маску не рекомендуется.

Замечательный эффект на увядающую кожу лица производит паровая ванночка с полынью.

Паровая ванночка с горькой полынью

Ингредиенты:

1 ст. л. горькой полыни

1 л воды

Способ приготовления: полынь залить кипящей водой и хорошо перемешать.

Применение: наклониться над емкостью (на голову можно накинуть полотенце, чтобы оно закрывало края). Продолжительность процедуры – 5 минут.

Шоколадная маска со сливками

Ингредиенты:

1 ст. л. горького шоколада

1 ст. л. жирных сливок

Способ приготовления: шоколад растопить на водяной бане и смешать со сливками.

Применение: теплую маску нанести на лицо и шею, а через 10 минут смыть водой комнатной температуры. Это средство с успехом может применяться и для сухой кожи.

Если у вас на коже имеются пигментные пятна, сделать их менее заметными можно с помощью отвара любистка.

Отвар корня любистка

Ингредиенты:

1 ч. л. измельченного корня любистка

200 мл воды

Способ приготовления: корень любистка залить водой и настаивать в течение 1 часа, после чего поставить на огонь и кипятить в течение 10 минут, а затем остудить и процедить.

Применение: дважды в день протирать пигментные пятна ватным тампоном, смоченным в полученном средстве. Результат будет замечен уже через 2 недели.

Маска из белой глины, сметаны, меда и апельсина

Ингредиенты:

1 ст. л. белой глины

1 ст. л. сметаны

1 ч. л. меда

0,5 апельсина

Способ приготовления: апельсин вместе с кожурой натереть на мелкой терке или измельчить с помощью блендера. Белую глину соединить с медом, потом добавить сметану, цитрусовую кашицу и тщательно все перемешать.

Применение: маску нанести на лицо, через 10 минут смыть теплой водой, а кожу протереть небольшим кубиком из отвара мяты.

Замечательным средством от морщин является миндальное молочко, которое рекомендуется для ежедневного ухода за увядающей кожей лица.

Миндальное молочко

Ингредиенты:

2 ст. л. миндаля

0,3 ч. л. морской соли

120 мл воды

Способ приготовления: миндаль очистить, хорошо измельчить с помощью кофемолки, залить водой, после чего добавить морскую соль и перемешивать до полного ее растворения. Готовое молочко аккуратно процедить через марлю.

Применение: утром и вечером небольшое количество полученного средства налить на ладонь и легкими хлопками вбивать в кожу лица и шеи. Перед применением не забывайте взбалтывать молочко.

Маска из белой глины и томатного сока

Ингредиенты:

1 ст. л. белой глины

2-3 ст. л. томатного сока

Способ приготовления: глину тщательно смешать с томатным соком, чтобы не было комочков.

Применение: маску нанести на лицо, а через 10 минут смыть прохладной водой.

Если вы переживаете по поводу веснушек, сделать их незаметными можно с помощью отвара девясила.

Отвар корня девясила

Ингредиенты:

1 ч. л. измельченного корня девясила

200 мл воды

Способ приготовления: корень девясила залить водой и оставить на 1 час, затем довести до кипения и держать на небольшом огне в течение 30 минут, после чего процедить.

Применение: ватным тампоном, смоченным в полученном средстве, протирать кожу лица 2-3 раза в день.

Маски для сухой кожи

Желтковая маска с растительным маслом и медом

Ингредиенты:

2 яичных желтка

2 ст. л. нерафинированного растительного масла

0,5 ст. л. меда

Способ приготовления: желтки тщательно растереть с растительным маслом, затем добавить мед, хорошо все перемешать и слегка подогреть на водяной бане.

Применение: маску наносить на лицо слоями через каждые 5 минут, чтобы предыдущий слой немного подсох. Через 20 минут смыть все теплой водой, но лучше удалить с помощью ватного тампона, смоченного в липовом отваре. Такая маска хорошо питает и увлажняет кожу.

Смягчить сухую кожу лица можно с помощью косметического льда, приготовленного из настоя подорожника или мяты.

Косметический лед из подорожника

Ингредиенты:

10 листьев подорожника

350 мл воды

Способ приготовления: листья подорожника измельчить, залить кипящей водой, накрыть крышкой и оставить на 1 час, после чего процедить, разлить по формочкам и заморозить.

Применение: кусочком льда проводить по массажным линиям лица до тех пор, пока он полностью не растает, после чего промокнуть кожу полотенцем и смазать топленым или растительным маслом.

Желтковая маска с растительным маслом и овсяными хлопьями

Ингредиенты:

1 яичный желток

1 ст. л. нерафинированного растительного масла

1 ч. л. овсяных хлопьев

Способ приготовления: овсяные хлопья слегка измельчить и смешать с яичным желтком и растительным маслом.

Применение: маску, слегка втирая, нанести на кожу лица, а через 15 минут смыть теплой водой. Это средство хорошо увлажняет и смягчает кожу.

Вместо растительного масла можно использовать ароматические масла из виноградных, персиковых или абрикосовых косточек.

Подготовить кожу к применению маски можно с помощью кофейного скраба.

Кофейный скраб с творогом

Ингредиенты:

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

Способ приготовления: кофейную гущу соединить с творогом и тщательно все перемешать.

Применение: скраб нанести на лицо и массировать кожу в течение 2 минут. Через 10 минут смыть остатки водой комнатной температуры. Этот скраб можно использовать не только для сухой кожи: он эффективно очищает нормальную и комбинированную кожу.

Желтковая маска со сливочным маслом, настоем ромашки, медом и глицерином

Ингредиенты:

- 1 яичный желток
- 0,5 ст. л. сливочного масла (или маргарина)
- 1 ст. л. настоя ромашки аптечной
- 1 ч. л. меда
- 1 ч. л. глицерина

Способ приготовления: для приготовления настоя 1 ст. л. сушеных цветков ромашки залить 100 мл кипятка, накрыть крышкой и оставить на 1 час, после чего аккуратно процедить. Желток растереть с размягченным сливочным маслом, добавить настой ромашки, мед и глицерин и хорошо все перемешать.

Применение: маску нанести на кожу лица и шеи, а через 15 минут смыть водой комнатной температуры. Это средство хорошо разглаживает мелкие морщины и освежает кожу.

Перед нанесением маски косметичку желательно снять эмульсией из масла ромашки, которая очищает лицо, а также смягчает и освежает кожу. Использовать такое средство можно каждый день перед сном (даже если вы не наносите маску).

Очищающая эмульсия из масла ромашки

Ингредиенты:

- 12 капель масла ромашки
- 2 ст. л. масла какао
- 4 ст. л. миндального масла

Способ приготовления: масло какао растопить на водяной бане и соединить с миндальным маслом. После того как масса остынет, добавить масло ромашки, все хорошо взбить и перелить в стеклянный флакон.

Применение: для снятия косметики нанести эмульсию на лицо, а через 5 минут удалить остатки с помощью ватного тампона, смоченного в горячей воде. Если в этот день вы не делаете маску, тогда надо ополоснуть лицо прохладной водой и протереть тоником.

Желтковая маска с растительным маслом и экстрактом ромашки

Ингредиенты:

- 1 яичный желток
- 1 ч. л. нерафинированного растительного масла
- 1 ст. л. экстракта ромашки

Способ приготовления: желток тщательно растереть с растительным маслом, после чего добавить экстракт ромашки и хорошо все перемешать.

Применение: маску нанести на лицо, а через 15 минут смыть водой комнатной температуры. Это средство хорошо снимает воспаление и рекомендуется для чувствительной кожи.

Очень бережно очищает чувствительную кожу лица скраб из овсяных хлопьев и молока.

Скраб из овсяных хлопьев и молока

Ингредиенты:

- 1 ст. л. овсяных хлопьев
- 1 ст. л. горячего молока
- 0,5 ст. л. сухого молока

Способ приготовления: указанные ингредиенты смешать, накрыть крышкой и настаивать в течение 10 минут.

Применение: теплую массу легкими массирующими движениями наносить на лицо в течение 2 минут, после чего умыться теплой водой.

Вместо молока (сухого и натурального) можно использовать свежееотжатый морковный сок: просто залить им овсяные хлопья и дать разбухнуть.

Желтковая маска со сметаной, маслом и мандариновой цедрой

Ингредиенты:

- 1 яичный желток
- 1 ст. л. сметаны
- 1 ч. л. нерафинированного растительного масла
- Сушеная цедра 1 мандарина

Способ приготовления: сушеную цедру размолоть в кофемолке, смешать с яичным желтком, предварительно растертым со сметаной, накрыть крышкой и оставить на 15 минут. Затем добавить растительное масло и хорошо все перемешать.

Применение: полученное средство толстым слоем нанести на кожу лица и оставить до подсыхания, после чего смыть теплой водой. Эта питательная маска обладает прекрасным тонирующим эффектом.

Замечательно очищает сухую и чувствительную кожу лица скраб, приготовленный из морской соли.

Скраб из морской соли и сметаны

Ингредиенты:

1 ч. л. морской соли

1 ч. л. сметаны (сливок или оливкового масла)

Способ приготовления: морскую соль хорошо смешать со сметаной.

Применение: массирующими движениями наносить скраб на лицо, избегая участков кожи вокруг глаз, а через 2 минуты умыться теплой водой.

Желтковая маска с фруктовым соком, сметаной, растительным маслом и ячменной мукой

Ингредиенты:

1 яичный желток

1 ст. л. сока из сладких фруктов (банана, дыни, яблока, груши и т. д.)

0,5 ст. л. жирной сметаны

1 ч. л. нерафинированного растительного масла

1 ч. л. ячменной муки

Способ приготовления: яичный желток хорошо растереть и смешать с остальными ингредиентами.

Применение: маску нанести на лицо, а через 15 минут смыть теплой водой. Это средство хорошо увлажняет сухую кожу лица.

Вместо фруктового сока можно использовать огуречный сок, а ячменную муку заменить мякишем пшеничного хлеба.

Действие маски будет более эффективным, если кожу предварительно очистить скрабом из овсяных и кукурузных хлопьев.

Скраб из овсяных и кукурузных хлопьев

Ингредиенты:

0,5 ст. л. овсяных хлопьев

0,5 ст. л. кукурузных хлопьев

1 ч. л. сахара

1 ст. л. нерафинированного растительного масла

Способ приготовления: указанные ингредиенты соединить и хорошо перемешать.

Применение: в течение 2 минут массировать кожу лица, нанося на нее приготовленный скраб, а затем умыться водой комнатной температуры. Это средство подходит также для нормальной и комбинированной кожи.

Желтковая маска с растительным маслом, лимонным соком, медом и овсяными хлопьями

Ингредиенты:

1 яичный желток

- 1 ч. л. нерафинированного растительного масла
- 1 ч. л. гречишного меда
- 1 ч. л. овсяных хлопьев
- 5 капель лимонного сока

Способ приготовления: желток растереть с растительным маслом, добавить мед и взбить до образования пены, после чего добавить измельченные в кофемолке овсяные хлопья, лимонный сок и тщательно все перемешать.

Применение: маску нанести на лицо, а через 15 минут смыть теплой водой. Это средство нормализует водный баланс, питает и очищает кожу.

Снять косметику или просто очистить кожу перед нанесением маски можно с помощью очищающего масла из авокадо.

Очищающее масло из авокадо

Ингредиенты:

- 2 ст. л. масла авокадо
- 5 капель розового масла
- 5 капель масла герани

Способ приготовления: указанные ингредиенты соединить и хорошо перемешать.

Применение: ватным тампоном, смоченным в очищающем масле, тщательно протереть кожу лица.

Желтковая маска с детским кремом, сливочным маслом и витаминами

Ингредиенты:

- 1 яичный желток
- 1 ч. л. детского крема
- 0,5 ст. л. сливочного масла
- 5 капель витамина А
- 5 капель витамина Е
- 5 капель витамина D

Способ приготовления: яичный желток хорошо растереть, смешать с размягченным сливочным маслом, детским кремом и витаминами.

Применение: маску нанести на лицо, а через 15 минут смыть теплой водой.

В промежутках между масками за кожей можно ухаживать с помощью мягкого тоника.

Мягкий тоник

Ингредиенты:

- 2 ч. л. сушеных цветков ромашки
- 250 мл воды
- 3 ст. л. свежееотжатого сока алоэ

5 капель масла розового дерева (или лаванды)
100 мл дистиллированной воды

Способ приготовления: цветки ромашки залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать в течение 30 минут, после чего процедить, разбавить дистиллированной водой, добавить сок алоэ и масло розового дерева. Все хорошо перемешать и перелить в стеклянный флакон с притертой пробкой. Тоник можно хранить в холодильнике в течение 5–7 дней.

Применение: утром протирать кожу приготовленным средством, предварительно встряхнув флакон.

Желтковая маска с икрой

Ингредиенты:

1 яичный желток
1 ч. л. красной или черной икры

Способ приготовления: яичный желток растереть и смешать с икрой. Для большей густоты можно добавить немного мякиша пшеничного хлеба.

Применение: маску нанести на лицо, а через 15 минут смыть водой комнатной температуры. Данное средство оказывает омолаживающее действие.

Хорошо ухаживает за сухой кожей тоник из лепестков роз, который является замечательным дополнением к указанной выше маске.

Тоник из лепестков роз

Ингредиенты:

3 стакана сушеных лепестков красных роз
1 стакан миндального масла

Способ приготовления: лепестки залить миндальным маслом, поставить на паровую баню и нагревать до тех пор, пока они не обесцветятся. Затем аккуратно процедить и перелить в стеклянную емкость с притертой пробкой.

Применение: несколько раз в день протирать кожу лица ватным тампоном, смоченным в тонике.

Желтковая маска с ржаной мукой, чаем и растительным маслом

Ингредиенты:

1 яичный желток
1 ст. л. ржаной муки
1 ст. л. крепко заваренного черного чая
1 ч. л. нерафинированного растительного масла

Способ приготовления: муку развести крепким чаем до консистенции густой сметаны, после чего добавить растертый яичный желток и растительное масло.

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.