РЭЙКО ТАКАМОРИ

# КОСМЕТИЧКА НА КУХНЕ

БОЛЬШАЯ КНИГА ДОМАШНИХ МАСОК ИЗ ТОГО, ЧТО ЕСТЬ ПОД РУКОЙ



**Рэйко Такамори**

# Косметичка на кухне. Большая книга домашних масок из того, что есть под рукой

*https://litres.ru/74709658*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Овсянка, йогурт, мёд. Ваша кухня интереснее, чем кажется вашей косметичке.

Любите домашний уход? Тогда хватит сохранять случайные рецепты, которые потом невозможно найти. В этой книге больше 300 вариантов масок для лица, кожи вокруг глаз и рук. У рецептов есть пропорции, порядок приготовления, время нанесения и указания по хранению. Начальные главы помогут разобраться с типом кожи, выбором ингредиентов и пробой на аллергию. От привычных продуктов до необычных сочетаний: выбирайте то, что вам подходит и что интересно приготовить. Подарите себе вечер с мисочкой, кистью и новой идеей для ухода. Всё нужное для начала уже собрано в одной книге.

# Содержание

Введение 4
Часть 1. Основы ухода за кожей и приготовления домашних масок 8
Часть 2. Очищающая маска для ежедневного глубокого очищения кожи 46
Часть 3. Питательная маска, которая вернет вашей коже гладкость и упругость 79
Конец ознакомительного фрагмента. 94

# Рэйко Такамори Косметичка на кухне. Большая книга домашних масок из того, что есть под рукой

## Введение

Кто-то говорит: «Женщина с плохой кожей — это обязательно безответственный человек!» Увидев эту фразу, многие женщины, наверняка, сжав кулаки и стиснув зубы, скажут: «Как можно изменить кожу, данную от природы?!» Но если регулярно и правильно ухаживать за кожей, её состояние можно заметно улучшить!

Напомним несколько простых правил: хорошее настроение, полноценный сон, здоровое питание, ежедневные 15 минут ухода за кожей и умеренная физическая активность… — всё это способствует красоте кожи. Но из-за напряжённого ритма жизни и стресса признаки старения могут появляться раньше, чем хотелось бы. Женщины вынуждены прибегать к макияжу и посещению салонов красоты, пытаясь со-

хранить молодость и здоровье своей кожи. Но на самом деле, чтобы иметь безупречно чистую кожу, не обязательно ходить в салон красоты!

В нашей повседневной жизни существует множество простых способов, которые помогут нам позаботиться о коже. Например, самые обычные овощи, фрукты, яйца, молоко, мёд и другие продукты, а также цветы и травы традиционной китайской медицины — всё это можно своими руками превратить в прекрасные средства для ухода за кожей, которые не только экономичны, но и не ограничены ни временем, ни условиями окружающей среды. Особенно некоторые лекарственные травы традиционной китайской медицины обладают отличным лечебным эффектом при таких проблемах кожи, как акне, себорейный дерматит, плоские бородавки, мелазма, веснушки и т. д.! После напряженного рабочего дня, вернувшись домой, под мелодичную музыку можно самостоятельно приготовить средство из подручных материалов — от подготовки до завершения займет всего 3 минуты, а затем неспешно нанести его на лицо… Через 20 минут эти самые обычные ингредиенты помогут нам с лёгкостью достичь 100% эффекта ухода за кожей!

Тем, кто хочет поддерживать кожу здоровой и ухоженной, стоит сделать маски частью привычного ухода. Можно сказать, что маски — это важный и незаменимый этап ухода за кожей. Для удобства читательниц, в этой книге собрано более 300 сверхпопулярных базовых и лечебных масок для ли-

ца, глаз и рук, приготовленных из доступных натуральных ингредиентов — овощей, фруктов, трав и продуктов питания. В ней представлены простые и понятные инструкции по приготовлению и применению, которые позволят вам легко изготовить маски самостоятельно в домашних условиях. Эти самодельные натуральные маски не только удобны и экономичны, но и не содержат никаких химических веществ. Они позволяют вашей коже полностью расслабиться, легко впитывать влагу и питательные вещества, что приводит к здоровой и безупречной коже!

Это подробное практическое руководство по уходу за кожей, которое предоставляет красавицам, стремящимся к здоровой коже, подробную и научно обоснованную информацию о красоте, позволяя вашей коже всегда оставаться сияющей, увлажненной и очаровательной, а вам — воплотить в жизнь сказку о вечной молодости и насладиться радостью и удовлетворением от самостоятельного изготовления средств. Независимо от вашего возраста и состояния кожи, мы надеемся, что, прочитав эту книгу и воспользовавшись рекомендованными в ней методами, вы станете ещё красивее, изящнее и более привлекательными.

Не пренебрегайте уходом за кожей только потому, что она всегда была в хорошем состоянии, и не позволяйте ей становиться всё более шероховатой из-за лени — это лишит вас уверенности в себе при общении с окружающими. Открыв эту книгу, вы сможете по-новому взглянуть на ежедневный

уход за кожей. Мы верим: если вы будете последовательно применять методы ухода, описанные в книге, то сможете отсрочить старение на 10 лет, избавиться от прыщей, постепенно устранить пигментные пятна и не дать морщинам даже приблизиться!

# Часть 1. Основы ухода за кожей и приготовления домашних масок

## Хорошо изучите свою кожу

### Строение и функции кожи

Чтобы правильно ухаживать за кожей, важно понимать её строение. Это поможет подобрать подходящие средства и улучшить её состояние.

Кожа — самый большой орган нашего тела; она имеет неоднородную толщину и несколько различается по строению, но в целом служит для защиты организма, и многие кожные выделения существуют именно для этой цели.

В строении кожи выделяют эпидермис, дерму, подкожную клетчатку и придатки кожи.

### Эпидермис

Эпидермис, начиная изнутри, состоит из 4 слоев: базального слоя, слоя шиповидных клеток, слоя зернистых клеток и рогового слоя. Обычно на ладонях и подошвах имеется еще один слой — прозрачный слой, который мы чаще всего упускаем из виду при уходе за кожей. В самом нижнем слое — базальном — стволовые клетки под действием «атомов красоты» непрерывно делятся; новообразованные дочерние клетки постоянно меняют форму и свойства, продвигаясь вверх, пока в самом верхнем слое не образуется рого-

вая пленка (кератин). Этот процесс в норме занимает около 28 дней, после чего роговая пленка стареет на поверхности кожи, превращаясь в омертвевшие клетки (кожное шелушение), и постепенно отшелушивается.

**Дерма**

Дерма занимает большую часть кожи и в основном отвечает за её упругость и эластичность; на её долю приходится около 60 % общего содержания воды в коже. Если содержание воды опускается ниже 60 %, кожа становится сухой, появляются морщины и другие признаки дегидратации.

В соединительной ткани дермы выделяют три вида волокон: коллагеновые, эластичные и сетчатые. Эти волокна придают коже хорошую гибкость и эластичность. Коллагеновые волокна обладают растяжимостью и выполняют функцию удержания кожи, являясь основным компонентом дермы; эластичные волокна обладают хорошей упругостью и позволяют растянутым коллагеновым волокнам возвращаться в исходное состояние; сетчатые волокна представляют собой незрелый коллаген.

Если количество этих трех видов волокон в дерме уменьшается, эластичность и упругость кожи снижаются, и на ней легко появляются морщины.

Кроме того, в дерме находятся потовые железы, сальные железы, капилляры, лимфатические сосуды, нервная ткань, волосяные фолликулы и т. д.

**Подкожная клетчатка**

Подкожная клетчатка — самый глубокий и самый толстый слой кожи, также называемый подкожным жировым слоем; она состоит из рыхлой соединительной ткани и большого количества жировых клеток, служит каналом для прохождения кровеносных сосудов и нервов из внутренних слоев к дерме, соединяет кожу с глубоколежащими тканями, играет роль защитной подушки и одновременно придает коже упругость.

Толщина подкожной клетчатки значительно варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей, возраста, пола, питания и локализации. В подкожной клетчатке брюшной области содержится большое количество жировой ткани, и её толщина может достигать более 3 см; в области век подкожная клетчатка самая тонкая и не содержит жировой ткани.

Подкожная клетчатка выполняет функции сохранения тепла и защиты от холода, амортизации внешних воздействий и накопления энергии; при расщеплении жировых клеток она может обеспечивать энергией, необходимой для жизнедеятельности организма.

Придатки кожи

К придаткам кожи относятся волосы, сальные железы, потовые железы и ногти на пальцах рук и ног.

Волосы состоят из ороговевших клеток эпидермиса; они покрывают всё тело, за исключением ладоней, подошв и красной каймы губ.

Сальные железы в большинстве своем являются придатками волосяных фолликулов; через протоки они выходят в полость внутренней части волосяного фолликула, причем их размер обратно пропорционален размеру связанного с ними волосяного фолликула. На коже головы, лбу, носу, подбородке и щеках сальных желез немного; они изначально относятся к эпидермису, но расположены в дерме, образуя нерегулярную структуру. Железы имеют грушевидную форму и в основном секретируют кожный жир. Основная роль кожного жира заключается в увлажнении волос и кожи; он действует как естественный увлажняющий агент, придавая коже мягкий вид, предотвращая испарение влаги и образуя на поверхности кожи пленку, удерживающую влагу.

Главная функция потовых желёз — выделение пота. Хотя пот и является продуктом обмена веществ, он увлажняет кожу и регулирует температуру тела.

Ногти на пальцах рук и ног представляют собой пластинчатые образования, образованные в результате утолщения рогового слоя эпидермиса. Находящаяся на поверхности кожи, твёрдая, полупрозрачная и слегка выпуклая часть называется ногтевой пластиной; кожа под ногтевой пластиной — ногтевое ложе, часть, скрытая внутри кожи, — ногтевой корень, а кожа в глубине ногтевого корня — ногтевая матрица, которая также является зоной роста ногтя. Если ногтевая матрица повреждается, ноготь перестаёт расти. Ногти в первую очередь защищают пальцы рук и ног, а также выпол-

няют функцию тактильной чувствительности.

**Определите свой тип кожи и её особенности**

Ознакомившись со строением и основными функциями кожи, давайте теперь рассмотрим типы и особенности нашей кожи.

Кожу человека, в зависимости от активности сальных желез, обычно делят на 5 типов: жирная, нормальная, сухая, комбинированная и чувствительная.

**Жирная кожа**

Жирная кожа имеет более темный оттенок — обычно светло-коричневый, коричневый или красновато-коричневый; поры на ней крупные и заметные, секреция кожного сала очень активна, кожа жирная и блестящая. Благодаря постоянной секреции кожного сала жирная кожа не подвержена появлению морщин и признаков старения, а также нечувствительна к внешним раздражителям. Однако из-за избыточной секреции кожного сала на ней часто возникают угри, прыщи и акне.

Уровень pH жирной кожи составляет 5,6–6,6.

Нейтральная кожа

Нейтральная кожа — это идеальный и здоровый тип кожи: выделение кожного сала умеренное, кожа не сухая и не жирная, упругая, гладкая и эластичная; поры мелкие, цвет лица румяный, с блеском; угри и прыщи обычно появляются раз в месяц или даже реже.

Значение pH нейтральной кожи составляет 5–5,6.

Сухая кожа

Сухая кожа отличается светлым цветом, мелкими, даже незаметными порами; выделение кожного сала минимально, кожа относительно сухая, на ней легко появляются мелкие морщинки; она довольно чувствительна к внешним раздражителям и плохо переносит воздействие ветра и солнца.

pH сухой кожи составляет 4,5–5,6.

Комбинированная кожа

Комбинированная кожа сочетает в себе черты жирной и сухой кожи: в Т-зоне лица (лоб, нос, область рта, подбородок) она жирная, поры заметны, часто появляются угри и прыщи; в области вокруг глаз и на щеках кожа сухая и склонна к обезвоживанию.

**Чувствительная кожа**

Чувствительная кожа может относиться к любому из вышеперечисленных типов; у неё тонкий роговой слой, вплоть до того, что можно отчётливо разглядеть капилляры; она чувствительна к внешним раздражителям, и при их воздействии на коже появляются локальные покраснения, припухлости, а также выпячивающиеся угри, зуд и другие симптомы.

**Ежедневный уход за кожей требует особого подхода**

**Освойте полную процедуру ухода за кожей**

Лицо ангела можно получить с помощью пластической хирургии, фигуру «дьявола» — с помощью липосакции, а вот красивую кожу можно обрести только благодаря еже-

дневному тщательному уходу; это не происходит в одночасье и не может быть достигнуто раз и навсегда. Ежедневный уход за кожей — это наша «обязанность», которую мы должны выполнять каждый день. Если на коже появляются проблемы, такие как темные круги под глазами, мешки под глазами, тусклый цвет лица, расширенные поры, сухость, пигментные пятна и т. д., необходимо ежедневно проводить усиленный уход.

Ежедневный уход за кожей в основном состоит из трёх этапов — очищение, тонизирование и увлажнение — и является обязательным для любого типа кожи.

**Очищение**

Каждый день на коже происходит обмен веществ, к тому же она подвергается воздействию загрязнений окружающей среды, поэтому очищение кожи очень важно. Хорошие средства для умывания (гели, молочко) не только помогают удалить загрязнения с кожи, но и сохраняют её естественную влажность, делая кожу мягкой и комфортной.

При очищении увлажните лицо теплой водой, температура которой должна быть чуть выше температуры кожи (около 40 °С). Затем нанесите средство для умывания на ладони, добавьте небольшое количество воды, вспените его и нанесите на лицо, мягко массируя круговыми движениями от центра к краям. На участках с повышенной выработкой кожного сала, таких как лоб, область вокруг носа и подбородок, следует массировать особенно тщательно и нежно, после че-

го смыть средство чистой водой и промокнуть кожу мягким полотенцем.

**Тонизирование**

Тонизирование позволяет дополнительно очистить кожу от остатков средства для умывания, а также успокоить кожу, сузить поры, насытить её влагой и питательными веществами, что помогает коже лучше впитывать увлажняющие средства.

После очищения лица смочите ватный диск небольшим количеством тонизирующего средства (тоника) и аккуратно протрите им всё лицо; либо нанесите необходимое количество средства на ладони и мягко похлопывайте по всему лицу, стараясь избегать области вокруг глаз.

**Увлажнение**

Увлажнение — самый важный этап ухода за кожей. При выборе средств по уходу следует ориентироваться на свой тип кожи. Нанесите увлажняющее средство на 5 «точек»: лоб, обе щеки, кончик носа и подбородок, стараясь избегать области вокруг глаз, а затем средним и безымянным пальцами аккуратно распределите средство поперечными движениями по направлению текстуры кожи от центра к краям. Если увлажняющее средство имеет кремовую консистенцию, его также следует слегка вбивать похлопывающими движениями, чтобы способствовать впитыванию. Не забывайте наносить средство и на шею, так как кожа в этой области нежная, с низким уровнем выработки кожного сала и очень подвер-

жена появлению морщин. Сначала разотрите средство в ладонях, а затем аккуратно нанесите на шею и слегка помассируйте в течение нескольких секунд.

Помимо ухода за кожей лица, очень важен уход за кожей вокруг глаз. Первый шаг в уходе за кожей вокруг глаз — снятие макияжа и очищение. Для этого следует использовать специальные средства для снятия макияжа, такие как вода, молочко или масло для снятия макияжа. Сначала нанесите на ватный диск количество средства размером с ноготь, затем закройте глаза и прижмите ватный диск ко всей области вокруг глаз, подождите 3–5 секунд, чтобы макияж полностью растворился; после этого аккуратно проведите ватным диском от внутреннего угла к внешнему, а затем смочите чистый ватный диск средством для снятия макияжа и аккуратно протрите всю область вокруг глаз. В заключение нанесите крем для век и аккуратно помассируйте до полного впитывания.

**Основные моменты ухода за кожей в разные сезоны**

В разные сезоны кожа имеет разные потребности в питательных веществах, поэтому необходимо применять к ней разные методы ухода.

**Уход за кожей весной — увлажнение и защита от аллергии**

Весна — сезон, когда кожа наиболее подвержена аллергическим реакциям, поскольку в это время наблюдаются зна-

чительные перепады температур и повышенное количество пыльцы. Поэтому даже у людей, не склонных к аллергии, в этот период могут возникнуть аллергический дерматит, покраснение и отечность кожи. Поэтому весной следует по возможности избегать мест с большим количеством цветов. При появлении аллергической реакции на пыльцу на лице ни в коем случае не наносите лекарства самостоятельно, особенно гормональные препараты; следует принимать противоаллергические средства под контролем врача.

Весной самое главное — увлажнять и питать кожу. В начале весны секреция сальных желез снижается, а температура воздуха сильно колеблется, поэтому не следует использовать очищающие средства с сильным обезжиривающим действием, иначе это может нарушить липидный барьер кожи, привести к снижению её защитных свойств и вызвать аллергию. Помимо ежедневного умывания тёплой водой три раза в день, необходимо тщательно увлажнять кожу, чтобы обеспечить ей необходимую гидратацию и предотвратить появление аллергии.

Во-вторых, для предотвращения кожной аллергии по возможности избегайте использования косметических средств со специальными эффектами, таких как средства для устранения пигментных пятен, отбеливания кожи, детоксикации и устранения угрей. Эти продукты содержат специальные активные ингредиенты, которые могут сильно раздражать кожу, поэтому к их применению следует относиться с осторож-

ностью.

**Уход за кожей летом — защита от солнца и очищение**

Самым важным аспектом ухода за кожей летом является защита от солнца. Ультрафиолетовые лучи солнца разрушают коллагеновые волокна в дерме, что приводит к обезвоживанию и старению кожи, появлению морщин и пигментных пятен, поэтому при выходе на улицу летом обязательно наносите солнцезащитные средства. Обычно при слабом солнечном свете достаточно нанести солнцезащитное средство с SPF 15; при интенсивном солнечном свете следует использовать средства с SPF выше 15 и повторно наносить их каждые 2 часа.

Летом увеличивается выделение пота и кожного сала, а также усиливается обмен веществ на поверхности кожи. Избыток пота приводит к снижению кислотности кожи и ослаблению её защитных свойств, что может вызвать инфекции на поверхности кожи, такие как фолликулит и угревая сыпь. Поэтому при уходе за кожей летом также следует уделять внимание поддержанию её чистоты, чтобы избежать раздражения кожи потом и выделениями.

Кроме того, летом влага из кожи легко испаряется, поэтому для поддержания увлажнённости необходимо своевременно увлажнять кожу, предотвращая её пересушивание и преждевременное старение.

**Уход за кожей осенью — увлажнение и защита от**

**сухости**

Осенью погода сухая, перепады температур значительные, выделение кожного сала сальными железами уменьшается, влага испаряется быстрее, и на лице часто возникает ощущение сухости и стянутости. Поэтому уход за кожей осенью должен быть направлен на увлажнение и защиту от сухости, особое внимание следует уделять увлажнению рогового слоя кожи. Помимо использования тонизирующих лосьонов без спирта и увлажняющих молочков, следует регулярно наносить увлажняющий крем на лицо, лоб, подбородок и другие участки с повышенной секрецией кожного сала. Если кожа сухая, лучше чаще делать массаж, чтобы стимулировать кровообращение, и перед сном наносить дополнительный слой увлажняющего крема; если кожа жирная, можно наносить небольшое количество увлажняющего крема в моменты, когда кожа становится сухой.

«Осенний зной» бывает очень сильным, поэтому нельзя пренебрегать защитой от солнца. Днём, выходя на улицу, следует использовать летние легкие солнцезащитные средства, а вечером — увлажняющие и питательные средства по уходу за кожей.

**Уход за кожей зимой — питание и осветление**

При уходе за кожей зимой следует уделять особое внимание увлажнению и предотвращению сухости кожи. Людям с жирной кожей, поскольку зимой выделение кожного сала уменьшается, также можно использовать средства для ухода

за жирной кожей, чтобы предотвратить испарение влаги из кожи; людям с сухой кожей следует уделять еще больше внимания увлажнению и питанию кожи, нанося больше увлажняющих кремов с масляными компонентами, чтобы избежать сухости, трещин и шелушения кожи.

Зима — также лучшее время года для отбеливания кожи, поэтому при использовании осветляющих и увлажняющих средств в этот период питательные вещества максимально усваиваются кожей, делая её более белой и нежной.

**Особенности кожи в разных возрастных группах и уход за ней**

Состояние кожи в разные возрастные периоды имеет свои особенности, поэтому при уходе за кожей следует учитывать её текущее состояние, чтобы добиться желаемого результата.

**20–25 лет**

Если вам около 20 лет, то следует выработать привычку правильно очищать и ухаживать за кожей. В этом возрасте кожа обычно нежная и гладкая, и, если только не возникают такие проблемы, как угревая сыпь, специального ухода, как правило, не требуется.

Жирная кожа: утром и вечером умывайтесь тёплой водой и тщательно удаляйте загрязнения с помощью очищающего средства; в холодное или сухое время года можно использовать крем-молочко для дополнительного питания кожи.

Сухая кожа: ежедневно очищайте лицо мягкими очищающими средствами, в течение дня используйте увлажняющий

крем, а перед сном — ночной крем.

25–30 лет

В этом возрасте следует начать принимать меры по профилактике появления морщин.

Для предотвращения появления морщин в повседневной жизни можно использовать увлажняющие средства по уходу за кожей. Важно тщательно подбирать подходящий крем, так как в этот период состояние кожи во многом зависит от используемого крема.

30–40 лет

На этом этапе особое внимание следует уделять профилактике сухости кожи и потери блеска.

Помимо правильного очищения кожи и регулярного образа жизни, следует применять комплексную систему ухода, например, использовать средства на основе фруктовых кислот, кремы против морщин и увлажняющие кремы, а также питательные маски, чтобы удалять омертвевшие клетки с поверхности кожи, стимулировать рост новых клеток, сохранять естественный уровень увлажнения и питательных веществ кожи и уменьшать морщины.

**40–50 лет**

На этом этапе следует уделять особое внимание предотвращению обезвоживания кожи и провисания лица, вызванных нарушением гормонального баланса.

Из-за нарушения гормонального баланса кожа теряет влагу, что легко приводит к дряблости кожи лица, поэтому свое-

временное восполнение влаги и питательных веществ очень важно для здоровья кожи; в повседневной жизни можно использовать косметические средства против морщин, увлажняющие и регенерирующие средства. Для предотвращения появления «гусиных лапок» вокруг глаз и у уголков рта следует также использовать маски с витамином Е и коллагеном, дополняя их массажем.

**После 50 лет**

После 50 лет необходимо уделять особое внимание увлажнению и питанию кожи, а также процедурам, способствующим регенерации клеток.

В этот период в коже уменьшается количество коллагена и эластина, снижается способность клеток к регенерации, что приводит к появлению морщин, пигментных пятен и других проблем. Помимо регулярного удаления омертвевших клеток эпидермиса, следует использовать высококачественные антивозрастные средства, предотвращающие появление морщин и стимулирующие обмен веществ в коже, и наносить их утром и вечером, чтобы восстановить нарушенный в период менопаузы баланс кожи.

**Методы ухода за разными типами кожи**

Уход за кожей — это длительный процесс. Для разных типов кожи следует применять разные методы ухода.

**Сухая кожа**

При уходе за сухой кожей следует использовать мягкие косметические средства, которые смягчают ощущение стя-

нутости, восполняют необходимую коже влагу и питательные вещества, а также уменьшают шелушение и трещины.

**Нормальная кожа**

Нормальная кожа — это идеальное состояние кожи. В повседневном уходе достаточно поддерживать водный и жировой баланс кожи, а также надлежащим образом пополнять запасы влаги и питательных веществ, чтобы кожа оставалась гладкой и нежной.

**Комбинированная кожа**

Для ухода за комбинированной кожей необходимо применять разные методы ухода в зависимости от зоны: регулировать жирность в зонах с повышенной выработкой кожного сала и ухаживать за сухими участками, чтобы кожа везде оставалась увлажнённой и сияющей.

**Жирная кожа**

Лучший способ ухода за жирной кожей — это контроль выделения кожного сала. При этом необходимо следить за чистотой кожи, увлажнять её и поддерживать баланс между влагой и жиром.

**Чувствительная кожа**

При ежедневном уходе за чувствительной кожей следует проявлять особую осторожность: по возможности используйте более мягкие косметические средства. Перед каждым применением маски или нового средства для ухода следует провести тест на коже на внутренней стороне запястья или за ухом, чтобы убедиться в отсутствии аллергической реак-

ции и избежать побочных эффектов.

**Как бороться с проблемной кожей**

Под «проблемной кожей» подразумевается, безусловно, кожа, лишенная здоровья: например, склонная к аллергии, шероховатая, тусклая, с множеством угрей и т. д. Как же бороться с этими проблемами кожи?

На самом деле многие проблемы с кожей часто возникают или усугубляются из-за неправильного ежедневного ухода, а в некоторых случаях даже после улучшения состояния кожи в результате медикаментозного лечения симптомы могут вернуться из-за отсутствия правильного ухода. Здесь мы рассмотрим причины этих проблем и выделим ключевые моменты ухода за проблемной кожей, чтобы избавить вас от лишних забот.

**Акне**

Существует множество причин появления угрей: например, повышенная выработка гормонов в подростковом возрасте, стимулирующая активную секрецию сальных желез и приводящая к закупорке пор; нервное напряжение и плохое настроение, которые часто влияют на гормональный фон; нарушение работы желудочно-кишечного тракта, приводящее к запорам и провоцирующее появление угрей; неправильное питание и частое употребление раздражающих продуктов также могут вызывать угри; и так далее.

Самое важное в уходе за такой кожей — это тщательное очищение, увлажнение и защита от солнца. При очищении

мы часто считаем, что умываться нужно до тех пор, пока кожа не станет напряжённой, но на самом деле это, напротив, усиливает выделение кожного сала и усугубляет симптомы акне. Поэтому лучше всего использовать мягкие очищающие средства, избегая слишком щелочных продуктов, и умываться несколько раз в день, чтобы мягко удалять излишки кожного сала, не вызывая при этом ощущения стянутости на лице.

Когда кожа, склонная к акне, становится слишком сухой, это может повлиять на процесс роговитости волосяных фолликулов и усугубить симптомы. В этом случае можно использовать средства, содержащие фруктовую или салициловую кислоту. Фруктовая кислота низкой концентрации снижает когезию кератиноцитов, улучшает состояние роговитости волосяных фолликулов и шероховатости кожи, а также обладает превосходными увлажняющими свойствами, что позволяет одновременно увлажнять кожу и предотвращать появление акне.

Кроме того, для кожи, склонной к акне, очень важна защита от солнца. В повседневной жизни можно использовать некомедогенные и специально разработанные для такой кожи легкие солнцезащитные лосьоны с эффектом контроля жирности.

**Пигментные пятна**

Солнечные лучи, гормональные изменения, травмы, заболевания и лекарственные препараты — все это может сти-

мулировать выработку меланина в коже. Поэтому для людей с пигментными пятнами на лице самое важное в повседневном уходе — это тщательная защита от солнца и использование подходящих отбеливающих средств, например, содержащих L-витамин С, арбутину, глицирризин, фруктовые кислоты, лимонную кислоту и другие компоненты. Фруктовые кислоты, лимонная кислота и другие подобные ингредиенты не подавляют выработку меланина напрямую, но способствуют удалению омертвевших клеток и накопленного меланина, одновременно облегчая проникновение других отбеливающих компонентов в кожу. Однако при их использовании необходимо проявлять настойчивость и строго соблюдать меры защиты от солнца; для достижения видимого эффекта требуется применять средства не менее 3 месяцев.

Кроме того, эффективность отбеливающих средств зависит от типа пигментных пятен. Обычно они предназначены для лечения пигментных пятен, поствоспалительной гиперпигментации, неравномерной пигментации после загара и ухода после лазерной терапии пигментных пятен; их эффективность в отношении пигментных пятен, расположенных в дерме, довольно ограничена, поэтому в таких случаях более подходящим выбором является лазерное лечение.

**Аллергия**

Люди с чувствительной кожей часто испытывают зуд, жжение или ощущение стянутости, а в тяжелых случаях это может дойти до того, что они не смогут терпеть использова-

ние каких-либо средств по уходу или косметики. Причин таких симптомов может быть много, например, кожные воспаления, угревая сыпь и пузырчатая акне.

Для такого типа кожи во время обострения следует пройти курс медикаментозного лечения под наблюдением врача в течение примерно одной недели, а в дальнейшем все будет зависеть от вашего упорства и ежедневного ухода. В рамках ежедневного ухода также следует обратить внимание на следующее: температура воды для умывания не должна быть слишком высокой; следует выбирать очищающие средства с нейтральным или слабокислым pH, содержащие мягкие синтетические поверхностно-активные вещества; следует отказаться от использования средств по уходу, содержащих специальные ингредиенты (для отбеливания, устранения пигментных пятен и т. д.);выбирать медицинские увлажняющие средства, разработанные специально для чувствительной кожи; уменьшить повторяющееся трение кожи; избегать пребывания на солнце и использовать солнцезащитные кремы исключительно физического типа; уделять внимание увлажнению кожи, можно регулярно делать увлажняющие маски, разработанные специально для чувствительной кожи; и т. д.

**Что нужно знать о самодельных масках**

**Эффективность масок для ухода за кожей**

Чтобы кожа всегда оставалась в идеальном состоянии, необходимо регулярно ухаживать за ней. Среди множества средств по уходу за кожей именно маски лучше всего спаса-

ют кожу от проблем, обеспечивая её глубокое очищение и увлажнение.

**Очищение кожи**

Маска изолирует кожу от контакта с воздухом, повышает температуру кожи, раскрывает поры и способствует удалению загрязнений изнутри. При смывании маска одновременно удаляет загрязнения с поверхности кожи, делая её более чистой и свежей.

**Стимулирование кровообращения**

Когда маска нанесена на лицо, отвод тепла с лица затрудняется, температура кожи повышается, что ускоряет кровообращение, усиливает обмен веществ, помогает коже быстро выводить токсины, впитывать питательные вещества и питать кожу.

**Питание кожи**

Домашние натуральные маски содержат большое количество питательных веществ, которые быстро и глубоко проникают в кожу, позволяя активным компонентам маски эффективно действовать и поддерживать клетки кожи свежими и увлажнёнными.

**Увлажнение**

Натуральные маски содержат достаточное количество влаги, которая своевременно восполняет водный баланс кожи, делая клетки кожи более упругими и увлажнёнными, что повышает эластичность и придаёт коже сияние, позволяя ей всегда оставаться нежной и увлажнённой.

**Обзор различных видов масок, приготовленных своими руками**

Чтобы кожа всегда оставалась в идеальном состоянии, ей необходим особый уход, и маски — это лучшие помощники среди множества средств по уходу за кожей. После очищения кожи нанесите увлажненную маску на лицо: питательные вещества, содержащиеся в ней, плотно обволакивают кожу, изолируя её от внешнего воздуха, способствуют повышению температуры поверхности кожи, ускоряют обмен веществ, выводят шлаки и позволяют коже расслабиться, благодаря чему она становится более нежной и сияющей.

**Существуют следующие виды домашних масок:**

**Очищающие и отшелушивающие маски**

Маски для глубокого очищения содержат высоковязкие и матовые компоненты, которые удаляют старые клетки, ороговевший слой, загрязнения из пор и излишки кожного сала, а также обладают вяжущим действием, делая кожу гладкой и нежной после применения.

**Питательные и увлажняющие маски**

Такие маски богаты влагой и питательными веществами, эффективно увлажняют кожу, насыщают её влагой и питательными веществами, активизируют клетки кожи, поддерживают её увлажнённость и придают ей сияние.

**Маски для проблемной кожи**

К ним относятся, в основном, восстанавливающие маски, маски для отбеливания и устранения пигментных пятен,

маски против старения и морщин, а также успокаивающие и смягчающие маски. Такие маски богаты витаминами, минералами и различными экстрактами, помогают коже поддерживать естественный баланс, отличаются хорошей проникающей способностью и высокой увлажняющей способностью, помогают коже сохранять баланс между влагой и жиром, делая кожу белой, прозрачной и эластичной.

**Подборка ингредиентов для домашних масок**

**Фрукты**

Фрукты богаты разнообразными витаминами, минералами и влагой, они эффективно смягчают кожу, очищая её и одновременно питая и увлажняя. Кроме того, разные фрукты содержат разные питательные вещества и оказывают на кожу различное ухаживающее действие. Например, органические кислоты, содержащиеся в яблоках, стимулируют обмен веществ в коже, активизируют клетки кожи и эффективно улучшают её структуру, обеспечивая очищение и увлажнение; апельсины богаты различными витаминами, фруктовыми кислотами, белками и другими питательными веществами, которые увлажняют, очищают и осветляют кожу.

Как правило, в качестве ингредиентов для масок можно использовать следующие фрукты: яблоки, бананы, арбузы, лимоны, апельсины, папайю, клубнику, цитрусовые, ананасы, виноград, киви, хами-мелонь, манго, вишню, груши, персики, абрикосы и т. д.

**Овощи**

Овощи богаты влагой, витаминами и минералами, обладают хорошим очищающим, увлажняющим и осветляющим действием. Например, огурец богат влагой, он эффективно очищает кожу, увлажняет и удерживает влагу, а также стимулирует обмен веществ в коже; помидоры содержат много витамина С и каротина, они эффективно увлажняют кожу, устраняют сухость, а при регулярном использовании делают кожу румяной и нежной.

Овощи, которые можно использовать в качестве ингредиентов для масок: помидоры, огурцы, горькая дыня, лоза, зимняя дыня, сельдерей, картофель, морковь, белая редька, китайская капуста, ямс, батат, баклажаны, чеснок и т. д.

**Зерновые**

Зерновые содержат множество витаминов, минералов и пищевых волокон, а также богаты крахмалом, который проникает в капилляры эпидермиса, способствуя улучшению кровообращения в капиллярах и повышению жизнеспособности клеток кожи. Использование зерновых для приготовления масок или умывание водой после промывки риса не только мягко удаляет загрязнения с кожи, но и не раздражает её, не вызывая покраснений, отеков и зуда.

К основным зерновым культурам, которые можно использовать в качестве ингредиентов для масок, относятся: рис, просо, клейкий рис, зелёная фасоль, красная фасоль, кукуруза, овес, крахмал лотоса и т. д.

**Растения традиционной китайской медицины**

Эффективность традиционной китайской косметологии заключается в гармонизации работы пяти органов и шести внутренних органов, что способствует улучшению циркуляции ци и крови внутри организма; поэтому традиционная китайская косметология уделяет особое внимание глубокому решению фундаментальных проблем женской красоты. Уход за кожей с помощью растений традиционной китайской медицины подобен приему лекарственных средств для оздоровления организма: при регулярном применении он дает превосходный эффект отбеливания и ухода за кожей.

Основные ингредиенты традиционной китайской медицины, которые можно использовать в качестве компонентов масок: миндаль, ядра орехов, просо, жемчужная пудра, кунжут, дунгуй, морские водоросли, гинкго, солодка, листья лотоса, белый дикозарий, фулин, серебряный гриб, пансия, ягоды годжи, кукурузные рыльца, плоды гинкго, цветы хризантемы, розы, зеленый чай, черный чай, золотой и серебряный цвет и т. д.

**Эфирные масла**

Эфирные масла обладают хорошими антибактериальными и противовоспалительными свойствами, а некоторые из них также помогают снять стресс и избавиться от усталости. Поэтому эфирные масла можно использовать для массажа, принятия ванн, а также для приготовления масок для ухода за кожей.

Основные эфирные масла, которые можно использовать в

качестве ингредиентов для масок: эфирное масло лаванды, эфирное масло лимона, эфирное масло лемонграсса, эфирное масло иланг-иланга, эфирное масло герани, эфирное масло розы, эфирное масло жасмина, эфирное масло розмарина, эфирное масло чайного дерева, эфирное масло сандалового дерева, эфирное масло ромашки, эфирное масло эвкалипта и др.

**Яйца и молочные продукты**

Яйца, молоко и другие продукты этой группы богаты белками, жирами, а также множеством витаминов и минералов. Они не только питательны и полезны для здоровья, но и отлично увлажняют и питают кожу, а также обладают укрепляющим действием.

К яйцам и молочным продуктам, которые можно использовать в качестве ингредиентов для масок, относятся: яйца, молоко, йогурт, сухое молоко, сливки и т. д.

**Растительные масла**

Растительные масла содержат большое количество питательных веществ, глубоко питают кожу, устраняют пигментные пятна и разглаживают морщины, поэтому широко используются в домашних масках.

Растительные масла, которые можно использовать в качестве ингредиентов для масок, включают в себя, в основном, оливковое масло, кукурузное масло, миндальное масло и т. д.

**Приправы**

Различные приправы богаты витаминами, минералами и множеством микроэлементов, а также обладают разными полезными свойствами для ухода за кожей. Например, мед обладает хорошими очищающими и увлажняющими свойствами, имбирь — противовоспалительными и антибактериальными, крупная соль — очищающими и отшелушивающими и т. д. При использовании приправ для приготовления масок необходимо сначала ознакомиться с особенностями каждой из них, чтобы не нанести вред коже.

К основным приправам, которые можно использовать для приготовления масок, относятся: мёд, белый сахар, коричневый сахар, крупная соль, дрожжи, белый уксус, куркума и т. д.

**Алкогольные напитки**

Алкогольные напитки содержат витамины и другие минералы, которые эффективно питают кожу, предотвращают инфекции, делают огрубевшую кожу нежной и гладкой, а также оказывают определенное вспомогательное лечебное действие при кожных заболеваниях лица.

К алкогольным напиткам, которые можно использовать для приготовления масок, относятся, в основном, красное вино, белый спирт, пиво и т. д.

**Витаминные таблетки**

Витамины являются важнейшими антиоксидантами для кожи; они защищают кожу от повреждений, вызываемых свободными радикалами, и предотвращают окислительное

разрушение ненасыщенных жирных кислот (линолевой, арахидоновой и других акцепторов электронных пар), витаминов, гормонов, пигментов и ферментов в коже. После впитывания кожей витамины не только уменьшают перекисное окисление липидов и липопротеинов на клеточных мембранах, защищая нормальную функцию клеток, но и удерживают влагу.

Основные витамины, которые можно использовать для приготовления масок: витамин С, капсулы с витамином Е и т. д.

**Выбор необходимых инструментов для приготовления домашних масок**

**Полотенце**

Полотенце — незаменимый инструмент при нанесении масок. Каждый раз до и после нанесения маски необходимо промокнуть кожу мягким хлопковым полотенцем, чтобы удалить излишки влаги, либо перед нанесением маски сделать тепловую компрессу, а затем приступить к различным процедурам по уходу за кожей.

**Масочка**

Если самодельная маска имеет жидкую консистенцию, её можно не только наносить непосредственно на кожу, но и смочить масковую бумагу в растворе, приложить к лицу после полного пропитывания, а через определённое время снять и умыться. При выборе масковой бумаги следует обратить внимание на то, чтобы она не была слишком маленькой

— она должна полностью покрывать лицо стандартного размера; во-вторых, она должна быть достаточно толстой, так как слишком тонкая бумага плохо удерживает ингредиенты, и жидкость может стекать с лица сразу же после нанесения; текстура маски должна быть мягкой: слишком жесткая маска не будет плотно прилегать к лицу, а только достаточно мягкая сможет плотно облегать кожу, что обеспечит наиболее эффективное впитывание питательных веществ; количество и расположение надрезов должно быть оптимальным, чтобы маска лежала ровно на лице. Хорошая бумажная маска имеет 12 надрезов, но не менее 8 — это необходимо для плотного прилегания к коже.

**Косметические диски**

Косметические диски в основном используются для нанесения маски на лицо. Когда маску необходимо смыть, можно также смочить косметический диск чистой водой и протереть им лицо — это позволит аккуратно и бережно удалить остатки маски с кожи.

**Чайная ложка**

Чайная ложка служит для отмеривания жидких или твердых ингредиентов маски, а также для перемешивания готовой смеси. Как правило, если ингредиенты маски необходимо растворить, чайную ложку можно использовать вместо мешалки.

**Мерный стакан**

Мерный стакан служит для отмеривания пропорций и

количества ингредиентов маски, что позволяет достаточно точно контролировать их дозировку. Если мерного стакана нет, его можно заменить обычным стеклянным стаканом — хотя это и не так точно, позволяет примерно оценить количество ингредиентов.

**Небольшая миска**

Используется в основном для смешивания различных ингредиентов при приготовлении маски; подойдет обычная фарфоровая или пластиковая миска.

**Палка для перемешивания**

В процессе приготовления домашней маски чаще всего требуется тщательно перемешать ингредиенты, и для этого нужна ложка для перемешивания. Конечно, вместо неё можно использовать чайную ложку.

**Соковыжималка (блендер)**

При приготовлении домашних масок некоторые ингредиенты необходимо отжать или измельчить до состояния пюре, для чего понадобится соковыжималка или блендер.

**Мельница**

При приготовлении натуральных масок даже не слишком твёрдые ингредиенты лучше измельчить в порошок — так они станут более нежными и мягкими и не повредят кожу.

**Нож для чистки**

При использовании фруктов, овощей и других ингредиентов для приготовления масок иногда требуется очистить их от кожуры, и в этом случае пригодится нож для чистки, ко-

торый сделает процесс приготовления более быстрым и гигиеничным.

**Нож для фруктов**

При приготовлении натуральных масок иногда необходимо нарезать ингредиенты ломтиками, кубиками и т. д. В таких случаях пригодится удобный нож для фруктов, который сделает процесс приготовления более легким и удобным.

**Кастрюля**

При использовании кастрюли для варки ингредиентов можно извлечь из них активные компоненты; кроме того, кастрюлю можно использовать для нагрева ингредиентов или приготовления масок на водяной бане.

**Пищевая пленка**

При нанесении маски на руки можно обернуть их пищевой пленкой, чтобы ускорить впитывание питательных веществ; кроме того, если натуральная маска не была использована полностью, её можно плотно закрыть пищевой пленкой для хранения.

**Мягкая кисточка**

После приготовления маски можно использовать мягкую кисть, чтобы равномерно нанести маску на кожу.

**Герметичная банка**

Обладает хорошими герметизирующими свойствами. Некоторые натуральные маски при приготовлении могут не быть использованы за один раз, и в этом случае их следует хранить в герметичной банке.

**Рекомендации по приготовлению домашних масок**

«Мелочи решают исход дела». При приготовлении натуральных масок необходимо учитывать, что в них добавляются различные питательные и другие ингредиенты, поэтому нельзя действовать наугад — нужно правильно и тщательно выбирать ингредиенты, чтобы добиться наилучшего ухаживающего эффекта. Как правило, при приготовлении натуральных масок следует обратить внимание на следующие моменты.

**Правильный выбор ингредиентов**

Перед тем как приступить к приготовлению маски, необходимо подготовить множество натуральных ингредиентов, таких как овощи, фрукты, молочные продукты и т. д. Эти ингредиенты проявляют максимальную эффективность только в свежем виде, поэтому обязательно убедитесь в свежести используемых ингредиентов и ни в коем случае не используйте просроченные или гнилые продукты, чтобы не нанести вред коже.

**Осторожное использование светочувствительных ингредиентов**

При приготовлении домашних масок следует с осторожностью подбирать светочувствительные ингредиенты, поскольку некоторые вещества, содержащиеся в них, после впитывания кожей под воздействием солнечных лучей могут изменить свою структуру и вызвать кожные заболевания, такие как аллергия или потемнение кожи. К таким ингреди-

ентам относятся огурец, сельдерей, лимон и т. д. Если все же необходимо использовать эти ингредиенты, лучше делать это в ночное время или сначала нанести на кожу тонкий слой меда, а уже потом накладывать маску — так можно избежать повреждения кожи.

**Не следует готовить слишком много домашней маски**

Домашние маски предъявляют высокие требования к свежести ингредиентов, поэтому при их приготовлении не следует делать слишком много за один раз, чтобы не оставались неиспользованные остатки, которые приведут к их порче. Домашние маски, к которым не предъявляются высокие требования к свежести, можно хранить в холодильнике в герметичной таре, но не слишком долго — не более 2 недель.

**Как правильно использовать маски**

**Тщательно очистите кожу перед нанесением маски**

Очищение кожи — это первый шаг в уходе за ней. Независимо от того, идет ли речь о повседневном уходе или о нанесении маски, сначала необходимо тщательно очистить кожу. Однако к очищению кожи нужно подходить с научной точки зрения.

Во-первых, необходимо умыться с помощью очищающего средства для лица и шеи. Цель этого — удалить загрязнения и кожные выделения с поверхности кожи, обеспечить беспрепятственный отток секрета потовых и сальных желез, а также нормализовать кислотно-щелочной баланс кожи, под-

готовив её к дальнейшему уходу.

При жирной коже из-за повышенной активности сальных желёз можно умываться 2–3 раза в день. Утром и вечером автор рекомендует пользоваться очищающим средством или серным мылом. При нормальной коже обычно достаточно мягкой пенки для умывания. Для сухой и чувствительной кожи мыло не подходит из-за высокой щёлочности: лучше выбирать мягкое очищающее средство и избегать слишком горячей воды.

**Регулярное отшелушивание усиливает эффект масок**

Пилинг также является одним из основных методов очищения кожи. В коже постоянно происходит обмен веществ, и мертвые клетки самого верхнего слоя непрерывно отшелушиваются, заменяясь новыми. Однако под воздействием определённых факторов процесс отшелушивания мертвых клеток может замедляться. Когда на поверхности кожи скапливается слишком толстый слой загрязнений, это приводит к закупорке пор, нарушению нормального обмена веществ в коже, в результате чего кожа становится шероховатой, сухой и трескающейся, теряет эластичность и блеск — в этом случае необходимо провести процедуру отшелушивания.

Однако следует помнить, что при наличии аллергии, угревой сыпи и воспалений отшелушивание не рекомендуется, иначе это может повредить кожу и усугубить проблемы. Кроме того, не следует проводить отшелушивание слишком

часто, так как это также может нанести вред коже.

**Массаж лица для полного расслабления кожи**

Массаж — один из самых эффективных способов ухода за кожей: он не только стимулирует кровообращение и ускоряет обмен веществ, но и предотвращает появление морщин и пигментных пятен.

Во время массажа можно нанести массажный крем на лицо, а затем указательным, средним и безымянным пальцами мягко помассировать лицо спиралеобразными движениями от центра лица к краям. Важно помнить, что во время массажа ни в коем случае нельзя двигаться против направления мышечных волокон, иначе могут появиться морщины. Если морщины горизонтальные, пальцы должны двигаться по вертикали; если морщины вертикальные, пальцы должны двигаться по горизонтали. При массаже уголков глаз следует двигаться по направлению мышечных волокон, что поможет уменьшить морщины вокруг глаз.

После массажа смочите полотенце в горячей воде, отожмите его и приложите к лицу примерно на 1 минуту, а затем аккуратно удалите массажный крем — это позволит увлажнить кожу за счет испаряющейся влаги. Однако температура полотенца не должна быть слишком высокой, чтобы не обжечь кожу.

**Правильное нанесение масок — залог красивой и здоровой кожи**

Домашние маски богаты питательными веществами и вла-

гой, они питают кожу, ухаживают за проблемной кожей и тем самым обеспечивают оптимальный уход. Однако нанесение масок также требует научного подхода: при неправильном использовании они не только не принесут пользы, но и могут повредить кожу. Здесь мы хотим напомнить девушкам о следующих моментах при использовании домашних масок:

**Перед нанесением маски необходимо провести тест на аллергию**

Существует много типов кожи, и некоторые ингредиенты масок могут вызвать аллергическую реакцию. Поэтому перед использованием самодельной маски лучше сначала провести тест на аллергию на небольшом участке кожи. Убедившись в отсутствии побочных реакций, можно наносить маску на лицо. Особенно внимательно к этому вопросу должны относиться девушки с чувствительной кожей.

Следуя пропорциям, сначала приготовьте маску из небольшого количества ингредиентов, затем нанесите необходимое количество смеси на внутреннюю сторону локтя или тыльную сторону ладони — места с более нежной кожей — и подождите около 30 минут. Если на нанесенном участке не появилось покраснения, зуда или других аллергических реакций, можно пробовать наносить маску на лицо.

**Время нанесения маски не должно превышать 30 минут**

Некоторые считают, что чем дольше держится маска, тем лучше она ухаживает за кожей. На самом деле это не так.

Маска на лице высыхает примерно через 20 минут; если к этому моменту её не смыть или не снять, высохшая маска начнёт вытягивать влагу из кожи, что приведёт к её стягиванию и появлению морщин. Поэтому время нанесения маски лучше не превышать 30 минут; снимайте её, когда она высохнет на 80 %, чтобы избежать поглощения влаги с лица пересушенной маской, а также повреждения нежной кожи при снятии слишком сухой маски.

**Не стоит наносить маску слишком толстым слоем**

При нанесении маски не стоит наносить её слишком толстым слоем, поскольку кожа не способна сразу впитать все питательные вещества из маски. Слишком толстый слой маски создаёт нагрузку на кожу и не даёт ей дышать, а сделать кожу красивой в условиях кислородного голодания очень сложно.

**Не следует слишком часто наносить маски**

Несмотря на то, что маски обладают отличным косметическим эффектом и ухаживают за кожей, их не следует использовать слишком часто. Слишком частое применение масок только увеличивает нагрузку на кожу. Обычно достаточно наносить маску 2–3 раза в неделю.

**После маски необходим дополнительный уход**

После снятия маски, несмотря на то что она очищает и отшелушивает кожу, необходимо еще раз промыть лицо чистой водой, чтобы удалить остатки средства. Затем лучше приложить к лицу на несколько минут прохладное полотен-

це, чтобы способствовать сужению пор, и в заключение нанести тоник, молочко и крем.

**Не следует сразу наносить макияж после маски**

Сразу после маски кожа становится более чувствительной. Если в этот момент сразу наносить макияж, это может вызвать аллергическую реакцию. Поэтому попробуйте побыть без макияжа, чтобы кожа могла свободно дышать.

**Уход за кожей после маски**

После маски кожа становится более восприимчивой к питательным веществам и влаге. В этот момент можно сначала нанести на лицо питательный тоник, чтобы закрыть расширившиеся поры, а затем нанести молочко, аккуратно вбивая его похлопывающими движениями, чтобы кожа полностью впитала его; после этого нанесите увлажняющий крем и слегка помассируйте кожу, чтобы улучшить усвоение питательных веществ и повысить эластичность кожи.

# Часть 2. Очищающая маска для ежедневного глубокого очищения кожи

**Маска для глубокого очищения**

**Томатно-лимонная маска**

**Ингредиенты**

1 помидор, 1 лимон, 2 чайные ложки муки.

**Приготовление**

Помидор вымыть, очистить от кожицы и нарезать ломтиками; лимон также нарезать ломтиками, затем поместить их вместе в блендер и измельчить до состояния пюре;

добавьте муку в полученную томатно-лимонную кашицу и тщательно перемешайте.

**Способ применения**

Очистите кожу лица, равномерно нанесите приготовленную маску на лицо, избегая области вокруг глаз и губ, и слегка помассируйте. Через 15–20 минут смойте маску холодной водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Помидоры богаты ликопином — превосходным антиоксидантом, который помогает коже бороться со старением; лимон содержит множество питательных веществ, способных расщеплять пигментные частицы, скопившиеся под кожей,

глубоко очищать и сужать поры. Сочетание этих двух ингредиентов позволяет эффективно очистить кожу и особенно хорошо помогает при черных точках и жирной коже.

**Подходит для**

Нормальная и жирная кожа.

**Хранение**

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

После умывания смочите ватный диск небольшим количеством тоника, добавьте несколько капель лимонного сока, а затем аккуратно похлопывайте лицо ватным диском до полного впитывания. Тоник сужает поры, а добавление лимонного сока смягчает ороговевшие клетки кожи, делая её более нежной и сияющей, а также способствует очищению и осветлению.

**Маска из яблочного пюре**

**Ингредиенты**

1 яблоко, 2 дольки лимона.

**Приготовление**

С яблока снимите кожуру, удалите сердцевину, нарежьте кусочками, положите в блендер вместе с дольками лимона, взбейте до состояния пюре и готово.

**Способ применения**

Очистите лицо, равномерно нанесите приготовленную маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз и губ. Через

15–20 минут смойте маску холодной водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Яблоки содержат яблочную кислоту, витамины B и C, а также натуральную фруктозу, которые оказывают на кожу укрепляющее и увлажняющее действие; лимон же эффективно очищает жирную кожу и обладает отличными очищающими свойствами. Совместное использование этих ингредиентов обеспечивает эффективное укрепление и очищение кожи, делая её более увлажнённой и эластичной.

Типы кожи

Подходит для любого типа кожи, особенно для жирной.

**Хранение**

Если маску не удалось использовать за один раз, её можно хранить в холодильнике до 1 недели.

**Полезный совет**

Если добавить в яблочное пюре 1 яичный желток, перемешать и нанести маску, она не только очистит кожу, но и увлажнит её, придав ей мягкость.

**Бананово-сырная маска**

**Ингредиенты**

1 банан, 1 чайная ложка растительного сыра.

**Приготовление**

Снимите кожуру с банана, затем поместите его вместе с сыром в блендер и взбейте до получения пастообразной консистенции.

**Наслаждение**

Очистите лицо, равномерно нанесите приготовленную маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз и губ. Через 10–15 минут смойте тёплой водой. Используйте 2–3 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Эта маска удаляет излишки кожного жира с лица, очищает сальные железы, тщательно удаляет загрязнения и токсины из пор, позволяя клеткам кожи более эффективно усваивать питательные вещества и удерживать влагу.

**Подходит для**

жирная кожа.

**Хранение**

Эту маску не рекомендуется хранить; лучше использовать за один раз.

**Полезные советы**

Эту маску можно наносить и на все тело, используя в качестве маски для тела; она отлично очищает кожу тела, рук и даже интимных зон.

**Маска из огурца и алоэ**

**Ингредиенты**

1/2 огурца, 1 лист алоэ, 1 бумажная маска.

**Приготовление**

Огурец вымыть, очистить от кожуры и нарезать кубиками; алоэ вымыть, очистить от кожуры, мелко нарезать, а затем вместе поместить в соковыжималку и отжать сок;

Процедите сок из огурца и алоэ, замочите в нём маску, а затем поместите в холодильник на 1–2 часа.

**Способ применения**

Очистите лицо, достаньте подготовленную маску и равномерно наложите её на лицо, избегая области вокруг глаз и губ. Через 20 минут снимите маску и промойте лицо тёплой водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Алоэ содержит сапонины, различные аминокислоты и минералы, которые эффективно очищают кожу от загрязнений в глубоких слоях, стимулируют обмен веществ и делают кожу нежной и гладкой; в сочетании с огурцом маска способствует усвоению кожей витамина С, аминокислот и мукополисахаридов, делая кожу ещё более нежной и гладкой.

**Подходит для**

Подходит для любого типа кожи, однако при чувствительной коже следует проявлять осторожность.

**Хранение**

Если маску невозможно использовать за один раз, её можно хранить в холодильнике до 1 недели.

**Полезные советы**

При использовании этой маски следует помнить, что её не рекомендуется наносить на кожу с открытыми ранами или прыщами. У некоторых людей может возникнуть аллергическая реакция на кожу алоэ, поэтому при приготовлении маски лучше удалить кожу алоэ, чтобы избежать дискомфорта.

**Маска из лофы и сыра**

**Ингредиенты**

1/2 плода лозы, 2 чайные ложки растительного сыра.

**Приготовление**

Вымойте лоскутную тыкву, очистите от кожуры и семян, нарежьте на мелкие кусочки и измельчите в блендере до состояния пюре;

достаньте пюре из локбы, добавьте сыр и тщательно перемешайте.

**Способ применения**

Очистите лицо, равномерно нанесите приготовленную маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз и губ. Через 10–15 минут смойте тёплой водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Лыкня удаляет загрязнения и примеси из клеток кожи, глубоко очищает кожу и одновременно увлажняет её; в сочетании с сыром, который способствует гладкости и нежности кожи, маска делает кожу более чистой, светлой и придаёт ей свежий, сияющий вид.

**Подходит для**

Подходит для любого типа кожи.

**Хранение**

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

Как правило, маска, приготовленная из незрелой лозы, обладает более выраженным очищающим и увлажняющим действием на кожу, поэтому для приготовления маски лучше выбирать незрелую лозу.

**Маска из папайи и овсяных хлопьев**

**Ингредиенты**

Половина папайи, около 50 г овсяных хлопьев, 3 чайные ложки обезжиренного молока.

**Приготовление**

Замочите овсяные хлопья в воде на 6–8 часов;

нарежьте папайю на мелкие кусочки, добавьте молоко и измельчите в блендере до получения сока;

процедите замоченные овсяные хлопья через сито, чтобы удалить лишнюю воду, затем добавьте их в сок из папайи и молока и тщательно перемешайте.

**Способ применения**

Очистите кожу лица и равномерно нанесите маску на лицо, избегая области вокруг глаз и губ. Через 20 минут смойте маску чистой водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Натуральные овсяные хлопья глубоко очищают и увлажняют кожу, а также поглощают излишки кожного жира; папайя содержит ценные натуральные фруктовые ферменты, которые глубоко увлажняют кожу, придавая ей сияние и эластичность.

**Подходит для**

Подходит для всех типов кожи, особенно для жирной.

Хранение

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

При выборе папыи для этой маски обязательно выбирайте зеленую папайю, так как она богата ферментом папаином, который стимулирует обмен веществ в коже, помогает растворять накопленный в порах кожный жир и омертвевшие клетки, делая кожу более сияющей. Именно поэтому косметические средства для очищения и ухода за кожей часто содержат папаин. Кроме того, при использовании цельного молока в качестве маски густая молочная жирная пленка образует на коже липкий слой, препятствующий усвоению питательных веществ, поэтому лучше использовать обезжиренное молоко — оно лучше впитывается и обеспечивает более эффективный увлажняющий эффект.

**Очищающая маска с лимоном и киви**

**Ингредиенты**

1 киви, 1 лимон, 2 чайные ложки крупной соли, кипяченая вода в необходимом количестве.

**Приготовление**

Снимите кожуру с киви и нарежьте его тонкими ломтиками;

вымойте лимон, нарежьте дольками, а затем отжмите сок в соковыжималке;

добавьте в лимонный сок кипяченую воду, затем положите туда ломтики киви и посыпьте крупной солью.

**Способ применения**

Очистите лицо, затем приложите к нему ломтики киви, обмакнутые в соль, и слегка помассируйте. Через 2 минуты снимите ломтики киви и промойте лицо чистой водой. Процедуру можно проводить 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Киви и лимон содержат большое количество витамина С, а крупная соль стимулирует работу потовых и сальных желез кожи, помогает удалить омертвевшие клетки и загрязнения с поверхности кожи, усиливает обмен веществ в коже, делая ее более нежной, белой и сияющей.

Подходит для всех типов кожи

Подходит для любого типа кожи, однако при чувствительной коже следует проявлять осторожность.

**Хранение**

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

При массаже лица ломтиками киви не прилагайте чрезмерного усилия, чтобы не повредить кожу.

**Лимонно-молочная маска**

**Ингредиенты**

2 чайные ложки лимонного сока, 2 чайные ложки молока.

**Приготовление**

Добавьте лимонный сок в молоко и тщательно перемешайте.

Способ применения

Очистите кожу лица, равномерно нанесите приготовленную маску на лицо, избегая области вокруг глаз и губ. Через 15–20 минут смойте маску чистой водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Лимон эффективно очищает поры от загрязнений и сужает их, а в сочетании с отбеливающим действием молока позволяет не только очистить кожу лица, но и сделать её более светлой.

**Подходит для**

Подходит для любого типа кожи.

Хранение

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

При умывании добавьте в средство для умывания небольшое количество лимонного сока, тщательно перемешайте и очистите лицо. Детоксицирующее действие лимона позволяет нейтрализовать вредные химические компоненты косметических средств и защитить кожу.

**Маска из авокадо и йогурта**

**Ингредиенты**

2 авокадо, 2 чайные ложки йогурта, 1 чайная ложка пше-

ничных отрубей.

**Приготовление**

Вымойте грушу, очистите от кожуры, нарежьте на мелкие кусочки, а затем отжмите сок в соковыжималке;

отмерьте 1 чайную ложку грушевого сока, смешайте его с йогуртом и пшеничными отрубями, тщательно перемешайте блендером до получения однородной пасты.

**Способ применения**

Очистите лицо, равномерно нанесите приготовленную маску на кожу лица и слегка помассируйте, избегая области вокруг глаз и губ. Через 15–20 минут смойте чистой водой. Используйте 2–3 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Авокадо стимулирует клеточный обмен веществ, позволяя коже впитывать достаточное количество питательных веществ; йогурт обладает укрепляющим действием, удаляет излишки кожного жира, загрязнения и выводит токсины. Использование этой маски придаст коже сияние и прозрачность.

**Подходит для**

Подходит для любого типа кожи, особенно для жирной.

Хранение

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

Авокадо обладает противокашлевым и отхаркивающим

действием. Снимите кожуру с груши, нарежьте ее ломтиками, добавьте сахар-рафинад и варите на пару 20 минут. После этого дайте остыть и употребляйте — это поможет успокоить кашель и вывести мокроту.

**Очищающая маска из хами-дыни**

**Ингредиенты**

1/4 хами-дыни.

**Приготовление**

Снимите кожу с хами-дыни, нарежьте кусочками, затем поместите в блендер и измельчите до состояния пюре.

**Наслаждение**

Очистите лицо, равномерно нанесите приготовленную маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз и губ. Через 15–20 минут смойте маску чистой водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Хами-дыня обладает отличным очищающим действием, удаляет загрязнения из пор и придаёт коже бодрость и упругость.

**Подходит для**

Подходит для любого типа кожи.

Хранение

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

Хами-дыня отличается высокой сладостью, поэтому после

нанесения маски на лицо старайтесь не задерживаться в помещении, чтобы сладкий сок не привлек муравьев, комаров или мух, что может привести к проблемам с гигиеной.

**Маска из апельсиновой кожуры и глицерина**

**Ингредиенты**

Около 30 г свежей апельсиновой корки, 2 чайные ложки глицерина.

**Приготовление**

Вымойте свежую апельсиновую кожуру, нарежьте её на мелкие кусочки, а затем измельчите в блендере до состояния пюре;

переложите пюре из апельсиновой кожуры в небольшую миску, добавьте глицерин и тщательно перемешайте.

**Способ применения**

Очистите лицо, равномерно нанесите приготовленную маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз и губ, и аккуратно помассируйте кончиками пальцев. Через 15–20 минут смойте маску чистой водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Кожура апельсина содержит ароматические вещества и множество витаминов, а её более крупные частицы также служат отличным средством для очищения кожи; в сочетании с увлажняющим глицерином маска не только глубоко очищает кожу, но и увлажняет её, пополняя запасы необходимых витаминов, благодаря чему кожа становится более

увлажнённой и нежной.

**Подходит для**

Для жирной кожи.

Хранение

Если эту маску сложно использовать за один раз, ее можно хранить в холодильнике в течение 1–2 недель.

**Полезный совет**

Добавление глицерина в отшелушивающую маску принесет коже дополнительную пользу, поскольку глицерин действует как защитный слой, смягчая раздражение, вызываемое другими ингредиентами, и предотвращая повреждение кожи из-за чрезмерного трения.

**Маска из алоэ и тофу**

**Ингредиенты**

1 лист алоэ, около 50 г тофу, 1 чайная ложка мёда.

**Приготовление**

Вымойте алоэ, удалите колючки и кожуру, нарежьте кусочками и отжмите сок в соковыжималке;

достаньте сок алоэ, добавьте его вместе с медом и тофу в блендер и взбейте до получения пастообразной консистенции.

**Способ применения**

Очистите лицо, равномерно нанесите приготовленную маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз и губ, и помассируйте кожу кончиками пальцев круговыми движениями от центра к краям. Через 15 минут смойте маску тёплой

водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Алоэ содержит большое количество растительного белка, витаминов и таких активных компонентов, как уникальный алоэин, которые смягчают ороговевшие клетки, питают кожу, препятствуют пигментации, делают клетки кожи мягкими и эластичными, а также стимулируют кровообращение и регенерацию клеток; тофу богат белком, витаминами и многими другими полезными веществами, которые эффективно питают кожу. При использовании массаж также способствует улучшению кровообращения в коже, очищению и сужению пор, делая кожу более гладкой и нежной.

Подходит для всех типов кожи

Подходит для любого типа кожи.

**Хранение**

Эту маску не рекомендуется хранить; лучше использовать за один раз.

**Маска из зелёной фасоли и яичного белка**

**Ингредиенты**

2 чайные ложки порошка из зелёного гороха, 1 чайная ложка соевого порошка, 1 яйцо.

**Приготовление**

Разбейте яйцо, отделите белок, добавьте муку из зелёной фасоли и соевую муку, тщательно перемешайте до получения однородной кашицеобразной массы.

**Способ применения**

Очистите кожу лица, равномерно нанесите приготовленную маску на лицо, избегая области вокруг глаз и губ, и слегка помассируйте. Через 15 минут смойте чистой водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Мука из зелёной фасоли и соевая мука обладают сильным очищающим действием, поэтому эта маска обеспечивает превосходный очищающий и увлажняющий эффект. В сочетании с массажем частицы муки из зелёной фасоли не только оказывают массажное действие, но и помогают удалить загрязнения с кожи, придавая ей сияние.

**Подходит для**

Нормальная и жирная кожа.

Хранение

Если вы не смогли использовать всю маску за один раз, её можно хранить в холодильнике до 1 недели.

**Полезные советы**

Зелёная фасоль богата белками, витаминами, каротином и другими полезными веществами. Ежедневное употребление по 1 чашке молочного чая с порошком из зелёной фасоли утром и вечером способствует осветлению кожи, укреплению фигуры и омоложению.

**Маска из красной фасоли и йогурта**

**Ингредиенты**

2 чайные ложки порошка красной фасоли, 3 чайные ложки йогурта.

**Приготовление**

Высыпьте порошок красной фасоли в небольшую миску, добавьте йогурт и тщательно перемешайте до получения однородной пасты.

**Наслаждение**

Очистите кожу лица, равномерно нанесите приготовленную маску на лицо, избегая области вокруг глаз и губ, и слегка помассируйте. Через 15 минут смойте чистой водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Мелкие частицы красной фасоли глубоко проникают в поры, очищая их от загрязнений; в сочетании с массажем эффект усиливается. В сочетании с йогуртом маска обладает отличным очищающим действием, особенно эффективна для очищения Т-зоны.

**Подходит для**

жирная и комбинированная кожа.

**Хранение**

Если вы не смогли использовать всю маску за один раз, её можно хранить в холодильнике до 1 недели.

**Полезные советы**

Если у вас кожа склонна к повышенной жирности, при использовании этой маски лучше всего использовать натуральный йогурт.

**Очищающая маска с йогуртом и витамином Е**

**Ингредиенты**

1 капсула витамина Е, 2 чайные ложки йогурта, 1/2 чайной ложки лимонного сока.

**Приготовление**

Сначала разрежьте капсулу с витамином Е и высыпьте содержимое в миску;

добавьте йогурт, мёд и лимонный сок, тщательно перемешайте до однородной консистенции.

**Способ применения**

Очистите лицо, сначала приложите к лицу горячее полотенце на 3 минуты, затем равномерно нанесите приготовленную маску на лицо, избегая области вокруг глаз и губ. Через 15–20 минут смойте маску теплой водой. Используйте 2–3 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Витамин Е обладает способностью поглощать жир и загрязнения, глубоко очищает кожу лица, удаляет загрязнения из пор и увлажняет кожу; в сочетании с массажем с использованием йогурта он усиливает очищающий эффект, делая кожу гладкой и нежной.

**Подходит для**

Подходит для любого типа кожи.

**Хранение**

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Отшелушивающая маска**

**Маска из помидоров и муки**

**Ингредиенты**

1/2 помидора, 3 чайные ложки муки.

Приготовление

Помойте помидоры, снимите с них кожицу, нарежьте кубиками и измельчите в блендере до состояния пюре;

добавьте в томатное пюре муку и перемешайте до получения однородной консистенции.

**Способ применения**

Очистите лицо, сначала приложите к лицу горячее полотенце на 3 минуты, затем равномерно нанесите приготовленную маску на лицо, избегая области вокруг глаз и губ. Через 15–20 минут смойте маску теплой водой. Используйте 1–3 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Помидоры содержат множество питательных веществ, в частности, они богаты витамином С. В сочетании с мукой эта маска удаляет загрязнения и примеси с кожи, помогает коже более эффективно усваивать питательные вещества, делая её чистой и увлажнённой.

**Подходит для**

Нормальная и жирная кожа.

**Хранение**

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Маска из папайи и апельсина**

**Ингредиенты**

1/4 папайи, 1/2 апельсина, 2 чайные ложки порошка проса.

**Приготовление**

Вымойте папайю, очистите от кожуры и семян, нарежьте небольшими кусочками; очистите апельсин от кожуры, отделите дольки и вместе с кусочками папайи поместите в соковыжималку;

Смешайте апельсиновый и папайевый соки с мукой из проса, тщательно перемешайте.

**Способ применения**

Очистите лицо, равномерно нанесите приготовленную маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз и губ. Когда маска слегка подсохнет, аккуратно помассируйте кожу руками, чтобы удалить омертвевшие клетки, а затем смойте чистой водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

И папайя, и апельсин богаты витамином С, который уменьшает отложение меланина на лице, обладает сильным очищающим и отшелушивающим действием, очищает и раскрывает поры, тем самым сужая их и придавая коже увлажнённость.

**Подходит для**

Для жирной кожи.

Хранение

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

Полезный совет

Возьмите небольшое количество апельсинового сока, смочите в нём косметический валик и протрите им кожу лица. Через 5 минут смойте чистой водой — это позволит не только удалить макияж, но и очистить кожу от загрязнений и излишков кожного сала, обеспечивая глубокое очищение кожи.

**Апельсиново-овсяная маска**

**Ингредиенты**

1 свежий апельсин, 2 чайные ложки овсяной муки.

**Приготовление**

Вымойте апельсин, снимите кожуру, удалите косточки и отжмите сок в соковыжималке;

добавьте в сок овсяную муку и перемешайте до получения пастообразной консистенции.

**Способ применения**

Очистите лицо, затем равномерно нанесите приготовленную маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз и губ. Через 15–20 минут смойте маску чистой водой. Используйте 1 раз в неделю.

**Косметический эффект**

Оболочка овса — природный скраб, эффективно удаляющий омертвевшие клетки и загрязнения. В сочетании с кислотами апельсинового сока она усиливает смягчающее действие, способствуя глубокому отшелушиванию и очищению пор, делая кожу чистой и свежей.

**Подходит для**

Для жирной кожи.

Хранение

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

Если заменить апельсин в составе маски на грейпфрут или апельсин, это даст такой же хороший отшелушивающий эффект. При приготовлении этой маски рекомендуется сочетать её с ежедневным массажем лица; для лучшего результата применяйте 2 раза в неделю.

**Маска из апельсина и йогурта**

**Ингредиенты**

1 сушеная апельсиновая корка, 3 чайные ложки натурального йогурта.

**Приготовление**

Измельчите сушеную апельсиновую кожуру в порошок, добавьте йогурт и тщательно перемешайте.

**Способ применения**

Очистите лицо, нанесите на кожу равномерным слоем необходимое количество приготовленной маски, избегая области вокруг глаз и губ, и аккуратно помассируйте кожу кончиками пальцев. Через 5–10 минут смойте маску чистой водой. Применяйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

В апельсиновой кожуре содержится эфирное масло апель-

сина, которое устраняет излишки жира, обладает вяжущим действием, эффективно удаляет омертвевшие клетки и стимулирует обмен веществ в коже; в сочетании с увлажняющим йогуртом маска не только удаляет омертвевшие клетки, но и увлажняет кожу, сужает поры, делая кожу гладкой и нежной.

**Подходит для**

Подходит для любого типа кожи.

Хранение

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

Для отшелушивания кожи апельсиновой коркой обязательно используйте сухую корку. Ее можно высушить в сухом, проветриваемом месте, а затем измельчить в порошок; также можно быстро высушить в микроволновой печи в течение 5 минут, а затем измельчить в порошок.

**Маска из ананаса и морских водорослей**

**Ингредиенты**

2 небольших кусочка свежего ананаса, 2 чайные ложки порошка морских водорослей, 1 чайная ложка мёда.

**Приготовление**

Вымойте ананас, нарежьте на мелкие кусочки и отжмите сок в соковыжималке;

добавьте в ананасовый сок порошок морских водорослей и мёд, перемешайте до получения пастообразной консистен-

ции.

**Способ применения**

Очистите лицо, затем равномерно нанесите приготовленную маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз и губ. Через 15–20 минут смойте маску чистой водой. Используйте 1 раз в неделю.

**Косметические свойства**

Ананас богат витаминами группы В и витамином С, которые очищают поры от кожного сала и омертвевших клеток, стимулируют обмен веществ в коже, регулируют водный и жировой баланс, делая кожу свежей, нежной и белоснежной.

**Подходит для**

Жирная и комбинированная кожа. С осторожностью применять при чувствительной коже.

**Хранение**

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

Если у вас тусклый цвет лица, можно выжать сок из ананаса, а затем промочить марлю этим соком и протереть лицо. При регулярном применении это поможет осветлить и омолодить кожу, придав ей увлажнённость и прозрачность.

**Маска из лимона и пшеничной муки**

**Ингредиенты**

1 долька лимона, 3 чайные ложки пшеничной муки, вода по необходимости.

**Приготовление**

Выжмите сок из дольки лимона и отложите в сторону;

насыпьте пшеничную муку в небольшую миску, добавьте воду и тщательно перемешайте, затем добавьте отжатый лимонный сок и еще раз тщательно перемешайте.

**Способ применения**

Очистите лицо, равномерно нанесите приготовленную маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз и губ. Через 15 минут смойте чистой водой. Используйте 1 раз в неделю.

**Косметический эффект**

Лимон обладает отличными отшелушивающими свойствами и способствует осветлению кожи. Регулярное использование этой маски сделает кожу свежей, белоснежной и придаст ей здоровый блеск.

**Подходит для**

Для комбинированной и жирной кожи.

Хранение

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Маска из грейпфрута и овса**

**Ингредиенты**

1/4 грейпфрута, 2 чайные ложки овсяной муки.

**Приготовление**

Вымойте грейпфрут, снимите кожуру, удалите косточки, нарежьте на мелкие кусочки и отжмите сок в соковыжималке;

добавьте овсяную муку в сок грейпфрута и перемешайте до получения пастообразной консистенции.

**Способ применения**

Очистите лицо, равномерно нанесите приготовленную маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз и губ. Через 15 минут смойте маску чистой водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Грейпфрут богат витамином С и инсулиноподобными веществами, благодаря чему обладает ухаживающими и омолаживающими свойствами; в сочетании с очищающей овсяной мукой маска эффективно удаляет омертвевшие клетки, смягчает кожу, делая её нежной и увлажнённой.

**Подходит для**

Для жирной кожи.

Хранение

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Маска из моркови и кукурузной муки**

**Ингредиенты**

Половина моркови, 2 чайные ложки кукурузной муки, 2 чайные ложки глицерина.

**Приготовление**

Вымойте морковь, нарежьте небольшими кусочками и измельчите в блендере до состояния пюре;

добавьте в морковное пюре кукурузную муку и глицерин,

тщательно перемешайте.

**Способ применения**

Очистите кожу лица, равномерно нанесите приготовленную маску на лицо, избегая области вокруг глаз и губ, и аккуратно помассируйте кончиками пальцев. Через 15–20 минут смойте маску чистой водой.

**Косметический эффект**

Морковь богата каротином, который увлажняет кожу, а также обладает отшелушивающим и очищающим действием; частицы кукурузной муки также являются отличным средством для удаления омертвевших клеток кожи. В сочетании с увлажняющим глицерином эти два ингредиента обеспечивают еще более заметный эффект удаления омертвевших клеток и увлажнения кожи. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Подходит для**

Подходит для любого типа кожи.

**Хранение**

Если вы не смогли использовать всю маску за один раз, её можно хранить в холодильнике до 1 недели.

**Полезные советы**

Помимо кукурузной муки, мука из зелёной фасоли, красной фасоли и соевых бобов также обладает отшелушивающим действием и помогает нормализовать жировой баланс кожи; при использовании вы можете выбирать ингредиенты по своему вкусу.

**Маска из овсянки и молока**

**Ингредиенты**

2 чайные ложки овсяных хлопьев, 3 чайные ложки обезжиренного молока, вода в необходимом количестве.

**Приготовление**

Сначала измельчите овсяные хлопья до состояния мелкой муки, пересыпьте в небольшую миску, влейте обезжиренное молоко и тщательно перемешайте;

добавьте небольшое количество воды и доведите маску до консистенции пасты, чтобы она не стекала с лица во время нанесения.

**Способ применения**

Очистите лицо, равномерно нанесите приготовленную маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз и губ, и аккуратно помассируйте кончиками пальцев. Через 15–20 минут смойте маску чистой водой. Используйте 1 раз в неделю.

**Косметический эффект**

Лактоза, содержащаяся в молоке, и мелкие частицы овсяных хлопьев быстро очищают поры, эффективно удаляя ороговевшие клетки и мертвую кожу. После применения кожа лица становится свежей и нежной.

**Подходит для**

Для комбинированной и жирной кожи.

Хранение

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

Овсяная маска обладает косметическим эффектом, а употребление в пищу овсяной каши также благотворно сказывается на красоте, поскольку овес богат ненасыщенными жирными кислотами, жирными кислотами и растворимыми волокнами, которые способствуют снижению уровня холестерина и триглицеридов в крови, помогают регулировать жировой обмен и снижать вес, а также снижают уровень сахара в крови. Кроме того, овес содержит множество витаминов, которые улучшают кровообращение. Регулярное употребление овса придает лицу румянец и сияние.

**Кофейная отшелушивающая маска**

**Ингредиенты**

2 чайные ложки кофейной гущи, 1 чайная ложка мёда, 2 чайные ложки глицерина.

**Приготовление**

Высыпьте кофейную гущу в небольшую миску, добавьте мёд и глицерин, перемешайте до получения пастообразной консистенции.

**Наслаждение**

Очистите кожу лица, равномерно нанесите приготовленную маску на лицо, избегая области вокруг глаз и губ, и аккуратно помассируйте кончиками пальцев. Через 15 минут смойте маску чистой водой.

**Косметический эффект**

Зерна кофейной гущи эффективно удаляют омертвевшие

клетки кожи, а также стимулируют обмен веществ и оживляют кожу; в сочетании с мягким и увлажняющим медом и глицерином маска не вызывает чрезмерного раздражения кожи, способствует улучшению кровообращения и увлажнению, придавая коже сияние и эластичность. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Подходит для**

Подходит для любого типа кожи.

Хранение

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

Во время принятия ванны помассируйте кожу проваренным кофейным гуще — это не только сделает кожу гладкой, но и окажет подтягивающий и омолаживающий эффект. Если смешать кофейную гущу с кофейным настоем и наносить смесь на области, склонные к накоплению жира (нижняя часть живота, бедра, талия и ягодицы), двигаясь по направлению кровотока и лимфотока к сердцу, можно добиться эффекта расщепления жира и похудения.

**Маска из молока и сахара**

**Ингредиенты**

2 чайные ложки сахарного песка, 2 чайные ложки молока.

**Приготовление**

Добавьте сахар в молоко и тщательно перемешайте до однородной консистенции.

Способ применения

Очистите лицо, равномерно нанесите приготовленную маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз и губ. Через 15 минут смойте чистой водой, массируя кожу во время смывания — это поможет отшелушить омертвевшие клетки. Используйте 1 раз в неделю.

**Косметический эффект**

Массаж кожи с помощью крупинок сахара обеспечивает неожиданный отшелушивающий эффект, эффективно улучшает состояние огрубевшей кожи и придаёт ей сияние и блеск.

**Подходит для**

Подходит для любого типа кожи.

Хранение

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

Полезный совет

В этой маске сахар можно заменить поваренной солью. Маска из молока и соли также помогает улучшить состояние огрубевшей кожи, эффективно удаляет омертвевшие клетки и делает кожу нежной и сияющей.

**Маска из крупной соли, лимона и яйца**

**Ингредиенты**

1/2 чайной ложки крупной соли, 1/2 лимона, 1 яйцо, 2 чайные ложки оливкового масла.

**Приготовление**

Вымойте лимон, нарежьте кусочками и отжмите сок в соковыжималке;

разбейте яйцо, добавьте яичный желток в лимонный сок и хорошо перемешайте, затем добавьте крупную соль и оливковое масло, перемешайте до однородной консистенции.

**Способ применения**

Очистите лицо, равномерно нанесите приготовленную маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз и губ, и аккуратно помассируйте кончиками пальцев. Через 3–5 минут смойте маску тёплой водой, а затем ополосните лицо холодной водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Крупная соль стимулирует обмен веществ в коже, глубоко очищает её, удаляя излишки жира и омертвевшие клетки, сужает расширенные поры, а также стимулирует и усиливает секрецию потовых и сальных желез, помогая коже избавиться от отходов обмена веществ; в сочетании с лимоном, обладающим очищающим действием, а также яйцом и оливковым маслом, увлажняющими кожу, маска делает кожу более гладкой и нежной.

**Подходит для**

Нормальная и комбинированная кожа. С осторожностью применять при чувствительной коже.

Хранение

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

При использовании маски из крупной соли обязательно следите за временем: каждое применение не должно превышать 5 минут, а частота использования — 3 раза в неделю, иначе это может повредить кожу. Если на коже появились покраснения или отеки, следует немедленно прекратить использование.

# Часть 3. Питательная маска, которая вернет вашей коже гладкость и упругость

**Увлажняющая маска**

**Маска из помидоров и мёда**

**Ингредиенты**

1 помидор, 3 чайные ложки меда.

Приготовление

Помидор вымыть, снять кожицу, нарезать на мелкие кусочки, затем поместить в блендер и тщательно измельчить;

отцедите полученный томатный сок, добавьте в него мёд и тщательно перемешайте.

**Способ применения**

Очистите лицо, равномерно нанесите приготовленную маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз и губ, и слегка помассируйте. Через 15–20 минут смойте маску холодной водой. Используйте 2–3 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Помидоры богаты минеральными солями, витаминами и молочной кислотой, которые являются эффективными питательными и увлажняющими компонентами; мёд содержит большое количество усваиваемых организмом аминокислот, витаминов и сахаров, которые также питают кожу. При ис-

пользовании 1–2 раза в неделю маска увлажняет и питает кожу, позволяя ей всегда оставаться упругой и нежной.

**Подходит для**

Нормальная, сухая и комбинированная кожа; с осторожностью применять при чувствительной коже.

**Хранение**

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

Чтобы снять кожицу с помидоров, можно на некоторое время опустить их в кипяток или равномерно облить поверхность кипятком, а затем аккуратно оттянуть кожицу пальцами — она легко снимется.

**Маска из помидоров и бананов**

**Ингредиенты**

1 банан, 1 помидор, 2 чайные ложки крахмала.

**Приготовление**

Очистите банан от кожуры, нарежьте кусочками и измельчите в блендере до состояния пюре;

помойте помидор, снимите с него кожицу, положите в ступку и растолките до состояния пюре, затем добавьте банановое пюре и крахмал, тщательно перемешайте.

**Способ применения**

Тщательно очистите кожу лица, затем равномерно нанесите приготовленную маску на лицо, избегая области вокруг глаз и губ. Через 10–15 минут смойте тёплой водой. Исполь-

зуйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Бананы содержат множество питательных веществ, которые эффективно питают кожу; помидоры богаты витамином С и большим количеством влаги, что позволяет не только осветлить кожу, но и увлажнить её, а также эффективно предотвратить появление морщин. Сочетание этих двух ингредиентов увлажняет и питает кожу, сохраняя её упругость и сияние.

**Подходит для**

Подходит для всех типов кожи.

**Хранение**

Маску может быть сложно использовать за один раз, поэтому оставшуюся часть можно плотно закрыть и хранить в холодильнике до 1 недели.

**Полезные советы**

При приготовлении этой маски не используйте потемневшие бананы, так как на них могут размножаться бактерии, которые после нанесения могут вызвать аллергическую реакцию на коже.

**Маска из яблок и молока**

**Ингредиенты**

1/2 яблока, 2 чайные ложки молока, 1 чайная ложка оливкового масла, 1 маска-салфетка.

**Приготовление**

Вымойте яблоко, очистите от кожуры и сердцевины, из-

мельчите в пюре;

добавьте в пюре молоко и оливковое масло, тщательно перемешайте до однородной консистенции.

**Наслаждение**

После очищения лица равномерно нанесите приготовленную маску на кожу, избегая области вокруг глаз и губ, а затем накройте 1 маской из бумаги. Через 15–20 минут смойте маску чистой водой. Используйте 2–3 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Яблоки богаты влагой и различными увлажняющими компонентами, обладают питательным, вяжущим и увлажняющим действием; молоко и оливковое масло также богаты питательными веществами, и в сочетании с яблоками помогают сохранить влажность кожи, сделать её светлой, нежной и сияющей.

**Подходит для**

Нормальная, жирная и комбинированная кожа.

**Хранение**

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Увлажняющая маска с яблоком и лимоном**

Ингредиенты

1 яблоко, 1 долька свежего лимона, 2 чайные ложки муки.

**Приготовление**

Тщательно вымойте свежее яблоко, очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте кусочками, затем поместите кусочки

в соковыжималку и отжмите сок;

выжмите сок из дольки свежего лимона, смешайте его с яблочным соком, а затем добавьте муку и размешайте до получения пастообразной консистенции.

**Способ применения**

После очищения лица равномерно нанесите маску на кожу, избегая области вокруг глаз и губ. Через 15–20 минут смойте маску чистой водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Сочетание яблока и лимона позволяет восполнить необходимые коже питательные вещества и влагу, замедлить старение кожи, сделать её нежной и гладкой.

**Подходит для**

Подходит для любого типа кожи.

Хранение

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

Если у вас сухая кожа, можно добавить в маску немного молока, оливкового масла и т. п.; если у вас жирная кожа, можно добавить небольшое количество яичного белка.

**Маска из яблока и яичного желтка**

**Ингредиенты**

1/4 яблока, 1 яичный желток, 2 чайные ложки муки.

**Приготовление**

Яблоко вымойте, очистите от кожуры и сердцевины, на-

режьте на мелкие кусочки, а затем измельчите в блендере до состояния пюре;

разбейте яйцо, отделите желток, добавьте яблочную кашицу к желтку, добавьте муку и тщательно перемешайте.

**Способ применения**

Очистите лицо, нанесите на него на несколько минут горячее полотенце, а затем равномерно нанесите маску на лицо, избегая области вокруг глаз и губ. Через 10–15 минут смойте маску тёплой водой. Используйте 2–3 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Яичный желток обладает отличными питательными свойствами, и вареный желток не является исключением. В сочетании с яблоком, благотворно влияющим на кожу, он помогает удерживать влагу, увлажнять и выводить токсины, возвращая коже естественное сияние.

**Подходит для**

Сухая и чувствительная кожа.

**Хранение**

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

Если вы хотите усилить увлажняющий и удерживающий влагу эффект маски, можно сначала поместить готовую маску в микроволновую печь и нагреть на низкой мощности в течение 3 минут, а затем нанести на лицо — эффект будет более заметным.

**Увлажняющая маска из банана и молока**

**Ингредиенты**

Половина банана, 50 г молока, небольшое количество муки.

Приготовление

Очистите банан от кожуры, положите в небольшую миску и раздавите;

влейте молоко в банановое пюре, тщательно перемешайте, затем добавьте муку и тщательно перемешайте до получения однородной массы.

**Способ применения**

После очищения лица равномерно нанесите маску на кожу, избегая области вокруг глаз и губ. Через 15–20 минут смойте маску чистой водой. Используйте 1–3 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Банан — это не только вкусный фрукт, но и отличный помощник в уходе за кожей. Содержащиеся в нём масла и витамины проникают в кожу после нанесения маски, увлажняя её. Маска особенно подходит для сухой кожи — после её использования кожа станет необыкновенно увлажнённой!

**Подходит для**

Нормальная и сухая кожа.

Хранение

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

Бананы содержат множество витаминов и имеют низкое содержание холестерина; регулярное употребление бананов делает кожу нежной и гладкой, а регулярное нанесение банановый сок на лицо или втирание его в кожу рук помогает предотвратить старение кожи, шелушение, зуд, трещины и другие проблемы.

**Увлажняющая маска из арбуза**

**Ингредиенты**

Мякоть арбуза — около 100 г, маска-салфетка — 1 шт.

**Приготовление**

Снимите кожуру с арбуза, выньте мякоть и раздавите её в небольшой миске.

Наслаждение

Очистите лицо, затем нанесите размятую мякоть арбуза на лицо и наложите маску из бумаги. Через 15 минут снимите маску и промойте лицо чистой водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Витамины А, С и группы В, содержащиеся в арбузе, являются необходимыми питательными веществами для поддержания упругости и увлажнённости кожи, поэтому маска обладает отличным увлажняющим и питательным эффектом. Регулярное применение помогает сделать кожу упругой и увлажнённой, а также повысить её эластичность.

**Подходит для**

Подходит для любого типа кожи.

**Хранение**

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Маска из арбуза и яичного белка**

**Ингредиенты**

около 100 г мякоти арбуза, 1 яйцо, мука по вкусу.

**Приготовление**

Снимите с арбуза кожуру, удалите семена, нарежьте на мелкие кусочки и измельчите в блендере до состояния пюре; разбейте яйцо, отделите белок, добавьте его к измельченной мякоти арбуза, затем добавьте муку и тщательно перемешайте до получения однородной кашицеобразной массы.

**Способ применения**

Очистите лицо, равномерно нанесите приготовленную маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз и губ. Через 15–20 минут смойте водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Арбуз содержит много воды, что позволяет эффективно устранить сухость и недостаток влаги в коже, глубоко увлажнить её и придать ей сияние.

**Подходит для**

Подходит для любого типа кожи.

**Хранение**

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

Если использовать эту маску вечером перед сном, эффект увлажнения будет более заметным.

**Маска «Клубника и молоко»**

**Ингредиенты**

1 клубника, 2 чайные ложки свежего молока, 1 чайная ложка мёда, 2 чайные ложки муки.

**Приготовление**

Вымойте клубнику, удалите плодоножки, разрежьте пополам и раздавите в небольшой миске до состояния пюре;

добавьте в клубничное пюре молоко и мёд, тщательно перемешайте, затем добавьте муку и доведите до консистенции кашицы.

**Способ применения**

Очистите кожу лица, затем равномерно нанесите маску на лицо, избегая области вокруг глаз и губ. Через 15–20 минут смойте маску чистой водой. Используйте 2–3 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Клубника богата фруктовыми кислотами, а в сочетании со свежим молоком и мёдом — двумя настоящими «сокровищами» для красоты — маска после нанесения обеспечивает интенсивное увлажнение и питание, а также эффективно очищает и смягчает кожу.

**Подходит для**

Подходит для любого типа кожи.

Хранение

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Маска с медом и яблоком**

**Ингредиенты**

1 яблоко сорта «Снежное яблоко», 1 чайная ложка меда.

**Приготовление**

Вымойте грушу, очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте на мелкие кусочки, а затем отжмите сок в соковыжималке;

добавьте в сок меду и тщательно перемешайте.

**Способ применения**

Очистите лицо, равномерно нанесите маску на кожу, избегая области вокруг глаз и губ. Через 20 минут смойте маску чистой водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Яблоки богаты различными витаминами и микроэлементами, которые эффективно устраняют сухость кожи; в сочетании с медовой маской они увлажняют и питают кожу, восстанавливая её эластичность.

**Подходит для**

Подходит для любого типа кожи, особенно для сухой.

**Хранение**

Если маска осталась, плотно закройте ёмкость и храните её в холодильнике до 1 недели.

**Увлажняющая маска с манго и молоком**

**Ингредиенты**

1 манго, около 100 мл молока.

**Приготовление**

Вымойте манго, очистите от кожуры и удалите косточку, затем измельчите в блендере до состояния пюре;

добавьте молоко в готовое манговое пюре и тщательно перемешайте.

**Способ применения**

Очистите лицо и равномерно нанесите приготовленную маску на кожу, избегая области вокруг глаз и губ. Через 15–20 минут смойте маску чистой водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Манго богато витамином А, который помогает коже удерживать влагу и предотвращает её потерю. Кроме того, оно очищает кожу от загрязнений, делая её более прозрачной и сияющей.

**Подходит для**

Подходит для любого типа кожи.

Хранение

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

**Полезные советы**

При приготовлении этой маски следует внимательно подбирать молоко: для разных типов кожи нужно выбирать разные сорта. Для сухой кожи подойдет цельное молоко, а для жирной — обезжиренное. Только так можно сбалансировать

тип кожи и добиться оптимального увлажнения.

**Маска из апельсина и йогурта**

**Ингредиенты**

1 апельсин, 1 чайная ложка йогурта, 1 чайная ложка пшеничных отрубей.

**Приготовление**

Вымойте апельсин, снимите кожуру, нарежьте на мелкие кусочки и отжмите сок в соковыжималке;

возьмите одну чайную ложку апельсинового сока, добавьте к йогурту и пшеничным отрубям, перемешайте до получения пастообразной консистенции.

**Способ применения**

Очистите лицо, равномерно нанесите приготовленную маску на кожу лица, избегая области вокруг глаз и губ. Через 5 минут аккуратно помассируйте лицо руками, чтобы маска отслоилась, а затем смойте её чистой водой. Используйте 1–2 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Эта маска эффективно удаляет излишки кожного жира, очищает поры от загрязнений и помогает увлажнить кожу, благодаря чему она может более эффективно усваивать необходимые питательные вещества и влагу, восстанавливая увлажнённость и сияние.

**Подходит для**

Для жирной кожи.

Хранение

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

Полезный совет

Оставшийся после маски апельсиновый сок можно смешать с мёдом, нанести на лицо, руки и предплечья, а затем слегка помассировать — это также поможет осветлить и увлажнить кожу.

**Маска с вишневым и акациевым мёдом**

**Ингредиенты**

5 вишен, 3 чайные ложки меда из цветов акации.

**Приготовление**

Вымойте вишни, удалите косточки и измельчите в блендере до состояния сока;

отцедите вишневый сок, добавьте мед из цветов акации и перемешайте до получения пастообразной консистенции.

**Способ применения**

Очистите кожу лица, затем равномерно нанесите приготовленную маску на лицо, избегая области вокруг глаз и губ, и слегка помассируйте. Через 20 минут смойте чистой водой. Используйте 2–3 раза в неделю.

**Косметический эффект**

Вишня содержит большое количество витамина С, аргинина и других активных компонентов, которые увлажняют и питают кожу; в акациевом меде содержится акациозид, обладающий антибактериальным действием. Сочетание этих двух ингредиентов позволяет улучшить эластичность кожи,

помочь ей удерживать влагу и избавиться от тусклого, безжизненного цвета.

**Подходит для**

Подходит для любого типа кожи.

**Хранение**

Эту маску лучше использовать сразу после приготовления; хранить её не рекомендуется.

Полезный совет

При смывании маски может возникнуть ощущение липкости, и её будет трудно смыть. В этом случае можно слегка помассировать лицо небольшим количеством мелкой соли — это не только удалит омертвевшие клетки кожи, но и облегчит очищение лица.

# 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.