

ДОМАШНЯЯ КОСМЕТИКА

1000 ЧУДО- МАСОК И КРЕМОВ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА



сделанных своими руками

Увлажняющие, питательные, восстанавливающие маски

Очищающие, смягчающие, тонизирующие маски

Морщины, веснушки, пигментные пятна

Скрабы, кремы, лосьоны и тоники

Уход за телом, руками, ногтями, ногами



ББК 51.204.1
М64

М64 **Мирошниченко С. А.**
1000 чудо-масок и кремов для лица и тела, сделанных своими руками. — Донецк: ООО «ПКФ «БАО», 2011. — 288 с.: ил.

ISBN 978-966-481-511-3

Мы взрослеем — и «взрослеет» наша кожа, а там наступает и время морщин, о котором так не хочется думать. Надолго замедлить старение кожи лица и тела поможет домашняя косметика.

Из фруктов, овощей, ягод, молочных продуктов, меда, косметической глины, лекарственных трав легко можно приготовить кремы, маски, скрабы, лосьоны, тоники и другие эффективные косметические средства.

Воспользовавшись рецептами, которые предлагает автор, вы надолго сохраните молодость и красоту.

Книга адресована широкой читательской аудитории.

ББК 51.204.1

*Все права на книгу находятся под охраной издательства.
Ни одна часть данного издания, включая название
и художественное оформление, не может перерабатываться,
переиздаваться, ксерокопироваться, репродуцироваться
или множиться каким-либо иным способом.*

ISBN 978-966-481-511-3

© С. А. Мирошниченко
© Е. В. Зарби-Гальчук, иллюстрации
© А. Н. Далбуз, дизайн обложки
© ООО «ПКФ «БАО», 2011

Введение

В юности наша кожа молодая, упругая и эластичная, она быстро восстанавливает свою конфигурацию.

Мы взрослеем, «взрослеет» и наша кожа: внешний кожный покров нарастает, а количество подкожного жира, наоборот, уменьшается. Ткани становятся менее эластичными, и после деформаций кожа лица уже не может вернуться в нормальное состояние с такой же легкостью, как раньше. В конце концов, деформация кожи становится необратимой — приходит время морщин.

Уменьшить их количество и даже надолго замедлить их образование помогут средства механического действия. Когда кожа становится морщинистой и вялой, они очень эффективны. И чем раньше начать использовать такие средства, тем лучшим будет эффект.

Однако не все женщины могут позволить себе регулярное посещение салонов красоты и покупку дорогих косметических продуктов. Но так хочется всегда быть красивой — вопреки всему! Ведь не секрет, что во все времена женщины придавали немаловажное значение своей внешности и старались уделять большое внимание уходу за кожей лица.

Для лечения заболеваний кожи, а также коррекции ее дефектов было разработано большое количество натуральной косметологической продукции: маски, скрабы, тоники и лосьоны. И это касается не только средств по уходу за ко-

жей лица. Женское тело также нуждается в постоянном уходе. И здесь не стоит забывать о натуральных средствах.

Натуральная, «живая» косметика — это косметика, которую можно легко приготовить самостоятельно, в домашних условиях, используя различные натуральные продукты. Это фрукты, овощи, а также ягоды, молочные продукты, мед, косметическая глина, лекарственные травы и многие другие компоненты.

Для того чтобы приготовить маску или другие средства домашней косметики, вовсе не обязательно покупать специальные ингредиенты, ведь необходимые натуральные продукты наверняка имеются у вас дома. В книге вы найдете разнообразные косметические рецепты и сможете выбрать наиболее подходящие именно для вашего типа кожи.



Уход за лицом

Маски для лица

Домашние маски для лица имеют существенные преимущества, например, такие как доступность и экономность. А во многих случаях их применение дает гораздо более весомый результат, чем использование дорогостоящих косметических препаратов.

Если сравнивать между собой маски и кремы, то при использовании первых происходит гораздо более интенсивное обогащение кожи. Ведь изготовленные по народным рецептам маски оказывают достаточно быстрое тонизирующее, освежающее, очищающее, подсушивающее или увлажняющее действие. В то же время они помогают в кратчайшие сроки разгладить мелкие морщинки, избавиться от прыщей и многих других недостатков кожи.

Перед первым наложением маски надо сделать пробу на чувствительность. В противном случае даже невинная ягодная каша из земляники может вызвать аллергическую реакцию у чувствительных к ней людей. Прежде чем накладывать маску, надо тщательно вымыть лицо, предваритель-

но удалив с него остатки пудры, губной помады и пыли. Затем старательно очистите лицо и шею ватным тампоном, смоченным в лосьоне или жидком креме. Волосы зачешите щеткой назад, а затем закрепите их широкой повязкой, чтобы они не падали на лоб. Вокруг глаз вбейте кончиками пальцев небольшое количество питательного крема.

Надо позаботиться о том, чтобы у вас было по крайней мере полтора часа свободного времени. Абсолютная релаксация, короткий сон во время косметической процедуры — гарантия того, что она принесет пользу.

Как приготовить маску?

Для этого нужны: лопатка или плоская, достаточно твердая кисть, ситечко, глубокая мисочка, небольшие цветные полотенца (с белых трудно вывести пятна), марля, ватные тампоны, нарезанный квадратами лигнин, стакан теплой воды, зеркальце. Все это хорошо иметь на столике, поставленном рядом с тахтой. Нужна будет также большая подушка. Когда вы, наложив на лицо маску, ляжете на тахту, подложите подушку под ноги.

Чтобы приготовить маску, возьмите сочные, хорошо вымытые, нечервивые свежие плоды и протрите их сквозь ситечко. Если они твердые, как, например, огурцы или яблоки, то их надо натереть на терке, а получившуюся кашицу переложить в миску.

Существуют два способа нанесения кашицеобразной маски.

Первый заключается в размазывании ее ровным слоем по поверхности лица и шеи при помощи кисти. Этот способ более удобен, особенно тогда, когда маску делают самостоятельно.

Второй состоит в том, что плодовую кашицу размазывают по квадратику стерильной марли, равному поверхности лица, а затем эту марлю кладут на кожу, кашицей внутрь. Перед применением плодового компресса надо положить на глаза тампоны, смоченные в некрепком чае.

С маской на лице и шее надо спокойно лежать 20–30 минут. Постарайтесь вздремнуть. Окно в комнате должно быть открыто. Через полчаса снимите кашицу тампонами из лиг-

нина, а затем вымойте лицо теплой водой, тоже пользуясь тампонами, но уже из ваты. Осторожно осушив кожу, нанесите на участки вокруг глаз питательный крем. В ближайшие 2–3 часа, если это возможно, старайтесь не пудрить лицо и не накладывать грим для того, чтобы кожа могла хорошенько отдохнуть.

Такие процедуры, выполняемые каждые 5 дней или 1 раз в неделю, лучше и быстрее освежают кожу, чем химические косметические средства.

ТИПЫ КОЖИ

С точки зрения водно-липидного баланса, существуют следующие типы кожи лица:

- ☞ нормальная;
- ☞ сухая;
- ☞ жирная;
- ☞ комбинированная (смешанная).

Однако стоит учитывать, что кожа может быть и проблемной, то есть на ней могут быть всевозможные уплотнения либо прыщи. Как правило, такие признаки чаще всего встречаются у обладателей жирной кожи, но могут порой появляться и у представителей других групп. Поэтому проблемная кожа вынесена в отдельный раздел. Это же касается и чувствительной кожи.

А теперь вам стоит определиться, к какому типу относится именно ваша кожа. Существует довольно простой тест.

Утром до умывания приложите ко всему лицу салфетку и немного прижмите. Если на салфетке останутся пятна посередине, соответствующие лбу, носу, подбородку, то, скорее всего, у вас смешанная кожа. А если имеются еще пятна в области щек — кожа жирная.

Нормальная кожа

К сожалению, этот тип не часто встретишь у взрослых людей. Чаще всего такую кожу можно увидеть у детей.

У нормальной кожи бежево-розовый оттенок; она мягкая, гладкая, свежая, чистая, эластичная, умеренно матовая. На ней отсутствуют красные пятна или воспаленные участки, а поры небольшие. Также на ней не встретишь угрей, черных и белых точек и гнойных прыщиков.

Этот тип — мечта многих женщин! Самое главное отличие такой кожи — упругость. Она практически не доставляет проблем, хорошо переносит холод и жару, мороз и ветер. После умывания с использованием мыла не стягивается и не шелушится. Считается также, что она не требует особого ухода, но это большое заблуждение! Различные внешние факторы, как например: ультрафиолетовые лучи, загрязненный воздух — оказывают негативное влияние. Также с возрастом уменьшается выделение кожного сала и влагообмен. В итоге со временем она может стать либо сухой, либо более жирной. Поэтому если вам повезло, и вы счастливая обладательница такой кожи, обеспечьте ей правильный уход, чтобы сохранить ее как можно дольше здоровой.

Сухая кожа

В отличие от нормальной, сухая кожа практически не встречается у детей и молодежи. Хотя, конечно, бывают исключения.

Сухая кожа имеет розово-желтоватый цвет. Она нежная, тонкая, с мелкими порами, склонная к шелушению. В молодости она выглядит хорошо: персиковые щеки, отсутствие жирного блеска, угрей и прыщей. Но также имеются и свои недостатки: на этой коже легко появляются морщинки и глубокие складки. Она болезненно реагирует на умывание водой с мылом — появляется ощущение стянутости. При воздействии холода и ветра могут возникнуть покраснение и шелушение.

Этот тип кожи требует тщательного ухода, но так как она почти всегда чувствительна, то может весьма болезненно реагировать на неправильный косметический уход. Из-за склонности к преждевременному старению ей нужно регулярное увлажнение. Но не следует использовать жирные и тяжелые кремы: кожа к ним быстро привыкает и перестает

самостоятельно увлажняться и выделять жир. Используйте лучше легкие увлажняющие средства.

Жирная кожа

Жирная кожа в основном встречается у молодых людей во время полового созревания и примерно у 10 % взрослого населения. Имеет желто-серый или землистый цвет, выглядит блестящей и маслянистой. На ней видны расширенные поры, она склонна к высыпаниям. Чаще всего встречается в центральной части лица (лоб, нос, подбородок) — так называемая Т-зона.

Это самый проблемный тип: она доставляет немало неприятностей молодым людям. На ней часто появляются различные уплотнения и гнойные прыщи. На носу и подбородке присутствуют черные угри, лицо выглядит грубо и неопрятно. Но у такой кожи имеются и преимущества: избыток кожного сала предохраняет ее от высыхания, она максимально долго остается гладкой и эластичной. У людей с жирной кожей морщины и другие признаки старения появляются гораздо позже, чем у других.

Комбинированная кожа

Комбинированная (или смешанная) кожа сочетает в себе 2 типа. Это сухая (а иногда даже нормальная) кожа в области щек, и более жирная в Т-зоне (лоб, нос, подбородок). Этот тип самый распространенный.

Смешанная кожа выглядит здоровой, достаточно ровной, но требует тщательного ухода. Большое различие между сухими и жирными зонами приводит к проблемам при выборе средств по уходу. Однако сейчас существует достаточно препаратов именно для этого типа кожи. К зрелому возрасту она может измениться, приближаясь к нормальной.

ВИДЫ МАСОК

В книге представлены основные виды масок, которые используются при домашнем уходе за кожей лица. Все они вы-



полняют различные функции, такие как очищение, стягивание, увлажнение и питание, разглаживание и отбеливание кожи.

Стягивающие маски

Стягивающие маски рекомендуются при жирной и комбинированной коже лица. Они хорошо подсушивают кожу, убирая излишки жира, делают ее более матовой, способствуют глубокому очищению, отбеливают, сужают расширенные поры.

Чаще всего маски изготавливаются на основе яичного белка, глины, целебной грязи. Во время их применения не рекомендуется разговаривать или же смеяться, иначе ожидаемого результата может не быть. Злоупотреблять ими тоже не стоит, умывайтесь не более чем через 2–3 минуты, после того как почувствуете полное стягивание кожи.

Питательные и увлажняющие маски

Питательные и увлажняющие маски применяются при нормальной, сухой, комбинированной и морщинистой коже.



Они помогают избавиться от неприятного ощущения стянутости кожи, смягчают, насыщают влагой, увлажняют и питают ее, помогают разгладить морщины на лице. В зависимости от используемых компонентов могут дополнительно насыщать кожу жиром. В основном в приготовлении масок используются такие продукты, как яичный желток, молоко, творог, сметана, растительное масло, мед, многие овощи и фрукты.

Тонизирующие маски

Тонизирующие маски применяются при любом типе кожи лица. Они используются для поддержания кожи «в форме». К примеру, если вам необходимо очень быстро вернуть своему лицу «презентабельный» вид для выхода в свет, то попробуйте тонизировать кожу при помощи маски.

Отбеливающие маски

Отбеливающие маски помогают немного осветлить кожу лица, сделать менее заметными пигментные пятна и веснушки, а возможно, даже избавиться от них. Такие средства рекомендуется применять ближе к вечеру, так как нежелательно после этого выходить на солнечный свет. При их регулярном использовании применяйте фотозащитные кремы. Чаще всего такие маски готовят на основе кисломолочных продуктов, лимонного и огуречного соков, петрушки, некоторых трав и ягод.

ИНГРЕДИЕНТЫ КОСМЕТИЧЕСКИХ МАСОК

Маски из овощей

Всем известно, насколько для нашего организма полезны овощи. Многие используют их лишь как продукты питания, забывая или не зная о том, что овощи — это к тому же отличные косметические средства. Маски из овощей помогут устранить многие недостатки (веснушки, пигментные пятна), избавиться от мелких морщинок, сделать кожу здоровой и цветущей.

Ниже перечислены многие овощи, которые прекрасно подойдут для приготовления домашних масок. Не жалейте времени на уход за лицом — и результат не заставит себя долго ждать.

❧ *Картофель* улучшает структуру кожи, придает ей бело-розовый оттенок, разглаживает мелкие морщинки. Также маски из картофеля используются при борьбе с пигментными пятнами и веснушками.

❧ Сырая и отварная мякоть *тыквы* и *тыквенный сок* давно используются в домашней косметологии. Тыква обладает противовоспалительным действием, помогает при ожогах и сыпи на коже. Смешивая ее с другими компонентами, можно приготовить маски для любого типа кожи.

❧ Такой полезный овощ, как *огурец*, оказывает неплотное воздействие на кожу. Он очищает и разглаживает ее, питает, увлажняет, снимает раздражение, сужает поры. Также огурец обладает отбеливающим эффектом.

❧ *Редис* идеально подходит для ухода за сухой кожей лица. В качестве масок в основном применяется тертая мякоть редиса, смешанная с другими питательными ингредиентами. А сок, отжатый из редиса, можно использовать в качестве увлажняющего тоника для лица.

❧ *Помидор* прекрасно подходит для ухода за жирной кожей лица. Он очищает поры и сужает их, помогает быстро восстановить клетки и кислотно-щелочной баланс, делает кожу шелковистой.

❧ *Капуста* очень важна для здоровья кожи, она придает ей мягкость и бархатистость, питает, освежает, очищает и отбеливает ее. Подходит для любого типа кожи. Хорошими свойствами обладает и квашеная капуста. Ее сок делает лицо матовым и свежим.

❧ Тертая *морковь* прекрасно освежит и разгладит кожу, оживит ее румянцем. Бледное, некрасивого цвета лицо хорошо протирать морковным соком. Овощные маски из моркови подходят как для сухой, так и для жирной кожи с угрями.

❧ *Перец* богат фосфором, магнием, железом и кальцием. А по содержанию витамина C он даже превышает чер-

ную смородину и лимон. Это просто великолепное средство для ухода за увядающей и сухой кожей.

🌿 *Лук* считается одним из самых полезных овощей. Все сорта лука богаты цинком, который оказывает омолаживающее влияние на кожу. Репчатый лук применяется для предупреждения и удаления уже имеющихся морщин. Но чаще всего лук применяется в масках для волос.

🌿 *Чеснок* благодаря его сильному антисептическому действию помогает избавиться от прыщей. Ну и, конечно же, в нем содержится много витаминов. Это отличный ингредиент для ухода за лицом.

🌿 *Смеси*, приготовленные из *кабачков*, больше подходят для сухого типа кожи лица. Они хорошо смягчают и питают ее, стимулируют обменные процессы, тонизируют, также предупреждают морщины.

🌿 *Баклажаны* хорошо использовать для увлажнения сухой и воспаленной кожи лица. А свежий сок, отжатый из баклажанов, рекомендуется для отбеливания веснушек и пигментных пятен.

🌿 *Свекла и свекольный сок* в косметологии рекомендуются для улучшения цвета и сохранения свежести лица. Маски из свеклы хорошо подойдут для ухода за бледной, покрытой пятнами и веснушками кожей.

🌿 С помощью *черной редьки* можно восстановить кожу после стрессов, вывести пигментные пятна, понизить ее реакцию на перепады температуры. Также она обладает противовоспалительным эффектом, сужает поры, очищает и отбеливает кожу лица.

Натуральная косметика из зелени

В домашнем уходе за лицом можно использовать достаточно большое количество разнообразных продуктов, но особое внимание хочется уделить именно зелени. Петрушка, укроп, щавель, зеленый салат, кинза, шпинат, сельдерей — эта и другая зелень обладают великолепными очищающими, питательными, восстановительными и другими свойствами, благодаря чему кожа (да и весь организм в целом)

могут омолодиться, причем весьма заметно. Зелень великолепно подойдет для приготовления масок, настоев и отваров для лица.

✧ *Петрушка* обладает отбеливающими свойствами, очень часто ее применяют в приготовлении масок и других средств по уходу за лицом, для осветления веснушек и пигментных пятен. В натуральной косметике используются, кроме листьев, стебли и корни петрушки. Смешивая зелень петрушки с другими компонентами, можно разгладить мелкие морщинки, избавиться от прыщей и значительно освежить кожу лица.

✧ Так же, как и петрушка, *укроп* помогает осветлить или сделать менее заметными веснушки и пигментные пятна на лице. А благодаря содержанию большого количества растительных антибиотиков, укроп часто применяется в домашнем уходе за лицом как средство избавления от прыщей и угрей.

✧ Богатые витаминами свежие листья *зеленого салата* хорошо подойдут для ухода как за жирной, так и за сухой кожей. Смешав салат с другими натуральными ингредиентами, можно приготовить замечательные маски, которые помогут освежить кожу лица, убрать на ней различного рода покраснения, ожоги и раздражения.

✧ *Щавель* богат витамином С и хорошо подходит для ухода за жирной кожей лица. Маски для ухода за лицом, приготовленные из щавеля, неплохо помогают при прыщах и угрях, стягивают поры, а также способствуют отбеливанию кожи и осветлению пигментации на ней.

✧ При уходе за лицом используют листья, стебли и корень *сельдерея*. Особенно хорошо подойдут маски из сельдерея для увядающей, стареющей кожи. Отвары и настои из этого вида зелени часто применяются в качестве лосьонов для очищения кожи лица.

✧ В листьях *шпината* содержится большое количество витамина Е, который способствует хорошему увлажнению кожи. Маски, приготовленные из шпината, обычно применяются в уходе за сухой и увядающей кожей лица. Также

хорошо их использовать при чувствительной, склонной к раздражению, коже.

✂. Такое лечебное растение, как *крапива*, очень широко используется в приготовлении масок, лосьонов и других народных средств для ухода за лицом. В основном используют свежие измельченные листья крапивы. Листья можно измельчить в блендере, после чего они уже не будут колоться.

Маски из фруктов

Практически все люди любят фрукты. Конечно, их гораздо приятнее есть, наслаждаясь сочным вкусом, но, с другой стороны, кожа недостаточно насыщается веществами, получаемыми из пищи. Поэтому эффект будет гораздо больше от применения фруктовых масок. Они помогут вернуть коже свежий вид, очистить, смягчить и разгладить ее.

Для приготовления масок совсем необязательно использовать экзотические или же дорогостоящие фрукты.

✂. Смеси из *яблок* хорошо укрепляют и очищают лицо. Яблоко, натертое на мелкой терке, дает прекрасный увлажняющий эффект, освежает и витаминизирует. Подходит для ухода за всеми типами кожи. Яблочный сок также очень полезен и часто используется в домашней косметике.

✂. *Банан* больше подходит для ухода за сухой кожей, с его помощью можно увлажнить и разгладить ее, сделать более эластичной, убрать мелкие морщинки. Также при помощи бананов можно устранить жирный блеск и сузить поры, отбелить и улучшить цвет лица.

✂. В *винограде* содержится множество полезных веществ. Из него можно сделать замечательные фруктовые маски, разглаживающие морщины, питающие и освежающие кожу, делающие ее гладкой и упругой.

✂. *Груша* содержит дезинфицирующие компоненты, которые оказывают на кожу очищающее и вяжущее действие. Фруктовые маски из груши сужают поры, делают кожу гладкой и эластичной, а также помогают избавиться от пигментации. Хорошо действует и грушевый сок, который подходит для всех типов кожи.

❧ Плод *киви* богат витаминами и органическими кислотами. Он обладает лечебными свойствами, очень полезен для ухода за кожей лица, хорошо очищает и тонизирует ее, делая упругой и здоровой.

❧ *Гранат* больше подходит для ухода за жирной кожей. В домашней косметике в основном используется гранатовый сок, который обладает отбеливающим свойством, хорошо помогает при угрях, сужает поры. А косточки этого плода можно использовать для приготовления натуральных скрабов.

❧ Благодаря *лимону* кожа отбеливается, очищается, сужаются поры. Лимонный сок обладает сильным очищающим эффектом, поэтому обычно его разбавляют соком других плодов. Лимон особенно хорош для ухода за жирной кожей. Он препятствует образованию угрей, убирает излишний блеск.

❧ *Апельсин* подходит для всех типов кожи лица. Он обладает прекрасным освежающим и тонизирующим эффектом. В его кожуре и мякоти находится много витаминов, полезных веществ и эфирных масел, которые омолаживают кожу, придают ей свежесть и бархатистость, увлажняют ее.

❧ Для приготовления масок используют также мякоть и сок *грейпфрута*. Грейпфрут можно применять для любого типа кожи. Сок грейпфрута обладает отбеливающим и освежающим эффектом, а грейпфрутовая мякоть поможет в борьбе с веснушками и осветлит пигментные пятна.

❧ Из *мандарина* можно приготовить смеси для любой кожи. В сочетании с другими ингредиентами, он питает и увлажняет сухую кожу, стягивает и очищает жирную. Мандарин богат витаминами, освежает и витаминизирует.

❧ *Хурма* великолепно подходит для ухода за увядающей, стареющей и сухой кожей. Также благодаря ее вяжущему воздействию она поможет сузить поры и на жирной коже. Прекрасно освежает и тонизирует.

❧ *Ананас* растворяет мертвые клетки, чем ускоряет процесс их отделения. Насыщает необходимой влагой, разглаживает, убирает мелкие морщинки. Но для приготовления домашних масок ананас лучше с чем-нибудь комбини-

ровать, так как он считается самым аллергенным. Если у вас чувствительная кожа, лучше не стоит экспериментировать с этим фруктом.

☞ Мякоть и молоко *кокоса* богаты витамином *Е*, который способствует хорошему увлажнению и питанию кожи. Маски и другие народные средства из кокоса чаще рекомендуются для ухода за сухой кожей лица.

☞ Плоды *черешни* появляются самыми первыми — в отличие от остальных фруктов. К тому же они являются самыми богатыми по содержанию витамина *С*. Мякоть черешни хорошо стягивает поры, обладает не только вяжущим, но и мягким очищающим, отшелушивающим действием. Чем кислее ягода, тем она больше подходит для жирной кожи, и наоборот. Желтые, белые и розовые ягоды черешни хорошо подходят для ухода за сухой и нормальной кожей.

☞ *Вишня* подойдет для ухода за жирной и нормальной кожей. Она оказывает очищающе-отшелушивающее действие, питает и оздоравливает, сужает поры, помогает очистить лицо от угрей. Вишневый сок — также отличное средство для устранения излишков жира.

☞ Мякоть *дыни* обладает отбеливающими свойствами, помогает сделать менее заметными веснушки и пигментные пятна. Фруктовые маски из дыни обладают омолаживающим и очищающим эффектом. Хорошо питают, увлажняют и тонизируют. Больше применяются в уходе за сухой и нормальной кожей.

☞ *Арбуз* подходит для ухода за всеми типами кожи. Это отличное тонизирующее средство. Также арбуз обладает очищающим и омолаживающим действием, помогает улучшить цвет лица.

☞ *Персики* рекомендуются для любой кожи. Они разглаживают, смягчают, освежают и очищают ее. Чтобы быстро снять усталость кожи, можно протереть ее кусочком персика. Также персик часто входит в составы скрабов и тоников.

☞ *Абрикос* подходит для ухода как за жирной, так и за сухой кожей. Он обладает освежающим и успокаивающим

действием. Абрикосовое пюре восстанавливает усталую, сухую, морщинистую кожу, а также снабжает ее бета-каротином («витамином красоты»).

☞ *Слива* придаст вашей коже матовость и бархатистость, омолодит ее и разгладит мелкие морщинки. Также она способствует сужению пор. Прекрасно подходит для ухода за стареющей и увядающей кожей.

Ягодные маски

С приходом лета и осени наступает самая замечательная пора для сбора натуральных средств для ухода за лицом. И это неудивительно, ведь именно в это время появляется большое количество разнообразных ягод, из которых можно приготовить в домашних условиях отличные маски для лица.

Маски из ягод оказывают просто волшебное действие на нашу кожу. Содержащие большое количество витаминов и других полезных веществ, ягоды способны значительно улучшить ее внешний вид. Также они обладают прекрасным тонизирующим и освежающим эффектом, хорошо отбеливают кожу и насыщают ее всеми необходимыми компонентами.

☞ Для приготовления масок прекрасно подойдут как *клубника*, так и *земляника*. Маски из ягод клубники (земляники) рекомендуются для ухода за жирной кожей с расширенными порами, а также для кожи с нарушенной пигментацией (веснушки, пигментные пятна). Мякоть и сок клубники обладают отбеливающими свойствами, они прекрасно тонизируют и очищают кожу лица.

☞ В приготовлении масок для лица в домашних условиях может использоваться не только мякоть *малины*, но также и ее цветки и листья. Как и клубника, малина неплохо отбеливает кожу, помогает в осветлении веснушек. Она обладает тонизирующим и освежающим действием и великолепно подойдет для ухода за жирной кожей. Впрочем, малину можно использовать и при сухой коже (в зависимости от смешиваемых ингредиентов), ведь в ней содержится много витаминов и других полезных веществ.

☞ Маски из ягод *крыжовника* обладают смягчающим, питательным и увлажняющим действием и замечательно подойдут при сухой коже. Помимо всего прочего, крыжовник способствует легкому отбеливанию кожи, а также обновлению ее клеток. А для ухода за жирной кожей рекомендуется использовать еще зеленые, незрелые ягоды крыжовника.

☞ Маски для лица, приготовленные из *смородины*, прекрасно тонизируют и оздоравливают кожу. Имейте в виду, что для ухода за жирной кожей больше подойдут ягоды красной смородины, при сухой же коже желательно использовать черную смородину. А сок, отжатый из ягод красной смородины, является незаменимым народным средством для осветления веснушек и пигментных пятен.

☞ Для приготовления масок можно использовать как свежие, так и замороженные ягоды *калины*. Калина благоприятно влияет на кожу лица; благодаря содержанию в ней немалого количества полезных веществ и витаминов, обладает хорошим тонизирующим и укрепляющим действием и замечательно подойдет при любом типе кожи.

☞ Маски из ягод *облепихи* являются отличным омолаживающим средством для увядающей и стареющей кожи. После их применения кожа заметно подтягивается, становится более упругой, разглаживаются морщины. Также, благодаря своим питательным свойствам, маски из облепихи хорошо подходят для ухода за сухой кожей.

☞ При изготовлении масок используют и спелые ягоды *брусники*, и ее сухие листья. Маски, приготовленные из брусники, хорошо увлажняют, смягчают и тонизируют кожу, помогают разгладить мелкие морщинки, препятствуют ее преждевременному старению. Натуральный брусничный сок, как и отвар из сухих листьев, хорошо применять для протирания проблемной кожи лица, на которой имеются прыщи и другие воспаления.

☞ Маски из ягод *клюквы* хорошо подходят для ухода за жирной кожей, замечательно сужают расширенные поры и устраняют жирный блеск. Сок же, отжатый из ягод клюк-

вы, является отличным народным средством против прыщей и угрей.

§. Для приготовления масок и других средств для ухода за лицом в домашних условиях в основном используют отвар из *плодов и листьев шиповника*, а также ягодную кашу, оставшуюся после приготовления отвара, иногда — семена и молодые побеги шиповника. Из всех этих составляющих можно приготовить различные косметические средства для всех типов кожи, которые прекрасно витаминизируют, тонизируют и очищают кожу, а также помогают осветлить пигментные пятна и веснушки.

§. Как сухие, так и свежие цветочные *лепестки шиповника* широко используются в домашней косметологии. Из них можно приготовить замечательные омолаживающие и освежающие маски для увядающей кожи.

§. Также из лепестков шиповника можно приготовить *розовую воду*, которую используют для умывания и протирания лица, для приготовления домашних масок и лосьонов.

§. Ягоды *рябины* содержат в себе большое количество витамина С, а по содержанию каротина (провитамина А), который считается источником молодости и красоты, рябина в несколько раз превышает морковь. Поэтому маски из рябины будут полезны для любого типа кожи, и особенно для увядающей кожи со всеми признаками старения.

Маски из молочных и кисломолочных продуктов

Домашние маски из молочных и кисломолочных продуктов являются одним из самых доступных средств по уходу за кожей лица в домашних условиях. Ведь такие продукты имеются практически в каждом доме, так почему бы не использовать их для нашей кожи?

Так, например, маски из молочных продуктов, таких как молоко, сметана, творог, сливки способны прекрасно осветить, смягчить и увлажнить кожу.

Маски из кисломолочных продуктов — кефира, йогурта, кислого молока, простокваши и других — также замечательно освежают кожу и устраняют ее жирный блеск.

Очень часто маски из таких продуктов применяются для отбеливания кожи и осветления веснушек.

Конечно же, для приготовления масок лучше использовать домашние натуральные молочные продукты, которые обладают гораздо более ценными качествами, нежели магазинная продукция.

❧ *Молоко* обычно используется для дополнительного увлажнения кожи. И даже без смешивания с другими ингредиентами его можно применять в качестве увлажняющего и очищающего тоника для лица. В смеси с другими продуктами из молока можно приготовить множество различных масок.

❧ Такой кисломолочный продукт, как *кефир*, обладающий немалым количеством полезных свойств, чаще применяется для ухода за жирной кожей лица. Причем кефир можно использовать как для очищения кожи (просто протирая им ежедневно лицо), так и для приготовления очищающих, освежающих, подсушивающих и, конечно же, отбеливающих масок. Но, тем не менее, из кефира можно также приготовить маски и для кожи сухого типа, если смешать его с другими питательными продуктами.

❧ *Сметана* замечательно подойдет как для увлажнения, питания и смягчения сухой кожи, так и для тонизирования и освежения жирной кожи лица.

Так же, как и кефир, сметана обладает легким отбеливающим свойством. На ее основе, с добавлением фруктов, ягод, овощей и других продуктов, можно приготовить большое количество масок для всех типов кожи.

❧ *Творог* великолепно питает, освежает, успокаивает и смягчает любую кожу. Особенно хорошо использовать творог в качестве питательных масок для ухода за кожей сухого типа.

Однако его можно использовать и для ухода за жирной кожей. Так же, как и многие другие молочные продукты, творог хорошо подойдет для приготовления отбеливающих масок, помогающих осветлить веснушки и пигментные пятна.

❧ *Сливки и сливочное масло* из всех молочных продуктов содержат наибольшее количество полезных и питатель-

ных веществ. Маски из этих продуктов замечательно подходят для ухода за сухой кожей лица.

❧ *Йогурт* — это прекрасное средство для ухода за кожей лица, особенно если у вас жирная и комбинированная кожа. Йогурт хорошо очищает кожу, при этом оказывая также смягчающий, успокаивающий и увлажняющий эффект. А благодаря содержанию в нем молочной кислоты йогурт способствует регенерации клеток. На основе йогурта можно приготовить замечательные очищающие, освежающие, тонизирующие, увлажняющие и осветляющие маски для кожи всех типов.

❧ *Простокваша и сыворотка*. Маски, приготовленные на их основе, хорошо очищают, освежают и тонизируют кожу, устраняя жирный блеск, обладая также легким осветляющим действием.

Глицерин

Очень часто в составе многих косметических средств можно встретить такой компонент, как глицерин. В приготовлении домашней косметики (особенно кремов для лица) он играет важную роль.

Глицерин является трехатомным спиртом, который представляет собой не имеющую запаха, вязкую, прозрачную и бесцветную жидкость, используемую в косметологии в качестве хорошего увлажнителя кожи.

Однако существует мнение, что применение глицерина вредит коже, создавая только наружный эффект ее увлажнения (а на самом деле глицерин способствует еще большему иссушению кожи, вытягивая влагу из ее глубоких слоев и просто удерживая ее на поверхности).

Доля правды в этом все же есть. Дело в том, что глицерин обладает хорошей способностью вбирать влагу из воздуха и тем самым насыщать ею нашу кожу. В результате на коже образуется как будто бы влажная пленочка, отчего и ощущается эффект увлажнения. И действительно, после применения косметологических средств с глицерином кожа хорошо увлажняется и смягчается, становится гладкой и эластичной.

Однако здесь имеется одно небольшое «но». Глицерин способен поглощать влагу из воздуха, только если эта влага там имеется. А это значит, что при сухом климате (или же при сухом воздухе в помещении) глицерин всасывает влагу из глубины кожи. Поэтому применение глицерина в косметологии рекомендуется только при достаточной влажности воздуха, оптимальный уровень которой составляет 45–65 %.

Глицерин может извлекать влагу из кожи также при применении его в чистом, неразбавленном виде. Но так как в косметологии глицерин всегда используется в составе с другими компонентами и средняя его концентрация около 5–7 %, то беспокоиться на этот счет не стоит.

Глицерин без труда можно приобрести в аптеках или Интернет-магазинах.

Ланолин

Ланолин является довольно популярным компонентом, используемым в косметике. Это натуральный воск животного происхождения, который получают путем очистки жира, собранного с овечьей шерсти.

Жиropодобное вещество, которое образуется на овечьей шерсти, было известно еще много веков назад и широко применялось римлянами и греками как в косметических, так и в лечебных целях. Конечно, в тот период использовали неочищенный жир, который содержал в себе много вредных веществ и других примесей. Но спустя некоторое время жир стал подвергаться специальной химической обработке, в результате чего образовывался чистый ланолин, который получил свое название от латинских слов *lana* (шерсть) и *oleum* (масло).

Уже обработанный чистый безводный ланолин имеет сложный состав, который еще полностью не изучен. В основном это смеси сложных воскоподобных эфиров (холестерин, изохолестерин, эргостерин), жирных кислот и высших спиртов.

Ланолин представляет собой густую вязкую массу, которая по своей консистенции напоминает обычную мазь и,

как правило, имеет не очень приятный запах. Цвет ланолина может колебаться от полупрозрачного светло-желтого до почти не просвечивающегося темно-бурого оттенка.

Но, несмотря на свой неприятный запах, безводный ланолин широко применяется в косметике. И это неудивительно, ведь ланолин является одним из самых эффективных и наиболее питательных жиров, он способствует хорошему увлажнению, смягчению и питанию кожи. Также средства, в состав которых входит ланолин, позволяют защищать кожу от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Прекрасными увлажняющими свойствами ланолин обладает благодаря способности впитывать и удерживать большое количество влаги. Проникая глубоко в кожные покровы, ланолин не только насыщает кожу этой влагой, но и препятствует ее потере на длительное время.

Применение ланолина позволяет сделать кожу мягкой и эластичной, а также значительно усиливает регенерацию новых клеток.

По своему составу ланолин очень близок к кожному жиру человека и чаще всего его используют как основу для питательных кремов, особенно для ухода за сухой и увядающей кожей. А в приготовлении домашних кремов для лица небольшое количество ланолина содействует хорошему смешиванию жирных фаз с водой и другими водными растворами. Также ланолин в кремах может выступать и в качестве консерванта.

Безводный ланолин не растворяется в воде, но способен впитывать и удерживать в себе немалое ее количество, не теряя при этом эластичность.

Но применение ланолина в чистом виде не рекомендуется, так как он может закупоривать поры и препятствовать обогащению кожи кислородом. К тому же чистый ланолин обладает очень сильной вязкостью, и смазывать им кожу будет довольно проблематично.

Недостатком ланолина является то, что он считается самым аллергенным компонентом в косметике, способным вызывать покраснение или сыпь на коже. Так, был произведен

дерматологический анализ на взаимодействие кожи с ланолином, в котором участвовало 1048 пациентов, и у 12 из них появилась аллергическая реакция.

Поэтому перед тем как использовать косметические средства, в состав которых входит ланолин, предварительно протестируйте их на небольшом участке кожи, например на коже руки с внутренней стороны, чуть выше запястья.

Пчелиный воск

Пчелиный воск — один из самых уникальных продуктов на Земле, все секреты которого до сих пор еще полностью не раскрыты человечеством. Пчелиный воск, благодаря множеству его полезных свойств, широко используется в различных областях, особенно в медицине и фармацевтике, и, конечно же, в косметологии.

Пчелиный воск выделяется из специальных восковых желез, которые расположены на нижней стороне брюшка пчелы, и производить его способны только молодые пчелы, возраст которых составляет от 10 до 20 дней.



Выделяемый воск используется как основной материал для постройки сот, а также в качестве консерванта для сохранения других важных продуктов, вырабатываемых пчелами.

Состав пчелиного воска довольно сложный. Среди разнообразных полезных веществ он содержит витамин А, который необходим для питания и улучшения состояния кожи.

Также хочется отметить, что человек до сих пор не умеет создавать этот продукт искусственно, а лишь очищает его от остатков меда и других механических примесей, получая в результате чистый натуральный пчелиный воск, который можно использовать в косметике.

Цвет пчелиного воска — от белого до темно-желтого.

Для применения в косметологии рекомендуется использовать желтый воск, так как именно в нем содержится большое количество витамина А, который при отбеливании воска попросту разрушается.

Обычно пчелиный воск используют при изготовлении питательных, смягчающих и защитных кремов для лица и тела, в очищающих косметических средствах, в солнцезащитных средствах, средствах по уходу за кожей рук и ногтями, а также в помадах и бальзамах для губ.

Пчелиный воск обладает замечательными смягчающими, питательными и противовоспалительными свойствами. Средства на основе пчелиного воска улучшают состояние кожи, а также способствуют скорейшему заживлению различных ее повреждений (воспаления, ранки, ожоги и т. д.).

Пчелиный воск довольно медленно впитывается в кожу, образуя на ней как бы защитную воскообразную пленку, но при этом не засоряя поры. Такая пленка существенно замедляет процесс обезвоживания и старения кожи, делая ее нежной, гладкой и эластичной.

Очень популярно применение пчелиного воска и в приготовлении домашней косметики, особенно кремов для ухода за сухой и увядающей кожей.

Помимо своих питательных и смягчающих свойств, пчелиный воск также выступает в качестве хорошей вязкой, консервирующей и устойчивой основы. Пчелиный воск не

растворяется в воде, глицерине и практически не растворим в спирте. Но при этом он хорошо растворяется в жирных и эфирных маслах.

Имейте в виду, что для самостоятельного приготовления кремов или других домашних средств для ухода за лицом пчелиный воск не рекомендуется расплавлять в чугунной, железной или медной посуде (так как в этом случае жирные кислоты, содержащиеся в воске, начинают взаимодействовать с отдельными видами металла, в результате чего образуются вредные соли). Лучше всего для этой цели подойдет посуда из нержавеющей стали, алюминиевая, эмалированная или же деревянная.

Плавиться воск начинает при температуре 63–65 °С.

В среднем концентрация воска в косметических средствах составляет не более 5–7 %. Кстати, для большего удобства приготовления косметических средств из пчелиного воска его рекомендуется натереть на терке или же сделать из него стружку при помощи ножа. Так вам будет удобно отмерять необходимые его пропорции.

Срок хранения пчелиного воска достаточно длительный, даже при обычной комнатной температуре.

Приобрести пчелиный воск можно в магазинах, где имеется продукция пчеловодства, или же в Интернет-магазинах.

Нормальная кожа

ОЧИЩАЮЩИЕ МАСКИ

3. В $1/2$ стакана свежей сметаны добавить 1 яичный желток, 2 ст. ложки сока, отжатого из зелени укропа, столько же огуречного сока и 50 г сухого белого вина. Плотнo закрыть посуду со смесью и оставить на сутки. Затем протирать составом лицо ежедневно, утром и вечером.

☞ Смешать 2 ст. ложки измельченных листьев шпината с 1 ст. ложкой овсяной муки. Смесь разбавить небольшим количеством молока, чтобы получилась каша, которую нанести на лицо на 15 минут. После умыться водой комнатной температуры.

☞ Измельчить мякоть $1/2$ апельсина без цедры и косточек. Добавить 1 ст. ложку сливок 10%-ной жирности и столько молотых ячменных или овсяных хлопьев (не до состояния муки), чтобы образовалась густая каша. Все хорошо размешать и нанести на лицо легкими втирающими движениями. После того как почувствуется стягивание кожи, снять маску влажным тампоном из ваты.

☞ Натереть на некрупной терке кокосовую мякоть. 1 ст. ложку тертой массы размешать с $1/2$ ст. ложки рисовой муки (измельчить рис в кофемолке) и добавить 2 ст. ложки кокосового молока. Наносить состав на лицо, слегка втирать его в кожу кончиками пальцев. Оставить на 15 минут, по истечении которых умыться водой комнатной температуры.

☞ *Очищающая и питательная маска из кефира для нормальной кожи, а также для кожи, на которой имеется шелушение*

Смешать 2 ст. ложки кефира с 1 яичным желтком и 1 ч. ложкой растительного масла. Смесь нанести на лицо, спустя 10–15 минут сделать следующую процедуру: постоянно смачивая кончики пальцев, скатывать маску легкими массирующими движениями, как при использовании скраба. После того, как обработаете все лицо, смыть остатки маски чуть теплой водой и смазать лицо увлажняющим кремом.

☞ Таблетку гидроперита растворить в 1 ч. ложке горячей воды, добавить 1 ст. ложку кефира, 2–3 капли нашатырного спирта и тщательно перемешать. Смесь нанести ватным тампоном на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой.

☞ Смешать 2 ч. ложки овсяной муки, 3 измельченных листа мяты, $1/2$ ч. ложки огуречного лосьона, 3–5 капель глицерина с теплой водой до однородной массы. Добавить щепотку соли. Нанести смесь на чистое лицо на 10–15 минут. Затем смыть теплой водой.

Маска из творога

1 ст. ложку творога смешать с предварительно растертой таблеткой гидроперита. Смесь нанести на лицо и шею на 30 минут, после чего смыть теплой водой.


Маска из отрубей


Залить теплым молоком ржаные или пшеничные отруби (можно толокно). Нанести на лицо и круговыми движениями скатывать с лица. Через 20 минут остатки отрубей смыть теплой водой и ополоснуть лицо холодной.


Белковая маска


Белок 1 яйца взбить миксером, добавить 1 кофейную ложку любимого питательного крема и размешать до получения однородной массы. Нанести маску на хорошо очищенную кожу лица и шеи, дать высохнуть и через 15–20 минут смыть теплой водой. Нанести увлажняющий крем.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ МАСКИ

 Светлую морковь натереть на мелкой терке. В 1 ст. ложку массы добавить несколько капель оливкового масла, лимонного сока и 1 яичный желток. Нанести маску на лицо на 10–15 минут. Затем снять ее ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

 Хорошо измельчить мякоть баклажанов без семян. 1 ст. ложку этой кашицы смешать с 1 ст. ложкой сока ягод боярышника. Нанести маску на лицо и через 10–15 минут смыть теплой водой.

 1 ст. ложку майонеза размешать с таким же количеством зелени петрушки, хорошо измельченной. Наложить маску на лицо на 15 минут, затем смыть водой комнатной температуры.

 1 ст. ложку укропа и столько же свежих или сухих цветков липы залить 1 стаканом кипятка и дать настою полностью остыть. После этого процедить и разлить жидкий настой в формочки для льда, заморозить и протирать лицо ледяными кубиками утром каждый день.



✂ Мякоть $1/2$ банана тщательно растереть с 2 ст. ложками сметаны (вместо сметаны можно использовать кефир или простоквашу) и нанести на лицо. Через 15 минут смыть прохладной водой.

✂ Размять 1 кисло-сладкую грушу, 1 ст. ложку мякоти смешать с 1 взбитым яичным белком. Нанести на лицо и через 10–15 минут смыть прохладной водой.

✂ Измельчить в кофемолке высушенную кожуру 1 лимона и 1 лайма. Добавить 1 ст. ложку овсяной каши, 1 ч. ложку лимонного сока и столько же ростков пшеницы. Можно немного разбавить кипяченой водой. Нанести полученную маску, через 15 минут смыть водой комнатной температуры.

✂ Высушить кожуру мандарина и измельчить в кофемолке. 1 ст. ложку полученной муки размешать с 1 ч. ложкой сметаны и 1 взбитым яичным желтком. Нанести смесь и оставить на 15–20 минут, после чего снять ее тампоном из ваты, смоченным в теплой воде.

✂ Хорошо размять мякоть дыни и наложить ее на лицо. Через 20 минут смыть прохладной водой. Можно перед нанесением маски смазать кожу оливковым или подсолнечным маслом.

✂ Сок из арбузной мякоти размешать в равных пропорциях с соком женьшеня. Полученной смесью смазать лицо, через 15 минут умыться водой комнатной температуры.

✂ *Освежающая тонизирующая маска из зеленого чая*
2 ст. ложки крепкой заварки зеленого чая размешать с 1 ст. ложкой грейпфрутового сока, 1 ч. ложкой алоэ и 1 яичным желтком. Смазать лицо полученной смесью, через 10–15 минут смыть теплой водой.

✂ *Маска из апельсина*

Апельсин нарезать тонкими ломтиками и равномерно наложить их на лицо и шею. Маска освежает, тонизирует, питает и витаминизирует кожу.

✂ *Маска из манной каши*

$1/2$ стакана теплой густой манной каши, приготовленной на молоке, смешать с яичным желтком, добавить по 2 ч. лож-

ки арбузного сока, меда и растительного масла, всыпать $1/2$ ч. ложки соли. Маску нанести на лицо на 20–30 минут.

§. Цветки бузины залить небольшим количеством кипятка так, чтобы образовалась кашицеобразная масса. Теплую кашицу нанести на марлю или тонкое полотно и положить на чистое лицо на 20 минут. После снятия маски лицо ополоснуть теплой водой.

§. 1 ст. ложку цветков василька залить 3 ст. ложками воды, прокипятить 2 минуты на медленном огне, слегка охладить, добавить 10 капель сока лимона, а для вязкости — немного толокна или ржаной муки. Маску нанести на лицо на 15–20 минут, смыть водой комнатной температуры.

УВЛАЖНЯЮЩИЕ МАСКИ

§. В $1/4$ стакана молока добавить 2 ст. ложки зелени петрушки. Вылить состав на плотную салфетку, которую наложить на лицо на 20 минут.

§. Смешать в равных пропорциях (по 1 ст. ложке) мелко нарезанную зелень петрушки и творог. Добавить немного молока. Хорошо растереть все ингредиенты и нанести маску на лицо. Держать около 15 минут.

§. Залить крутым кипятком 1 ст. ложку мелко нарезанного укропа, плотно накрыть и оставить на полчаса. После процедить и растереть 1 ст. ложку творога с 2 ст. ложками настоя из укропа. Нанести маску на лицо и спустя 15 минут смыть водой комнатной температуры.

§. Измельчить свежие листья щавеля до образования сока. 2 ст. ложки полученной кашицы размешать с 1 ст. ложкой сметаны и 1 ч. ложкой растительного масла. Наложить маску на лицо, по истечении 15 минут смыть теплой водой.

§. Взять небольшую грушу, очистить от кожуры и натереть на терке. 1 ст. ложку полученной массы перемешать с таким же количеством оливкового масла. Нанести смесь на лицо и спустя 15 минут смыть водой комнатной температуры.



3. 1 ст. ложку измельченных сухих или свежих листьев крапивы размешать с 1 яичным желтком и 1 ст. ложкой теплого молока. Нанести полученную смесь на лицо и оставить на 15 минут. Затем умыться теплой водой.

3. 2–3 ст. ложки сока, отжатого из мякоти апельсина, размешать с 1 ст. ложкой свежего молока и 1 ст. ложкой мелко измельченных хлопьев геркулеса. Нанести маску на лицо на 15–20 минут, после чего смыть теплой водой.

3. 1 ст. ложку измельченной мякоти грейпфрута смешать с 1 ст. ложкой сметаны и 1 яичным желтком. Тщательно растереть и нанести на лицо. По истечении 15–20 минут смыть водой комнатной температуры.

3. Смешать по 1 ст. ложке измельченной мякоти дыни и мякоти сливы. Добавить 1 ч. ложку оливкового или другого растительного масла. Нанести полученную маску на лицо, спустя 15 минут смыть прохладной водой.

3. Размять мякоть $1\frac{1}{2}$ персика и добавить 1 ч. ложку оливкового масла. Тщательно размешать и нанести на 15 минут, после чего умыться теплой водой.

3. 1 яичный желток размешать с 1 ст. ложкой сока, отжатого из клубники или земляники. При шелушащейся коже можно добавить 1 ч. ложку растительного масла. Смазать полученной смесью лицо и оставить на 15 минут. Для того чтобы приготовить густую маску, добавить в состав немного овсяной или ячменной муки или мякиш белого хлеба.

3. Измельчить по 1 ч. ложке брусники и боярышника. Добавить 1 ч. ложку очищенного от кожицы и натертого на терке красного яблока и такое же количество мякоти дыни. Хорошо растереть полученную смесь с 1 яичным желтком, после чего наложить на лицо на 15–20 минут.

3. Размешать 2 ст. ложки розовой воды с 1 ст. ложкой теплой кипяченой воды и 1 ч. ложкой глицерина. Такую маску желательно наносить на лицо перед сном и не смывать до утра.

3. *Маска из сухого молока для увлажнения и питания кожи*

Размешать 1 ст. ложку сухого молока, 1 яичный желток и 1 ч. ложку меда. Если смесь получилась очень густой,

развести ее небольшим количеством чистой воды. Наложить на лицо на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

§. *Маска из сметаны для увлажнения и питания кожи*

1 ст. ложку сметаны тщательно растереть с 1 яичным желтком и 1 ст. ложкой морковного сока (вместо сока можно использовать 1 ст. ложку тертой моркови). Полученный состав нанести на лицо, спустя 15–20 минут смыть теплой водой.

Эта маска способствует также улучшению цвета лица.

§. *Увлажняющая, очищающая и освежающая маска из сливок*

Размешать 1 ст. ложку жирных молочных сливок с таким же количеством овсяных хлопьев. В полученную смесь добавить 1 ч. ложку любого растительного масла и 2 ч. ложки лимонного сока (можно взять свежееотжатый сок из любых других цитрусовых). Еще раз все перемешать, наложить на лицо и аккуратно помассировать около 2 минут (так, как будто вы используете скраб). Подержать маску еще 10–15 минут, затем смыть водой комнатной температуры.

§. *Увлажняющая, питательная и очищающая маска из глицерина и меда*

Смешать 1 ч. ложку глицерина с таким же количеством меда, добавить 3 ст. ложки чистой прохладной воды, хорошо все размешать до растворения ингредиентов и получения однородной массы. Затем добавить 1 ч. ложку овсяной муки и снова все размешать.

Если масса получается слишком густой, добавить в нее небольшое количество воды. Наложить полученную маску на лицо на 10–15 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

§. *Маска из кофе*

$\frac{1}{2}$ ст. ложки молотого кофе смешать с таким же количеством сметаны и 1 ч. ложкой оливкового масла. Наложить маску на лицо, оставить на 10 минут, смыть теплой водой. После маски кожа лица приобретает легкий смуглый оттенок.



ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ

§. Маска из редиса с отбеливающим эффектом

Редис, натертый на терке, размешать в равных пропорциях с тертой массой из свежего огурца. К $1\frac{1}{2}$ ст. ложки полученной смеси добавить 1 ст. ложку сметаны. Можно добавить немного измельченной зелени петрушки. Хорошо все перемешать и наложить на лицо плотным слоем на 15 минут, смыть водой комнатной температуры.

Маска рекомендуется как для нормальной кожи, так и для увлажнения и питания сухих участков комбинированной кожи.

§. Натереть на мелкой терке свежую свеклу. 1 ст. ложку полученной кашицы смешать с 1 яичным желтком и 1 ч. ложкой сметаны. Нанести маску на лицо на 15–20 минут, после чего смыть теплой водой.

§. 2 ст. ложки мелко нарезанных листьев зеленого салата размешать с 1 ст. ложкой растительного масла, добавить 1 ч. ложку лимонного сока. Нанести состав на 15 минут, после чего умыться водой комнатной температуры.

Такая смесь хорошо питает и освежает кожу лица.

§. Мелко измельчить 1 очищенное от кожуры яблоко и смешать его с 1 ст. ложкой сметаны. Полученную смесь нанести на лицо и спустя 15 минут смыть теплой водой.

§. 1 ст. ложку сока, отжатого из винограда, смешать с 1 ч. ложкой сметаны и таким же количеством оливкового или любого другого растительного масла. Добавить 1 тщательно растертый яичный желток и немного мякиша белого хлеба или ячменной муки до получения густой массы. Еще раз все хорошо размешать и наложить на лицо. По истечении 15 минут смыть маску слабо заваренным теплым чаем.

§. Хорошо размять мякоть хурмы. 1 ст. ложку полученной кашицы смешать с 1 яичным желтком, 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой подсолнечного масла. Тщательно растереть все ингредиенты до получения однородной массы, которую нанести на лицо на 15–20 минут, затем смыть теплой водой.

Либо можно просто нанести мякоть хурмы на сухую кожу и смыть через 10 минут.

❧ Размять мякоть 1 крупной сливы и смешать ее с 1 ч. ложкой сметаны или растительного масла. Добавить 1 ч. ложку крахмала. Нанести на лицо, поддержать 15 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

❧ 1 ст. ложку сметаны (или сливок) размешать с таким же количеством кашицы из ягод клубники или 2 ст. ложками сока, отжатого из них. Наложить маску на лицо, через 15 минут смыть теплой, а потом прохладной водой.

❧ Отварить 1 небольшую картофелину и сделать из нее жидкое пюре с добавлением молока. 2 ст. ложки теплого пюре растереть с 2 средними по величине ягодами клубники. Наложить маску на лицо и по истечении 10–15 минут смыть теплой водой.

❧ 1 ст. ложку размятых в кашу спелых ягод рябины размешать с 1 ст. ложкой мягкого, чуть подтаявшего сливочного масла, 1 ч. ложкой меда и 1 яичным желтком. Плотным слоем нанести маску на лицо, спустя 15 минут смыть теплой, а затем прохладной водой.

❧ Для питания и улучшения цвета кожи хорошо подойдет молочная маска с добавлением дрожжей.

1 ст. ложку дрожжей залить теплым молоком так, чтобы при размешивании образовалась средней густоты масса. Наложить ее на лицо на 12–15 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

❧ *Витаминная маска из кефира и ягод*

Растереть в кашу одну из перечисленных ягод: вишню, клубнику, малину, красную смородину, клюкву или рябину. Можно использовать как один вид ягод, так и их смесь.

1 ст. ложку ягодной кашицы размешать с 2 ст. ложками кефира, нанести маску на лицо на 15 минут, затем умыться прохладной водой.

❧ *Творожно-морковная маска*

Смешать 1 ст. ложку творога с 1 ст. ложкой моркови, предварительно натертой на самой мелкой терке. Добавить 2 ст. ложки масла персиковых косточек (подойдет и олив-

ковое масло), все хорошо растереть. Наложить на лицо на 15–20 минут, после чего смыть теплой водой.

§. *Смесь из белой глины*

2 ст. ложки тертой мякоти банана или яблока размешать с 1 ст. ложкой каолина (белая глина), сметаной и любым растительным маслом, взятыми также по 1 ст. ложке. Чтобы смесь не была сильно густой, можно слегка разбавить ее кипяченой водой. Наложить маску на 8–10 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

§. Размять 1 небольшой помидор, добавить в него 1 яичный желток и овсяной муки столько, чтобы при смешивании получилась однородная густая масса. Держать на лице 10–15 минут, после чего смыть теплой, а затем прохладной водой.

§. Натереть на мелкой терке несколько стеблей сельдерея. 1 ст. ложку полученной массы смешать с таким же количеством хлопьев геркулеса, немного измельченных в кофемолке. Добавить в смесь 1 ч. ложку жирных сливок, столько же растительного масла и 3–4 ст. ложки теплого молока. Размешать все и наложить плотным слоем на лицо на 10–15 минут, затем смыть теплой водой.

§. Смешать 1 ст. ложку виноградного сока с 1 ч. ложкой меда. Добавить 1 яичный желток, тщательно растертый с 1 ч. ложкой растительного масла, и немного овсяной муки. Полученную маску нанести на лицо, слегка втирая в кожу, через 5 минут нанести еще один слой. Спустя 15 минут снять ватным тампоном, смоченным в теплой кипяченой воде.

§. 2 ст. ложки арбузного сока смешать с 1 растертым яичным желтком. Добавить 1 ч. ложку сметаны, столько же растительного масла и немного мякиша хлеба или ячменной муки для густоты массы. Еще раз все хорошо размешать и наложить на лицо. Через 15–20 минут смыть теплой водой.

§. Размять мякоть арбуза, нанести ее на лицо на 20 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

3. $1/2$ спелого персика натереть на терке или хорошо размять. Добавить 1 ст. ложку толочка или крахмала. Нанести маску и смыть прохладной водой через 20 минут.

Такая маска хорошо удаляет лишний жир, питает и смягчает кожу.

3. Персик очистить от кожицы и хорошо растолочь. К 1 ст. ложке мякоти добавить 1 ч. ложку разогретого меда, перемешать и наложить маску на 10–15 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

3. Очень хорошо использовать для лица сливки и сливочное масло вместе с яичным желтком.

Добавить к 1 сырому яичному желтку 1 ст. ложку молочных сливок или мягкого сливочного масла и тщательно все растереть (можно взбить миксером). Полученный состав наложить на лицо, спустя 15–20 минут умыться теплой водой.

3. Маска из йогурта

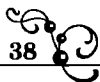
Йогурт рекомендуется смешивать с мелко натертым свежим огурцом (эта маска обладает легким отбеливающим действием), измельченной свежей капустой и болгарским перцем, тертой морковью (что улучшит цвет лица), а также с тертыми очищенными кабачками, баклажанами, редькой и свеклой.

Пропорции: на 2 ст. ложки натурального йогурта — 1 ст. ложка овощной массы. Держать на лице 15 минут.

Жирная кожа

ОЧИЩАЮЩИЕ МАСКИ

3. Смешать по 1 ч. ложке такие сухие лекарственные травы, как цветки бузины черной, липы и ромашки. Эту смесь залить $1/2$ стакана кипятка, прокипятить минут 10, а потом процедить.



К чуть остывшему, но еще теплomu настою добавить 1 ч. ложку меда и столько овсяной муки, чтобы при размешивании образовалась густая масса. Нанести ее на лицо равномерным густым слоем, а через 15 минут смыть сначала теплой, а затем холодной водой.

Такая процедура очень хороша при уходе за жирной кожей: она способствует хорошему ее очищению, улучшает кровообращение и сужает поры.

8. Очищающая и подсушивающая дрожжевая маска

1 ст. ложку порошка пивных дрожжей (если дрожжи в таблетках, то тщательно их растереть) размешать с небольшим количеством молока, желательно скисшего, до образования густой однородной массы. Добавить 3–4 капли 3%-ного раствора перекиси водорода и нанести этот состав на лицо. По истечении 10 минут смыть прохладной водой.

8. Смешать 1 ст. ложку пшеничной или картофельной муки с 3 ст. ложками йогурта. Наложить полученную маску на лицо на 20 минут, после чего смыть прохладной водой.

Эта смесь великолепно подходит для ухода за жирной кожей с расширенными загрязненными порами.

8. Для жирной кожи лица с расширенными порами и сальным блеском хорошо подойдет такой рецепт овощной маски для лица.

Смешать 1 ст. ложку картофельного крахмала с 1 взбитым яичным белком. Полученную маску нанести на лицо (особенно на проблемные зоны). Держать маску до полного высыхания. После умыться прохладной водой.

8. Натереть на мелкой терке сырую тыкву. 1 ст. ложку тертой массы размешать с 1 яичным белком. Лучше все взбить в миксере. Наложить полученную смесь на лицо и спустя 15 минут смыть прохладной водой. Также для очищения жирной кожи вместо тоника можно использовать тыквенный сок или же наносить тертую мякоть сырой тыквы на лицо на 15–20 минут — это также способствует очищению кожи.

8. Сок из огурца смешать с водкой в пропорции 4 : 1 и протирать им лицо.

✂ Отжать сок из одного крупного помидора и добавить в него 1 ст. ложку отрубей или толокна. Держать на лице 10–12 минут. Такая маска обладает сильным очищающим эффектом.

✂ 2 ст. ложки свежей зелени укропа, предварительно измельченной вместе со стеблями, залить 1 стаканом кипятка, проварить в течение 5–7 минут. Затем снять с огня, накрыть крышкой и оставить до полного охлаждения. После размешать 1 яичный белок с 1 ст. ложкой процеженного укропного отвара. Смазать лицо полученной смесью и по истечении 20 минут протереть лицо ватным тампоном, смоченным в оставшемся отваре.

✂ 1 ст. ложку мелко измельченных листьев салата смешать с таким же количеством листьев петрушки. Залить все 3 ст. ложками кислого молока, хорошо размешать. Наложить на лицо, спустя 15 минут смыть прохладной водой.

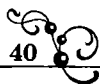
Такая смесь также обладает хорошим отбеливающим эффектом.

✂ Сухие травы (сельдерей, петрушка, укроп, щавель, цветки ромашки и календулы, шалфей) смешать в равных пропорциях (по 1 ч. ложке), залить смесь 1 стаканом кипятка. Накрыть крышкой, дать настояться не менее 1 часа. Затем процедить, взбить миксером 1 яичный белок вместе с 2 ст. ложками настоя. Смазать лицо полученной массой, а как только она начнет подсыхать, нанести второй слой. Через 15 минут умыться прохладной водой.

✂ $\frac{1}{2}$ среднего яблока мелко натереть. Добавить 1 ч. ложку лимонного сока, 2 ст. ложки простокваши или кефира и немного пшеничной муки. Тщательно все размешать и нанести на 15 минут, по истечении которых смыть прохладной водой.

Такая маска обладает очищающим и слегка отбеливающим эффектом, помогает сузить поры и устранить жирный блеск.

✂ 1 ст. ложку тертой яблочной массы размешать с 1 ст. ложкой толокна или крахмала. Немного разбавить смесь кипяченой водой и нанести на 15 минут, после чего снять ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.



✂ Отжать 2 ст. ложки сока из ягод винограда, добавить 1 яичный белок, предварительно взбитый в пену, и столько крахмала или пшеничной муки, чтобы образовалась густая однородная смесь. Нанести маску на кожу лица на 15 минут, после чего смыть прохладной водой.

✂ Взять в равных количествах мякоть киви, лимона и тертый хрен. Хорошо все растереть и нанести смесь на 5–10 минут. Затем смыть прохладной водой.

✂ Применение апельсина в масках поможет сузить расширенные поры на лице, устранить жирный блеск кожи.

1 яичный белок взбить с 2 ст. ложками апельсинового сока. Затем добавить в смесь измельченные овсяные хлопья до образования густой кашицы, которую нанести на кожу лица. По истечении 15 минут снять маску тампоном из ваты, смоченным в холодной воде.

✂ 1 ст. ложку дрожжей разбавить апельсиновым соком так, чтобы образовалась густая масса. Эту массу наложить на лицо, спустя 15 минут смыть холодной водой.

✂ 2–3 ст. ложки апельсинового сока размешать с 1 ст. ложкой толочка. Вместо толочка можно использовать крахмал или миндальные отруби. Равномерно нанести маску на лицо и по истечении 15 минут смыть прохладной водой.

✂ Грейпфрутовый сок смешать с толочком или пшеничной мукой до получения густой массы. Массу нанести на лицо на 20 минут, после смыть прохладной водой.

✂ Размять мякоть 1 мандарина и смешать с 2 ст. ложками простокваши или йогурта. Добавить несколько капель лимонного сока. Еще раз хорошо все перемешать и наложить маску на 15–20 минут, затем смыть прохладной водой. Вместо йогурта или простокваши можно использовать яичный белок.

✂ 1 ст. ложку мякоти хурмы взбить в миксере вместе с 1 яичным белком. Смазать лицо полученной кашицей и оставить на 15 минут, затем снять ватным тампоном, смоченным в прохладной воде. Если проводить такую процедуру регулярно, поры заметно сужаются, пропадают прыщи.

✂ В измельченную мякоть $1\frac{1}{2}$ хурмы, очищенной от кожицы, добавить 2 ст. ложки кефира или простокваши, 1 ст.

ложку тертого сырого картофеля, 1 ст. ложку крахмала и 1 взбитый яичный белок. Перемешать все (можно взбить в миксере) и нанести на 15–20 минут, затем снять ватным тампоном, смоченным в холодной воде.

§. Взять несколько лиловых слив, растолочь их, предварительно удалив косточки. Добавить немного кислого молока и все хорошо перемешать. Маску держать на лице 10–15 минут, после смыть теплой водой. После этой процедуры нужно использовать увлажняющий крем.

§. Развести $\frac{1}{2}$ ст. ложки белой глины клубничным или земляничным соком так, чтобы образовалась кремообразная масса. Нанести ее на лицо, по истечении 10–15 минут смыть прохладной водой.

§. Хорошо размять 2 ст. ложки ягод малины (так, чтобы образовался сок). Полученную кашу размешать с $\frac{1}{2}$ ст. ложки рисовой, пшеничной или картофельной муки и наложить на лицо. По истечении 15–20 минут умыться прохладной водой.

§. Хорошо размять 1 ст. ложку ягод крыжовника, желательно недозрелых, и размешать их с $\frac{1}{2}$ ст. ложки картофельной муки и небольшой щепоткой пищевой соды. Через 15–20 минут ополоснуть лицо прохладной водой.

§. Размять в кашу 2 ст. ложки ягод красной или белой смородины (или же взять 3 ст. ложки сока, отжатого из ягод), размешать с 1 ст. ложкой пшеничной или картофельной муки. Нанести состав на лицо, по истечении 15 минут смыть прохладной водой.

Такая процедура заметно очищает и сужает поры на лице и убирает жирный блеск с кожи.

§. При жирной коже лица лучше всего подойдет белая глина (каолин) и красная смородина. Развести $\frac{1}{2}$ ст. ложки каолина соком, отжатым из смородины, и нанести состав на лицо на 10 минут.

§. Размешать 1 яичный белок с 1 ст. ложкой ягод красной смородины и $\frac{1}{2}$ ст. ложки овсяных хлопьев. Все растереть и нанести на лицо, слегка втирая смесь в кожу. По истечении 15–20 минут умыться прохладной водой.



§. Размять в кашицу 1 ст. ложку ягод брусники, добавить 1 ст. ложку сока, отжатого из созревших ягод шиповника, и немного пшеничной муки, чтобы масса получилась более густой. Нанести маску на лицо, по истечении 15–20 минут смыть прохладной водой.

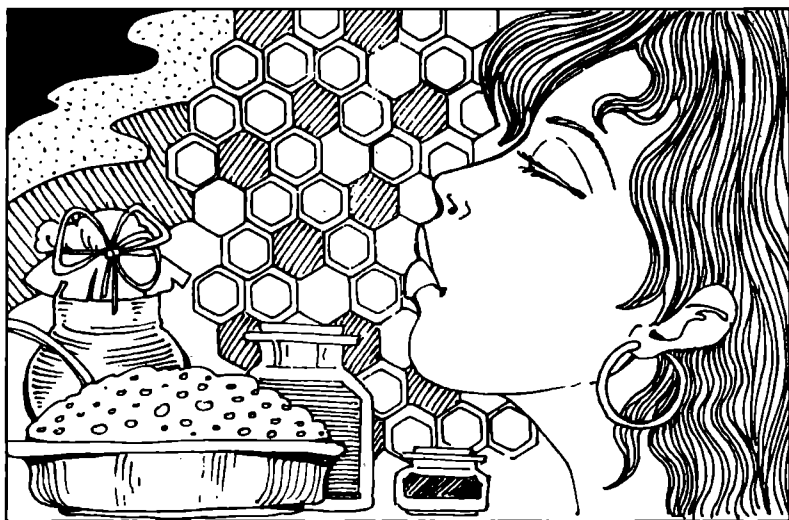
§. *Подсушивающая и очищающая маска из клюквы*

1 ст. ложку пшеничной, картофельной или рисовой муки развести соком, отжатым из ягод клюквы, так, чтобы образовалась кремообразная масса. Наложить ее на лицо, по истечении 10–15 минут умыться холодной водой.

§. *Очищающая и сужающая поры маска из шиповника*

Для ее приготовления понадобится отвар ягод шиповника. Размешать 1 ст. ложку отвара с 1 яичным белком и 1 ч. ложкой лимонного сока. Чтобы масса получилась более густой, добавить в нее немного картофельной, пшеничной или рисовой муки. Наложить смесь на лицо, по истечении 15 минут смыть прохладной водой с добавлением нескольких капель лимонного сока.

§. Сузить поры, а также очистить и увлажнить жирную кожу лица поможет следующая молочная маска.




Тщательно растереть 2 ст. ложки молока с 1 ст. ложкой обезжиренного творога, 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой лимонного сока. Полученную смесь наложить на лицо, через 15 минут смыть прохладной водой.

Очищение с помощью кефира


Кефир, даже без смешивания его с другими продуктами, замечательно подойдет для очищения жирной кожи. Причем чем жирнее кожа, тем более перекисший кефир рекомендуется использовать (для этого его ставят в теплое место на 1–3 дня).


Необходимо протирать лицо кефиром каждое утро, сразу после сна, спустя 15 минут умыться прохладной водой. После такой процедуры кожа лица может немного осветлиться.

 Размешать $\frac{1}{2}$ стакана пшеничной, рисовой или овсяной муки с 1 неполной ст. ложкой питьевой соды (полученной смеси хватит на несколько раз).

Перед использованием 1 ст. ложку этой смеси развести кефиром до образования кашицы, которую нанести на лицо и аккуратно помассировать его кончиками пальцев в течение 1 минуты. Затем оставить маску на лице на 7–10 минут, после чего умыться прохладной водой.

Это средство также хорошо использовать от черных точек на лице.

 Также для более легкого очищения жирной кожи можно просто разводить толокно или же пшеничную (рисовую, овсяную или картофельную) муку кефиром до получения густой массы, накладывать ее на лицо на 10–15 минут.

 *Очищающая и сужающая поры маска из кефира и настоя лекарственных трав*

Сначала приготовить настой ромашки и шалфея. Можно добавить календулу. Смешать по 1 ч. ложке каждой из трав, залить эту смесь 1 стаканом кипятка, плотно накрыть и оставить на 30 минут.

Затем размешать 3 ст. ложки кефира с таким же количеством травяного настоя, развести этой смесью 1 ст. ложку картофельной, пшеничной или рисовой муки до получения густой массы. Наложить на лицо, спустя 15 минут снять

маску ватным тампоном, обильно смоченным в кефире, после чего умыться прохладной водой.

8. Маски из простокваши или сыворотки хорошо подойдут для утреннего очищения жирной кожи: смазать одним из этих продуктов лицо и оставить на 15 минут, после чего смыть маску прохладной водой.

Нанесенные на лицо сыворотка или простокваша замечательно убирают жирный блеск, при этом очищая, освежая и тонизируя кожу. Также эти маски имеют легкое отбеливающее действие.

8. Чтобы очистить жирную кожу и увлажнить ее, хорошо добавлять глицерин в маски из глины.

Взять примерно $\frac{1}{2}$ ч. ложки глицерина, развести его в 2 ст. ложках прохладной чистой воды. Добавить столько порошка белой, голубой или зеленой глины, чтобы при размешивании образовалась кремообразная масса. Наложить ее на лицо на 10–15 минут, после чего смыть прохладной водой.

Аналогично можно добавлять глицерин в маски из других видов косметической глины.

8. Маска из какао

Взять по 2 ч. ложки какао-порошка, белой глины и овсяных хлопьев, разбавить холодным зеленым чаем до образования густой кашицы. Наложить на лицо на 10 минут, затем смыть прохладной водой.

8. Маска из чая

1 ч. ложку сухого черного чая и столько же цветков бузины залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, дать настояться 15 минут, затем процедить. Взять 1 ст. ложку дрожжей и 2 ч. ложки измельченных в кофемолке овсяных хлопьев. Разбавить эти ингредиенты приготовленным ранее настоем так, чтобы образовалась густая масса. Наложить ее на лицо на 10–15 минут, затем смыть прохладной водой.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ МАСКИ

8. Растолочь в порошок 1 ст. ложку зеленого чая и смешать его с 2–3 ст. ложками кефира. Полученную кашицу

нанести на лицо на 15 минут, по истечении которых смыть прохладной водой.

Такая маска хорошо тонизирует и матирует кожу.

§. Смешать 1 ст. ложку тертой массы сырого картофеля с таким же количеством тертой морковной массы. Добавить 1 ст. ложку пшеничной муки — в результате должна получиться густая кашица. Разбавить ее небольшим количеством кипяченой воды, нанести на лицо, подержать 15 минут и смыть прохладной водой. Эту домашнюю маску рекомендуется применять 2 раза в неделю в течение месяца.

§. Смешать $1\frac{1}{2}$ ст. ложки картофельного крахмала с таким же количеством пшеничной муки. Добавить 1 ч. ложку лимонного сока, разбавить все кипяченой водой так, чтобы получилась густая масса. Наложить ее на 10–15 минут, по истечении которых смыть смесь прохладной водой.

§. Очищенный картофель сварить в молоке и размять. Теплую смесь нанести на лицо и шею. Смыть через 15 минут. Такая маска из картофеля поможет разгладить мелкие морщинки и немного отбелить кожу.

§. 1 ст. ложку сырой тертой мякоти тыквы размешать с таким же количеством крахмала или толокна (можно использовать и пшеничную муку). Добавить 1 ч. ложку лимонного сока и 2 ст. ложки сока, отжатого из помидора. Нанести маску на 10–15 минут, после смыть прохладной водой.

§. Взять 2 ст. ложки свежего сока огурца, добавить в него 1 взбитый яичный белок, хорошо все размешать. Смесь держать на лице 15 минут. Затем смыть прохладной минеральной водой.

§. Натереть на терке 1 помидор среднего размера. Добавить 1 ст. ложку пшеничной муки и 1 ч. ложку лимонного сока. Все смешать и нанести на лицо на 15 минут. После смыть прохладной водой.

§. Помидорные дольки наложить на лицо, а сверху накрыть марлей. Держать не больше 5 минут. Помидоры обладают очень сильным тонизирующим эффектом, поэтому не рекомендуется использовать их для чувствительной кожи.

✂ Измельчить на мясорубке несколько капустных листьев и размешать их с 1 яичным белком, предварительно взбитым. Нанести смесь на лицо и шею на 15 минут, затем смыть прохладной водой.

✂ 1 ст. ложку тертой моркови смешать с 1 яичным белком, предварительно взбитым до густой пены, и добавить немного муки до образования кашицы. Смыть через 15 минут прохладной водой.

Эта маска прекрасно тонизирует кожу лица, при этом очищая ее.

✂ В 1 ст. ложку тертой морковной массы добавить 1 ч. ложку лимонного сока, 1 яичный белок и 1 ст. ложку крахмала. Если смесь получилась очень густой, разбавить ее небольшим количеством кипяченой воды. Наложить маску на лицо и шею на 15 минут. После смыть прохладной водой.

✂ Для освежения жирной кожи можно протереть лицо кубиком замороженного морковного сока.

✂ Отжать сок из 2 головок тертого лука и добавить в него 1 ст. ложку лимонного сока. Протереть лицо полученной смесью, через 5–7 минут умыться теплой, затем прохладной водой.

Можно смешать луковый сок с 6% -ным столовым уксусом. В таком растворе смочить марлевую салфетку и наложить на лицо на 1 минуту.

✂ Смешать 1 ст. ложку тертой кашицы лука с 1 яичным белком. Наложить смесь на лицо на 15–20 минут, затем снять сухим ватным тампоном, после чего умыться холодной водой.

✂ Мелко измельчить свежую зелень петрушки до образования сока. 1 ст. ложку полученной кашицы смешать с 2 ст. ложками йогурта, кефира или простокваши. Нанести состав на лицо, спустя 15 минут смыть прохладной водой.

После такой процедуры исчезает излишний блеск кожи, лицо немного осветляется.

✂ 2 ст. ложки зелени петрушки залить соком, отжатым из 1 лимона, и $1/2$ стакана водки. Плотно закупорить емкость со смесью и настаивать 15 дней. Затем отцедить и разбавить водой в равных пропорциях.

☞ 2 ст. ложки кашицы из свежих листьев щавеля смешать с 1 ст. ложкой сухих или свежих цветков и листьев мать-и-мачехи. Залить все 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой и дать настояться 2–3 часа. Затем отцедить кашичу и нанести ее на лицо на 15 минут, после чего снять ватным тампоном, смоченным в жидком настое. Этот жидкий настой можно также заморозить, разлив в формочки для льда, и протирать полученными ледяными кубиками жирную кожу 2 раза в день, утром и вечером.

☞ Взять по $\frac{1}{2}$ ст. ложке измельченных листьев щавеля, петрушки, шпината, бузины, а также ягод бузины и клубники. Добавить 2–3 ст. ложки простокваши или кефира и тщательно все растереть. Нанести состав на лицо, через 15 минут умыться прохладной водой.

☞ Размять 5–6 ягод винограда, предварительно удалив из них косточки. Добавить к ним 1 ст. ложку кефира, столько же хлопьев «Геркулеса» мелкого помола и 1 ч. ложку меда. Все взбить в миксере и наложить на лицо на 10 минут, после умыться прохладной водой.

☞ Натереть 1 небольшую грушу на мелкой терке, добавить 2–3 ст. ложки йогурта или кефира. Маску нанести на лицо, спустя 15 минут смыть холодной водой.

☞ Размять мякоть $\frac{1}{2}$ грейпфрута, предварительно очищенную от пленок, и смешать ее с 2 ст. ложками кислого молока. Посуду с массой поставить в холодильник приблизительно на 1 час. После чего наложить ее на кожу лица на 25 минут, затем смыть прохладной водой.

☞ Нанести на кожу лица на 20 минут хорошо размятую мякоть персика. Затем смыть теплой водой.

☞ В мякоть 2 абрикосов добавить 1 ст. ложку лимонного сока. Ровным слоем нанести смесь на лицо и накрыть сверху марлевой салфеткой. Спустя 15 минут смыть водой.

☞ Хорошо размять мякоть 2 слив. Размешать ее с $\frac{1}{2}$ ст. ложки тертой моркови и таким же количеством тертого яблока. Затем добавить 1 ст. ложку белого вина и 1 взбитый яичный белок. Перемешать снова и нанести на лицо. Спустя 15 минут смыть прохладной водой.



Такая маска придаст лицу здоровый вид, заметно освежит его.

☞ Несколько размятых ягод клубники залить $\frac{1}{4}$ стакана настоя чайного гриба и настаивать в течение 3 часов. Затем процедить, наложить на лицо клубничную кашицу на 25–30 минут, после чего снять ее ватным тампоном, смоченным в оставшемся настое, и затем умыться прохладной водой.

Такая маска хорошо убирает жирный блеск с кожи, помогает при раздражениях и обладает дезинфицирующим действием.

☞ 2 ст. ложки тщательно размятых ягод клубники растереть с 1 ст. ложкой нежирного йогурта или же 2 ст. ложками кефира, добавить в смесь 1 ч. ложку лимонного сока. Нанести состав на лицо, через 15 минут смыть прохладной водой.

☞ 2 ст. ложки размятых ягод крыжовника (желательно использовать более кислые ягоды) залить $\frac{1}{4}$ стакана сухого белого вина. Через 25–30 минут отцедить кашицу и нанести ее на лицо на 15 минут. Затем можно снять ее кусочком ваты, смочив его в оставшемся вине, или же просто умыться холодной водой.

По такому же рецепту можно приготовить и другие маски из крыжовника для ухода за жирной кожей, заливая ягоды простоквашей, кислым молоком или же сывороткой. В этих случаях возможно легкое отбеливание кожи.

☞ Хорошо подходят для кожи маски из крыжовника, приготовленные на основе яичного белка, нежирной сметаны и кефира. Размешать любой из этих продуктов в равных пропорциях с размятыми ягодами крыжовника. В смесь можно добавить 1 ч. ложку лимонного сока. Нанести маску на лицо, через 15–20 минут смыть прохладной водой.

☞ 1 ст. ложку сока калины размешать с 1 ч. ложкой питательного крема для лица до получения однородной массы. Наложить полученную маску на лицо, через 10–15 минут умыться водой комнатной температуры.

☞ Тщательно размять 2 ст. ложки ягод клюквы и поставить полученную массу в холодильник (не в морозильник) на 40 минут. После этого нанести ее на лицо, спустя 5–10 минут смыть прохладной водой.

☞ Размять в кашицу 1 ст. ложку ягод рябины (можно использовать и недозревшие ягоды), размешать их с 1 ст. ложкой сока, отжатого из лимона, и 2 ст. ложками кефира или йогурта. Нанести полученную смесь на лицо, через 15 минут смыть прохладной водой.

☞ Понадобятся замороженные ягоды рябины и черной бузины. Взять по 1 ст. ложке этих ягод и ошпарить кипятком. Затем добавить 1 ч. ложку меда и 2–3 ст. ложки молока. Хорошо все растереть и нанести на лицо. Через 10–15 минут умыться сперва теплой, а после — прохладной водой.

☞ Для тонизирования кожи молоко можно смешивать с мякотью цитрусовых (лимон, апельсин, мандарин и грейпфрут), а также с мякотью груши.

☞ *Сметанная маска*

Хорошо размешать, а еще лучше взбить миксером 1 ст. ложку сметаны с 1 яичным белком. В полученную массу добавить 1 ст. ложку сока, отжатого из лимона, или же из других цитрусовых (апельсин, мандарин, грейпфрут), еще раз размешать и наложить маску плотным слоем на лицо на 15 минут, затем смыть прохладной водой.

☞ Для кожи хорошо подойдет смесь нежирной сметаны с соком и мякотью лимона, граната, сливы, груши, вишни, клубники, малины, клюквы и рябины. Можно добавлять в эти маски 1 яичный белок и немного пшеничной муки или крахмала.

☞ Для приготовления маски из йогурта следует смешать его с мякотью вишни, клубники, клюквы, рябины, а также апельсина, мандарина и грейпфрута.

Можно использовать не только мякоть фруктов или ягод, но и отжатый из них сок: на 2 ст. ложки йогурта — 1 ст. ложка сока.

Подойдет и смешивание йогурта с лимонным и гранатовым соком.

Все перечисленные выше составы масок для жирной кожи обладают легким отбеливающим действием.

☞ Если у вас жирная кожа, $\frac{1}{2}$ ст. ложки молотого кофе размешать с 2 ст. ложками кефира, сыворожки или просто-

кваша. Маску нанести на 10 минут, после чего смыть прохладной водой.

☞ 1 ст. ложку черного шоколада, предварительно растопленного, смешать с 1 ст. ложкой фруктовой мякоти (красная смородина, клюква, вишня и кислое яблоко). В смесь добавить 1 ч. ложку лимонного сока. Хорошо все размешать и наложить на лицо на 10 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

☞ *Маска из какао*

2 ч. ложки какао-порошка смешать с 1 ст. ложкой овсяных хлопьев, разбавить все обезжиренным йогуртом или кефиром, чтобы получилась каша, которую нанести на лицо на 15 минут, после смыть прохладной водой.

☞ *Маска из каолина*

Смешать 1 ст. ложку каолина с 3 ст. ложками кефира или йогурта, добавить немного измельченной зелени петрушки и 1 ч. ложку лимонного сока. Тщательно все размешать и нанести плотным слоем на лицо на 10–12 минут, по истечении которых смыть прохладной водой.

☞ Каолин (1 ст. ложку) размешать с 1 ст. ложкой измельченных листьев морской капусты, добавить 2 ст. ложки сока, отжатого из свежих листьев одуванчика, и немного кипяченой воды. Полученную смесь нанести на лицо, спустя 8–10 минут смыть холодной водой.

☞ *Маска из зеленого чая*

1 взбитый яичный белок размешать с 2 ст. ложками крепкой заварки зеленого чая. Добавить 1 ч. ложку лимонного сока и 1 ст. ложку измельченных овсяных хлопьев. Наложить маску плотным слоем на кожу лица, спустя 15 минут смыть прохладной водой.

СТЯГИВАЮЩИЕ МАСКИ

☞ Смазать лицо пеной из одного взбитого яичного белка и подержать около 15 минут.

Также к яичному белку хорошо добавлять сок (около 1 ст. ложки) кислых фруктов и ягод.

А если вы хотите еще и очистить кожу, тогда следует размешивать яичный белок с пшеничной мукой или же крахмалом (до консистенции густой сметаны).

§. 1 ст. ложку картофельного крахмала разбавить кипяченой водой до консистенции сметаны, добавить несколько капель перекиси водорода. Смесь сразу же нанести на кожу и подержать 10 минут. Смыть желательно прохладной кипяченой водой с добавлением лимонного сока.

§. Взять 1 небольшую морковь и натереть на терке. Туда же натереть и $1/2$ помидора. Отжать сок из морковно-помидорной смеси и размешать его с пшеничной мукой так, чтобы получилась густая кашица. Нанести ее на лицо и через 20 минут смыть прохладной водой.

§. Очень мелко измельчить сладкий болгарский перец. 2 ст. ложки получившейся кашицы смешать с 1 растертым яичным белком и 1 ст. ложкой кефира. Наложить массу на 15 минут, по истечении которых смыть прохладной водой.

§. В соке капусты размочить мякиш черного хлеба. Распарить лицо и нанести кашицу легкими, слегка надавливающими движениями. После того как масса станет свободно скользить по коже, смыть ее сначала теплой, затем прохладной водой.

§. Свеклу натереть на мелкой терке и наложить на 30 минут на лицо, затем смыть прохладной водой.

§. Натереть редьку на терке. В 1 ст. ложку полученной массы добавить столько же лимонного сока и 3 ст. ложки кефира. Маску нанести на лицо на 10–15 минут, после чего смыть прохладной водой.

§. Мелко измельчить (можно прокрутить через мясорубку) свежую зелень укропа и свежие листья мать-и-мачехи, чтобы образовался сок. Смешать полученную кашицу и наложить на лицо на 20 минут.

§. Измельчить листья салата. 2 ст. ложки полученной кашицы размешать с 1 яичным белком и 1 ч. ложкой лимонного сока. Нанести маску на 15 минут, затем смыть прохладной водой.

✂. 2 ст. ложки измельченных листьев салата смешать с 3 ст. ложками кефира (можно использовать нежирный йогурт или простоквашу). Нанести смесь на 15 минут, а после умыться прохладной водой.

✂. 2 ст. ложки мелко измельченных листьев щавеля хорошо размешать с 1 яичным белком и 1 ч. ложкой лимонного сока. Наложить смесь на лицо на 10–15 минут, после чего снять ватным тампоном, смоченным в холодном зеленом чае; затем ополоснуть лицо прохладной водой.

✂. Хорошо измельчить свежие или высушенные листья крапивы. 1 ст. ложку полученной массы размешать с 1 взбитым яичным белком, добавить 4–5 капель лимонного сока. Нанести состав на лицо на 10–15 минут, после чего смыть прохладной водой.

✂. Разрезать пополам небольшое яблоко, очистить от кожицы и от семян. Мелко натереть на терке одну половинку и размешать с 1 взбитым яичным белком. Нанести смесь на 15 минут, затем смыть прохладной водой.

✂. 1 ст. ложку мякоти банана смешать с 1 ч. ложкой лимонного сока и 1 яичным белком. Взбить все в миксере и нанести на лицо. Через 15 минут смыть прохладной водой.

Эта маска также способствует отбеливанию кожи лица.

✂. Размять $1\frac{1}{2}$ банана и смешать с 1 ст. ложкой лимонного сока. Смесь нанести на лицо на 15 минут, после чего смыть прохладной водой.

При регулярном использовании значительно сужаются поры лица, исчезает жирный блеск, кожа лица отбеливается.

✂. Для приготовления этой маски вам потребуется кислый сорт винограда.

2 ст. ложки измельченной мякоти винограда размешать с 1 взбитым яичным белком. Для начала протереть кожу лица виноградным соком. Потом нанести маску. По истечении 15 минут смыть прохладной водой.

✂. Очень мелко измельчить кожуру одного граната (можно натереть на терке). Добавить к ней 1 ст. ложку гранатового сока и 1 взбитый яичный белок. Хорошо все размешать и нанести на лицо на 15 минут, по истечении этого времени смыть прохладной водой.

☞ При уходе за жирной кожей хорошо протирать ее утром и вечером гранатовым соком. Такая процедура также способствует избавлению от прыщей, отбеливанию и улучшению цвета лица.

☞ Взбить в пену 1 яичный белок и добавить в него 5 капель лимонного сока. Смазать лицо полученной смесью и через 10–15 минут смыть прохладной водой.

☞ Отжать сок из $1\frac{1}{2}$ апельсина, желательно красного, добавить 1 яичный белок, хорошо взбитый, и 1 ст. ложку кукурузной муки. Тщательно все размешать и нанести на лицо. Спустя 15 минут смыть маску прохладной водой.

☞ Мякоть $1\frac{1}{2}$ апельсина взбить миксером вместе с 1 яичным белком. Смазать лицо полученной смесью и оставить на 15–20 минут, после чего смыть холодной водой.

☞ Протирать кожу кусочком свежего ананаса утром и вечером. Или же просто наложить дольки этого фрукта на лицо и полежать в расслабленном состоянии 15 минут, затем ополоснуть лицо прохладной водой.

☞ Хорошо растереть несколько крупных ягод черешни и смешать с 1 ч. ложкой лимонного сока. Нанести смесь на марлю, предварительно вырезав отверстия для глаз, носа и рта, и приложить к лицу на 20 минут. После умыться водой, разбавленной соком из черешни.

☞ 1 яичный белок, предварительно взбитый, смешать с 2 ст. ложками арбузного сока. Смазать лицо полученной смесью и через 15 минут смыть прохладной водой. Чтобы немного сузить поры, перед нанесением маски использовать паровую ванночку из цветков ромашки.

☞ 2 ч. ложки мякоти персика, размятого до состояния пюре, смешать с 1 взбитым яичным белком. Нанести смесь на 15–20 минут, после чего смыть прохладной водой.

☞ В равных пропорциях смешать мякоть абрикосов с кислым молоком или же со взбитым яичным белком. Минут на 20 нанести на лицо, затем смыть прохладной водой.

☞ Взбить в пену 1 яичный белок, размешать его с 1 ст. ложкой свежей клубничной кашицы и $1\frac{1}{2}$ ст. ложки пшеничной муки или картофельного крахмала. Нанести смесь на

кожу лица и оставить на 15 минут. Затем умыться прохладной водой.

3. 1 ст. ложку кашицы из ягод малины размешать в равных пропорциях с такими компонентами: яичный белок (в этом случае для густоты массы можно добавить немного крахмала или пшеничной муки, не помешает и 1 ч. ложка лимонного сока), кефир, нежирный йогурт и простокваша. Смесь нанести на 15 минут, после чего смыть прохладной водой.

3. Размять малину до образования сока, смешать 1 ст. ложку полученной кашицы с небольшим кусочком мякиша черного хлеба, а еще лучше — хлеба из отрубей. При наложении маски слегка втирать ее в кожу. Через 15 минут умыться прохладной водой.

3. Развести 1 ст. ложку пшеничной, картофельной или рисовой муки соком, отжатым из более кислых ягод крыжовника так, чтобы образовалась густая масса. Наложить эту маску на лицо на 15–20 минут, после чего умыться прохладной водой. Муку можно размешивать не только с соком, но и с кашицей из ягод крыжовника.

3. 1 ст. ложку сока, отжатого из свежих ягод калины, размешать с 1 яичным белком и 1 ч. ложкой лимонного сока. Смазать лицо полученной смесью, через 15 минут умыться прохладной водой.

3. *Маска из клюквы, которая замечательно сужает поры и устраняет жирный блеск*

Хорошо растолочь 2 ч. ложки ягод клюквы, смешать их с 1 яичным белком. Чтобы масса получилась более густой, добавить в нее небольшое количество пшеничной муки.


Если надо слегка осветлить кожу, стоит добавить 1 ч. ложку лимонного сока. Нанести маску на лицо на 10–15 минут, после чего смыть прохладной водой.

3. В 1 ст. ложку сырого яичного белка добавить 2 ст. ложки розовой воды, 1 ч. ложку меда и столько пшеничной муки или картофельного крахмала, чтобы при размешивании образовалась густая масса. Нанести ее на лицо на 15–20 минут, затем смыть прохладной водой. Вместо муки также можно

использовать белую глину. В этом случае маску нужно держать на лице 10–12 минут.

Подсушивающая сметанная маска

К 1 ст. ложке нежирной сметаны добавить $1\frac{1}{2}$ ст. ложки детской присыпки (вместо нее можно добавить пшеничную муку или крахмал) и немного порошка борной кислоты (на кончике чайной ложки). Все размешать, наложить на лицо, по истечении 15 минут умыться прохладной водой.

 Кефирная маска, которая прекрасно подсушивает и очищает кожу, устраняя жирный блеск

Тщательно размешать 2 ст. ложки кефира с 1 яичным белком и 1 ч. ложкой меда. Полученной смесью смазать лицо, через 15 минут умыться прохладной водой.


Также в эту маску можно добавить 1 неполную ст. ложку пшеничной муки или 1 ст. ложку пшеничных, ржаных, миндальных или овсяных отрубей и несколько капель лимонного сока.

Маска из простокваши для очень жирной кожи лица

Хорошо размешать или взбить 1 яичный б. лок с 2 ст. ложками простокваши. Полученной смесью смазать лицо, через 15 минут умыться прохладной водой.

Эта маска обладает хорошим подсушивающим действием и заметно сужает расширенные поры на лице.

В описанный выше состав можно добавить пшеничную муку, столько, чтобы при размешивании образовалась густая кремообразная масса. Это поможет еще больше очистить кожу. А чтобы добиться большего осветляющего эффекта, надо добавить в маску 1 ст. ложку лимонного сока.

 Чтобы сделать жирную кожу лица более матовой, можно использовать маску из сыворотки и зеленого горошка.

Сухой зеленый горошек измельчить в муку (например, в кофемолке), после чего развести 1 ст. ложку гороховой муки сывороткой так, чтобы получилась густая масса, которую наложить на лицо. По истечении 15–20 минут умыться прохладной водой.

 Вместо гороховой муки можно использовать вареный горох.



2 ст. ложки гороха растереть с 2 ст. ложками сыворотки. Вместо сыворотки можно использовать простоквашу.

§. Творожная маска с добавлением щавеля

К 1 ст. ложке нежирного творога добавить 1 ст. ложку измельченных свежих листьев и стеблей щавеля, 1 яичный белок, можно добавить 1 ч. ложку меда и несколько капель лимонного сока. Хорошо растереть все компоненты, нанести маску на лицо на 15 минут, после чего смыть прохладной водой.

Эта маска хорошо устраняет жирный блеск с кожи, а также обладает слегка отбеливающим действием.

§. Отбеливающая и слегка подсушивающая творожная маска

1 ст. ложку творога хорошо растереть с 2 ст. ложками кефира или 1 яичным белком. В состав добавить 3–4 капли 3% -ной перекиси водорода, размешать и наложить на лицо на 10–15 минут. Затем умыться прохладной водой.

§. Для подсушивания жирной кожи размешать 2 ст. ложки йогурта с 1 ст. ложкой мякоти помидора, а для очищения — с тертым сырым картофелем.

Держать такие маски на лице необходимо около 15 минут, после чего смыть прохладной водой.

§. Маска из йогурта и пивных дрожжей, которая хорошо подсушивает и очищает кожу, делая ее красивой и здоровой на вид

Измельчить в порошок таблетки пивных дрожжей, растереть 1 ст. ложку этого порошка с 2 ст. ложками йогурта. Затем добавить в смесь 1 ч. ложку лимонного сока, столько же сока каких-либо других цитрусовых (апельсин, мандарин, грейпфрут) и 1 ч. ложку морковного сока. Еще раз все перемешать и наложить на лицо на 15 минут, после чего умыться прохладной водой.

§. Стягивающие и очищающие маски из каолина

1 ст. ложку каолина развести холодным кислым молоком до кремообразной массы, которую размешать с 1 яичным белком. Нанести смесь обильным слоем на 10 минут, затем смыть прохладной водой.

☞ 1 ст. ложку каолина размешать с мякотью свежего помидора, чтобы получилась густая кашица. Нанести ее на лицо на 10 минут, после чего смыть прохладной водой.

☞ 2 ст. ложки кислого молока или простокваши смешать с 1 ст. ложкой каолина, немного разбавить смесь томатным соком. Нанести на кожу лица, по истечении 10–12 минут умыться холодной водой.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

☞ *Маска для увядающей жирной кожи*

Тщательно растереть $\frac{1}{2}$ ст. ложки жидкого меда с 1 ст. ложкой нежирного творога, затем добавить 1 яичный белок и взбить все миксером. Нанести полученную массу на лицо, через 15 минут смыть прохладной водой.

☞ Натереть на терке 1 очищенную сырую картофелину небольшой величины. В тертую массу добавить 1 ст. ложку сухого молока, 1 взбитый яичный белок, 1 ч. ложку лимон-



ного сока, щепотку соли и 50 г пива. Хорошо все размешать и нанести полученную смесь на кожу на 10 минут. Затем смыть прохладной водой.

❧ Пюре из картофеля, сваренного в мундире, смешать с кислым молоком в равных пропорциях. Перед нанесением смеси хорошо очистить кожу. Держать 10–15 минут, после чего умыться прохладной водой.

❧ Измельчить квашеную капусту в кашницу, наложить на лицо обильным слоем и накрыть сверху салфеткой или сухим полотенцем. Подержать 15–20 минут, после чего снять маску влажным ватным тампоном и умыться. Применять не чаще 1 раза в неделю.

❧ 1 небольшой помидор порезать ломтиками, добавить 1 ст. ложку свежего жирного творога, немного молока и 1 ч. ложку подсолнечного масла. Все хорошо растереть и добавить щепотку соли. Нанести на лицо и подержать 15 минут. Смывать сначала теплой, затем прохладной водой.

❧ Взять $\frac{1}{2}$ кабачка и прокрутить через мясорубку. 1 ст. ложку полученной массы размешать с таким же количеством настоя зверобоя, 1 ч. ложкой сока алоэ и 2 ст. ложками кефира. Наложить смесь на лицо на 15 минут, затем смыть прохладной водой.

❧ Приготовить отвар петрушки. Для этого залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка 1 ст. ложку измельченной зелени. Оставить на 1–2 часа, чтобы отвар настоялся. Затем процедить и немного подогреть. Залить теплым настоем 2 ст. ложки овсяных хлопьев, плотно накрыть и оставить на 5 минут. После нанести на лицо овсяную кашницу легкими массирующими движениями, через 15 минут смыть прохладной водой.

❧ 1 ст. ложку мелко порезанной зелени петрушки смешать с $\frac{1}{2}$ ст. ложки толочка или крахмала, с таким же количеством отрубей и разбавить смесь 2–3 ст. ложками кислого молока или кефира. Ровным слоем наложить маску на лицо и оставить на 15 минут, затем умыться прохладной водой.

❧ 1 ст. ложку петрушки, предварительно измельченной, размешать с таким же количеством овсяных хлопьев,

размолотых в кофемолке (но не до состояния муки). Добавить 1 ч. ложку лимонного сока и слегка разбавить смесь кипяченой водой, чтобы образовалась жидкая кашица, которую нанести на лицо аккуратными массирующими движениями. По истечении 15 минут смыть прохладной водой. Если у вас комбинированная кожа лица, то вместо воды надо использовать молоко.

✂ Смешать по 1 ст. ложке такие компоненты, как измельченный укроп и тертая морковь. Добавить к ним 2 ч. ложки пшеничной или картофельной муки и разбавить смесь кефиром или йогуртом так, чтобы образовалась кашица. Наложить ее на лицо и спустя 20 минут смыть прохладной водой.

✂ Смешать 1 ст. ложку измельченной зелени укропа с таким же количеством тертого яблока. Добавить 1 ст. ложку йогурта, хорошо все размешать и наложить на лицо на 15–20 минут. Затем умыться прохладной водой.

✂ Очень мелко порезать 5–6 листьев щавеля, вместе с черешками. Добавить к ним 1 взбитый яичный белок, 1 ч. ложку меда и $\frac{1}{2}$ ст. ложки нежирного творога. Хорошо растереть все ингредиенты, нанести полученную массу на лицо. Через 15 минут умыться прохладной водой.

✂ $\frac{1}{2}$ банана мелко натереть на терке и смешать с 1 ст. ложкой лимонного сока, 1 ч. ложкой меда и несколькими каплями витамина А. Все хорошо перемешать и наложить на лицо. Через 15–20 минут снять ватным тампоном, смоченным в холодном отваре из шалфея или календулы, затем ополоснуть лицо прохладной водой.

✂ Взять 2 ст. ложки мякоти дыни, добавить 1 ст. ложку кефира и 1 яичный белок, предварительно взбитый в пену. Протереть кожу лица соком из дыни, а после нанести приготовленную смесь. По истечении 15 минут смыть ее прохладной водой.

✂ 6–7 ягод малины растереть вместе с 1 ч. ложкой меда. Нанести состав на лицо, спустя 10 минут смыть прохладной водой.

✂ Хорошо размять 1 ст. ложку ягод красной смородины и смешать их с 2 ст. ложками кефира (помимо кефира

можно использовать сыворотку, простоквашу и кислое молоко) или же с $1\frac{1}{2}$ ст. ложки нежирной сметаны. Все размешать до получения однородной массы, которую нанести на лицо на 15 минут, затем смыть прохладной водой.

✂. Размять в кашу 1 ст. ложку свежих ягод калины, добавить к ним 2 ст. ложки отвара эвкалипта (1 ст. ложку сухих листьев залить 1 стаканом кипятка и, накрыв крышкой, настаивать 3–4 часа) и немного пшеничной муки для густоты массы. Нанести состав на лицо, спустя 15–20 минут умыться прохладной водой.

✂. *Маска из брусники для жирной, но уже теряющей свежесть кожи*

В 1 яичный белок добавить 2 ст. ложки сока, отжатого из спелых ягод брусники. Размешать (а еще лучше взбить все в миксере), смазать полученной смесью лицо. Через 15–20 минут умыться прохладной водой. Такая маска делает кожу лица более упругой, подтягивает и снимает усталость.

✂. Для жирной кожи подойдет смесь молока с яичным белком: на 1 сырой белок — 1 ст. ложка молока (можно кислого).

✂. Для ухода за жирной кожей сметану можно смешивать (также по 1 ст. ложке) с мякотью свежего помидора и тертым сырым очищенным картофелем. Можно добавлять яичный белок и 1–2 ч. ложки пшеничной муки или крахмала.

✂. *Кефирно-дрожжевая маска, обновляющая клетки кожи*

1 ст. ложку пищевых дрожжей растереть в кашу вместе с 3 ст. ложками кефира, нанести на лицо на 10–15 минут. Затем умыться прохладной водой.

✂. Для ухода за жирной кожей подойдут маски из простокваши (сыворотки), смешанные с тертым сырым картофелем, мякотью помидора, зеленью петрушки, укропа, щавеля (маски, смешанные с этой зеленью, будут обладать прекрасным отбеливающим эффектом). Также — с мякотью кислых яблок и винограда, вишни и таких ягод, как клубника, малина, красная смородина, клюква, рябина и калина.

На 1 ст. ложку овощной, ягодной или фруктовой массы — примерно 2 ст. ложки кисломолочного продукта. Ин-

гредииенты необходимо размешать, нанести на лицо на 15 минут, после чего смыть маску прохладной водой.

§. При жирной коже творог можно размешать с кефиром, кислым молоком, простоквашей, сывороткой или йогуртом. На 1 ст. ложку творога — 1–2 ст. ложки любого из перечисленных кисломолочных продуктов.

Сухая кожа



ОЧИЩАЮЩИЕ МАСКИ

§. В одной кастрюле отварить 2 очищенные картофелины, а в другой — несколько каштанов. Из картофеля сделать пюре, а сваренные каштаны перекрутить через мясорубку. Смешать 1 ст. ложку картофельного пюре с таким же количеством перекрученных каштанов, в эту смесь добавить 1 ст. ложку оливкового (или другого растительного) масла. Нанести маску на 10 минут, после чего смыть теплой водой. После этой процедуры рекомендуется использовать питательный крем для кожи.

§. Перетереть в кашицу свежие листья капусты и нанести их на лицо на 10–15 минут. Такую процедуру желательно делать 2–3 раза в неделю.

Маска не только хорошо очищает кожу лица, но и прекрасно ее питает.

§. Взять морковно-яблочное пюре или просто добавить в морковное пюре несколько капель яблочного сока и мелко нарезанную зелень петрушки. Маску нанести на лицо толстым слоем и дать ей подсохнуть. Затем смыть прохладной водой.

§. Очищающая и питательная маска

Высушить несколько пучков зелени укропа, после чего измельчить их в кофемолке до состояния муки. $\frac{1}{4}$ стакана

полученной муки залить таким же количеством оливкового масла. Плотно закрыть емкость и поставить ее в темное место на 5 дней. Каждое утро после умывания наносить на лицо 1 ч. ложку состава, аккуратно массируя его кончиками пальцев в течение 2 минут.

❧ Для этого рецепта вам понадобятся следующие сухие травы: сельдерей, укроп, петрушка, мята, шалфей, душица, чабрец и лаванда. Смешать по 1 ч. ложке каждой травы, после чего измельчить смесь в кофемолке до состояния муки. Размешать полученную муку с 3 ст. ложками оливкового масла, нанести на лицо, помассировать его легкими движениями в течение 2 минут. Оставить маску на лице еще на 10 минут, после чего смыть теплой водой.

❧ Натереть мелко на терке грушу, отжать сок через марлю. 1 ст. ложку полученной мякоти смешать в равных пропорциях со сметаной и грейпфрутовым соком. Нанести маску на лицо и шею и через 15 минут смыть теплой водой.

❧ Мякоть 1 плода киви размять до состояния пюре. Добавить 1 ч. ложку меда, по 1 ст. ложке апельсинового сока и любого растительного масла, 1 ст. ложку сметаны и 1 ч. ложку миндаля (молотого в кофемолке). Перемешать все, нанести и аккуратно помассировать кончиками пальцев лицо в течение 5 минут. После этого снять маску теплым влажным тампоном из ваты.

❧ Мелко порезать или размять 1 очищенный мандарин, добавить 1 ч. ложку жирных сливок и 1 ст. ложку овсяных или ячменных хлопьев, слегка измельченных в кофемолке. Хорошо все размешать и нанести легкими массирующими движениями. По истечении 15 минут снять мягкой салфеткой, после умыться теплой водой.

❧ Очистить 1 или 2 мандарина от кожуры. Эту кожуру смазать с внутренней стороны соевым или арахисовым маслом, покрыть ею все лицо (кроме век) и слегка прижать. Лечь, чтобы кожа не отпадала, и полежать в расслабленном состоянии минут 15. После умыться теплой водой. В принципе, можно использовать любое растительное масло.

☞ Залить 1 ст. ложку овсяных хлопьев небольшим количеством горячего молока, накрыть крышкой и запаривать в течение 5 минут. После размешать полученную овсяную кашу с размятыми ягодами крыжовника в равных пропорциях, добавить 1 ч. ложку сахара. Еще раз все перемешать, обильным слоем наложить состав на влажную кожу лица и аккуратно помассировать ее около 2–3 минут. Затем подержать маску на лице еще около 10 минут, после чего умыться водой комнатной температуры.

☞ Размешать 1 яичный желток с 1 ст. ложкой ягод черной смородины, добавить в смесь столько ячменной или овсяной муки (или же мякиша белого хлеба), чтобы при размешивании получилась густая масса. Обильно наложить маску на лицо, спустя 15 минут снять кусочком ваты, смоченным в теплом молоке, после чего ополоснуть лицо водой.

☞ Для этого рецепта понадобятся сухие семена из плодов шиповника. Измельчить их в кофемолке до состояния муки, после чего размешать $1/2$ ст. ложки этой муки с таким же количеством сметаны, добавить 2–3 капли лимонного сока. Нанести массу на влажную кожу лица и нежно помассажировать ее около 2 минут. Затем оставить маску на лице еще на 10 минут.

Вместо сметаны можно использовать жирные сливки, яичный желток и истолченную в пюре мякоть банана, а вместо семян — мелко измельченные молодые побеги шиповника.

☞ *Отшелушивающая и питательная маска для лица из сметаны для сухой шелушащейся кожи*

Растереть до получения однородной массы 1 ст. ложку сметаны вместе с таким же количеством творога. Добавить в эту смесь 1 ч. ложку морской соли, еще раз размешать, нанести на лицо и помассировать его аккуратно в течение 1 минуты. Затем оставить маску на лице еще на 10 минут, после чего смыть теплой водой.

☞ *Очищающая и смягчающая маска из сливочного масла*

Взять около 2 ст. ложек мякиша белого хлеба, добавить к нему 3–4 ст. ложки полностью растопленного (до жидко-



го состояния) и теплого сливочного масла. Хорошо все размешать, наложить на лицо, через 15–20 минут смыть чуть теплой водой, массируя кожу кончиками пальцев.

8. Очищающая и питательная маска

Очистить и измельчить в кофемолке (мелко, но не до состояния муки) несколько грецких орехов. К 1 ст. ложке полученной ореховой массы добавить $\frac{1}{2}$ ст. ложки мягкого сливочного масла, 1 ч. ложку меда и примерно $\frac{1}{2}$ сырого яичного желтка. Хорошо все размешать, наложить на лицо, аккуратно втирать эту массу в кожу в течение 1 минуты, затем оставить на лице еще на 10–15 минут. После умыться теплой водой.

Вместо грецких орехов можно использовать сырые измельченные семечки подсолнечника.

9. При сухом типе кожи залить 1 ст. ложку овсяных хлопьев небольшим количеством кипятка (а еще лучше — горячего молока), накрыть и оставить настаиваться на 10 минут. Затем добавить в полученную кашу 2 ст. ложки одного из кисломолочных продуктов, обильно нанести эту массу на лицо, аккуратно помассировать около 2 минут. После оставить кашицу на лице еще на 5–7 минут, затем смыть чуть теплой водой.

10. Очищающая, тонизирующая и смягчающая маска

Из йогурта можно приготовить маску с эффектом скраба для очищения сухой и шелушащейся кожи.

Для этой маски, помимо йогурта, понадобится миндаль и миндальное масло.

Миндаль измельчить в кофемолке (мелко, но не до состояния муки). К 1 ст. ложке измельченного миндаля добавить 2 ст. ложки йогурта, 1 ст. ложку миндального масла и 1 ч. ложку меда. Размешать все ингредиенты, наложить на лицо и аккуратно помассировать его в течение 1–2 минут. Оставить маску на лице еще минут на 10, после чего смыть чуть теплой водой.

В этом рецепте миндальное масло можно заменить оливковым маслом, маслом из ростков пшеницы, маслом персиковых, абрикосовых и виноградных косточек и маслом ши-

повника. А молотый миндаль — слегка измельченными овсяными хлопьями.

☞ *Маска из кофе, которая хорошо очищает сухую кожу лица, убирает шелушение*

В кофейную гущу, оставшуюся на дне чашки, добавить щепотку соли, столько же корицы, 1 ст. ложку любого растительного масла и 1 ч. ложку сахара. Хорошо все размешать и нанести на лицо легкими массирующими движениями. Спустя 10 минут смыть теплой водой.

СМЯГЧАЮЩИЕ МАСКИ

☞ Чтобы смягчить и немного отбелить кожу, надо наложить на лицо кружочки сырого картофеля и некоторое время подержать. Потом умыться прохладной водой.

☞ 1 ст. ложку тертой мякоти редиса размешать с 2 ст. ложками растопленного сливочного масла или маргарина. Наложить полученную маску на лицо и через 15–20 минут смыть теплой кипяченой водой.

☞ Натереть на мелкой терке 1 кабачок. 1 ст. ложку кашицы смешать с 1 яичным желтком, 1 ст. ложкой пшеничной муки и 1 ч. ложкой оливкового масла. Все взбить в миксере и нанести на кожу на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

☞ *Натуральное средство при шелушащейся коже*

Взять в равных количествах кашлицу из тертой редьки, сливки и яичный желток. Хорошо растереть все ингредиенты до получения однородной массы, которую наложить на лицо и оставить на 15–20 минут. Снять все лучше влажным тампоном из ваты, после чего умыться теплой водой.

☞ Мелко измельчить несколько крупных листьев шпината, залить их небольшим количеством горячего молока так, чтобы образовалась кашлица. Дать этой кашлице немного остыть, после чего еще теплой наложить на лицо, подержать 15 минут, затем смыть теплой водой.

✂. Взять 1 ст. ложку семян льна, залить их $1/2$ стакана холодной воды, довести до кипения и проварить, пока не образуется густая масса. Затем отставить на некоторое время, чтобы масса остыла до теплого состояния, процедить ее и добавить 1 ст. ложку сока, отжатого из свежих листьев шпината, 1 ч. ложку подсолнечного масла и столько же меда. Все размешать и нанести на лицо на 10 минут, по истечении которых умыться теплой водой.

✂. Сделать муку из апельсиновой кожуры (высушенную цедру измельчить в кофемолке). Смешать 2 ч. ложки жирного творога, столько же льняного масла, 1 ч. ложку рыбьего жира и 1 ст. ложку теплого крепкого черного чая. В эту смесь добавить муку из цедры апельсина до получения густой массы. Наложить эту маску на лицо, по истечении 15 минут смыть теплой водой.

✂. Хорошо растолочь мякоть $1/2$ апельсина. Добавить 1 ст. ложку жирной сметаны. Смесь нанести на лицо, через 15–20 минут смыть водой комнатной температуры.

✂. Высушить кожуру мандарина, апельсина и лимона, после чего все измельчить в кофемолке в муку. 1 ст. ложку этой муки растереть с 1 яичным желтком и 1 ч. ложкой оливкового или кукурузного масла. Нанести смесь и подержать 10–15 минут, затем смыть теплой водой.

✂. Хорошо размять мякоть $1/2$ авокадо (без кожуры), добавить к ней 1–2 ст. ложки кокосового молока. Размешать все, нанести на лицо на 15 минут.

Такая маска обладает смягчающим и успокаивающим действием и хорошо насыщает кожу витаминами и питательными веществами.

✂. Взять 1 ст. ложку ягод желтой черешни и сделать кашу из мякоти, добавить 1 ст. ложку растительного масла. Перемешать и нанести на лицо. Через 15 минут смыть водой комнатной температуры, затем нанести увлажняющий крем.

✂. 2 ст. ложки дынной мякоти размешать с 1 ст. ложкой молока и таким же количеством сухой или свежей травы зверобоя, предварительно измельченной. Нанести полученную

смесь на лицо, через 15–20 минут смыть теплой водой. После смазать кожу лица питательным кремом.

✂ Мякоть нескольких спелых абрикосов смешать с 1 ст. ложкой сметаны. Добавить 1 взбитый яичный желток и немного растительного масла. Смесь нанести на лицо и шею, через 20 минут смыть водой комнатной температуры.

Такая маска хорошо смягчает и освежает кожу лица.

✂ 2 спелых абрикоса размять до пюре и добавить 1 ст. ложку растительного масла. Маску нанести на кожу лица и через 15–20 минут смыть теплой водой.

Такая процедура придаст вашей коже мягкость и бархатистость.

✂ Приготовить отвар из плодов шиповника: мелко измельчить 1 ст. ложку ягод шиповника, удалить из них семена, залить массу 1 стаканом кипятка и проварить на слабом огне около 10 минут. Хорошо размять мякоть 2–3 спелых абрикосов, размешать полученную массу с 1 ст. ложкой отвара шиповника и $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сметаны (сливок или творога). Тщательно растереть все ингредиенты, наложить на лицо на 15 минут, после чего умыться оставшимся отваром, наловину разбавленным кипяченой водой.

✂ Понадобится мякиш белого хлеба или батона (примерно 2 ст. ложки). Залить его небольшим количеством теплого молока так, чтобы образовалась не очень жидкая каша. Наложить эту кашу на лицо, через 20 минут смыть теплой водой.

✂ Для успокоения сухой кожи лица замечательно подойдет протирание молоком, смешанным с теплым отваром цветков ромашки. Для этого размешать 3 ст. ложки молока с 2 ст. ложками отвара (1 ст. ложку сухих цветков ромашки залить 1 стаканом кипятка, плотно накрыть и оставить на 10–15 минут, после чего процедить). Полученным составом обильно смочить лицо, через 20 минут умыться чуть теплой водой.

✂ Для смягчения и питания сухой или чувствительной кожи рекомендуется растереть 1 ст. ложку сливок с таким же количеством творога. Полученную маску необходимо наложить на 15–20 минут, после чего смыть чуть теплой водой.



☞ Чтобы немного осветлить, смягчить и очистить сухую кожу, попробуйте сделать следующую кефирную маску.

1 ст. ложку творога, желательно большой жирности, хорошо растереть с 2–3 ст. ложками кефира до получения однородной кремообразной массы. Наложить ее на лицо на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

☞ Смягчить, успокоить, освежить и увлажнить сухую кожу лица помогут маски из йогурта с добавлением следующих продуктов.

Хорошо растереть йогурт с творогом: на 2 ст. ложки йогурта — 1 ст. ложка творога. Полученную маску нанести на лицо на 15 минут, после чего смыть чуть теплой водой.

Также в эту маску можно добавлять 1 ч. ложку сметаны и 1 ст. ложку мякоти сладких фруктов или ягод.

☞ *Смягчающий и питательный крем из пчелиного воска*

Для этого рецепта вам понадобится бура, которая выступает в качестве эмульгатора.

Для начала развести небольшое количество буры (на кончике ножа) в 1 ст. ложке горячей воды. Затем расплавить 1 ч. ложку пчелиного воска (на водяной бане), добавить к нему 2 ст. ложки растительного масла (подойдет оливковое и льняное масло, масло зародышей пшеницы, шиповника, персиковых или виноградных косточек) и растворенную в воде буру. Все перемешать, снять с бани и взбивать миксером до полного охлаждения крема.

☞ *Маска из зеленого чая*

1 яичный желток размешать с 1 ст. ложкой измельченного в порошок сухого зеленого чая. Добавить 2 ч. ложки майонеза. Тщательно растереть все ингредиенты и нанести полученную маску на лицо. Через 10 минут смыть теплой водой.

☞ *Молочно-чайная маска*

Очень мелко измельчить (растолочь) 1 ст. ложку сухого зеленого чая, размешать его с 1 ст. ложкой сметаны. Добавить 1 ст. ложку молока. Наложить маску на лицо на 15 минут, после чего умыться теплой водой.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ МАСКИ

☞ Картофель отварить в мундире, очистить и натереть на мелкой терке. В 1 ст. ложку тертой массы добавить 1 яичный желток, 1 ст. ложку молока и 1 ч. ложку растительного масла. Все перемешать. Смесь нанести на лицо на 15 минут, затем смыть теплой водой. Для большего эффекта можно умыться теплым пивом.

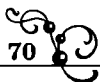
☞ 1 ст. ложку теплого картофельного пюре размешать с 1 ст. ложкой жирных сливок и 1 ч. ложкой оливкового или кунжутного масла. Теплую смесь нанести на кожу и дать ей слегка подсохнуть. Затем наложить еще один слой, а затем еще. После 3-го слоя дать маске полностью подсохнуть, пока не почувствуется стягивание кожи. Затем смыть теплой водой.

☞ Несколько очищенных ломтиков тыквы проварить в молоке в течение 15 минут. Если кожа очень сухая и шелушится, вместо молока можно использовать сливки. Потом массу размять, полученную кашичу еще теплой нанести на лицо плотным слоем. Подержать 15–20 минут, после чего смыть теплой водой.

☞ В 1 ст. ложку пюре из отварной моркови добавить 1 ч. ложку овсяной муки, 1 ч. ложку растительного масла и сырой желток. В результате должна получиться густая смесь. Нанести ее на лицо и шею и через 15 минут снять ребром чайной ложки, не надавливая сильно на кожу. После умыться, желательно теплым чаем.

☞ 1 сладкий перец измельчить в блендере или натереть на мелкой терке. 1 ст. ложку полученной массы размешать с 1 ст. ложкой овсяной муки, 1 ч. ложкой меда; разбавить смесь молоком так, чтобы получилась кашича. Нанести ее на лицо и оставить на 15 минут, затем смыть теплой водой.

☞ Мелко измельчить петрушку. 1 ст. ложку зелени (или же сока, отжатого из нее) размешать с таким же количеством сметаны. Добавить 1 ст. ложку молока или 1 ч. ложку растительного масла (можно добавлять и то, и другое) и, если есть, 5 капель витамина А в масле. Нанести маску на лицо и спустя 15 минут смыть теплой водой.



☞ Взять в равных пропорциях (по $1\frac{1}{2}$ ст. ложке) укроп, лепестки розы, липовый цвет и листья мяты. Залить их $1\frac{1}{2}$ стакана кипятка и проварить в течение 5 минут. Немного остудить отвар, процедить и еще теплую кашицу наложить на лицо. Спустя 15 минут умыться теплой водой.

☞ Смешать в равных пропорциях, а после измельчить свежие листья шпината и мяты. В 2 ст. ложки смеси добавить $1\frac{1}{2}$ ст. ложки очищенного имбиря, натертого на терке, 1 ст. ложку пюре из мякоти банана и 1 ч. ложку меда. Чтобы смесь не была слишком густой, немного разбавить ее кипяченой водой или молоком. Наложить на лицо, через 10–15 минут смыть теплой водой.

Маска имеет также питательное и освежающее действие.

☞ Небольшое по величине яблоко очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. Добавить 1 ст. ложку растительного масла и хорошо размешать. Смыть теплой водой через 15 минут.

☞ Измельчить в кофемолке сушеную кожуру 1 лимона. Полученную муку смешать в равных количествах со сметаной и 1 яичным желтком. Нанести смесь на лицо и шею на 10–15 минут, затем умыться теплой водой.

☞ Размешать 1 ст. ложку грейпфрутового сока с 1 ч. ложкой меда, добавить эту смесь в 1 растертый яичный желток. Смазать полученной смесью лицо, через 10–15 минут смыть теплой водой.

☞ 1 ст. ложку сока грейпфрута размешать с 1 ч. ложкой любого растительного масла и таким же количеством сметаны. Добавить 1 яичный желток, предварительно растертый, и немного черного хлеба (мякиш). Взбить всю смесь миксером. После чего наложить на лицо, спустя 15 минут смыть теплой водой.

☞ Несколько ягод розовой либо белой черешни очистить от кожицы и вынуть косточки. Растолочь мякоть и наложить на лицо. Через 15 минут смыть кипяченой водой.

Можно сделать другой вариант маски. Отжать сок из $1\frac{1}{2}$ стакана черешни и смешать с 1 ч. ложкой растительного масла. Для густоты состава добавить овсяную муку.

☞ Смешать в равных пропорциях (по 1 ст. ложке) мякоть дыни и виноградный сок. Нанести полученную смесь на лицо на 15 минут, затем умыться теплой водой, а после нанести увлажняющий крем.

☞ 1 ст. ложку персикового масла смешать с 1 ч. ложкой вазелина и растворить смесь в небольшом количестве кипящей воды. Когда масса остынет, добавить 1 ч. ложку лукового сока. Нанести на 10 минут, затем смыть теплой водой.

☞ Взять 1 ст. ложку свежего сливового сока и смешать с 1 растертым желтком. Нанести маску на лицо, затем спустя 15 минут смыть теплой кипяченой водой и ополоснуть лицо прохладным настоем из липового цвета.

☞ *Тонизирующая, увлажняющая и освежающая маска из глицерина*

Мелко измельчить 1 среднюю по размеру дольку лимона вместе с кожурой. Затем растворить 1 ч. ложку глицерина в 2 ст. ложках воды, добавить этот раствор к лимону. После добавить в состав 1 яичный желток и 1 ч. ложку сметаны или молочных сливок. Тщательно все размешать и нанести на лицо на 15 минут.

☞ *Освежающая, тонизирующая и питательная маска из пчелиного воска для сухой увядающей кожи*

В этом рецепте, помимо воска, вам также понадобится ланолин.

Приготовить следующую смесь. Размешать 1 неполную ст. ложку сметаны с 1 ст. ложкой морковного сока, с таким же количеством сока, отжатого из сырого картофеля, и 1 ст. ложкой лимонного сока. Можно использовать только сметану и лимонный сок.

Растопить на водяной бане 1 ч. ложку пчелиного воска, после чего, не снимая с бани, добавить к нему 1 ч. ложку ланолина и 1 ст. ложку масла зародышей пшеницы (можно использовать любое другое масло, подходящее для ухода за сухой и увядающей кожей). Аккуратно помешивая, подержать состав на бане еще около 1 минуты, затем снять, тщательно размешать его с 1-м составом (сметана и соки). Полученную маску наложить на лицо, спустя 20–25 минут смыть теплой водой, после чего ополоснуть лицо прохладной водой.

☞ *Подтягивающая маска из чая для сухой увядающей кожи*

2 ст. ложки крепкой заварки черного чая смешать с 1 ч. ложкой меда и таким же количеством измельченных овсяных хлопьев. Наложить смесь на лицо, по истечении 10 минут смыть прохладной водой.

УВЛАЖНЯЮЩИЕ МАСКИ

☞ Картофель отварить в молоке, затем растолочь до пюреобразной консистенции. 1 ст. ложку полученного пюре размешать с 2 ст. ложками сока любых овощей или фруктов. Вместо сока можно использовать молоко. Наложить смесь на лицо, спустя 10–15 минут смыть теплой, а затем ополоснуть лицо прохладной водой.

Желательно использовать такой рецепт 1 раз в неделю в течение 2 месяцев.

☞ В 1 ст. ложку только что приготовленного картофельного пюре добавить 1 яичный желток, 1 ч. ложку меда и немного растительного (лучше оливкового) масла. Нанести массу на лицо и минут через 10 умыться теплой кипяченой водой.

☞ Отварить 1 очищенную небольшую картофелину и растолочь ее до пюреобразного состояния. Затем добавить 2 ст. ложки молока и 1 ч. ложку глицерина. Теплую массу нанести на лицо и шею. Держать 15 минут. Потом хорошо умыться теплой водой, а для улучшения результата протереть кожу теплым чаем. Очень важно после проделанной процедуры наносить увлажняющий крем.

☞ 1 ст. ложку мякоти тыквы, сваренной в молоке, смешать с 1 ст. ложкой любого растительного масла или же сметаны (можно использовать все компоненты сразу). Наложить смесь на лицо и спустя 15 минут смыть теплой водой. В таком рецепте тыкву можно использовать и сырую, тогда надо натереть ее на мелкой терке.

☞ 1 ст. ложку творога растереть с 2 ст. ложками свежего тыквенного сока.

8. Капустная маска для увлажнения и питания кожи

Взять 1 ст. ложку сока капусты, 1 ч. ложку подсолнечного или оливкового масла, столько же сливок и 1 растертый яичный желток. Все смешать и наносить ватным тампоном несколько раз с промежутком в 2 минуты. Затем поддержать смесь на лице 5–10 минут, после чего смыть теплой водой.

8. Эта маска из моркови хорошо подойдет при шелушащейся коже — она идеально ее увлажнит.

Натереть на мелкой терке 1 небольшую морковь. Добавить 1 ч. ложку растительного масла и 1 яичный желток. Все хорошо размешать и наложить смесь на лицо на 15–20 минут. Затем аккуратно снять все ватным тампоном и умыться теплой водой.

8. Взять равное количество тертых моркови и яблока, смешать и ровным слоем нанести на 15 минут. Такая маска хорошо увлажнит увядающую и бледную сухую кожу.

8. Очень мелко измельчить сладкий болгарский перец. 2 ст. ложки получившейся кашицы смешать с 1 растертым яичным желтком и 1 ст. ложкой сметаны. Наложить массу на 15 минут, по истечении которых смыть теплой водой.

8. 1 очень мелко измельченный сладкий перец перемешать с 1 ст. ложкой оливкового масла или же с 2 ст. ложками молока; нанести на кожу лица на 15–20 минут, после смыть теплой водой.

8. 1 ст. ложку свежего укропа или же 2 ст. ложки сока, отжатого из него, размешать с 1 ст. ложкой творога. Добавить 1 ст. ложку морковного сока и 1 ч. ложку сливок. Тщательно все растереть и наложить маску на лицо на 15 минут, после чего умыться теплой водой.

8. Смешать по 1 ст. ложке сока, отжатого из свежей зелени укропа, тертой мякоти огурца и молока. Нанести смесь на лицо и по истечении 15 минут смыть теплой водой.

8. Мелко измельчить пару крупных листьев свежего зеленого салата, добавить к ним 1 ст. ложку сметаны (если кожа очень сухая и шелушится, добавлять жирные сливки)

и 1 ч. ложку растительного масла. Хорошо все размешать и наложить на лицо. По истечении 15 минут смыть маску теплой водой.

§. Мелко измельчить листья зеленого салата. 2 ст. ложки кашицы растереть с 1 яичным желтком и 1 ст. ложкой оливкового, подсолнечного или кукурузного масла. Нанести на 15 минут, по истечении которых смыть теплой водой.

§. Хорошо измельчить листья салата до образования сока. Затем растереть 2 ст. ложки лиственной кашицы с 1 ст. ложкой жирного творога и 2 ст. ложками теплого молока. Наложить маску на 15 минут, затем умыться теплой водой.

§. Растереть в кашицу мякоть $1\frac{1}{2}$ плода киви и добавить 1 ч. ложку любого растительного масла. Нанести на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

§. 1 чайную ложку лимонного сока размешать со столовой ложкой сметаны. Наложить маску на лицо на 10–15 минут, после чего умыться теплой кипяченой водой.

§. 1 ч. ложку лимонного сока смешать с таким же количеством меда и добавить 1 ст. ложку теплой овсяной каши.



Наложить маску на лицо на 10 минут, после смыть теплой водой.

§. Мелко измельчить 1 дольку лимона вместе с кожурой. Добавить 1 ч. ложку глицерина, 1 яичный желток и 1 ч. ложку жирных сливок или сметаны. Хорошо все размешать и нанести на лицо. По истечении 15 минут снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

§. Размять $\frac{1}{2}$ хурмы вместе с кожицей. Добавить 1 ст. ложку свежего молока, 1 яичный желток, 1 ст. ложку сока облепихи, столько же сока алоэ, по 1 ч. ложке меда и глицерина и немного увлажняющего крема, каким вы пользуетесь. Хорошо размешать все ингредиенты, густым слоем нанести маску на лицо. Спустя 15 минут снять ватным тампоном, после чего умыться теплой водой.

§. Ананасовую мякоть смешать в равных пропорциях с подсолнечным или оливковым маслом. Обильно нанести смесь на лицо, спустя 10–15 минут смыть теплой водой.

§. Смешать в равных пропорциях (по 1 ст. ложке) сок, отжатый из дыни, сметану небольшой жирности и оливковое масло. Добавить 1 яичный желток и ячменной муки столько, чтобы получилась густая смесь. Нанести на кожу лица и по истечении 10–15 минут снять ватным тампоном, смоченным в слабо заваренном чае.

§. Сначала сделать компресс: в 1 л горячей кипяченой воды добавить 1 ч. ложку соды, размешать, смочить полотенце и наложить на лицо минут на 5. Затем смазать лицо кукурузным или оливковым маслом, а сверху нанести размятую мякоть арбуза. Спустя 15 минут смыть теплой водой.

§. Взять 1 большой спелый персик и тщательно размять 1 половинку. Добавить 1 ст. ложку сливок и 1 растертый яичный желток. Хорошо размешать все ингредиенты и наложить маску на 15 минут, затем умыться теплой водой.

§. Хорошо растолочь до пюреобразного состояния персиковую мякоть и смешать 1 ст. ложку полученной кашицы с 1 ч. ложкой оливкового или любого другого растительного масла. Нанести на 15 минут, после чего умыться молоком, разведенным минеральной водой в равных пропорциях.

3. Смешать в одинаковых пропорциях мякоть абрикоса с жирным творогом. Наложить маску на лицо на 10–15 минут, после чего смыть теплой водой.

3. В 1 яичный желток добавить 4–5 ягод малины, 1 ст. ложку молока и 1 ч. ложку растительного масла. Тщательно растереть все ингредиенты, для густоты добавить немного овсяной муки. Наложить на лицо, через 15 минут умыться теплой, а после прохладной водой.

3. Размять несколько ягод крыжовника и наложить полученную кашицу на лицо на 15 минут. Такая увлажняющая маска также способствует легкому отбеливанию кожи.

3. Тщательно размять 2 ст. ложки сладких ягод крыжовника, залить их $1\frac{1}{2}$ стакана теплого молока. Оставить на 15 минут, после чего процедить и размешать ягодную кашицу с 1 ч. ложкой растительного масла. Смесь наложить на лицо, через 15 минут снять ватным тампоном, смоченным в оставшемся процеженном молоке.

3. При сухой коже лица крыжовник рекомендуется смешивать с такими продуктами: сметана, сливки, яичный желток и творог (при увядающей коже добавлять к творогу 1 ч. ложку меда). Достаточно будет размешать в равных пропорциях кашицу из ягод крыжовника с одним из перечисленных выше ингредиентов, а можно использовать несколько ингредиентов сразу. Если кожа лица сильно шелушится, добавлять к составу 1 ч. ложку растительного масла. Такие маски накладывать на лицо на 15–20 минут, после чего смыть слегка теплой водой.

3. Хорошо растереть 1 ст. ложку ягод черной смородины с $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сметаны (или сливок) и 1 ч. ложкой любого растительного масла. Наложить полученную маску на лицо, оставить на 15 минут. После умыться теплой водой.

При увядающей коже вместо растительного масла использовать мед.

3. Размять 1 ст. ложку свежих или замороженных (опарить кипятком) ягод калины. Добавить к полученной каше 1 ч. ложку глицерина, столько же меда, 1 ч. ложку ра-

стительного масла и немного овсяной муки или сухого молока. Все перемешать, наложить на лицо, по истечении 15 минут смыть сперва теплой, а затем прохладной водой.

✂. Растереть 1 яичный желток с 2 ст. ложками розовой воды, 1 ст. ложкой теплого молока, смазать полученной смесью лицо и оставить на 20 минут.

При увядающей коже рекомендуется добавлять в состав 1 ч. ложку меда.

✂. Для ухода за сухой кожей хорошо смешивать в равных пропорциях рябиновый сок и любое растительное масло. Полученным составом необходимо смазать лицо и смыть через 25–30 минут.

Для приготовления масок для сухой кожи можно смешивать сок, отжатый из ягод рябины, с творогом, молоком, яичным желтком, сметаной, мякотью сладких фруктов, таких, как хурма или банан (в этом случае, чтобы маска не текла, добавлять немного овсяной муки). Смешивая рябиновый сок с любым из перечисленных продуктов, надо определять пропорции на глаз. Старайтесь смешивать ингредиенты так, чтобы в результате получилась средней густоты масса или кашица, которую можно будет наложить на лицо.

Если же состав получается очень жидким, например, при смешивании рябинового сока и молока, то просто смазывайте этой смесью лицо с помощью ватного тампона. Такие маски из рябины можно держать на лице до 20 минут.

✂. Для увлажнения сухой кожи размешать 1 яичный желток с 1 ст. ложкой молока, смазать полученной смесью лицо, через 15 минут умыться чуть теплой водой.

✂. Если вы хотите увлажнить и при этом немного отбелить сухую кожу, можно попробовать использовать следующую смесь.

Размешать $\frac{1}{2}$ ст. ложки сливок с 1 ст. ложкой тертой массы свежего огурца (или 2 ст. ложками свежееотжатого огуречного сока). Для большего эффекта осветления кожи можно добавить несколько капель лимонного сока. Смесью нанести на лицо на 15 минут, после чего смыть чуть теплой водой.

§. Для сухой кожи хорошо подойдет маска из творога и молока.

1 ст. ложку творога растереть с 1–2 ст. ложками теплого молока, наложить маску на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой. В этом рецепте молоко можно заменить 1 ст. ложкой сметаны или сливок.

§. При сухой коже можно приготовить маски для лица из йогурта и фруктов. Для этой цели хорошо подойдет мякоть дыни, абрикосов, банана и хурмы.

§. При сухой, обветренной, шелушащейся коже хорошо подойдет следующая маска из пчелиного воска.

Добавить к 1 ч. ложке растопленного на водяной бане воска (не снимая с бани) 1 ст. ложку мягкого сливочного масла и 1 ст. ложку морковного сока (подойдет также огуречный сок или сок, отжатый из кабачка). Подержать еще немного состав на бане, чтобы полностью расплавилось масло, затем снять, взбить миксером и еще теплую массу наложить на лицо на 20–25 минут.

Такую маску можно использовать и при обветренной коже рук.

§. Для сухой кожи лица можно попробовать сделать такую маску из глины.

1 ст. ложку творога смешать с таким же количеством белой глины, добавить столько же сметаны и 3–4 ст. ложки молока. Нанести полученную маску на 8–10 минут, после смыть теплой водой.

После такой процедуры кожа достаточно увлажняется и очищается.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ

§. В 1 ст. ложку свежего картофельного пюре добавить 1 ст. ложку молока, 1 ч. ложку увлажняющего крема и 1 ст. ложку овсяных хлопьев. Полученную маску нанести на лицо легкими массирующими движениями. Помассировать лицо

в течение 3–5 минут. Потом смыть маску теплой кипяченой водой.

✂. В 1 ст. ложку пюре из картофеля, отваренного в мундире, добавить 1 яичный желток, немного молока и 1 ч. ложку майонеза. Нанести маску на лицо на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

✂. *Маска для ухода за сухой увядающей кожей*

Отварить в молоке несколько кусочков очищенной тыквы — до состояния густой кашицы. 1 ст. ложку такой кашицы смешать с 1 яичным желтком, 1 ч. ложкой меда и добавить немного молока. Смазать полученной смесью лицо и оставить на 15 минут, по истечении которых смыть теплой кипяченой водой.

✂. Народная медицина предлагает при уходе за сухой кожей лица использовать и семена тыквы.

2 ст. ложки семян очистить от кожицы, хорошо растолочь и опустить в небольшое количество кипящей воды. Кипятить их до того момента, пока не образуется густая масса. Эту массу немного остудить, после чего наложить на лицо на 15–20 минут. Затем снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

Такая маска очень хорошо питает и освежает кожу.

✂. 1 ст. ложку тертой массы из огурца смешать с таким же количеством сметаны. Полученную смесь нанести на лицо и шею и подержать 15 минут. Такую маску желательно делать 2 раза в неделю.

✂. Маски из редиса великолепно подойдут при сухой коже лица. Тщательно вымыть редис и натереть на мелкой терке. 1 ст. ложку тертой массы размешать с 1 ст. ложкой оливкового (или любого другого растительного) масла. Полученную смесь нанести на лицо, спустя 10–15 минут умыться теплой водой.

Можно наносить на лицо и редис, натертый на терке (желательно, чтобы образовался сок), ни с чем его не смешивая. После такой процедуры кожа лица заметно освежается, насыщается питательными веществами, становится нежной и мягкой.



Можно также приготовить домашнюю косметику из редиса, заменив растительное масло другими ингредиентами. Так, например, хорошо смешать 1 ст. ложку тертого редиса с таким же количеством сметаны, жирных сливок или майонеза. А можно смешивать редис с яичным желтком и молоком.

3. 1 ст. ложку тертой кашицы из капусты смешать с 1 яичным желтком и добавить немного растительного масла. Нанести смесь на лицо и шею и смыть теплой водой через 20 минут.

Такой рецепт маски из капусты подойдет для очень сухой шелушащейся кожи.

3. Взять 1 ст. ложку капустного сока, $\frac{1}{2}$ ч. ложки меда и столько же питательного крема (или же косметических сливок). Размешать и нанести маску ровным слоем на 10 минут. Снимать ватным тампоном, после умыться теплой водой.

3. 2 ст. ложки морковного сока смешать с 1 ч. ложкой сливок и с 1 ст. ложкой творога. Нанести полученную маску и через 15 минут смыть ее теплой водой. Если ваша кожа сильно шелушится, маску лучше подержать 30 минут.

3. 2 ст. ложки морковного сока смешать с 1 яичным желтком, растертым вместе с 1 ст. ложкой сливок. Хорошо размешать все и нанести маску на лицо на 15 минут, затем снять ватным тампоном, смоченным в растительном масле. После этого умыться теплой водой.

3. 1 картофелину средней величины отварить в молоке, после размять до консистенции пюре. 1 ст. ложку полученного пюре смешать с таким же количеством сока, отжатого из лука, и 1 ч. ложкой меда. Добавить 1 ст. ложку молока. Хорошо все перемешать и на 10–15 минут наложить на лицо. После смыть теплой кипяченой водой.

3. Натереть на мелкой терке 3 дольки чеснока. Тертую массу смешать с 2 ч. ложками жирных сливок и таким же количеством любого растительного масла. Добавить по 1 ст. ложке морковного и капустного сока, все это тщательно растереть с 1 яичным желтком. Нанести смесь на лицо, а спустя 5 минут наложить 2-й слой. Затем по истечении 10 минут умыться теплой водой.

✂. Натереть на терке несколько зубков чеснока и смешать с 1 ст. ложкой лукового сока и с 2 ст. ложками творога большой жирности. Нанести полученную маску на 15 минут, после чего снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

✂. Эта маска из кабачков хорошо питает сухую и огрубевшую кожу, также предупреждает появление морщин.

Взять 1 ст. ложку сока кабачка, отжатого из тертой мякоти. Добавить в него 1 растертый яичный желток. Хорошо перемешать и нанести на лицо на 15 минут. Затем снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

✂. 1 ст. ложку свекольного сока смешать с 1 ч. ложкой сливок. Тонким слоем нанести на лицо и через 15 минут смыть водой.

✂. Нанести на лицо питательный крем, сверху наложить тонко нарезанные ломтики черной редьки. Через полчаса убрать ломтики и протереть лицо ватным тампоном, предварительно смоченным в молоке.

✂. 2 ст. ложки теплой овсяной каши, приготовленной на молоке, размешать с 2 ст. ложками зелени петрушки. Добавить 1 ст. ложку растопленного сливочного масла. Наложить состав на лицо обильным слоем, через 10 минут смыть теплой водой.

✂. Мелко порезать укроп, 1 ст. ложку зелени размешать с 1 яичным желтком и 1 ч. ложкой кукурузного (или любого другого растительного) масла. Нанести состав на лицо на 15–20 минут, после чего умыться теплой водой.

✂. 2–3 крупных листа салата смазать слегка подогретым растительным или же растопленным сливочным маслом, и наложить их на лицо, немного прижав к коже. Через 15 минут убрать листья и умыться теплой водой.

✂. 1 ст. ложку тертого корня сельдерея, очищенного от кожуры (помимо корня можно использовать измельченные стебли и листья сельдерея), растереть с 1 ст. ложкой жирного творога и 3 ст. ложками теплого молока. Нанести на лицо, спустя 15 минут умыться теплой водой.

При увядающей коже можно добавить в состав 1 ч. ложку меда.



✂ Листья шпината прокрутить через мясорубку или очень мелко порезать. В 2 ст. ложки полученной кашицы добавить 1 ст. ложку растительного масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное) или сметаны. Перемешать и наложить на лицо. Спустя 15 минут смыть теплой водой.

✂ 1 среднюю по величине картофелину отварить в молоке и сделать из нее жидкое пюре, добавив 1 ст. ложку растопленного сливочного масла. 2 ст. ложки этого пюре размешать с таким же количеством мелко порезанных листьев шпината. Нанести маску на кожу лица, через 15 минут умыться теплой водой.

✂ Взять 1 ст. ложку свежих и измельченных листьев крапивы, столько же свежих листьев мяты и $\frac{1}{2}$ ст. ложки цветков ромашки лекарственной. Добавить 1 ч. ложку меда, 1 ст. ложку творога и молока столько, чтобы при размешивании образовалась кремообразная масса. Наложить ее на лицо, через 10 минут смыть слегка теплой водой.

✂ $\frac{1}{2}$ очищенного банана натереть на терке. Добавить 1 яичный желток, 1 ч. ложку рисового масла (можно использовать другое растительное масло) и пшеничной муки столько, чтобы образовалась густая кашица. Наложить ее на лицо на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

✂ 1 ст. ложку измельченной мякоти банана смешать с 1 ч. ложкой оливкового масла, с таким же количеством питательного крема, добавить несколько капель лимонного сока. Все хорошо размешать и нанести на лицо. Спустя 10–15 минут смыть теплой водой.

✂ Размять 6–7 ягод винограда, желательно сладкого, и размешать их с 1 ч. ложкой меда и таким же количеством оливкового масла. Добавить 1 растертый яичный желток, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли. Полученную смесь хорошо перемешать с 1 ст. ложкой густой теплой манной каши. Нанести на лицо, спустя 15 минут смыть кипяченой водой комнатной температуры.

✂ 1 ст. ложку гранатового сока смешать в равных пропорциях с жирными сливками или сметаной и 1 ч. ложкой растительного масла. Нанести смесь на лицо, спустя 10–15 минут умыться теплой водой.

§. 1 ст. ложку гранатового сока размешать с 1 яичным желтком, $\frac{1}{2}$ ч. ложки питательного крема и 1 ст. ложкой молока. Нанести маску на лицо на 15 минут, затем смыть теплой водой.

§. 2 ст. ложки апельсинового сока хорошо перемешать с 1 яичным желтком, 1 ч. ложкой меда и с таким же количеством любого растительного масла. Нанести смесь на лицо на 15–20 минут, после смыть теплой водой.

§. Высушить кожуру апельсина, сделать из нее муку при помощи кофемолки. 1 ст. ложку полученной муки размешать с 1 растертым яичным желтком и 1 ч. ложкой сметаны. Нанести маску на лицо на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

§. 1 ст. ложку тертой кокосовой мякоти перемешать с 1 ст. ложкой пюре из свежего банана. Если масса получилась слишком густой, то разбавить ее небольшим количеством кокосового молока. Наложить на лицо, через 15–20 минут смыть теплой водой.

§. Смешать 1 ст. ложку овсяной муки с 1 ч. ложкой меда. Затем разбавить смесь натуральным кокосовым молоком так, чтобы получилась масса, похожая по консистенции на сметану. Наложить ее на лицо, через 10 минут смыть теплой водой.

§. 2 ст. ложки арбузного сока размешать с 1 растертым яичным желтком. Смазать полученной смесью лицо, спустя 15 минут смыть теплой кипяченой водой.

§. Растереть в равных количествах мякоть арбуза и сливы, добавить немного оливкового масла и наложить смесь на лицо. По истечении 15 минут смыть теплой водой.

§. Взять 3 крупные сливы, очистить от кожицы, удалить косточки и размять. Добавить к ним 1 яичный желток, $\frac{1}{2}$ ч. ложки меда и 1 ст. ложку гречневой муки. Размешать и наложить на лицо, через 15 минут смыть теплой водой.

§. 2 ст. ложки размятых ягод клубники тщательно растереть с 1 ст. ложкой творога. Плотным слоем наложить маску на лицо и оставить на 15 минут, по истечении которых умыться чуть теплой водой.



☞ Залить 1 ст. ложку овсяных хлопьев небольшим количеством горячего молока, накрыть и оставить на 5–7 минут. Затем размешать 1 ст. ложку полученной каши с 1 ст. ложкой размятых ягод малины. При очень сухой и шелушащейся коже можно добавить в смесь 1 ст. ложку растопленного сливочного масла. Наложить маску на лицо на 10–15 минут, после чего смыть чуть теплой водой.

☞ Тщательно растереть 1 ст. ложку ягод черной смородины, такое же количество творога и 2 ст. ложки теплого молока. Нанести смесь на лицо, через 15–20 минут умыться чуть теплой водой.

Такая маска замечательно питает и увлажняет кожу лица.

☞ Тщательно размять ягоды калины так, чтобы образовался сок. 1 ст. ложку полученной кашицы растереть с таким же количеством творога, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сливок или сметаны и 1 ст. ложкой молока. Обильным слоем нанести маску на лицо, через 15 минут умыться теплой водой. При увядающей коже смешать 1 ст. ложку размятых ягод калины с 1 ст. ложкой творога и 1 ч. ложкой меда.

☞ Измельчить ядра грецкого ореха в кофемолке до состояния муки. Затем растереть 1 ст. ложку ягод калины с 1 яичным желтком и 1 ст. ложкой растопленного сливочного масла. После добавить в смесь столько ореховой муки, чтобы образовалась густая масса, которую наложить обильным слоем на лицо на 15 минут, затем смыть чуть теплой водой.

☞ 1 ст. ложку размятых ягод облепихи размешать в равных количествах с любым из перечисленных далее продуктов: сметаной, сливками, творогом (при использовании творога добавлять в смесь 1–2 ст. ложки теплого молока). Полученную маску нанести на лицо обильным слоем, спустя 15 минут смыть теплой водой. Также можно размешивать кашицу из ягод облепихи с любым нерафинированным растительным маслом.

☞ Отжать сок из свежих ягод облепихи, после чего размешать 1 яичный желток с 1 ст. ложкой облепихового сока.

Полученной смесью смазать лицо и через 15 минут смыть чуть теплой водой.

☞ Тщательно растолочь 1 ст. ложку ягод облепихи вместе с таким же количеством ростков пшеницы. В смесь добавить 2 ст. ложки оливкового масла, размешать и нанести на лицо на 15–20 минут. После смыть теплой водой.

☞ 1 яичный желток растереть с 2 ч. ложками ягод клюквы или 1 ст. ложкой сока, отжатого из них, и добавить $\frac{1}{2}$ ст. ложки сметаны или сливок. Нанести состав на лицо на 10 минут, затем смыть чуть теплой водой. Вместо сметаны и сливок для густоты можно добавлять мякиш белого хлеба, овсяную и ячменную муку.

☞ 2 ч. ложки ягод клюквы растереть с 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой оливкового масла. Нанести полученную маску на лицо на 10 минут, после чего умыться теплой, а затем прохладной водой.

☞ Мелко измельчить 1 ст. ложку ягод шиповника, удалив из них семена, залить массу 1 стаканом кипятка и проварить на слабом огне около 10 минут. Затем процедить отвар и растереть распаренную кашицу из ягод шиповника с 1 ст. ложкой творога и 1 ст. ложкой жидкого отвара. Полученную маску наложить на лицо на 15 минут, после чего снять кусочком ваты, смоченным в оставшемся отваре, и ополоснуть лицо чуть теплой водой.

☞ Сварить вкрутую 1 яйцо, растереть вареный желток с 1 ч. ложкой меда и таким же количеством растительного масла. В смесь добавить 1–2 ст. ложки розовой воды, чтобы при размешивании получилась кремообразная масса, которую нанести на лицо. Через 10–15 минут умыться сначала теплой, а затем прохладной водой.

☞ Тщательно размять мякоть спелого банана, растереть 2 ст. ложки этой мякоти с 2–3 ст. ложками розовой воды. Можно добавить 1 ч. ложку сметаны или жирных сливок. Обильным слоем наложить состав на лицо и шею, по истечении 20 минут умыться чуть теплой водой.

☞ Хорошо растолочь до получения кашицы 1 ст. ложку спелых ягод рябины, желательно собранных уже после



первых заморозков. К полученной массе добавить $\frac{1}{2}$ ст. ложки творога, столько же сметаны, 1 ч. ложку меда, 1 яичный желток, после чего тщательно растереть все ингредиенты. Если маска получится очень густой, добавить в нее небольшое количество растительного масла. Нанести приготовленный состав на лицо на 15 минут, затем умыться сначала теплой, а после — более прохладной водой.

§. 1 ст. ложку мягкого сливочного масла растереть до однородной массы с 2 ст. ложками рябинового сока. Нанести на 15–20 минут, затем умыться теплой водой.

§. *Маска из молока и других продуктов, улучшающая цвет лица*

Хорошо размешать 2 ст. ложки чуть теплого молока, 1 ст. ложку творога, 1 ст. ложку сока, отжатого из моркови, и 2 ч. ложки оливкового масла. Наложить маску на лицо, спустя 15–20 минут смыть теплой водой.

§. Из молока и фруктов можно приготовить много замечательных масок для лица. Так, например, для питания сухой кожи хорошо подойдет маска из молока и банана.

Размешать 2 неполные ст. ложки мякоти банана с 2 ст. ложками чуть теплого молока, нанести эту смесь обильным слоем на лицо на 20 минут.

Вместо банана для этого рецепта также хорошо подойдет мякоть хурмы, сладких яблок или спелых абрикосов.

§. Рецепт питательной маски из сухого молока для очень сухой и шелушащейся кожи. Измельчить в кофемолке до состояния муки 1 ст. ложку семян льна, добавить к полученной муке 2 ч. ложки сухого молока и 1 ч. ложку меда. Полученную смесь развести теплой водой до образования густой массы, которую наложить обильным слоем на лицо на 15 минут, затем смыть теплой водой.

§. *Сметанная маска*

Приготовить овсяную кашу на молоке: залить 1 ст. ложку овсяных хлопьев небольшим количеством горячего молока, так, чтобы молоко полностью покрыло хлопья, накрыть крышкой и оставить на 5–7 минут. Затем размешать

1 ст. ложку этой каши с 1 ст. ложкой сметаны. Обильным слоем наложить состав на лицо, через 15–20 минут смыть теплой водой.

✂. Можно приготовить питательную маску из сметаны и картофельного пюре.

Отварить картофель в мундире, затем очистить его и растолочь в пюре с добавлением сливочного масла и молока. Это пюре размешать в равных пропорциях со сметаной (по 1 ст. ложке) и наложить на лицо на 15 минут.

✂. Для питания сухой кожи замечательно подойдет маска из сметаны и мякоти спелого банана. Размешать эти ингредиенты (по 1 ст. ложке) и наложить полученную маску на лицо на 15–20 минут.

При сухой коже вместо банана можно использовать мякоть хурмы, сладкого яблока, черешни, дыни, абрикосов, истолченные ягоды крыжовника, облепихи и брусники (или же сок, отжатый из этих ягод и фруктов, — на 1 ст. ложку сметаны — 2 ст. ложки свежего сока).

✂. *Маска из творога и банана*

Хорошо размять мякоть спелого банана. 1 ст. ложку этой мякоти растереть с 1 ст. ложкой творога и 2 ст. ложками теплого молока. Нанести на лицо на 15–20 минут, после чего смыть теплой водой.

В этой маске молоко можно заменить 1 ст. ложкой сметаны или сливок, или же использовать вместо всего этого 1 яичный желток. А вместо мякоти банана можно взять мякоть хурмы.

✂. *Творожная маска с добавлением отвара семян льна для сухой и увядающей кожи*

Приготовить отвар семян льна. Для этого залить 2 ч. ложки семян 1 стаканом кипятка, проварить их на слабом огне 10–15 минут, после чего накрыть крышкой и оставить до полного охлаждения. Затем тщательно растереть 1 ст. ложку творога с 2 ст. ложками процеженного отвара, наложить полученную маску на лицо на 15–20 минут, по истечении которых умыться сперва теплой, а потом прохладной водой.

Отвар льна также можно заменить 1 ст. ложкой льняного масла.

☞ Приготовить пюре из картофеля на молоке: отварить 1 среднюю по величине картофелину (лучше в мундире), затем очистить ее и растолочь в пюре с добавлением молока. 1 ст. ложку пюре растереть с 1 яичным желтком, 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой растительного масла.

Растворить 1 ч. ложку глицерина в 2 ст. ложках воды, добавить этот состав к смеси из пюре, желтка и др. Еще раз все перемешать, наложить на лицо на 15 минут, по истечении которых смыть маску теплой водой.

☞ *Питательная, тонизирующая и освежающая маска с ланолином*

Добавить к 1 ч. ложке ланолина 1 ст. ложку воды. После того, как ланолин впитает в себя воду, добавить 1 ч. ложку овсяной муки, 3–4 ст. ложки сока, отжатого из черешни, черной смородины, крыжовника, брусники, абрикоса, дыни, яблока и грейпфрута. Тщательно все растереть, нанести на лицо на 15–20 минут, после чего умыться чуть теплой водой.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

☞ Отварить картофель и смешать со сметаной до получения мягкой кашицы. Полученную маску нанести на лицо и шею и подержать 15 минут, затем смыть теплой водой.

☞ Применение картофеля в масках хорошо подходит для сухой и морщинистой кожи. Картофель отварить в мундире, затем очистить и тщательно растолочь. 1 столовую ложку пюре размешать с таким же количеством сметаны и 1 яичным желтком. Нанести смесь на лицо, для большего эффекта накрыть сверху плотной тканью. Держать 15–20 минут. Смыть сначала теплой, потом прохладной водой.

☞ В 1 ст. ложку пюре из картофеля, сваренного в мундире, добавить 1 ст. ложку овсяной муки, 1 яичный желток,

1 ст. ложку оливкового масла и немного теплого молока, чтобы смесь была похожа на густую сметану. Если у вас очень сухая и шелушащаяся кожа лица, то лучше добавлять сметану вместо молока. Маску нанести на кожу на 15 минут. Лучше прикрыть лицо теплым сухим полотенцем. Смыть теплой водой.

✂. Эта домашняя маска рекомендуется при усталой увядающей коже. Размешать в равных пропорциях (по 2 ст. ложки) огуречный сок и розовую воду. Добавить 1 ст. ложку сливок. Взбить все миксером в пену. Маску нанести на лицо густым плотным слоем, подержать 5–10 минут, затем снять ее сухой салфеткой и протереть кожу тампоном из ваты, смоченным в розовой воде.

✂. Отварить в молоке измельченные листья свежей капусты до густой кашицы. Покрыть ею лицо и шею и через 20 минут смыть теплой водой.

✂. Взять несколько крупных капустных листьев и опарить кипятком. Затем смазать их растительным маслом и наложить на лицо на 20 минут. После этого умыться теплой водой.

✂. Если у вас сухая и обезвоженная кожа лица с пигментными пятнами, используйте следующую маску из капусты.

Для начала протереть лицо оливковым или кукурузным маслом. Затем наложить на лицо горячий компресс из содового раствора (на 1 л горячей воды 1 ч. ложка соды). После этого нанести на кожу кашицу из свежей белой капусты, подержать 15–20 минут.

✂. Размешать 2 ст. ложки тертой моркови с 1 ст. ложкой меда. Нанести маску на лицо и шею и подержать 10 минут. Смыть теплой водой, а после протереть лицо ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.

✂. Испечь 2 луковицы и размять их так, чтобы получилось пюре. Добавить 1 ст. ложку меда. Держать маску на лице 10 минут, затем снять влажной салфеткой.

✂. Взять по 1 ст. ложке лукового и морковного соков, 1 ч. ложку оливкового масла и 1 яичный желток. Все хоро-



по перемешать и смазать лицо. Через 10 минут смыть теплой водой.

✂ Размешать 1 ст. ложку свежей мелко нарезанной зелени петрушки с 1 яичным желтком и 1 ч. ложкой любого растительного масла. Ровным слоем нанести смесь на лицо и по истечении 15–20 минут умыться теплой водой.

✂ 1 ст. ложку мелко измельченной зелени петрушки размешать с 1 ст. ложкой сметаны (при очень сухой коже смешивать с жирными сливками). Наложить массу на лицо на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

✂ 1 ст. ложку мелко измельченной зелени укропа, вместе со стеблями, смешать с 2 ч. ложками овсяной муки и 1 ч. ложкой растительного масла. В смесь добавить 1 ст. ложку сметаны, хорошо все размешать и наложить на лицо. Через 15 минут смыть маску теплой водой.

✂ Сначала сделать настой укропа и ромашки лекарственной. Для этого смешать ингредиенты по 1 ст. ложке и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа. Затем хорошо растереть 1 ст. ложку сливочного масла с 2 ст. ложками процеженного настоя. Смазать лицо полученным составом и через 15 минут смыть его теплой водой.

✂ Если у вас сухая морщинистая кожа, вам подойдет следующая маска.

Смешать в равных пропорциях виноградный сок с медом. Смочить в полученной смеси салфетку из марли и приложить ее к лицу. Через 15 минут снять и умыться теплой водой.

✂ 1 ч. ложку тертого апельсина вместе с кожурой смешать с 1 ч. ложкой оливкового или другого растительного масла и 1 яичным желтком. Нанести маску на 10 минут, после чего смыть теплой водой.

✂ Хорошо размять 2 кружочка консервированного ананаса, добавить 4–5 капель эфирного масла лаванды и 1 ст. ложку оливкового или другого растительного масла. Перемешать все и нанести на лицо на 10 минут, после чего смыть теплой водой. Такую смесь можно использовать и для рук.

✂ 2 ст. ложки сока ананаса смешать с $1\frac{1}{2}$ ч. ложки соли, 1 ст. ложкой теплой манной каши и 1 яичным желтком. Добавить 2 ч. ложки растительного масла и 1 ч. ложку меда.

Все хорошо перемешать и наложить на лицо на 25 минут, затем смыть теплой водой.

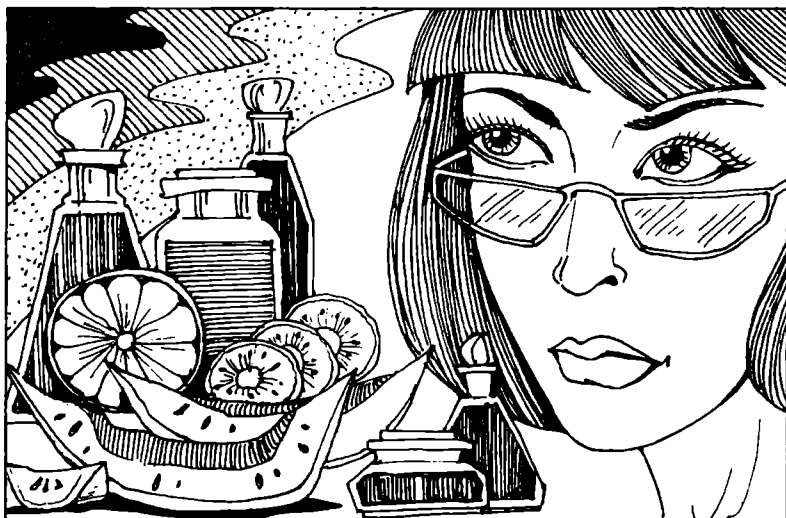
§. 2 ст. ложки измельченной мякоти дыни размешать с 1 ст. ложкой растительного масла и 1 яичным желтком. Полученную массу наложить на лицо, через 15 минут смыть теплой водой.

§. Смешать 3 ст. ложки персикового сока с 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой творога. Обильным слоем нанести маску, через 10–15 минут смыть теплой водой.

§. Размять мякоть спелого персика, разбавить ее отваром из цветков ромашки. Нанести на лицо и шею, через 20 минут смыть теплой водой.

§. Хорошо размять спелые ягоды клубники или земляники. 2 ст. ложки полученной массы размешать с 1 ч. ложкой увлажняющего крема для лица (можно использовать детский крем) и 1 ч. ложкой меда. Наложить состав на лицо на 10–12 минут, после чего умыться водой комнатной температуры.

§. Если у вас сухая кожа, хорошо смешивать малину с такими продуктами, как творог, сметана, сливки и расти-





тельное масло. Следует растереть 1 ст. ложку ягод малины с таким же количеством любого из перечисленных выше ингредиентов и наложить на 15 минут.

§. Хорошо размять 1 ст. ложку ягод облепихи и размешать их с 1 ст. ложкой немного измельченных хлопьев «Геркулес» и с таким же количеством льняного масла или же с 2 ст. ложками отвара семян льна. Чтобы приготовить льняной отвар, нужно залить 1 ст. ложку семян льна 1 стаканом кипятка, проварить на небольшом огне около 10 минут, после оставить до полного охлаждения, затем процедить. Приготовленную маску нанести на лицо на 20 минут, после чего умыться контрастной водой (горячей, а затем холодной).

§. *Маска из сметаны и редьки для сухой и увядающей кожи*

Редьку очистить от кожицы, натереть на самой мелкой терке. 1 ст. ложку полученной массы размешать с 1 ст. ложкой сметаны и 1 ч. ложкой меда. Нанести смесь на лицо на 15 минут, затем смыть теплой, а потом ополоснуть лицо прохладной водой.

§. *Маска из сливок для увядающей сухой кожи*

Добавить к 1 ст. ложке молочных сливок 2 ч. ложки меда и хорошо все растереть. Полученную маску наложить на лицо, через 12–15 минут смыть сначала теплой, а затем более прохладной водой.

Эта маска не только хорошо питает кожу, но и делает ее более упругой и подтянутой.

Вместо сливок можно взять и слегка растопленное сливочное масло.

§. Для ухода за сухой кожей хорошо размешать 1 ст. ложку молочных сливок с 1 ст. ложкой мякоти банана, хурмы или же сладких яблок и нанести полученную массу на лицо на 15–20 минут.

§. При увядающей сухой коже с желтоватым оттенком хорошо подойдет следующая кефирная маска.

Хорошо растереть до получения однородной массы 2 ст. ложки кефира, 1 ст. ложку творога, столько же молока и 1 ч. ложку меда. Нанести на лицо на 15–20 минут, затем снять

маску тампоном из ваты, смоченным в теплом молоке, после чего ополоснуть лицо прохладной водой.

✂. При увядающей сухой коже хорошо подойдет следующая маска для лица из творога и меда.

К 1 ст. ложке творога добавить 1 ч. ложку меда, 2 ст. ложки теплого молока и 2 ч. ложки лимонного сока. Тщательно все растереть, наложить на лицо на 10–15 минут. Смыть маску теплой, а затем ополоснуть лицо прохладной водой.

✂. Шоколадные маски

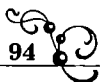
1 ст. ложку растопленного шоколада, желательно молочного, размешать с таким же количеством сметаны и 1 яичным желтком. Нанести маску на лицо обильным слоем на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

✂. Для приготовления маски понадобится белый шоколад. 2 ст. ложки растопленного шоколада размешать с 1 ст. ложкой йогурта (с самым высоким процентом жирности) или же с 1 ст. ложкой творога. Взбить смесь миксером и наложить на лицо. По истечении 10–15 минут смыть теплой водой.

Комбинированная кожа

ОЧИЩАЮЩИЕ МАСКИ

✂. Взять 1 ст. ложку измельченных листьев щавеля, столько же листьев петрушки и 1 ч. ложку эстрагона. Залить все 1 стаканом только что вскипевшего молока, плотно накрыть и оставить на 10–15 минут. Затем процедить и размешать 2 ст. ложки пшеничных отрубей с 1 ст. ложкой отцеженной листовенной кашицы. Смесь залить оставшимся молоком до образования густой массы, которую обильным слоем нанести на лицо. Спустя 15 минут умыться прохладной водой.



После такой маски кожа лица хорошо очищается, становится гладкой и упругой.

☞ 1 ст. ложку листьев щавеля, предварительно измельченных, смешать с таким же количеством сухих или свежих листьев тысячелистника и овсяными хлопьями. Добавить в смесь немного кипяченой воды, чтобы получилась жидкая каша. Нанести ее на лицо легкими массирующими движениями и оставить на 15 минут. После умыться прохладной водой.

☞ В 2 ст. ложки листьев шпината, предварительно измельченных, добавить 3 ст. ложки кефира или же кислого молока. Нанести полученную кашу на лицо и по истечении 15 минут смыть прохладной водой.

☞ 1 плод киви очистить от кожицы и размять. Добавить 1 взбитый яичный белок, 1 ч. ложку растительного масла и 1 ст. ложку зеленой глины. Размешать все и нанести маску на 10 минут. После смыть прохладной водой.

☞ Свежий апельсиновый сок смешать с нежирной сметаной в равных пропорциях, полученную смесь наложить на лицо, через 15 минут снять ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.

☞ Взять 1 ст. ложку мякоти слив, столько же ржаных хлопьев, 2 ст. ложки мякоти арбуза и 1 ч. ложку облепихового масла. Хорошо все размешать и нанести на лицо и шею на 25 минут, после умыться теплой водой, а затем нанести на лицо питательный крем.

☞ Отжать сок из свежих ягод клубники. $\frac{1}{4}$ стакана этого сока размешать с таким же количеством молока и щепоткой соли (при жирной коже вместо соли использовать соду). После этого добавить в состав 1 ст. ложку водки. Полученную смесь можно применять в качестве лосьона для ежедневного протирания лица.

☞ Смешать 1 яичный белок с 1 ст. ложкой хлопьев «Геркулес», таким же количеством кефира, 1 ч. ложкой меда, добавить 2 ст. ложки сока, отжатого из калины, или же 1 ст. ложку размятых ягод. Ягоды калины можно использовать

как свежие, так и замороженные. Во втором случае залить их кипятком, после чего размять. Тщательно растереть все ложкой и нанести на лицо на 15 минут. При нанесении слегка втирать смесь в кожу.

Такая маска способствует хорошему очищению и подтягиванию кожи.

✂. При помощи соковыжималки отжать сок из созревших ягод шиповника. Размешать 1 ст. ложку этого сока с 1 ст. ложкой спелых ягод брусники или клюквы, для густоты массы добавить немного пшеничной или картофельной муки. Наложить маску на лицо, через 15 минут умыться прохладной водой.

Такая маска хорошо очищает поры лица.

✂. В 1 сырое яйцо добавить 2 ст. ложки отвара шиповника, $\frac{1}{2}$ ст. ложки меда и 1 ст. ложку овсяных хлопьев. Нанести полученный состав на влажную кожу, аккуратно помассировать им лицо около 2 минут. После подержать маску на лице еще минут 10, затем смыть прохладной водой.

Такое средство прекрасно очищает как сухие, так и жирные участки кожи.

✂. Развести сухой порошок глины розовой водой до консистенции сметаны, наложить полученную массу на кожу лица на 10–12 минут, после чего умыться прохладной водой.

✂. Растолочь в порошок или измельчить другим образом 1 ст. ложку сухой заварки зеленого чая. К полученному порошку добавить 3 ст. ложки кефира, 1 ч. ложку муки (пшеничной, овсяной или рисовой) и 1 ч. ложку оливкового или другого растительного масла. Все размешать и наложить на лицо на 10–15 минут, после чего смыть прохладной водой.

Такая маска неплохо очищает кожу, делая ее еще более упругой и эластичной.

✂. Из кефира и других составляющих можно приготовить замечательную очищающую смесь.

Взять $\frac{1}{4}$ стакана кефира, добавить к нему 1 яичный желток, 1 ст. ложку лимонного сока и 2 ст. ложки водки. Все размешать, использовать для очищения лица.

Такая смесь немного отбеливает кожу; может храниться в холодильнике не более 2–3 дней.

❧ При комбинированной (смешанной) коже замечательно подойдет следующая маска для лица из творога, квашеной капусты и других продуктов.

Растереть до образования кашицы следующие ингредиенты: 1 ст. ложку творога, столько же квашеной капусты, немного мякиша черного хлеба и 2 ст. ложки оливкового масла. Добавить 1 ч. ложку настойки календулы, еще раз все перемешать и наложить на лицо на 15 минут.

После такой маски кожа слегка очищается, становится свежей и здоровой на вид.

❧ Для жирных участков на комбинированной коже хорошо подойдет маска из йогурта и пивных дрожжей.

Измельчить до порошкообразного состояния несколько таблеток пивных дрожжей. 1 ст. ложку этого порошка развести 2 ст. ложками йогурта до получения кремообразной однородной массы. Нанести на лицо и оставить до полного подсыхания, после чего смыть прохладной водой.

Такая маска неплохо очищает и подсушивает кожу, устраняя жирный блеск.

❧ *Маска из кофе*

1 ст. ложку молотого натурального кофе смешать с 2 ст. ложками тертой мякоти яблока или винограда. Наложить смесь на лицо, слегка втирая ее в кожу, и спустя 10 минут смыть прохладной водой.

❧ *Маска из какао*

1 ст. ложку какао-порошка смешать с 1 ст. ложкой молотого натурального кофе. Смесь разбавить теплым молоком до консистенции густой массы, нанести на лицо на 10–15 минут, затем смыть прохладной водой.

❧ Белая глина даже без смешивания с другими продуктами хорошо подходит для очищения комбинированной кожи лица.

1 ст. ложку порошка каолина развести холодной кипяченой водой до консистенции сметаны. Нанести массу на лицо на 10–12 минут, после чего смыть прохладной водой.

Чтобы больше сузить расширенные поры, косметическую глину вместо воды разбавляют молоком. Если на лице имеются прыщи, надо разводить порошок соком, отжатым из листьев алоэ, наполовину разбавленным минеральной водой.

§. Маска из белой глины

Приготовить настой сухих цветков ромашки лекарственной (1 ст. ложку цветков залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка). Когда настой остынет, разбавить им 1 ст. ложку каолина, смешанную с таким же количеством овсяных хлопьев. Наложить маску на лицо, слегка втирая ее в кожу кончиками пальцев, и оставить на 10 минут, затем смыть прохладной водой.

§. Очень мелко измельчить 1 ст. ложку сухого зеленого чая. Добавить к нему 1 ч. ложку оливкового масла, 3 ст. ложки кефира и 2 ч. ложки пшеничной муки. Размешать все до образования однородной массы, которую нанести на лицо на 10–15 минут, после чего смыть прохладной водой.

§. Маска из чая и косметической глины

1 ст. ложку белой, голубой, зеленой или желтой глины разбавить крепко заваренным зеленым чаем так, чтобы получилась густая масса. Смесь нанести на лицо, по истечении 7–8 минут смыть.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ МАСКИ

§. 1 ст. ложку тертой свежей капусты смешать с 1 ч. ложкой тертого огурца и добавить 1 взбитый яичный белок. Наложить смесь на лицо и держать до высыхания. Смывать теплой, а потом холодной водой.

Этот рецепт маски для кожи лица обладает небольшим отбеливающим эффектом.

§. 1 ст. ложку тертой кабачковой массы смешать с таким же количеством растолченных и запаренных хлопьев «Геркулес». Немного разбавить смесь кипяченой водой, после чего нанести на лицо на 10–15 минут. Затем смыть маску прохладной водой.

✂ Взяв сырую свеклу, натереть на мелкой терке, добавить 1 ст. ложку оливкового масла, разложить смесь на марлевой салфетке и держать до высыхания. Смыть теплой, а затем холодной водой.

✂ Мелко натертую редьку смешать с оливковым маслом и добавить несколько капель лимонного сока. Нанести маску на лицо и через 15 минут смыть сначала теплой, потом прохладной водой.

✂ Измельчить петрушку до образования сока. 1 ст. ложку зелени и столько же сока смешать с 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой лимонного сока. Смазать лицо полученной смесью и через 5–7 минут умыться прохладной водой.

✂ 1 ст. ложку тертых стеблей сельдерея смешать с $1/2$ ст. ложки тертой моркови и таким же количеством измельченных листьев петрушки. В смесь добавить 1 яичный желток и 2 ст. ложки кефира или нежирного йогурта. Тщательно все размешать и наложить состав на кожу лица. По истечении 15 минут смыть маску теплой водой, а потом ополоснуть лицо прохладной водой.

✂ 2 ст. ложки измельченных стеблей и листьев сельдерея залить 150 г пива, довести до кипения, прокипятить еще 3–5 минут. Затем снять с огня и оставить до полного охлаждения. После процедить и размешать кашницу из сельдерея с 1 ст. ложкой нежирной сметаны и 1 ч. ложкой лимонного сока. Нанести маску на лицо, через 15 минут смыть прохладной водой.

✂ 2 ст. ложки мякоти апельсина смешать с белой глиной до консистенции густой сметаны. Наложить смесь плотным слоем на лицо на 10 минут, затем снять тампоном из ваты, смоченным в йогурте, а после ополоснуть лицо прохладной водой.

✂ 1 ст. ложку ягод черной смородины растереть с таким же количеством нежирного йогурта. Подержать маску на лице около 15 минут, после чего умыться водой комнатной температуры.

✂ Взяв несколько ягод желтой черешни, тщательно размять и растереть их с 1 ч. ложкой меда. Добавить несколь-

ко капле лимонного сока и 1 ч. ложку растительного масла. Опять все перемешать и нанести на лицо на 10–15 минут, после чего умыться теплым пивом.

3. 1 ст. ложку предварительно размятых ягод клубники смешать с 1 яичным желтком, 1 ст. ложкой кефира или йогурта; чтобы масса получилась более густой, добавить немного пшеничной муки. Наложить на лицо на 15 минут, затем умыться прохладной водой.

3. При комбинированной коже рекомендуется смешивать 1 ст. ложку размятых ягод клюквы с таким же количеством нежирной сметаны или же 2 ст. ложками нежирного йогурта.

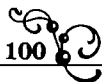
3. Растереть 4–5 крупных спелых ягод винограда с 1 ст. ложкой отвара шиповника и таким же количеством нежирной сметаны или йогурта. Нанести состав на 15 минут, после чего протереть лицо оставшейся частью отвара.

3. Измельчить 1 ст. ложку ягод шиповника, предварительно удалив из них семена. Затем размешать их с $\frac{1}{2}$ ст. ложки сухих листьев шалфея и 1 ч. ложкой сухих или свежих листьев мяты. Все залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой и оставить на 30 минут. Процедить и наложить густую кашицу на лицо на 20 минут, после чего снять кусочком ваты, смоченным в оставшемся жидком настое.

3. Размешать 1 ст. ложку свежих и немного измельченных лепестков шиповника с 2 ст. ложками розовой воды, 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой нежирного йогурта. Нанести смесь на кожу лица, спустя 15–20 минут смыть прохладной водой.

3. Маска из молока и лекарственных трав

2 ч. ложки сухих листьев шалфея и столько же липового цвета залить $\frac{1}{2}$ стакана молока, довести до кипения, после чего сразу же снять с огня и накрыть крышкой. Спустя 15 минут отцедить молочный отвар в отдельную посуду, смазать им очищенную кожу лица при помощи ватного тампона, сверху нанести травяную кашицу на 15 минут. Затем снять ее кусочком ваты, смоченным в оставшемся молочном отваре, и умыться водой комнатной температуры.



Такая маска обладает успокаивающим, тонизирующим, освежающим и увлажняющим действием.

❧ Для тонизирования комбинированной кожи сметану рекомендуется смешивать с мякотью или соком киви, винограда, персика, апельсина, мандарина, грейпфрута, арбуза, ягод смородины и калины.

❧ Для увлажнения и тонизирования комбинированной кожи сливки размешивают в равных пропорциях с йогуртом и наносят на 15 минут.

❧ При комбинированной (смешанной) коже рекомендуется использовать тонизирующую и смягчающую маску из сыворотки или простокваши: растереть 3 ст. ложки продукта с 1 ст. ложкой творога. Полученный состав наложить на лицо, смыть слегка теплой водой через 15 минут.

❧ При комбинированной коже, более склонной к сухости, для приготовления кисломолочных масок из сыворотки и простокваши рекомендуется использовать мякоть банана, хурмы, абрикосов и дыни. На 1 ст. ложку фруктовой мякоти — 2 ст. ложки сыворотки (простокваши).

❧ Для освежения, тонизирования и увлажнения комбинированной кожи хорошо добавлять в йогурт мякоть арбуза, персика, винограда, яблока, киви, апельсина, мандарина, малины, смородины и брусники. На 2 ст. ложки йогурта — 1 ст. ложка фруктовой мякоти.

Ингредиенты необходимо хорошо растереть и нанести на лицо на 15 минут.

❧ Для придания тонуса, упругости и свежести комбинированной коже попробуйте сделать следующую маску из йогурта.

Для ее приготовления вам понадобится высушенная цедра любого из цитрусовых (лимона, апельсина, мандарина или грейпфрута). Цедру измельчить в кофемолке до состояния муки. К 1 ст. ложке этой муки добавить 3 ст. ложки йогурта и 1 ч. ложку меда. Хорошо все размешать и наложить массу на лицо на 15 минут, после смыть прохладной водой.

❧ Хорошее тонизирующее, освежающее и увлажняющее действие на кожу окажет следующая маска из йогурта.

Размешать 2 ст. ложки йогурта с 1 ст. ложкой оливкового масла и 2 ч. ложками лимонного сока. Смазать лицо полученной смесью, через 15 минут умыться водой комнатной температуры.

После такой маски кожа лица становится гладкой и бархатистой.

Витаминная шоколадная маска

1 ст. ложку черного шоколада, предварительно растопленного, смешать с 1 ст. ложкой фруктовой мякоти. В этом рецепте можно использовать практически любые фрукты: подойдут дыня, арбуз, киви, груша, малина и клубника. Хорошо все размешать и наложить на лицо на 10 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.


Освежающая маска из глины


1 ст. ложку белой глины смешать с 2 ст. ложками любого тертого овоща (огурец, перец, морковь, капуста, кабачок, баклажан и т. д.) или измельченной мякоти любого фрукта (киви, яблоко, груша и другие). Разбавить все небольшим количеством молока и нанести на лицо на 10–12 минут, после чего умыться водой комнатной температуры.

Маска из зеленого чая

1 ст. ложку сухого измельченного зеленого чая размешать с 2 ст. ложками йогурта или кефира. Нанести на лицо, спустя 15 минут смыть прохладной водой.

СТЯГИВАЮЩИЕ МАСКИ

 1 ст. ложку дрожжей разбавить укропным отваром или же соком, отжатым из зелени укропа, чтобы получилась кремообразная масса. Нанести на лицо на 15 минут, после чего смыть холодной водой.

 Смешать в одинаковых пропорциях крахмал, толчено и кукурузную муку. Затем долить в смесь столько виноградного сока, чтобы образовалась густая масса. Эту массу наложить на лицо, спустя 10–15 минут смыть прохладной водой.

❧ Грушу натереть на крупной терке. 1 ст. ложку кашицы размешать с 2 ч. ложками лимонного сока. Нанести на лицо и через 10 минут смыть кипяченой водой. После чего смазать кожу увлажняющим кремом.

❧ 1 ст. ложку ягод клюквы растереть с 1 сырым яйцом, после чего добавить 1 ст. ложку чуть измельченных овсяных хлопьев. Еще раз все размешать и наложить на лицо. Через 12–15 минут умыться водой комнатной температуры.

❧ Развести 1 ст. ложку овсяной муки розовой водой, чтобы получилась каша средней густоты. Нанести массу на лицо на 20 минут, после чего смыть прохладной водой. Такая маска обладает вяжущим действием и хорошо очищает поры лица.

❧ Для стягивания пор и очищения кожи достаточно просто смазать лицо нежирным йогуртом и оставить на 15–20 минут. После скатать эту маску влажными пальцами и ополоснуть лицо прохладной водой.

В этом рецепте йогурт можно размешать с 1 яичным белком. На 1 белок — 2 ст. ложки йогурта. Чтобы масса была более густой, добавить в нее немного рисовой или обычной пшеничной муки.

❧ *Вяжущая маска на основе йогурта*

Смешать 1 ст. ложку пшеничной или картофельной муки с йогуртом так, чтобы при размешивании образовалась густая масса, напоминающая сметану. К этой массе добавить 1 ст. ложку мякоти сливы или груши, снова все перемешать и наложить на лицо. По истечении 15 минут смыть маску прохладной водой.

❧ *Подсушивающие маски из глины*

Взять в равных пропорциях каолин (белую глину) и крахмал (по 1 ст. ложке) и разбавить молоком так, чтобы смесь напоминала сметану. Наложить на лицо, спустя 10 минут смыть прохладной водой. Если у вас кожа на щеках очень сухая, то маску накладывать только на Т-зону (лоб, нос, подбородок), а щеки просто протереть молоком.

❧ Каолин смешать в равных пропорциях с тальком (по 1/2 ст. ложки). Смесь развести молоком до консистенции сме-

таны, наложить на лицо на 10 минут, по истечении этого времени умыться прохладной водой.

После такой процедуры кожа хорошо очищается, поры стягиваются, устраняется жирный блеск.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

✂ Прокрутить через мясорубку свежие листья щавеля. 2 ст. ложки полученной массы растереть с 1 ст. ложкой нежирного творога и таким же количеством йогурта. Нанести состав на лицо, спустя 15 минут умыться водой комнатной температуры.

✂ 1 небольшую спелую грушу разрезать пополам. Одну-половинку очистить от кожицы, удалить из нее семена. Мякоть хорошо размять и смешать с 1 ч. ложкой лимонного сока, 2 ч. ложками пшеничной муки, добавить 1 ч. ложку орехового масла. Полученную смесь держать на лице 10–15 минут, затем снять влажным ватным тампоном. После ополоснуть лицо водой с добавлением лимонного сока.

✂ 1 ст. ложку нежирного творога растереть с 1 ст. ложкой клюквенного сока (или 2 ч. ложками ягод) и небольшой щепоткой соли. Наложить смесь на лицо, по истечении 12–15 минут умыться прохладной водой.

✂ Взять горсть свежих листьев щавеля, хорошо их промыть, потом ошпарить кипятком, затем мелко измельчить. Полученную кашицу растереть с мякотью 2–3 слив (без кожицы) и нанести на лицо. Спустя 15–20 минут умыться прохладной водой.

✂ Отварить в мундире 1 среднюю по размеру картофелину, очистить ее, растолочь в пюре вместе с 2 ст. ложками теплого молока. Полученную массу наложить на лицо на 15 минут, после чего смыть чуть теплой водой.

✂ *Омоложивающая маска из капусты, обладающая также тонизирующим действием*

Взять несколько листов салата, размять, нанести на них тонкий слой меда и наложить на 30–40 минут, накрыв сло-

ем хлопчатобумажной ткани. Такую процедуру рекомендуют проводить через день в течение двух недель. Вместо салата можно использовать листья свежей молодой капусты.

Эту процедуру следует проводить только при отсутствии аллергии на мед.

8. Размешать 1 яичный желток с 1 ст. ложкой молока, смазать полученной смесью лицо, через 15 минут умыться чуть теплой водой. Такой смесью рекомендуется смазать более сухие участки кожи, как например щеки, а на жирные участки (лоб, нос и подбородок) нанести оставшийся белок.

При смешанной коже можно размешать целое сырое яйцо с 2 ст. ложками молока, обильно смазать этой смесью лицо, оставить на 15 минут.

9. *Маска из кефира и других продуктов, которая помогает восстановить, освежить и увлажнить кожу, а также улучшить цвет лица*

Хорошо размешать 2 ст. ложки кефира, 1 ст. ложку творога, 1 ст. ложку морковного сока и 1 ч. ложку оливкового масла. Полученный состав наложить на лицо на 15 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

Вместо морковного сока можно взять 1 ст. ложку тертой моркови, только в этом случае добавлять чуть больше кефира, чтобы масса не получилась очень густой.

10. Для ухода за комбинированной кожей сыворотку или простоквашу рекомендуют смешивать с тертой массой сырого огурца, редиса, болгарского перца, кабачков, баклажанов и измельченной капустой; а также с мякотью таких фруктов и ягод, как апельсин, грейпфрут, мандарин, киви, персик, сладкие яблоки и виноград, крыжовник, черная смородина и брусника.

11. *Омолаживающая маска из растительно-молочной смеси*

Измельчить 1 ст. ложку зелени петрушки, смешать с 6 ст. ложками домашней нежирной простокваши, нанести на кожу лица и оставить до подсыхания.

Процедуру рекомендуют проводить ежедневно в течение десяти дней.

3. *Восстанавливающая, увлажняющая, с легким очищающим действием маска из сметаны*

Размешать до получения однородной массы 1 ст. ложку сметаны с 1 яичным желтком и 1 ст. ложкой овсяной или рисовой муки. Полученную массу нанести на лицо на 15–20 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

3. *Омолаживающая маска из шоколада*

В 2 ст. ложки растопленного черного шоколада добавить 1 ч. ложку любого растительного масла. Размешать и, когда масса немного остынет, наложить ее на лицо. Спустя 10 минут смыть водой комнатной температуры. После такой процедуры кожа может приобрести слегка золотистый оттенок.

3. *Восстанавливающая и очищающая маска из какао с подтягивающим эффектом*

1 ст. ложку какао-порошка смешать с таким же количеством овсяной муки и 1 ч. ложкой меда. Разбавить все ингредиенты сливками или молоком до образования массы, по густоте напоминающей сметану. Наложить на лицо, спустя 10–15 минут смыть теплой водой.

3. *Восстанавливающая и питательная маска из глины*

2 ст. ложки овсяной каши, сваренной на молоке, смешать с 1 ст. ложкой порошка белой глины и 3–4 ст. ложками молока. Обильным слоем наложить смесь на лицо, через 10 минут смыть водой комнатной температуры.

Этот рецепт великолепно подойдет для приготовления масок из голубой, желтой и зеленой глины. Готовить смесь нужно в неметаллической посуде.

Проблемная кожа

ОЧИЩАЮЩИЕ МАСКИ

3. К 1 сырому яичному белку добавить 1 ч. ложку масла чайного дерева, столько же меда и 1 ст. ложку молотых

овсяных хлопьев. Все размешать, наложить на лицо на 15 минут, затем умыться сначала чуть теплой, а после прохладной водой.

8. *Сильнодействующая очищающая маска для кожи, на которой имеются прыщи*

Мелко накрошить серное медицинское или хозяйственное мыло (при помощи ножа), добавить к 1 ст. ложке полученной мыльной стружки немного кипяченой воды и 3–4 капли 3% -ной перекиси водорода. Взбить смесь ложкой до образования пены и нанести эту смесь на проблемные участки кожи на 10 минут. Затем умыться прохладной водой.

9. *Маска для кожи лица, на которой имеются расширенные поры и черные точки*

Взять 3 ст. ложки кефира, $\frac{1}{2}$ ст. ложки белой, голубой или зеленой косметической глины, 1 ч. ложку лимонного сока и 10 капель масла чайного дерева.

Хорошо размешать все ингредиенты до получения пастообразной массы, которую ровным и плотным слоем нанести на проблемные участки кожи на 10 минут. Затем снять маску влажным ватным тампоном.



8. Маска из специй

Смешать в равных пропорциях такие ингредиенты: высушенный корень сельдерея, сухую траву кориандра (кинза), мускатный орех и имбирь. Измельчить в кофемолке до состояния муки. К 1 ст. ложке этой муки добавить 1 ч. ложку корицы и 1 ст. ложку меда. Хорошо размешать, нанести на влажное, очищенное лицо и аккуратно помассировать его кончиками пальцев около 2 минут, затем умыться водой комнатной температуры.

8. Маска из шпината для кожи, на которой имеются прыщи и другие раздражения

1 ст. ложку мелко порезанных листьев шпината размешать с 1 яичным белком. Нанести смесь на лицо и оставить на 15 минут. Затем умыться прохладной минеральной или кипяченой водой.

8. Рецепт хорошего очищающего средства

2 ст. ложки размятых ягод клубники залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, накрыть крышкой и настаивать около 3 часов. Затем процедить, после чего намылить руки хозяйственным (или любым другим) мылом, добавить немного пены с рук в приготовленный клубничным настоем. Сначала наложить на лицо отцеженную клубничную кашицу на 10 минут, а после хорошо протереть кожу ватным тампоном, смоченным в полученном лосьоне. Затем умыться прохладной водой.

8. Хорошая очищающая маска

1 ст. ложку пекарных дрожжей тщательно растереть с 3 ст. ложками йогурта до образования кашицы. Затем добавить $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды. Снова все размешать и нанести на лицо на 10–12 минут, по истечении которых умыться прохладной водой.

8. Очень хорошо делать очищающие и сужающие поры маски для проблемной кожи на основе йогурта и косметической глины.

Размешать $\frac{1}{2}$ ст. ложки порошка белой, зеленой или черной глины с 2 ст. ложками йогурта и наложить этот состав на лицо на 12 минут.

При проблемной коже, на которой имеются прыщи, использовать голубую глину.

3. Маска из отвара березовых почек и косметической глины с добавлением глицерина

Залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка 1 ст. ложку березовых почек, прокипятить на слабом огне в течение 5 минут. Затем снять с огня, оставить до полного охлаждения, после чего процедить.

Полученным отваром развести $\frac{1}{2}$ ст. ложки белой, а лучше зеленой глины, чтобы получилась масса, напоминающая сметану. К этой массе добавить 3 капли камфорного спирта, $\frac{1}{2}$ ч. ложки глицерина, разведенного в 1 ст. ложке воды. Маску нанести на лицо на 15 минут, после чего смыть прохладной водой.

УСПОКАИВАЮЩИЕ И СМЯГЧАЮЩИЕ МАСКИ

3. Помимо успокоения и смягчения кожи, маска также сужает поры.

Смешать 2 ч. ложки сухих и измельченных листьев шалфея с 1 ч. ложкой сухих или свежих листьев мяты, добавить несколько (3–4) плодов шиповника, также предварительно измельченных (можно использовать как сухие ягоды шиповника, так и свежие).

Полученную смесь залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, плотно накрыть и поставить на $\frac{1}{2}$ часа в горячую воду. Затем процедить и жидким настоем тщательно протереть лицо, а густую травяную массу нанести на марлю с вырезами для глаз и рта, которую необходимо наложить на лицо. Для большего эффекта сверху можно положить махровое полотенце. Спустя 20 минут снять марлю и умыться прохладной водой.

3. От раздражений на коже можно избавиться, приготовив следующую маску из лука.

2 ст. ложки измельченного репчатого лука размешать с 1 ст. ложкой сахара. Добавить $\frac{1}{2}$ л воды и варить на небольшом огне не менее 1,5 часа. Когда отвар остынет, добавить 1 ст. ложку меда, размешать и процедить. Полученным раствором протирать лицо утром и вечером.

8. *Натуральная маска при воспаленной и шелушащейся коже лица*

Смешать тертый сырой лук с овсяной мукой в равных пропорциях. Нанести на лицо и накрыть сверху марлевой салфеткой, смоченной в луковом соке. Держать 10 минут, затем смыть прохладным молоком, наполовину разведенным водой.

8. *Маска из свеклы при воспаленной и шелушащейся коже*

Смешать свекольный сок с тертым клубнем картофеля и с пшеничной мукой до густоты сметаны. Полученную смесь нанести обильным слоем на лицо, пропитать в соке свеклы марлевую салфетку и наложить на лицо. Через 15 минут смыть прохладным молоком, разведенным с водой в равных пропорциях.

8. 1 ст. ложку сухой или свежей зелени укропа (можно использовать сухие семена), предварительно измельченной, смешать с таким же количеством сухой ромашки лекарственной. Залить все 1 стаканом только что закипевшей воды и прокипятить на слабом огне 5–7 минут. Затем снять с огня и дать отвару полностью остыть. После процедить и наложить на лицо кашицу из укропа и ромашки на 20 минут, по истечении которых снять ее кусочком ваты, смоченным в оставшемся жидком настое.

8. Смешать в равных пропорциях (по 1 ст. ложке) мелко порезанные листья свежего салата, редьки и лопуха, стараясь измельчить их так, чтобы образовался сок. В смесь добавить 1 ст. ложку растительного масла и 4–5 капель лимонного сока. Наложить полученную кашицу на лицо и через 15 минут смыть водой комнатной температуры.

8. 2–3 ст. ложки измельченных листьев шпината проварить в небольшом количестве молока в течение 5 минут. Затем процедить и еще теплую листовенную кашицу наложить на лицо. Через 15 минут снять ее кусочком ваты, смоченным в отцеженном молоке (в котором варили шпинат), после умыться теплой водой.

8. Хорошо измельчить свежие листья крапивы и подорожника, взятые в равных количествах. 2 ст. ложки смеси залить 3–4 ст. ложками огуречного сока. Размешать и нало-

жить на лицо на 15 минут, по истечении которых умыться минеральной или кипяченой водой.

3. При проблемной коже, на которой имеются прыщи и другие воспаления, рекомендуется протирать ее соком, отжатым из малины, наполовину разбавленным настоем из чистотела или ромашки (1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 2–3 часов).

3. Размешать 2 ч. ложки крахмала с таким же количеством размятых ягод брусники или же развести крахмал брусничным соком, чтобы образовалась густая однородная смесь. Полученный состав нанести на участки кожи, где имеется купероз (расширенные и видимые на лице сосуды в виде звездочек и сеточек), через 15 минут умыться чуть теплой водой.

3. Тщательно размешать 1 ст. ложку меда с 3–4 ст. ложками теплого молока, нанести полученный состав на лицо на 10 минут.

После такой маски кожа лица становится гладкой, нежной и бархатистой, однако при расширенных сосудах на лице ее лучше не использовать.

3. Успокоит воспаленную кожу следующая маска из сметаны и ромашки.

Растолочь или измельчить другим способом до порошкообразного состояния сухие цветки ромашки лекарственной. 1 ст. ложку этого порошка размешать с таким же количеством сметаны, нанести смесь на лицо на 15 минут, затем смыть водой комнатной температуры.

3. При воспаленной коже хорошо использовать следующее средство, для которого понадобятся холодный кефир и охлажденный отвар ромашки (чтобы приготовить отвар, залить 1 ст. ложку сухих цветков ромашки 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой и оставить до полного охлаждения, затем дополнительно охладить отвар в холодильнике).

Смешивать кефир с отваром в равных пропорциях и смазывать этой смесью лицо.

3. Для покрасневшей, раздраженной или обгоревшей на солнце кожи хорошо подойдет маска из йогурта и зеленого салата.

Очень мелко измельчить свежие листья зеленого салата, чтобы из них образовался сок. Протереть полученным соком очищенную кожу лица, после чего наложить на нее приготовленную маску: 1 ст. ложку кашицы из салата размешать с 2 ст. ложками прохладного йогурта. Через 15 минут умыться прохладной водой.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ МАСКИ

☞ Взять 1 ст. ложку овсяных хлопьев, предварительно размолотых в кофемолке, 3 ст. ложки йогурта, $\frac{1}{2}$ натертого небольшого яблока и 2–3 капли масла розового дерева.

Все компоненты тщательно перемешать, нанести на лицо, через 15 минут умыться прохладной водой.

☞ Эта овощная маска поможет снять отечность лица и убрать мешки под глазами.

Очистить сырой картофель и натереть на мелкой терке. Полученную массу наложить на лицо на 15–20 минут. Протереть затем лицо настоем из ромашки.

Использовать такую маску желательно 2–3 раза в неделю.

☞ Отжать сок из листьев свежей капусты, смочить в нем марлевую салфетку и наложить ее на лицо на 15 минут. Затем умыться прохладной водой. Делать процедуру 2–3 раза в неделю. Можно также просто протирать лицо соком из капусты.

☞ Смешать по 1 ч. ложке мелко порезанный укроп, сухие цветки ромашки и липы, лепестки шиповника и розы. Залить смесь 1 стаканом кипятка, плотно накрыть крышкой и оставить на 30 минут. После отцедить травяную кашицу и наложить ее на лицо на 20 минут. Затем умыться прохладной минеральной водой, наполовину разбавленной оставшимся жидким настоем.

☞ Смешать по 1 ст. ложке мелко порезанные листья щавеля и сухие цветки ромашки лекарственной или календулы. Смесь залить 1 стаканом кипятка и прокипятить в течение 5 минут. Затем снять с огня и оставить до полного охлаждения. После процедить, наложить травяную кашицу на лицо

на 10 минут, по истечении которых умыться оставшимся процеженным отваром, наполовину разбавленным минеральной водой.

§. Для подтягивания и улучшения тонуса проблемной увядающей кожи замечательно подойдет следующая маска из сухого молока.

К 1 ст. ложке порошка добавить 1 ч. ложку меда и немного воды, чтобы при размешивании получилась густая смесь. Наложить эту смесь на лицо на 10–15 минут, затем умыться сначала теплой, а потом прохладной водой.

§. Маска из ланолина, меда и грейпфрута

К 1 ч. ложке ланолина добавить 1 ст. ложку воды, подождать, пока ланолин ее полностью впитает. Затем добавить 1 ч. ложку меда, 3 ст. ложки сока, отжатого из грейпфрута. Хорошо все размешать или взбить мини-миксером, после чего наложить эту маску на лицо. Спустя 10–15 минут снять маску кусочком ваты, смоченным в теплой воде, после чего сполоснуть лицо прохладной водой.

§. Маски из глины для кожи лица с угрями

1 ст. ложку порошка каолина размешать с 2 ст. ложками водки. Если смесь получилась очень густой, разбавить ее небольшим количеством воды. Добавить 1 ч. ложку сока алоэ. Размешать все до однородной массы, нанести на лицо, спустя 10 минут умыться прохладной водой.

1 ст. ложку каолина развести водкой, наполовину разбавленной водой, до кремообразного состояния. Добавить 1 ч. ложку лимонного сока. Нанести маску на лицо, через 8–10 минут смыть водой комнатной температуры.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

§. Свежий огурец натереть на терке и смешать 1 ст. ложку массы с 1 ч. ложкой меда. Нанести на лицо на 10 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

§. Взять 1 ст. ложку сока квашеной капусты, 1 ч. ложку меда и немного картофельной или пшеничной муки, чтобы при размешивании получилась смесь консистенции сметаны. Наложить ее на лицо на 10 минут, затем смыть молоком, смешанным с кипяченой водой в равных пропорциях.

§. Очистить от кожицы 1 плод киви, очень мелко порезать и смешать с 1 ч. ложкой меда. Нанести на 10–15 минут, по истечении которых смыть теплой водой.

После такой маски кожа хорошо подпитывается витамином С, замедляется процесс старения.

§. Взять 1 крупный помидор и натереть на мелкой терке. В полученную массу добавить 1 ст. ложку меда, 2 ст. ложки виноградного сока и немного теплой кипяченой воды, чтобы получилась смесь консистенции сметаны. Маску держать на лице 10–15 минут, затем снять ее сухим ватным тампоном, после чего протереть лицо настоем из ромашки.

§. Хорошо измельчить пару листьев свежей капусты, добавить 1 ч. ложку меда, столько же дрожжей и $\frac{1}{4}$ стакана яблочного сока. Тщательно растереть все ингредиенты и нанести маску на лицо и шею на 15 минут. Снимать ее лучше ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.

§. В 2 ст. ложках сока кислой или свежей капусты размочить 1 ч. ложку овсяных хлопьев, предварительно растолченных. Когда хлопья разбухнут, добавить по $\frac{1}{2}$ ч. ложки жирного крема, майонеза и меда. Размешать, нанести маску и дать ей слегка подсохнуть. Затем снять влажными ватными тампонами.

§. Баклажан очистить от кожуры и мелко натереть на терке, затем залить кипятком и оставить на коже лица на 5–7 минут. Затем сцедить воду и 1 ст. ложку полученной кашицы развести нежирной сметаной до получения густой массы. Держать смесь на лице минут 10, после чего смыть прохладной водой.

§. Смешать в равных пропорциях зелень петрушки, шпинат и листья салата. 1 ст. ложку смеси размешать с таким же количеством картофельного крахмала и 2 ст. ложками теплой геркулесовой каши, сваренной на молоке. На-



ложить на лицо на 15 минут, после чего умыться водой комнатной температуры.

✂. 1 ст. ложку настоя семян укропа (1 ст. ложку семян залить 1 стаканом кипятка и настаивать около 2 часов) смешать с 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой молока. Нанести состав на лицо, спустя 10 минут смыть водой комнатной температуры.

✂. 1 ст. ложку кашицы из ягод крыжовника размешать с $1\frac{1}{2}$ ст. ложки голубой глины. Нанести состав на лицо, через 10 минут смыть прохладной водой. Такая маска также хорошо выравнивает кожу и улучшает цвет лица.

✂. При расширенных сосудах хорошо помогает маска из цветочной пыльцы и сока, отжатого из ягод брусники. Для этого размешать 1 ч. ложку пыльцы с 1 ст. ложкой сока, наложить полученную смесь на проблемные участки кожи на 15 минут.

✂. Смешать 2 ст. ложки розовой воды с таким же количеством огуречного сока и 1–1,5 ст. ложками жирных сливок или же творога. Тщательно растереть все ингредиенты, чтобы получилась однородная масса, которую наложить на лицо и шею на 20 минут. Затем умыться сначала теплой, а потом прохладной водой.

Чувствительная кожа



ТОНИЗИРУЮЩИЕ И УСПОКАИВАЮЩИЕ МАСКИ

✂. 2 ст. ложки тыквенного сока смешать с 1 яичным желтком, 1 ч. ложкой меда, с таким же количеством оливкового масла и добавить овсяной муки, чтобы образовалась густая масса. Нанести полученную маску на лицо на 15 минут, затем смыть теплой водой.

✂. Хорошо размять 1 спелую грушу, отжать сок и смешать мякоть с сухим молоком в равных пропорциях. Если

масса получилась очень густой, то разбавить ее небольшим количеством молока. Наложить на лицо и через 10 минут снять ватным тампоном, смоченным в отваре ромашки.

3. 1 ст. ложку свежего сока сливы смешать с 1 ст. ложкой настоя петрушки или укропа (на $1\frac{1}{2}$ стакана кипятка — 1 пучок зелени). Пропитать остывшей смесью косметическую салфетку и наложить ее на лицо. Держать до полного высыхания. Затем нанести увлажняющий крем.

3. *Успокаивающая и смягчающая маска из творога и ромашки для покрасневшей, воспаленной и чувствительной кожи*

Растереть до получения однородной массы 1 ст. ложку творога с 2 ст. ложками отвара ромашки лекарственной (1 ст. ложку сухих цветков залить 1 стаканом кипятка, плотно накрыть и оставить до полного охлаждения). Наложить маску на лицо на 20 минут, после чего смыть прохладной водой.

3. *Маска из йогурта и эфирных масел для чувствительной кожи, склонной к аллергическим реакциям*

Взять 2 ст. ложки йогурта, добавить к нему 3 капли масла ромашки, столько же масла вербены, 1 ч. ложку любого растительного масла и хорошо размешать. Эту смесь нанести на лицо, через 10–12 минут смыть водой комнатной температуры.

Такая маска хорошо успокаивает, разглаживает и омолаживает кожу, а также способствует улучшению цвета лица.

Если у вас нет эфирных масел, можно их заменить настоями ромашки и вербены.

Чтобы приготовить настой ромашки, залить 1 ст. ложку сухих цветков 1 стаканом кипятка, плотно накрыв крышкой, оставить на 30 минут. После процедить. По такому же рецепту делается настой вербены.

Для приготовления маски размешать 2 ст. ложки йогурта с 1 ст. ложкой настоя ромашки и 1 ст. ложкой настоя вербены, смазать лицо полученным составом и оставить на 10–15 минут.

3. Если у вас чувствительная кожа лица, на которой часто появляются различные покраснения и раздражения, рекомендуется протирать ее следующим средством из зеленого чая.

1 ч. ложку сухого чая залить $\frac{1}{2}$ стакана обычной минеральной воды, добавить 1 ч. ложку сахара.

3. Картофельная маска

Сварить в кожуре большую картофелину, очистить ее, размять, добавить немного свежего молока и желток. Получившееся пюре разогреть и смазать им лицо. Маску держать 20–25 минут, потом смыть теплой кипяченой водой. Такая маска делает кожу нежной и упругой.

3. Молочно-рисовая маска

1 ч. ложку молока, 1 ч. ложку глицерина размешать, добавить рисового крахмала до получения консистенции негустой мази. Такая маска хорошо помогает, когда кожа на лице воспалилась и стала шелушиться. На ночь смазать данной смесью воспаленные места. Утром смыть теплой водой или липовым настоем.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ

3. Хорошо питает кожу и снимает раздражение кашица из помидора, смешанная с жирной сметаной.

3. 1 ст. ложку дрожжей тщательно растереть со сметаной и молоком, взятых также по 1 ст. ложке. Затем добавить 2 ст. ложки лукового сока. Еще раз хорошо все размешать и наложить на 10 минут, после чего смыть теплой водой.

3. 2 ст. ложки сока винограда размешать с 1 ст. ложкой творога и 1 ч. ложкой меда. Все хорошо растереть и нанести на лицо на 15 минут. Затем умыться водой комнатной температуры.

3. 2 ст. ложки мякоти хурмы смешать с 1 ст. ложкой сметаны и с 1 ст. ложкой творога до однородной массы. Нанести на лицо толстым слоем, спустя 15–20 минут смыть теплой кипяченой водой.

3. Тщательно размять мякоть дыни. Взять 2 ст. ложки этой мякоти и добавить 1 ч. ложку меда и немного тертого плавленого сыра. Затем смешать лимонный сок с кипяченой водой в равных количествах и долить эту смесь в маску до образования густой кашицы. Маску наложить на лицо, спу-

стя 15–20 минут снять ватным тампоном, смоченным в теплом молоке. После ополоснуть лицо теплой водой и нанести питательный крем.

3. Несколько абрикосов очистить от кожицы, мелко натереть на терке или прокрутить через мясорубку. Предварительно протереть лицо оливковым маслом и наложить абрикосовую кашицу на 10–15 минут. Потом смыть теплой водой. Также можно просто нарезать спелые абрикосы небольшими дольками и наложить на лицо.

3. Из абрикосового масла можно приготовить хорошую маску для чувствительной кожи, которой не хватает витаминов.

1 ст. ложку абрикосового масла смешать с 1 ч. ложкой теплого меда и 1 ст. ложкой молока. Добавить 1 ст. ложку овсянки, размельченной в кофемолке. Держать на лице минут 15, потом смыть водой.

Не рекомендуется делать такую маску, если на лице видны мелкие кровеносные сосуды.

3. Морковно-яичная маска

1 морковь натереть на терке, смешать с 1 желтком и нанести на лицо на 20–25 минут. Маску смыть теплой кипяченой водой. Курс — 1–2 раза в неделю.

3. Морковно-молочная маска

1 тертую морковь смешать с 1 ст. ложкой молока и нанести на кожу на 20 минут. Маску смыть теплой кипяченой водой.

3. Творожно-лимонная маска

1 ст. ложку пастеризованного творога смешать с несколькими каплями лимонного сока. Наложить состав на 15 минут и смыть прохладной кипяченой водой. Если кожа очень сухая, полезно предварительно смазать ее подогретым растительным маслом.

3. Медово-яблочная маска

Растереть 1 ст. ложку сливочного масла с 1 желтком, 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой яблочной кашицы до однородной смеси. Полученную маску нанести на лицо на 20–30 минут, излишек снять бумажной салфеткой.

8. Камфорная маска

2 ч. ложки творога смешать с 1 ч. ложкой яблочного сока, добавить $1/2$ желтка и 1 ч. ложку камфорного масла, все хорошо размешать. Наложить на лицо на 15–20 минут и смыть сначала теплой, потом холодной водой.

Все типы кожи

ОЧИЩАЮЩИЕ МАСКИ

8. Очищающая и витаминизирующая маска из тыквы

Очищенную тыкву отварить и размять. 1 ст. ложку полученной массы размешать в равных пропорциях с йогуртом (при нормальной коже); если кожа сухая — смешать со сливками или сметаной; если жирная — с кефиром. Нанести маску на 15 минут, после чего снять влажным тампоном из ваты. Затем ополоснуть лицо водой.

8. Маска на кислом молоке

Измельчить 1 помидор, добавить 1 ст. ложку овсяных хлопьев, смолотых в кофемолке, 1 ст. ложку кислого молока и 4–5 капель оливкового масла. Маску равномерно нанести на лицо обильным слоем на 15 минут. При нанесении слегка массировать кожу кончиками пальцев для скрабового эффекта. Смыть теплой, а после прохладной водой.

8. Эта маска из кабачков прекрасно подходит для очищения и увлажнения кожи лица.

Измельчить мякоть кабачка на терке и, нанеся на марлю, приложить к лицу на 15–20 минут.


8. Разглаживающая очищающая маска из винограда

Мякоть виноградных ягод, предварительно размятых, смешать в равных пропорциях с творогом. Наложить полученную маску на кожу лица на 15–20 минут, после чего


смыть водой комнатной температуры. Вместо творога можно использовать толокно, сметану или яичный желток.

Маска из винограда


Вынуть косточки из винограда, высушить и размельчить в кофемолке. 2 ст. ложки кашицы из мякоти винограда смешать с 1 ч. ложкой молотых косточек. Маску нужно накладывать на лицо легкими массирующими движениями. Через 15 минут снять ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.

 1 большую грушу мелко натереть на терке. Взять 100 г промытого риса и сварить в несоленой воде до полного разваривания. Слить воду и размешать по 1 ст. ложке риса и грушевой кашицы. Держать на коже 15 минут, после смыть прохладной водой.

Маска имеет очищающее и вместе с тем питательное действие.

 Хорошо размять 1 спелую грушу и отжать из нее сок. 1 ст. ложку кашицы смешать с таким же количеством молока и лукового сока. Нанести маску на лицо на 10–15 минут, затем смыть водой комнатной температуры.


Маска имеет очищающее и одновременно тонизирующее действие.

 1 плод киви очистить от кожицы, а мякоть тщательно растолочь. Ничего больше не добавляя, нанести маску толстым слоем на 15–20 минут, по истечении которых смыть прохладной водой.

Во время процедуры может ощущаться легкое пощипывание кожи: это «работают» органические кислоты.

Маска из граната

Высушить гранатовые косточки и слегка измельчить их в кофемолке (не до состояния муки). В 1 ст. ложку молотых косточек добавить $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли мелкого помола и 2 ст. ложки геля или пенки, которые вы используете для умывания. Перемешать все и нанести на влажное лицо легкими массирующими движениями. Помассировать пару минут, после чего умыться прохладной водой.

 В $\frac{1}{4}$ стакана теплой кипяченой воды добавить 3 ст. ложки апельсинового сока и такое количество овсяной муки,

чтобы образовалась масса, по густоте напоминающая сметану. Наложить полученный состав на лицо и по истечении 10–15 минут смыть теплой водой, а после ополоснуть лицо прохладной водой.

3. 2 ст. ложки овсяных хлопьев залить апельсиновым соком и дать настояться 5–10 минут. После отцедить сок, а хлопья толстым слоем наложить на лицо на 25–30 минут. Снимать такую смесь рекомендуется влажным ватным тампоном.

3. Хорошо размять 1 очищенный мандарин и смешать его с 1 ст. ложкой крахмала или пшеничной муки. Нанести смесь и через 15 минут снять влажным ватным тампоном, затем умыться прохладной водой.

3. 2 ст. ложки фруктовой мякоти хурмы смешать с 1 ст. ложкой рисовой или соевой муки. Нанести смесь, через 10–15 минут смыть водой комнатной температуры. Если кожа жирная, мякоть рекомендуется вместо муки смешивать с толчком или крахмалом.

3. Размять 1 кружочек ананаса, очищенный от кожуры. Добавить 1 ч. ложку меда и немного овсяной муки до образования густой кашицы, которую нанести ровным слоем на лицо. Через 10–15 минут снять влажным ватным тампоном. Во время процедуры можно почувствовать легкое пощипывание: это устраняются ороговевшие клетки, кожа обновляется.

3. 1 ст. ложку тертой мякоти кокоса смешать с 1 ч. ложкой меда. Далее, если у вас более жирная кожа, то добавить 2 ст. ложки кефира или йогурта. Если же, наоборот, кожа лица сухая, то добавлять 1 ст. ложку сметаны или сливок. Тщательно все перемешать и наложить на лицо. Почистить этим составом кожу в течение 2 минут, после чего умыться сначала теплой, а потом прохладной водой.

3. Хорошо размять мякоть кислых ягод черешни, предварительно удалив из них косточки, и наложить ее на лицо, шею и область декольте на 15 минут. Потом смыть прохладной водой и нанести увлажняющий крем. Вместо мякоти можно накладывать на лицо марлевую салфетку, пропитанную соком черешни.

✂ Взяв несколько спелых крупных ягод черешни, удалить из них косточки и хорошо размять. Добавить 1 ч. ложку лимонного сока и столько же меда. Нанести маску на лицо и через 10–15 минут смыть прохладной водой с добавлением лимонного сока. Не забывать использовать увлажняющий крем после применения маски.

✂ *Очищающая и освежающая маска*

1 ст. ложку кашицы из плодов черешни смешать с 1 ч. ложкой сока алоэ и с таким же количеством меда. Наложить смесь на кожу лица и спустя 5–7 минут смыть водой комнатной температуры.

✂ *Очищающая и питательная маска*

Если у вас сухая кожа лица, хорошо взбить $\frac{1}{2}$ чашки арбузной мякоти с $\frac{1}{2}$ чашки мякоти банана. Если кожа жирная, вместо банана используется кефир. Наложить полученную маску на лицо, по истечении 10–15 минут смыть.

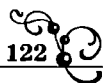
✂ Мелко измельчить высушенные семечки арбуза, например, в кофемолке. Потом разбавить их теплой кипяченой водой до образования густой массы. Эту массу нанести на лицо легкими массирующими движениями, слегка втирая в кожу. Спустя 15 минут смыть прохладной водой.

✂ $\frac{1}{2}$ ст. ложки дрожжей растереть с 2 ст. ложками кефира (при жирной коже) или чуть теплого молока (при комбинированной коже), добавить в смесь 1 ст. ложку кашицы из клубничных ягод. Еще раз все размешать и нанести на лицо на 15 минут, после чего умыться прохладной водой.

✂ 1 ст. ложку дрожжей залить $\frac{1}{4}$ стакана сока, отжатого из ягод красной смородины, поставить посуду со смесью в горячую воду на 5 минут. После растереть все до образования густой однородной массы, которую наложить на лицо на 10–15 минут. При смешанной и нормальной коже дрожжи рекомендуется смешивать с соком черной смородины с добавлением небольшого количества молока.

✂ Очень хорошо очищает кожу лица паровая ванночка из облепихи.

В небольшую кастрюльку положить горсть измельченных веточек и листьев облепихи, залить их 2 стаканами ки-



пятка, накрыть крышкой и проварить на слабом огне в течение 10 минут. Затем снять с огня, поставить кастрюльку, куда вам будет удобно, наклонить лицо над паром, накрывшись сверху полотенцем. Желательно посидеть так до того момента, пока пар не исчезнет. После этого умыться прохладной водой и смазать лицо увлажняющим кремом.

После такой процедуры заметно очищаются поры на лице, повышается упругость и эластичность кожи.

🌀. *Нежная маска из облепихи для сухой, нормальной и комбинированной кожи*

Хорошо растолочь 1 ст. ложку ягод облепихи, размешать полученную кашу в равных пропорциях со сметаной (при сухой коже) или с йогуртом (при нормальной и смешанной коже). Нанести состав на влажную кожу лица, аккуратно помассировать ее пальцами 2–3 минуты.

Такую маску можно также использовать при чувствительной коже.

🌀. 1 ст. ложку клюквенного сока (или 2 ч. ложки ягод) смешать с 1 ст. ложкой натурального виноградного сока (или 2–3 крупными ягодами), $\frac{1}{2}$ ст. ложки тертого яблока и 1 ст. ложкой детской присыпки или сухого молока. Хорошо все размешать; если масса получилась очень густой, разбавить ее немного виноградным или клюквенным соком. Наложить маску на лицо, через 10–15 минут смыть прохладной водой.

🌀. 1 ст. ложку толокна (вместо толокна можно использовать обычную овсяную или рисовую муку: рис или овсянку измельчить в кофемолке) залить небольшим количеством молока, чтобы при размешивании получилась густая масса, напоминающая сметану. Нанести эту маску на лицо на 15–20 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

При очень сухой коже лица необходимо добавить в маску еще 1–2 ч. ложки любого растительного масла.

Это очищающая и вместе с тем увлажняющая маска.

🌀. *Маска из сухого молока и овсяных хлопьев*

К 1 ст. ложке порошка сухого молока добавить 2 ч. ложки овсяных хлопьев и немного воды, чтобы при размешива-

нии получилась густая каша. Наложить ее на лицо, смыть спустя 15 минут.

При сухой коже в маску рекомендуется добавлять 1–2 ч. ложки растительного масла или несколько капель витамина А или Е в масле.

§. Маска из сметаны

При сухой коже использовать самую жирную сметану и сахар, при жирной коже — сметану с наименьшим процентом жирности и соль.

1 ст. ложку сметаны размешать с 2 ч. ложками соли или сахара, нанести полученный состав на лицо и аккуратно помассировать его 1–2 минуты. После этого смыть маску и смазать лицо увлажняющим кремом.

§. Маска из йогурта

Добавить к 3 ст. ложкам йогурта 1 неполную ст. ложку чуть измельченных овсяных хлопьев и 1 ч. ложку меда. Хорошо все размешать и нанести на лицо на 15 минут.

При очень сухой коже добавить в маску 2 ч. ложки растительного масла.

§. Маска из кофе и косметической глины, хорошо очищающая поры лица

2 ч. ложки порошка белой, голубой или зеленой глины размешать с 1 ч. ложкой кофе мелкого помола, с таким же количеством высушенной и молотой кожуры апельсина. Смесь разбавить кипяченой водой, чтобы образовалась густая однородная масса. Взять немного соды (на кончике чайной ложки) и погасить ее несколькими каплями яблочного уксуса. Добавить в смесь, еще раз размешать, наложить маску на лицо на 7–8 минут, по истечении которых смыть прохладной водой.

§. Маска из черного чая

Заварить крепкий черный чай. 3 ст. ложки охлажденной заварки смешать с 1 взбитым яичным белком (если у вас сухая кожа, то использовать желток), 1 ч. ложкой лимонного сока, 1 ст. ложкой белой глины (если кожа сухая, использовать красную или розовую глину, а вместо лимонного сока — растительное масло) и таким же количеством овсяных хло-



пьев, с 2 ч. ложками молотого миндаля. Если смесь получилась очень густой, разбавить ее небольшим количеством молока или воды. Нанести маску на лицо на 10 минут, затем смыть прохладной водой.


Маска из зеленого чая


1 ч. ложку крупнолистового зеленого чая залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка и оставить на 5 минут. Затем добавить в настой 2 ст. ложки молока, оставить еще на 3 минуты. После процедить и разбавить настоем 2 ст. ложки овсяных хлопьев, чтобы получилась жидкая каша. Нанести ее на лицо легкими массирующими движениями на 10–15 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.


СМЯГЧАЮЩИЕ МАСКИ


Маска из помидора

Протереть помидор на терке, добавить в него 1 яичный желток и 1 ст. ложку пшеничной муки. Хорошо размешать до образования однородной массы. Нанести на лицо на 10–15 минут, после чего смыть теплой водой.

 Чтобы кожа стала более матовой, свежей и мягкой, взять крупные капустные листья и промыть их в холодной воде. Наложить их вогнутой стороной на влажное очищенное лицо (в положении лежа) и полежать так минут 20. Листья должны нагреться от соприкосновения с кожей. Затем промокнуть лицо салфеткой или полотенцем.

 Хорошо растереть 1 ст. ложку дрожжей с 2 ч. ложками лимонного сока. Добавить немного молока до образования густой массы. Нанести на кожу лица, через 10–15 минут смыть водой комнатной температуры.

 2 ст. ложки мякоти хурмы смешать с 2 ст. ложками молока (или 1 яичным желтком) и с 1 ст. ложкой жирных сливок. Смесь нанести на лицо на 10–15 минут, после чего смыть теплой водой.

 Измельчить 1 очищенный кружочек ананаса, добавить 1 ст. ложку сметаны и 1 ч. ложку меда. Перемешать все

и нанести на кожу лица. Через 10–15 минут снять влажным ватным тампоном, после ополоснуть лицо теплой водой.

✂. Если кожа сильно шелушится, то 1 ч. ложку абрикосового масла смешать с яичным желтком. Накладывая на лицо, вбивать и втирать смесь пальцами. Потом смыть теплой водой.

✂. Из нескольких слив, желательно переспелых, вынуть косточки, а мякоть разделить на половинки. Наложить эти половинки на лицо и шею на 20 минут, после снятия умыться прохладной водой.

✂. Для этого рецепта вам понадобятся не ягоды, а свежие листья малины. Просто измельчить их в кашицу и наложить на кожу лица, предварительно смазанную увлажняющим кремом, на 15 минут.

✂. *Универсальная маска, в состав которой входит глицерин*

Для ее приготовления вам понадобится:

1 ст. ложка глицерина;

2 ст. ложки белой или розовой глины;

$\frac{1}{2}$ стакана овсяных хлопьев;

$\frac{1}{4}$ стакана риса;

2 ст. ложки сухих цветков ромашки;

2 листа алоэ (желательно выдержанные перед этим в холодильнике около 2 недель), мелко измельченных в кашицу;

1 стакан чистой воды (дистиллированной или негазированной минеральной).

В небольшой кастрюльке довести воду до кипения, после чего всыпать в нее ромашку, накрыть крышкой и оставить нагреваться на минимальном огне. В это время измельчить в кофемолке рис и овсяные хлопья, размешать полученную муку с порошком глины. Эту смесь добавить в кастрюльку с ромашкой и, не снимая с огня, помешивать состав, пока не образуется густая однородная масса.

Затем добавить глицерин и алоэ, снять с огня и взбить миксером. Маска готова. Ее можно поместить в подготовленную баночку и хранить в холодильнике.

Эта маска благодаря глицерину оказывает смягчающее и увлажняющее действие, при этом прекрасно очищает и успокаивает кожу, хорошо устраняет жирный блеск, особенно не стягивая кожу.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ МАСКИ

3. *Луковая маска*

Взять по 1 ст. ложке сока лука, оливкового (или любого растительного) масла и морковного сока. Добавить 1 сырое куриное яйцо. Все хорошо размешать (можно в миксере) и получившейся смесью намазать лицо. По истечении 15 минут умыться водой комнатной температуры.

3. Используя кабачок, можно легко снять усталость с кожи лица. Следует протирать ее утром и вечером соком из кабачков, смешанным в равных пропорциях с крепким кофе.

3. Тертую кабачковую массу залить горячим кипяченым молоком и проварить 1–2 минуты. Теплую кашицу нанести на лицо на 10–15 минут. Затем смыть водой с добавлением уксуса или лимонного сока (на 1 л воды — 1 ч. ложка).

3. Прокрутить через мясорубку 1 небольшой баклажан. 1 ст. ложку кашицы размешать с 1 ст. ложкой яблочного сока. Нанести смесь на лицо и шею на 15 минут. Смыть прохладной водой.

3. Для тонизирования и придания свежести коже лица рекомендуется следующий рецепт.

Залить 1 стаканом кипятка 2 ст. ложки сухой или свежей зелени петрушки. Прокипятить в течение 10 минут и затем полностью остудить. Процеженный отвар разлить в формочки для льда и заморозить. После чего протирать лицо каждое утро такими ледяными кубиками.

Или можно заморозить сок, отжатый из зелени петрушки и наполовину разведенный кипяченой водой. После использования такого косметического льда кожа лица заметно освежается и слегка осветляется, разглаживаются мелкие морщинки.

✂. Взять пучок свежей петрушки, мелко нарезать, залить небольшим количеством кипяченой воды (при сухой коже залить молоком), довести до кипения, после чего снять с огня, остудить и процедить. Полученную кашицу наложить на лицо на 10–15 минут, после чего умыться водой комнатной температуры.

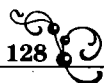
После такой маски кожа заметно освежается и немного отбеливается.

✂. Мелко нарезать или же прокрутить через мясорубку 2–3 листа щавеля, столько же листьев бузины или рябины и листья черной смородины. Полученную кашицу размешать с 1 ст. ложкой сметаны (при сухой коже использовать более жирную сметану или сливки; при жирной коже, наоборот, брать сметану с самым наименьшим процентом жирности). Нанести состав на лицо на 15 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

✂. Хороший тонизирующий эффект дают припущенные листья капусты. Молодые листья капусты опускают на несколько секунд в кипяток, немного охлаждают и накладывают на лицо.

Длительность процедуры — 10–15 минут.





✂. Испечь несколько небольших яблок, затем измельчить и к 2 ст. ложкам полученной кашицы добавить 1 взбитое яйцо. Взбить все миксером или венчиком и нанести на 15 минут, после смыть водой комнатной температуры.

✂. Чтобы немного омолодить увядающую кожу лица, приготовить следующую маску из яблока.

1 яблоко натереть на терке и смешать с 1 ст. ложкой сливок и 1 ст. ложкой оливкового масла. Смесь нанести на 15–20 минут, затем смыть теплой кипяченой водой.

✂. Размять $1\frac{1}{2}$ банана, смешать ее с 1 большой долькой апельсина без кожуры и косточек. Полученную смесь наложить на лицо на 15 минут, затем снять влажным ватным тампоном, после чего ополоснуть лицо кипяченой водой комнатной температуры.

При очень чувствительной коже лица такую маску делать не рекомендуется.

✂. Взять несколько ягод спелого сладкого винограда, разрезать на половинки, которыми хорошо протереть очищенную кожу лица. Через 20 минут ополоснуть лицо прохладной водой.

Также хорошо протирать лицо замороженным виноградным соком.

✂. 1 ст. ложку сока лимона смешать с 1 яичным желтком, добавить 2 ч. ложки оливкового или другого растительного масла и 1 ст. ложку овсяной муки. Взбить все миксером и наложить на кожу. Спустя 10–15 минут смыть теплой водой.

✂. Тщательно размять мякоть апельсина и наложить ее на лицо. Сверху накрыть салфеткой из марли, полежать так в расслабленном состоянии 15–20 минут. После смыть водой комнатной температуры. Если у вас жирная кожа с расширенными порами, то добавить в апельсиновую мякоть 1 взбитый яичный белок.

✂. Нарезать апельсин тонкими кружочками, которые наложить на лицо. Лечь и полежать с ними 20–25 минут, затем ополоснуть лицо прохладной водой. Можно также просто протирать лицо долькой апельсина утром и вечером.

❧ Грейпфрут нарезать дольками и заморозить в морозильнике. Этими замороженными дольками аккуратно массировать лицо в течение 5 минут. Затем ополоснуть лицо прохладной водой.

❧ Свежую цедру 1 мандарина, лимона и апельсина залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой и оставить на 30 минут. После процедить, а настой разлить в формочки для льда и заморозить. Протирать полученными ледяными кубиками лицо в любое время дня.

❧ Нарезать дыню тонкими длинными ломтиками, которые наложить на лицо на 15–20 минут, после снять их и ополоснуть лицо водой комнатной температуры.

❧ Взять 3 ст. ложки сока персика, 1 ст. ложку овсяной муки, добавить несколько капель масла виноградных косточек. Хорошо все перемешать и нанести минут на 15, потом смыть водой комнатной температуры.

❧ *Маска из персика, помогающая улучшить цвет кожи, освежить ее и придать эластичность*

Протереть лицо ватным тампоном, смоченным в персиковом соке, или же просто дольками фрукта.

Натереть на терке мякоть $\frac{1}{2}$ персика и хорошо размять ее. Добавить 1 ч. ложку коньяка и все размешать. Маску нанести на 5–10 минут, затем смыть прохладной водой.

❧ Эта маска из абрикоса подойдет для любого типа кожи лица, но если имеются гнойнички, лучше ее не использовать.

Протереть лицо лосьоном (если кожа жирная) либо сметаной или сливками (если кожа сухая). Смочить марлевую салфетку в абрикосовом соке, немного отжать и наложить на лицо. Как только салфетка начнет подсыхать, повторно смачивать ее в соке. Держать на коже 25–30 минут, затем протереть лицо сухим тампоном из ваты.

❧ Летом, особенно в жаркую погоду, можно приготовить косметический лед из натурального клубничного сока, который прекрасно освежает и тонизирует кожу лица. Для этого тщательно растолочь ягоды клубники, отжать из них сок, разлить его в формочки для льда и заморозить. После чего протирать лицо полученными кубиками льда по необходимости.

8. Размять ягоды клубники, немного отжать из них сок, наложить на лицо на 15 минут. Если у вас сухая кожа, то перед применением маски смазать ее питательным кремом или оливковым маслом. Такая процедура замечательно освежает, тонизирует и повышает упругость кожи, а также обладает легким отбеливающим эффектом.

8. Для поднятия тонуса дряблой и вялой кожи рекомендуется протирать ее кусочками льда, замороженного из отвара листьев малины и липового цвета. Для этого необходимо залить 1 ст. ложку сухих или свежих листьев малины и такое же количество цветков липы 1 стаканом кипятка и, плотно накрыв, настаивать не менее 3 часов. После процедить и заморозить, разлив в формочки для льда.

8. Растереть 1 ст. ложку ягод белой или красной смородины с 1 ч. ложкой меда. Полученную смесь нанести на лицо, спустя 10 минут умыться горячей, а потом холодной водой.

8. Размять или растолочь до образования сока 2 ст. ложки ягод спелой рябины. Добавить к ним 3 ст. ложки кипятка и 1 ч. ложку меда. Хорошо все размешать, подождать пару минут, чтобы маска немного остыла, после чего наложить ее на лицо, через 10–15 минут смыть прохладной водой.

Эта маска хорошо тонизирует и подтягивает дряблую, стареющую кожу лица.

8. *Молочная маска с ромашкой, которая помогает улучшить цвет лица*

1 ст. ложку сухих цветков ромашки лекарственной залить $1\frac{1}{2}$ стакана горячего молока, накрыть крышкой и оставить на 15 минут. Затем отцедить молоко в другую емкость, а в кашицу из ромашки добавить 1 неполную ч. ложку меда и 1 ч. ложку пшеничных или ржаных отрубей. Если нет отрубей, взять пшеничную, овсяную или рисовую муку. Полученную смесь разбавить небольшим количеством отцеженного молока, чтобы образовалась кашица, которую можно будет нанести на лицо.

По истечении 15 минут снять маску ватным тампоном, смоченным в оставшемся отцеженном молоке, после чего


ополоснуть лицо прохладной водой и нанести увлажняющий крем.

Маска из сметаны

Для освежения и питания сухой кожи рекомендуется брать сметану с самым высоким процентом жирности, и, наоборот, для ухода за более жирной кожей — нежирную сметану.

Достаточно просто нанести сметану обильным слоем на лицо и оставить на 15–20 минут.

Такая маска немного осветляет кожу, придает ей свежесть и эластичность.

 Хорошее действие на кожу окажет маска из сметаны, если добавить в нее сок, отжатый из листьев алоэ. Если срезанные листья алоэ поместить в холодильник на 10–12 дней, то сок, отжатый из них, будет обладать гораздо более ценными свойствами.

Размешать 1 ст. ложку сметаны с 2 ч. ложками сока алоэ, нанести состав на лицо на 10–15 минут.


Эта маска прекрасно тонизирует, освежает, смягчает и успокаивает кожу, способствуя также скорейшему обновлению ее клеток.

Маска для лица из творога и чая

Растереть 1 ст. ложку творога с 2 ст. ложками остывшей заварки зеленого чая, нанести на лицо на 15 минут.

Эту маску можно приготовить и так: 1 ст. ложку творога перемешать с $\frac{1}{2}$ ст. ложки сухого измельченного зеленого чая, после чего разбавить состав 2 ст. ложками жидкой заварки того же зеленого чая. Вместо сухого сырья можно также использовать и заварку (чайную кашицу) после заваривания чая.

При увядающей коже больше подойдет черный чай.

 Этот рецепт маски из какао улучшает цвет лица, кожа после нее становится матовой и бархатистой (подходит для любого типа кожи).

1 ст. ложку какао-порошка разбавить теплой кипяченой водой так, чтобы получилась не очень густая масса. Нанести ее на кожу лица на 10 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

При сухой коже можно использовать такой же рецепт, только разбавлять какао молоком, а не водой.

§. *Маска из белой глины для свежести и эластичности кожи*

Отварить в мундире 1 картофелину среднего размера, охладить, очистить и размять до консистенции пюре. Это пюре размешать с 1 ст. ложкой каолина и 1 ст. ложкой любого растительного масла. Если масса вышла очень густой, слегка разбавить ее прохладным молоком. Наложить на лицо, оставить на 10 минут, затем смыть водой комнатной температуры.

УВЛАЖНЯЮЩИЕ МАСКИ

§. *Маска из помидора*

Раздавить 1 спелый помидор и сцедить с него сок. В мякоть добавить 2–3 ст. ложки молока и на некоторое время поставить в холодильник. Холодную маску нанести на лицо на 10 минут.

§. *Натуральная маска*

Взять 50 г свежего сока капусты, добавить в него 1 ст. ложку тертой моркови, отваренной в молоке до мягкого состояния, и 1 ч. ложку меда. Маску нанести на лицо и подержать не более 5 минут. После умыться теплой кипяченой водой.

§. *Увлажняющая и питательная маска*

Взять 2 ст. ложки морковного сока, 1 ст. ложку оливкового масла, столько же сметаны, 1 яичный желток и 2 ст. ложки овсяной муки. Тщательно растереть все ингредиенты и нанести полученную смесь на кожу. Через 15–20 минут смыть теплой водой или пивом.

§. *Использование моркови в масках поможет освежить и разгладить любую кожу.* 1 ст. ложку свежей тертой моркови смешать с таким же количеством овсяной муки и 1 яичным желтком. Немного разбавить смесь молоком. Нанести

полученную маску на лицо. Через 15 минут смыть сначала теплой, потом прохладной водой.

§. 2 ст. ложки свежего сока, отжатого из лука, разбавить 100 г молока. Взять спелую желтую грушу, очистить от кожицы и хорошо размять. Полученную грушевую кашичу смешать со смесью из лука и молока. Нанести на 15 минут, после чего снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

§. Для того чтобы увлажнить кожу, следует порезать кабачок на длинные тонкие ломтики и покрыть ими лицо и шею. Через 20 минут убрать и умыться сырым молоком.

§. Нарезать тонкие длинные полоски из баклажанов и наложить на лицо. Сверху накрыть марлевой салфеткой. Через 10 минут снять. После этого желательно умыться молоком или минеральной водой.

Такая процедура хорошо увлажняет кожу.

§. Взять свеклу, проварить ее в течение 2 часов. Дать остыть, очистить от кожуры и мелко натереть на терке. В 1 ст. ложку массы добавить столько же свежего молока и настоя зверобоя и 1 ч. ложку алоэ. Нанести готовую смесь на лицо и через 10 минут смыть теплой кипяченой водой.

§. 1 ст. ложку кашицы из тертой редьки смешать в равных пропорциях с оливковым маслом или сметаной. Подержать на коже 10 минут, после чего смыть теплой водой.

§. Яблочная маска

Взять среднее по размеру яблоко, предварительно срезать кожицу, порезать кубиками и сварить в небольшом количестве молока до пастообразной кашицы. Нанести эту кашичу в теплом состоянии и оставить на 20 минут, по истечении которых смыть теплой водой.

§. Натереть на терке $1/2$ очищенного банана и добавить 2 ст. ложки молока. Все тщательно перемешать и наложить на лицо на 15 минут, после снять маску тампоном из ваты, смоченным в теплом молоке.

Если кожа лица очень сухая, вместо молока можно использовать жирные сливки.

☞ Смешать по 50 г виноградного сока с молоком высокой жирности. Смочить в этой смеси ватный тампон и тщательно протереть кожу лица. Спустя 20 минут ополоснуть лицо теплой водой, после чего нанести питательный крем. Такую процедуру желательно делать каждый день.

☞ Размять несколько ягод красного винограда и смешать с 1 ст. ложкой сметаны. Нанести полученную маску на лицо, через 15 минут снять тампоном из ваты, смоченным в прохладном молоке.

После такой маски кожа лица разглаживается и хорошо увлажняется.

☞ Смешать в одинаковых пропорциях мякоть киви с творогом. Наложить маску на кожу, через 20 минут смыть теплой водой.

☞ Отжать сок из 2 мандаринов, добавить немного теплого молока и 2 ст. ложки овсяных хлопьев. Тщательно размешать все до однородной массы, которую нанести обильным слоем на 10–15 минут. После убрать влажным ватным тампоном, затем умыться теплой водой.

☞ Взбить в миксере $\frac{1}{4}$ стакана кокосового молока (можно использовать и обычное молоко) с таким же количеством ананасовой мякоти. Подогреть слегка полученную массу и смазать ею лицо. Через 10–15 минут смыть теплой водой.

☞ Чтобы увлажнить кожу лица и придать ей свежий вид, надо протирать ее кусочком мякоти кокоса, смоченным в кокосовом молоке.

Или же использовать такую маску из кокоса: 2 ст. ложки тертой мякоти разбавить небольшим количеством кокосового молока, наложить обильным слоем на лицо. Спустя 15–20 минут умыться минеральной водой.

☞ 2 ст. ложки сока из темных ягод винограда смешать с 1 ст. ложкой персикового масла, добавить 1 ч. ложку меда из липы. Смесь перелить в емкость из стекла, плотно закрыть и поставить на 2–3 дня в прохладное темное место. Затем ватным тампоном нанести полученный состав на лицо и спустя 15 минут смыть теплой водой.

☞ Разрезать напополам большой спелый арбуз. Из середины вырезать круг мякоти, в котором сделать отверстия

для глаз, и наложить его на лицо. Лечь, расслабиться и полежать так минут 30. Затем ополоснуть лицо водой комнатной температуры.

☞ $\frac{1}{4}$ стакана свежего сока персика разбавить молоком в одинаковых пропорциях. Смочить в полученном растворе марлевую салфетку и наложить на кожу, по мере высыхания салфетки смачивать ее снова. Держать минут 20, после чего снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

☞ Из персикового масла можно сделать хорошую увлажняющую маску: 1 ч. ложку пчелиного воска растопить в небольшом количестве кипящей воды. Когда он остынет, добавить 1 ст. ложку персикового масла, 3 ч. ложки лукового сока и 4 г спермацета. Наложить эту маску на лицо и через 15 минут смыть теплой водой.

☞ Чтобы придать коже свежесть и упругость, смешать в равных пропорциях кашицу из мякоти персика со сметаной или сливками. Наложить смесь минут на 15, после чего смыть теплой водой. Эту маску рекомендуется делать через день.

☞ Размять 2–3 абрикоса и перемешать с 1 ст. ложкой молока. Наложить полученную смесь на лицо на 15–20 минут, после смыть водой.

Такая процедура хорошо увлажняет и питает кожу лица.

☞ Хорошо протереть лицо розовой водой, после чего наложить на него свежие листья герани (или же свежие лепестки шиповника), обильно смоченные в розовой воде. Подержать их на лице 25–30 минут, после чего умыться чуть теплой водой. Такая маска хорошо увлажняет и смягчает кожу лица, а также разглаживает мелкие морщинки на ней.

☞ 1 ст. ложку кашицы из спелых ягод рябины смешать с таким же количеством тертой моркови. При сухой коже добавить в смесь 1 ст. ложку оливкового или другого растительного масла. При нормальной и комбинированной коже — 1 ст. ложку йогурта. Нанести на лицо, по истечении 15 минут смыть водой комнатной температуры.

Будьте осторожны, если у вас очень светлая кожа лица, так как морковь может окрасить ее в желтоватый цвет.



8. Маска из молока и дыни

2 ст. ложки мякоти спелой дыни хорошо растереть с таким же количеством чуть теплого молока, нанести полученную маску на лицо. Через 15–20 минут умыться водой комнатной температуры.

8. Для увлажнения, тонизирования и придания коже свежести молоко рекомендуется смешивать с мякотью фруктов, таких как персик, слива, виноград и киви. На 2 ст. ложки фруктовой мякоти — 1–2 ст. ложки молока.

Держать такие маски на лице необходимо 15–20 минут.

8. Для увлажнения сухой, нормальной и смешанной кожи 1 ст. ложку сметаны рекомендуется размешать с 1 ст. ложкой тертой массы свежего огурца, нанести на лицо на 15 минут (эта маска будет обладать легким отбеливающим действием). Вместо огурца в этом рецепте можно использовать измельченные листья белой капусты, тертые морковь, редис, болгарский перец и кабачки.

Для дополнительного увлажнения кожи можно добавлять в эту маску еще 1 яичный желток, а если кожа очень сухая, то 1–2 ч. ложки любого растительного масла.

8. Для увлажнения, тонизирования и витаминизирования кожи творог рекомендуется смешивать со свежим соком, отжатым из любых фруктов и ягод. На 1 ст. ложку творога — 2 ст. ложки сока. Причем, чем кислее ягода или фрукт, тем больше это подойдет для жирной кожи, а сладкие фрукты и ягоды более подойдут для сухого типа кожи.

Также творог можно смешивать и с фруктово-ягодной мякотью. На 1 ст. ложку творога — 1 ст. ложка мякоти ягод или фруктов. Чтобы уменьшить густоту такой массы, нужно добавлять фруктово-ягодный сок, или же при сухой коже — молоко, а при жирной — кефир, простоквашу, сыворотку, кислое молоко или йогурт.

Держать такие маски на лице около 15 минут.

8. Для хорошего увлажнения и освежения кожи йогурт рекомендуется размешивать с яичным желтком: на 1 яичный желток — 2 ст. ложки йогурта. Такой смесью необходимо смазать лицо и оставить на 15 минут.

В эту смесь можно добавлять 1–2 ч. ложки любого растительного масла (при очень сухой коже) или 1 ч. ложку жирных молочных сливок (для лучшего питания кожи).

☞ Для того чтобы хорошо увлажнить кожу, надо растворить 1 ч. ложку глицерина в 2 ст. ложках воды, после чего смешать этот состав с 1 яичным желтком. Хорошо смазать лицо полученной смесью, оставить на 15 минут. Потом умыться чуть теплой водой.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ

☞ Небольшой огурец натереть на мелкой терке. Добавить 1 ст. ложку подсолнечного масла, 1 ст. ложку молока и столько же творога. Все тщательно перемешать. Смесью нанести на лицо и смыть через 15 минут минеральной водой.

☞ На $\frac{1}{2}$ помидора взять 1 яичный белок и несколько капель оливкового масла. Все хорошо смешать и нанести на лицо. При нормальной коже держать 10 минут, при жирной — 20 минут. После смыть прохладной водой.

☞ Взять несколько листьев свежей капусты и $\frac{1}{2}$ моркови и пропустить через мясорубку. Отжать и слить сок. В 1 ст. ложку полученной кашицы добавить 1 ст. ложку сметаны, 1 ч. ложку меда и хорошо размешать. Держать на лице 10 минут. Затем смыть кипяченой водой с добавлением нескольких капель лимонного сока.

☞ Морковь в масках хорошо подходит для питания и витаминизации любого типа кожи лица.

Морковный сок смешать с пшеничной мукой или толокном до получения густой кашицы и наложить ровным слоем на лицо на 15 минут. Затем смыть теплой, а потом прохладной водой.

☞ Взять сладкий перец среднего размера, разрезать пополам, удалить из него семена и натереть на мелкой терке. Добавить 1 ст. ложку сока, отжатого из капусты, и столько же морковного сока. Размешать и нанести смесь на 15 минут, после чего снять влажным ватным тампоном. Затем умыться теплой водой.

8. Луковая маска

1 ст. ложку дрожжей растереть с 1 ст. ложкой оливкового масла до однородной консистенции. В эту кашицу добавить 2 ст. ложки свежего лукового сока и снова хорошо все перемешать. Наложить смесь на лицо и спустя 15 минут смыть теплой водой.

8. Взять 1 ст. ложку измельченной массы баклажана, предварительно очищенного от кожуры, добавить 1 ч. ложку растопленного пчелиного меда, 1 ст. ложку отвара зверобоя и 1 ч. ложку алоэ. $\frac{1}{2}$ смеси нанести на лицо тонким слоем, а через время нанести оставшуюся часть. Через 5–10 минут снять ватным тампоном, после чего умыться теплой водой, а затем протереть лицо кубиком льда. Вытирать лицо после этой процедуры не нужно.

8. Маска из свеклы

Натереть небольшую свеклу на мелкой терке. 1 ст. ложку массы смешать с 1 растертым яичным желтком. На 10–15 минут нанести на лицо, затем смыть теплой, а потом прохладной водой.

8. Мелко натереть черную редьку на терке и отжать из нее сок. Взять 1 ст. ложку кашицы, смешать с 1 ст. ложкой сметаны и 1 ч. ложкой меда. Нанести маску на лицо, через 5 минут наложить еще один слой. Через 10 минут смыть теплой водой.

8. 1 ст. ложку мелко измельченной зелени петрушки залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка и проварить на слабом огне в течение 10 минут. Затем немного остудить, отцедить кашицу и размешать ее с 1 яичным желтком и 1 ч. ложкой меда. Наложить маску на лицо на 10–15 минут, после чего смыть теплой водой.

8. Смесь с отбеливающим эффектом

Смешать 1 ст. ложку тертого яблока с таким же количеством тертого огурца и 1 ст. ложкой жирной сметаны. Наложить маску на 15–20 минут, затем смыть теплой водой.

8. Тщательно размять 1 банан средней величины. Добавить 1 ст. ложку меда и 2 ст. ложки жирных сливок, взбить все миксером. Полученную массу наложить на лицо на

15 минут, после чего снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

Если регулярно использовать такую маску, можно слегка разгладить мелкие морщинки, значительно улучшить цвет лица.

§. Хорошо размять мякоть $\frac{1}{2}$ спелого банана. Добавить 1 яичный желток, растертый с 1 ч. ложкой орехового или оливкового масла (можно использовать любое растительное масло). Все смешать и нанести на лицо. По истечении 15 минут смыть теплой водой.

§. Плод киви, предварительно очищенный, растолочь до состояния пюре вместе с $\frac{1}{2}$ банана, тоже без кожуры. В полученную массу добавить 1 ст. ложку творога. Все размешать и наложить обильным слоем на лицо. Спустя 20 минут смыть теплой водой.

§. 2 ст. ложки гранатового сока смешать с 1 ч. ложкой меда, 1 яичным желтком, 1 ч. ложкой растительного масла, добавить 1 ст. ложку овсяных хлопьев, залитых небольшим количеством теплого молока. Наложить полученную массу на кожу лица и оставить на 15 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

Маска подходит для увядающей кожи лица.

§. 3 ст. ложки сока, отжатого из апельсина, смешать с $\frac{1}{2}$ банана, измельченного на мелкой терке, и $\frac{1}{2}$ ст. ложки меда. Полученную маску наложить на кожу лица, через 10–15 минут снять влажным ватным тампоном, после чего ополоснуть лицо теплой водой.

§. Взбить в миксере 2 ст. ложки сметаны с мякотью 1 мандарина. Наложить полученную маску на лицо и спустя 10–15 минут смыть теплой водой. Вместо сметаны можно использовать сливки.

Также для хорошего питания кожи можно просто смешивать творог с мякотью любых фруктов в равных пропорциях.

§. Взять в равных пропорциях мякоть фруктов, таких как хурма, киви, яблоко и груша. Можно добавить 1 ст. ложку сметаны. Тщательно размешать все продукты и наложить

на лицо. Через 15 минут снять мягкой бумажной салфеткой, после умыться теплой водой.

✂ 1 ст. ложку мякоти хурмы размешать с 2 ст. ложками растопленного сливочного масла, 1 ч. ложкой меда и 1 яичным желтком. Растереть вместе все продукты и наложить маску на 15–20 минут, после чего смыть теплой водой.

✂ Взять 1 кружочек свежего ананаса, 1 ст. ложку мякоти банана и 1 ч. ложку меда. Тщательно растереть все ингредиенты до однородной массы, которую наложить на кожу лица на 10 минут, по истечении которых смыть теплой водой. После такой процедуры рекомендуется использовать увлажняющий крем.

✂ Хорошо размять мякоть черешни до пюреобразного состояния и размешать ее со сметаной в равных пропорциях. Смесь наложить на лицо и шею на 10–15 минут, затем смыть теплой водой.

✂ Кашицу из нескольких крупных ягод черешни смешать в равных пропорциях с творогом, добавить несколько капель витамина А в масле. Нанести на 15 минут на лицо, после чего смыть теплой водой.

✂ Размять 2 ст. ложки мякоти дыни, добавить 1 ст. ложку сметаны и 1 ч. ложку меда. Нанести полученную маску на лицо на 10–15 минут, после смыть водой комнатной температуры.

✂ Сварить на молоке манную кашу, в $\frac{1}{4}$ стакана этой каши добавить 2 ст. ложки арбузного сока, 1 растертый яичный желток, по 1 ч. ложке растительного масла и меда и немного соли. Нанести приготовленную массу на лицо на 15–20 минут, после смыть теплой водой.

✂ 1 ст. ложку арбузного сока смешать с 1 ч. ложкой оливкового или другого растительного масла и 1 растертым яичным желтком. Нанести маску на лицо, спустя 15 минут смыть теплой водой.

✂ 2 ст. ложки мякоти спелого арбуза смешать с 1 ст. ложкой сметаны и 1 ч. ложкой меда. Наложить маску на лицо, по истечении 10–15 минут смыть водой комнатной температуры.

☞ Тщательно растереть 1 ст. ложку творога с 2–3 ст. ложками сока, отжатого из ягод красной смородины, и 1 ч. ложкой жидкого меда. Маску наложить на лицо на 10–15 минут, после чего умыться контрастной водой (теплой, а потом прохладной).

☞ 1 ст. ложку ягод облепихи, предварительно истолченных до образования сока, растереть с 1 ч. ложкой меда. Наложить маску на лицо, по истечении 10–12 минут смыть сперва теплой, а потом прохладной водой.

Такая маска хорошо питает и подтягивает кожу, а также повышает ее упругость.

☞ 1 ст. ложку овсяных хлопьев залить горячим молоком (чтобы молоко полностью покрывало хлопья), накрыть и оставить на 7–10 минут. Затем еще теплую кашу наложить на лицо, спустя 15–20 минут смыть теплой водой.

Эта маска также обладает легким очищающим действием.

При очень сухой и шелушащейся коже в кашу можно добавить немного сливочного или растительного масла. При увядающей коже — 1 ч. ложку меда.

☞ *Витаминная маска*

Смешать 1 ст. ложку сухого молока с таким же количеством измельченной кураги. Разбавить смесь чистой водой до получения густой массы, которую нанести на лицо на 15 минут.

☞ Даже без смешивания с какими-либо ингредиентами маски из сливочного масла и сливок замечательно подойдут для питания и смягчения кожи. Достаточно просто нанести один из этих продуктов обильным слоем на лицо и шею и оставить на 15–20 минут.

В случае если вы используете сливочное масло, то перед применением его необходимо немного растопить, чтобы оно стало мягким и кремообразным.

☞ *Маска из сливочного масла и овсяной каши*

Для начала необходимо сварить овсяную кашу на молоке или же просто залить овсяные хлопья горячим молоком, накрыть крышкой и оставить на 7–10 минут. Смешать 1 ст. ложку приготовленной и еще чуть теплой каши с 1/2 ст. ложки

мягкого сливочного масла (или молочных сливок) и 1 ч. ложкой меда. Размешанный состав наложить обильным слоем на лицо и оставить на 15–20 минут. После смыть теплой водой.

При смывании маски слегка массировать кожу кончиками пальцев.

§. Маска из сливочного масла и картофельного пюре

Отварить 1 небольшую очищенную картофелину, после чего растолочь ее в пюре с добавлением молока. В горячее пюре добавить $\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла, хорошо размешать, чтобы масло полностью растворилось. Затем чуть остывшее, но еще теплое пюре наложить на лицо, по истечении 15–20 минут смыть теплой водой.

§. Витаминная и увлажняющая маска из творога и крапивы

Приготовить настой крапивы. Залить 2 ст. ложки свежих или сухих листьев крапивы $\frac{1}{2}$ стакана кипятка и оставить на 30 минут. Далее растереть 1 ст. ложку творога с 2 ст. ложками крапивного настоя, наложить эту смесь на лицо на 15 минут. После умыться водой комнатной температуры.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

§. Свежий вид коже придаст следующая маска из огурца.

Кусочек свежего огурца натереть на терке и смешать 1 ст. ложку полученной массы с $\frac{1}{2}$ ст. ложки белой косметической глины и небольшим количеством кипяченой воды до получения густой кашицы. Нанести ее равномерно на лицо и оставить на 10 минут. Затем смыть прохладной водой.

§. Натереть на терке желтую морковь. 1 ст. ложку полученной массы размешать с 1 яичным желтком и 1 ст. ложкой теплого свежего картофельного пюре. Все хорошо растереть и обильным слоем нанести на лицо на 15 минут.

После применения такой маски кожа заметно разглаживается и освежается.

§. Взять 1 ст. ложку моркови, натертой на мелкой терке. Добавить сок чеснока, выдавленный из одной дольки, и

1 ч. ложку меда. Все смешать и нанести на лицо. Через 15 минут смыть теплой водой. Затем нанести на лицо увлажняющий крем.

☞ Сварить морковь и сделать из нее пюре. 1 ст. ложку такого пюре размешать с 1 ч. ложкой меда. Полученную смесь нанести на лицо на 15 минут, затем смыть водой комнатной температуры.

☞ Натереть на терке свежий репчатый лук. Для сухой и нормальной кожи — полученную кашицу смешать в одинаковых пропорциях со взбитым желтком и сливками. Для жирной кожи — со взбитым белком. Маску нанести на лицо на 10 минут. Для сухой кожи лук можно смешивать с медом.

☞ Взять по 1 ч. ложке цветков жимолости и ромашки, залить их $\frac{1}{2}$ стакана кипятка и дать настояться в течение 30 минут. Затем добавить в настой 2 тертых зубка чеснока и 1 ст. ложку измельченной морской капусты. Залить все небольшим количеством кипятка и оставить настаиваться на 2 часа. После отцедить.

Применяется таким образом: 1 ч. ложку настоя смешать с вашим кремом для лица, нанести на 15–20 минут, затем умыться. Потом необходимо воспользоваться тем же кремом, но уже без настоя.

☞ *Маска из чеснока для эластичности и упругости кожи*

1 ст. ложку чесночного сока размешать с 2 ст. ложками морковного сока и добавить 1 ч. ложку меда. Смазать полученной смесью лицо и оставить на 10 минут, после смыть водой комнатной температуры. Затем нанести увлажняющий крем, подходящий для вашего типа кожи.

☞ Для улучшения цвета кожи лица рекомендуется протирать ее ломтиком свежей свеклы.

☞ Растолочь в ступке или мелко порезать 5–6 свежих листьев крапивы. Залить их $\frac{1}{2}$ стакана кипятка и прокипятить на слабом огне в течение 4–5 минут. Затем процедить, немного остудить листовую кашицу, после чего, еще теплую, наложить на лицо. Спустя 10–15 минут умыться водой комнатной температуры.

8. Маска из крапивы для стареющей увядающей кожи

1 ст. ложку свежих или сухих листьев крапивы, предварительно измельченных, смешать с 1 ч. ложкой жидкого меда и 3 ст. ложками молока. Хорошо размешать все ингредиенты и наложить маску на лицо на 10 минут. После умыться прохладной водой.

8. Зеленая маска для увядающей кожи лица

Смешать в одинаковых пропорциях листья крапивы, лепестки розы или пиона и цветки ромашки (все компоненты можно использовать как свежими, так и сухими). 2 ст. ложки полученной смеси залить небольшим количеством кипятка, чтобы образовалась каша. Когда масса остынет, наложить ее на лицо, через 15 минут смыть водой комнатной температуры.

8. Маска из банана, обладающая омолаживающим эффектом

Банан натереть на терке. 1 ст. ложку полученной массы размешать с 1 ч. ложкой меда, 2 ст. ложками йогурта, добавить столько овсяной муки, чтобы получилась густая смесь.



Эту смесь наложить на лицо, по истечении 15 минут смыть теплой водой.

Эта маска из груши обладает восстанавливающим и омолаживающим эффектом.

Грушу разрезать пополам, вынуть середину и нарезать тонкими плоскими кусочками. Взять 1 ст. ложку крахмала, 1 ч. ложку сметаны, столько же оливкового масла. Все хорошо перемешать. Нанести на лицо полученную смесь, а сверху наложить кусочки груши и слегка прижать их. Через 15 минут смыть теплой водой.

Хорошо размять сладкую переспелую грушу и смешать 1 ст. ложку мякоти с 1 ч. ложкой меда. Подержать маску на лице 10–15 минут, после смыть теплой кипяченой водой. Затем рекомендуется нанести на лицо питательный крем.

Хорошо размять мякоть очищенного плода киви и размешать с 1 ч. ложкой семян мака. Нанести маску легкими массирующими движениями, оставить на 10–15 минут. Затем смыть водой комнатной температуры.

После такой процедуры кожа успокаивается, слегка осветляется, снабжается витаминами и минералами.

Взять в равных пропорциях мякоть киви, хурмы, груши и яблока. Растолочь все до состояния однородной массы, которую наложить на кожу. По истечении 15–20 минут снять ее влажным ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

Этот рецепт натуральной маски рекомендуется при дряблой и морщинистой коже.

1 ч. ложку лимонного сока размешать с таким же количеством жирного крема и 1 ст. ложкой майонеза или сметаны. Наложить полученную массу на 15 минут, затем снять влажным ватным тампоном.

Свежий сок, отжатый из $1\frac{1}{2}$ спелого апельсина, размешать с 2 ст. ложками творога высокой жирности и 1 ч. ложкой оливкового или подсолнечного масла. Приготовленную маску толстым слоем нанести на кожу лица, затем через 15 минут смыть теплой водой.

✂ 1 ст. ложку сухих цветков липы залить 3 ст. ложками натурального апельсинового сока. Дать настояться 10 минут, после добавить $1\frac{1}{2}$ ст. ложки меда, 2 ст. ложки йогурта и 1 ч. ложку лимонного сока. Маску держать на лице около 15 минут, затем смыть сначала теплой, а после прохладной водой.

✂ Взять в равных пропорциях мякоть ананаса, банана и киви (можно добавить папайю) и тщательно растолочь в пюре. Нанести полученную массу легкими массирующими движениями и оставить на 15 минут. После снять салфеткой или ватным тампоном и умыться теплой водой.

✂ Смочить в арбузном соке марлевую салфетку, сложенную в несколько раз, и приложить к лицу на 15 минут. Потом смыть теплой кипяченой водой и нанести увлажняющий крем.

✂ Размять мякоть спелого арбуза. 2 ст. ложки этой мякоти размешать с 1 ст. ложкой меда. Нанести на лицо на 15 минут, затем умыться кипяченой водой с добавлением небольшого количества лимонного сока. После использовать питательный крем.

✂ Взять 2–3 ст. ложки свежего абрикосового сока, добавить 1 ч. ложку меда, 1 яичный желток, $1\frac{1}{2}$ ч. ложки соли и 1 ст. ложку теплой манной каши, сваренной на молоке до густоты сметаны. Нанести на лицо и смыть водой через 15 минут.

✂ 2 ст. ложки ягод клубники или земляники растереть с 1 ст. ложкой молока и 1 ч. ложкой меда. Получившуюся маску наложить на кожу лица, через 10 минут смыть слегка теплой водой.

✂ 1 ст. ложку ягод малины растереть с таким же количеством творога и 1 ч. ложкой меда. Наложить маску на 10–12 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

✂ Снять усталость с кожи и улучшить цвет лица поможет следующая маска.

Для этого понадобятся замороженные ягоды калины. Ошпарить их кипятком, после чего размять в кашу. При сухой коже размешать 1 ст. ложку ягодной кашицы с $1\frac{1}{2}$ ст.

ложки сметаны и 1 ч. ложкой оливкового или другого растительного масла. При жирной коже 1 ст. ложку кашицы из ягод калины смешать с $1\frac{1}{2}$ ст. ложки крахмала и 1 ч. ложкой лимонного сока. Маску держать на лице около 15 минут.

✂ В 1 яичный желток добавить 2 ст. ложки сока, отжатого из свежих ягод калины, 1 ч. ложку меда, 1 ст. ложку оливкового масла. Взбить все в миксере или же венчиком, после чего нанести на лицо. Через 15 минут умыться сначала теплой, а после прохладной водой.

✂ Улучшить цвет кожи лица поможет следующая маска.

Размешать $1\frac{1}{2}$ ст. ложки натурального молотого кофе с 2–3 ст. ложками простокваши или сыворотки, наложить полученную маску на лицо на 12–15 минут.

Помимо кофе, в этом рецепте можно использовать морковный сок. Размешать 1 ст. ложку этого сока с 2 ст. ложками одного из кисломолочных продуктов, смазать этой смесью лицо, умыться спустя 15 минут.

✂ Маски из творога являются прекрасным увлажняющим, смягчающим и освежающим средством для всех типов кожи. Достаточно просто нанести творог на лицо и оставить на 15–25 минут.

Естественно, при сухой коже рекомендуется использовать более жирный творог, а при жирной коже, наоборот, — творог с наименьшим процентом жирности.

Чтобы творожная маска получилась менее густой, можно смешать ее с другими молочными продуктами.

✂ *Крем-маска на основе пчелиного воска для всех типов увядающей кожи*

Растопить на водяной бане 1 ч. ложку пчелиного воска, после чего, не снимая с бани, добавить к нему 1 ч. ложку меда, 1 ст. ложку масла шиповника или же масла зародышей пшеницы и 2 ст. ложки сока репчатого лука. Помешивая, поддержать состав на водяной бане еще около 30 секунд, затем снять и немного взбить миксером. Еще теплый крем наложить на лицо на 30 минут, по истечении которых убрать его излишки, промокнув лицо бумажной салфеткой.



При жирной увядающей коже вместо лукового использовать лимонный сок.

☞ *Подтягивающая кофейная маска при увядающей коже*

В кофейную гущу от выпитого кофе добавить 1 ч. ложку меда, столько же сметаны и 1 сырое яйцо. Размешать все до получения однородной массы и нанести на лицо на 15 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

☞ Эту маску из кофе хорошо применять в том случае, если вам за короткое время нужно улучшить свой внешний вид и придать свежесть уставшей коже.

Кофейную гущу (она должна быть не сухой, а с некоторым количеством жидкости), оставшуюся на дне чашки, размешать с 2 ч. ложками молотого (практически до состояния муки) грецкого ореха. Наложить смесь на кожу лица легкими похлопывающими движениями и оставить на 10–15 минут, после чего смыть прохладной водой.

☞ Белую глину (1 ст. ложка) развести молоком до получения кремообразной массы, добавить 1 ч. ложку меда. Хорошо все размешать и нанести на лицо на 10 минут, затем смыть водой комнатной температуры.

☞ *Подтягивающая маска из белой глины для любого типа кожи*

Смешать по 1 ст. ложке сметаны, меда, лимонного сока и белой глины. Чтобы смесь не была слишком густой, разбавить ее небольшим количеством молока. Наложить на лицо, спустя 10 минут умыться водой комнатной температуры.

☞ Улучшит цвет лица и придаст здоровый вид коже следующая маска.

Несколько свежих листьев крапивы смешать с 1 ст. ложкой сухих цветков липы, залить смесь $\frac{1}{2}$ стакана кипятка. Накрыть крышкой, оставить до полного охлаждения. Затем 1 ст. ложку каолина развести процеженным отваром, добавить в массу 5 капель витамина E в масле. Нанести на лицо на 10–12 минут, после чего умыться прохладной водой.

☞ *Маска из черного чая для ухода за увядающей кожей*

1 ст. ложку пшеничной или ячменной муки смешать с 2 ст. ложками крепкой заварки черного чая и 1 яичным желтком.

Наложить смесь на лицо на 10–15 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

☞ *Маска из зеленого чая, которая придаст эластичность и упругость дряблой увядающей коже*

1 ст. ложку измельченного зеленого чая залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, накрыть крышкой и оставить на 5 минут. После процедить и размешать чайную кашницу с 1 ст. ложкой сметаны. Наложить маску на лицо на 15 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

Веснушки и пигментные пятна

☞ *Маска из семян тыквы, которая поможет сделать менее заметными веснушки и пигментные пятна*

1 ст. ложку очищенных семян растолочь вместе с 1 ст. ложкой кислого молока. Добавить 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку лимонного сока (или же 1 ст. ложку сока, отжатого из петрушки). Размешать все и нанести на участки кожи, где имеются веснушки; оставить на 15 минут. Потом умыться прохладной водой.

☞ Также для отбеливания лица можно использовать отварную мякоть тыквы: накладывать ее обильным слоем на 20 минут.

☞ 1 сырой яичный белок, предварительно взбитый, смешать с 1 ч. ложкой лимонного сока и 2 ст. ложками измельченной зелени петрушки. Наложить смесь на лицо и спустя 15 минут смыть прохладной водой.

Для лучшего результата такую маску рекомендуется делать 2–3 раза в неделю.

☞ *Отбеливающая маска из огурца*

Очистить огурец от кожуры, наложить ее на лицо внутренней стороной минут на 25. Для получения большего эффекта желательно не умываться после такой процедуры.

❧ Огуречный и лимонный соки смешать в равных пропорциях. Смочить марлю в полученном соке и наложить на лицо на 10 минут. Затем смыть прохладной водой.

Эта маска имеет отбеливающий и тонизирующий эффект.

❧ Взять свежий небольшой огурец и натереть на мелкой терке. Добавить 1 ч. ложку лимонного сока. Нанести маску на лицо и шею и подержать 15 минут. Затем смыть прохладной водой. После процедуры желательно использовать крем, подходящий к вашему типу кожи.

❧ 1 небольшой огуречный ломтик очистить от кожицы, положить в стакан и полностью залить натуральным лимонным соком. Оставить на 2 часа, после протереть этим ломтиком лицо. Спустя 20–25 минут умыться прохладной водой.

Чтобы был эффект, такую процедуру рекомендуется делать регулярно.

❧ Рассол квашеной капусты разбавить кипяченой водой 1:1 и заморозить в холодильнике. Утром и вечером протирать лицо кубиками этого льда.

Такая капустная маска поможет очистить и отбелить кожу, сделает менее заметными веснушки и пигментные пятна.

❧ 1 ст. ложку сока свежей капусты смешать с таким же количеством молока и с 1 ст. ложкой жирного творога. Все хорошо растереть и наложить на 10 минут. Смывать лучше водой, смешанной с молоком. На 1 стакан воды — $\frac{1}{2}$ стакана молока.

❧ Наложить обильным слоем на места с пигментацией измельченную кашу из болгарского перца и подержать 25–30 минут, затем убрать влажной салфеткой или тампоном из ваты.

С помощью такой маски легко избавиться от нежелательных пигментных пятен.

❧ Чтобы сделать веснушки менее заметными, утром и вечером следует протирать лицо соком из репчатого лука.

❧ Также для устранения веснушек и пигментных пятен можно делать следующую натуральную маску для лица. Луковый сок смешать в одинаковых пропорциях с жидким медом и нанести на лицо на 5–10 минут. Затем снять влажным ватным тампоном.

Для улучшения результата такие процедуры рекомендуются проводить каждый день.

§. Чтобы немного отбелить лицо, следует смешать луковый сок с огуречным в равных пропорциях; протирать этой смесью лицо.

§. При жирной коже лица с веснушками очень полезно протирать ее свежерезанной луковицей 2–3 раза в день.

§. *Луковая маска для осветления веснушек*

Взять 2 ст. ложки свежего сока лука, 1 ст. ложку натурального яблочного уксуса, $1/2$ ст. ложки аскорбиновой кислоты, столько же меда, 3 ст. ложки растительного масла, 1 яичный желток и $1/2$ яблока, очищенного от кожуры и семечек. Взбить в миксере все компоненты и нанести полученную массу обильным слоем на участки с веснушками. Через 15 минут смыть слегка теплой водой.

§. Из чеснока можно приготовить крем для осветления веснушек и пигментных пятен.

Взять в одинаковых количествах чесночный сок, пчелиный воск и лепестки белой лилии (измельченные). Все размешать и подержать 5–10 минут на паровой бане. Когда масса остынет, взбить миксером. Смазывать полученным кремом участки с пятнами каждый день.

§. Наложить на лицо на 20 минут марлевую салфетку, смоченную в соке баклажана, или кашницу из мякоти того же овоща. Смыть водой комнатной температуры.

Для лучшего результата желательно делать такую процедуру каждый день.

§. Протирать лицо соком редьки или наложить на 15 минут кашницу из мякоти, затем смыть теплой, а после прохладной водой.

§. Для отбеливания лица и осветления веснушек хорошо протирать лицо соком петрушки, смешанным в равных пропорциях с соком из стеблей одуванчика.

§. *Отбеливающий настой петрушки для осветления веснушек*

Взять 1 пучок петрушки, мелко порезать его вместе со стеблями. Измельченную массу залить 1 стаканом холодной ми-

неральной или кипяченой воды и оставить на 12 часов. Затем отцедить зелень, а процеженным настоем протирать участки кожи, на которых имеются веснушки, несколько раз в день.

❧ *Маска, помогающая осветлить веснушки и пигментные пятна*

Смешать по 1 ст. ложке измельченной зелени укропа и петрушки. Залить смесь 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 3 часов. Потом отцедить кашицу из зелени, а жидким настоем протирать лицо 2 раза в день.

❧ Можно просто протирать лицо свежим соком, отжатым из зелени укропа и листьев петрушки, смешанными в одинаковых пропорциях.

❧ Для того чтобы сделать веснушки менее заметными, хорошо протирать кожу укропным отваром, наполовину смешанным с лимонным соком.

❧ Можно заморозить сок, отжатый из свежего укропа, и протирать полученным льдом места с веснушками несколько раз в день.

❧ Вообще, укроп часто используется в масках от веснушек. Как свежий укроп, так и его сок можно смешивать с такими продуктами, как нежирная сметана, кислое молоко, творог, простокваша и использовать в качестве отбеливающих масок.

❧ Смешать в равных пропорциях сок, отжатый из свежих листьев щавеля и одуванчика. Протирать таким соком участки кожи, на которых имеется пигментация, несколько раз в день.

❧ Взять $1/2$ яблока, очищенного от кожицы и семечек, и мелко натереть на терке. Добавить 1 ч. ложку меда, столько же аскорбиновой кислоты и яблочного уксуса и 2 ст. ложки растительного масла. Все хорошо перемешать и нанести маску на 10–15 минут. После чего смыть сначала теплой, а затем прохладной водой.

❧ 2 ст. ложки гранатового сока смешать с 1 ст. ложкой сметаны небольшой жирности и 1 ч. ложкой лимонного сока. Нанести полученную маску на лицо на 15 минут, затем смыть прохладной водой.

☞ Лимонный сок размешать с медом в равных пропорциях. Хорошо пропитать салфетку из марли в этой смеси и приложить ее на 20 минут к тем местам, где имеются веснушки. Затем ополоснуть лицо прохладной водой.

☞ Смешать 1 ст. ложку лимонного сока с 3 ст. ложками кипяченой воды и 1 ч. ложкой глицерина. Смазать полученной смесью участки кожи, где имеются веснушки, и по истечении 10 минут смыть теплой водой. Для полного избавления от веснушек рекомендуется делать такую процедуру каждый день.

☞ Взять 1 ст. ложку дрожжей и хорошо растереть их с 3 ст. ложками грейпфрутового сока. Посуду с полученной массой поставить на несколько минут в очень горячую воду. После нанести маску на лицо, спустя 15 минут снять тампоном из ваты, смоченным в слабо заваренном зеленом чае. Затем ополоснуть лицо прохладной водой.

☞ Сложить в несколько слоев салфетку из марли. Хорошо смочить ее в соке грейпфрута и наложить на кожу лица на 15 минут. После умыться кипяченой водой комнатной температуры. Также можно наносить мякоть грейпфрута на лицо (либо просто протирать его ватным тампоном, смоченным в грейпфрутовом соке) утром и вечером, что тоже способствует отбеливанию кожи.

☞ 4 ст. ложки свежего ананасового сока размешать с 2 ч. ложками жидкого меда и 3 ст. ложками йогурта. Оставить смесь настояться на 5–10 минут, после чего обильным слоем наложить на лицо. Через 15 минут смыть прохладной водой.

☞ Размять мякоть очень спелой дыни и размешать ее с крепким настоем ромашки до образования кашицы, которую наложить на лицо на 10–15 минут. Потом смыть прохладной водой.

☞ Вырезать сердцевину из дыни вместе с семечками и смешать с сухим молоком до образования густой массы. Наложить маску на кожу лица на 10–15 минут, после смыть теплой водой.

☞ Чтобы немного отбелить лицо, протирать его утром и вечером внутренней стороной арбузной корки (там, где есть остатки мякоти).

❧ Клубничный (земляничный) сок является отличным народным средством для осветления веснушек и пигментных пятен. Нужно протирать им лицо 2 раза в день.

❧ Для осветления веснушек накладывать на них кашицу из клубники с добавлением нескольких капель лимонного сока.

Или же протирать участки кожи, на которых имеются веснушки, клубничным соком, смешанным в равных пропорциях с лимонным соком (или с кислым молоком).

❧ Свежий малиновый сок является неплохим отбеливающим народным средством для лица, помогающим осветлить веснушки и пигментные пятна. Достаточно несколько раз в день протирать участки кожи с веснушками соком, отжатым из ягод малины, и они очень скоро станут менее заметными.

❧ Если смешать сок, отжатый из ягод калины, в равных пропорциях с лимонным соком, то получится отличный состав для осветления веснушек.

❧ Очень мелко измельчить 2 ст. ложки свежих листьев шиповника, залить их $\frac{1}{2}$ стакана кипятка. Плотно накрыть крышкой, оставить на 15–20 минут. Затем процедить настой, размешать кашицу из листьев шиповника с 1 ст. ложкой огуречного сока и $\frac{1}{2}$ ст. ложки сметаны. Наложить состав на участки кожи с веснушками на 20–25 минут, после чего снять ватным тампоном, смоченным в оставшемся жидком настое шиповника.

❧ Приготовить крепкий отвар ягод шиповника. Для этого залить 2 ст. ложки измельченных зрелых плодов 1 стаканом кипятка, прокипятить минут 10 и, накрыв крышкой, оставить до полного охлаждения. Затем размешать 2 ст. ложки процеженного отвара с $\frac{1}{2}$ ст. ложки белой глины (можно использовать овсяную муку) и 1 ч. ложкой лимонного сока. Нанести смесь на участки кожи с нарушенной пигментацией, через 10–12 минут умыться прохладной водой или же протереть лицо оставшейся частью отвара.

❧ Тщательно размять 1 ст. ложку ягод рябины, желателно недозревших. К полученной кашеце добавить 1 ст.

ложку свежих листьев щавеля, пропущенных через мясорубку или измельченных другим способом, и 2 ст. ложки кислого молока или кефира. Хорошо все размешать и наложить на лицо. Спустя 15 минут смыть маску прохладной водой.

Этот рецепт рекомендуется для жирной и комбинированной кожи лица. При наличии веснушек на сухой коже смесь накладывать только на пигментированные ее участки.

§. Размешать 2 ст. ложки тертой массы свежего огурца с 2–3 ст. ложками молока, наложить эту кашицу на лицо на 15–20 минут.

§. Для осветления кожи лица можно приготовить маску из молока и петрушки. Для этого необходимо размешать 2 ст. ложки измельченной и свежей зелени петрушки с 2 ст. ложками молока, нанести на лицо на 15 минут.

При жирной коже использовать кислое молоко.

§. *Отбеливающая маска из кислого молока и миндаля для жирной кожи лица*

Ядра миндаля измельчить в кофемолке до состояния муки. 1 ст. ложку этой муки развести кислым молоком, чтобы образовалась густая однородная масса. Нанести ее на лицо на 15 минут, по истечении которых смыть прохладной водой.

§. 1 ст. ложку сметаны размешать с таким же количеством лимонного сока, нанести маску на лицо на 15–20 минут.

В этом рецепте, помимо лимонного сока, можно использовать измельченную зелень петрушки.

§. Для осветления веснушек хорошо подойдет маска из сметаны и сока хрена (1/2 ст. ложки сметаны размешать с 1 ст. ложкой сока, отжатого из корней хрена). Эту смесь точно наложить на веснушки и оставить на 10 минут.

§. *Отбеливающая, освежающая и питательная сметанная маска при сухой коже*

В 1 ст. ложку сметаны добавить 1 ч. ложку питательного крема для лица (можно детского) и 2 ч. ложки лимонного сока. Все размешать и наложить на лицо на 15 минут, затем смыть теплой водой.

❧ *Отбеливающие маски из кефира, помогающие осветлить веснушки и пигментацию на лице*

Размешать 1 ст. ложку измельченной свежей зелени петрушки с 2 ст. ложками кефира и наложить полученную массу на лицо на 15 минут.

Миндаль измельчить в кофемолке до состояния муки, после чего развести 1 ст. ложку этой муки кефиром, чтобы получилась средней густоты масса. Наложить ее на лицо, через 15 минут смыть прохладной водой.

Эти рецепты рекомендуются для осветления жирной кожи. Если у вас сухая кожа, но на лице имеются веснушки, можно накладывать эти маски только на участки кожи с веснушками.

❧ *Отбеливающая маска из творога для всех типов кожи, помогающая осветлить веснушки и пигментные пятна*

Растереть 1 ст. ложку творога с таким же количеством сока петрушки, наложить состав на лицо на 15–20 минут, особенно обильно — на участки кожи с веснушками.

Свежий сок можно заменить и отваром петрушки (2 ст. ложки измельченной зелени петрушки залить 1 стаканом кипятка, прокипятить на слабом огне около 30 минут, затем снять с огня, накрыть крышкой и оставить до полного охлаждения, после процедить).

❧ Для осветления кожи можно размешать 1 ст. ложку творога с 1 ст. ложкой измельченной свежей зелени петрушки; чтобы масса не была очень густой, разбавить ее тем же соком или отваром петрушки.

При жирной коже можно разбавить кислым молоком.

❧ Для осветления и увлажнения любого типа кожи подойдет творожная маска с добавлением свежего огурца.

При более сухой коже размешать 1 ст. ложку творога с 1 ст. ложкой тертой огуречной массы и 2 ст. ложками молока (или 1 ст. ложкой сметаны). Эту маску нанести на лицо на 15–20 минут, по истечении которых смыть чуть теплой водой.

При жирном типе кожи в смесь из творога и огурца добавить 2 ст. ложки кефира или кислого молока и 1 ч. ложку лимонного сока.

§. Хорошо освежит и чуть осветлит любую кожу маска из творога и лимонного сока.

К 1 ст. ложке творога добавить 1 ст. ложку сока, отжатого из лимона. Хорошо все растереть и нанести на лицо на 10 минут.

При очень сухой коже в смесь рекомендуется добавить 2 ч. ложки оливкового масла.

§. Для того чтобы немного отбелить кожу и осветлить имеющиеся на ней веснушки, хорошо подойдут маски для лица из йогурта и свежей зелени укропа и петрушки.

Размешать 2 ст. ложки йогурта с 1 ст. ложкой измельченной зелени, наложить на лицо на 15 минут (при очень сухой коже в смесь добавить 1–2 ч. ложки любого растительного масла).

§. Для осветления жирной и проблемной кожи хорошо подойдет маска из йогурта и щавеля (на 2 ст. ложки йогурта — несколько листьев измельченного щавеля).

§. *Маска из ланолина для сухой кожи лица, которая может немного осветлить кожу и сделать менее заметными веснушки и пигментные пятна*

Взять 1 ч. ложку безводного ланолина, добавить к нему 2 ст. ложки воды, оставить, пока ланолин полностью не впитает воду. В это время натереть на терке свежий огурец, после чего тщательно растереть 1 ст. ложку тертой огуречной массы с уже впитавшим в себя воду ланолином. Полученную маску нанести на лицо на 15 минут. Затем желательно убрать ее ватным тампоном, смоченным в огуречном соке или молоке.

Умываться после этого не нужно.

§. *Отбеливающая маска из глины*

Для того чтобы немного отбелить кожу лица, 1 ст. ложку белой глины развести огуречным соком или соком, отжатым из листьев петрушки, до образования густой массы. Можно также использовать клубничный или земляничный сок. В смесь добавить несколько капель лимонного сока, нанести на кожу лица и оставить на 10 минут, затем смыть прохладной водой.

❧ 1 яичный белок взбить с $1/2$ ч. ложки соли. В эту смесь добавить 2 ч. ложки белой глины, тщательно размешать и нанести на лицо. Через 10 минут смыть прохладной водой.

Такая маска рекомендуется при жирной коже лица.

❧ *Маска из чая от пигментных пятен*

Растолочь до порошкообразного состояния 2 ч. ложки зеленого чая, смешать его с 2 ч. ложками рисовой муки. Смесь разбавить кипяченой водой до состояния густой массы, которую наложить на лицо, особенно обильно — на те участки кожи, где имеются пигментные пятна. Через 15 минут смыть теплой водой.

Прыщи и угри

ОЧИЩАЮЩИЕ И ТОНИЗИРУЮЩИЕ МАСКИ

❧ Сырой картофель натереть на терке, отжать через марлю и полученным соком протирать лицо, особенно в проблемных зонах, утром и вечером.

Если делать такую процедуру регулярно, то прыщей станет намного меньше.

❧ Очень мелко измельчить несколько долек чеснока и наложить полученную кашицу на проблемные участки кожи обильным слоем. Держать желательно подольше, хотя бы минут 30. Для большего эффекта рекомендуется делать такую процедуру каждый день утром и вечером. Или же можно просто протирать места с прыщами чесночным соком.

❧ Отжать сок из свежей зелени петрушки (при помощи соковыжималки или же пропустить через мясорубку). При помощи ватного тампона обильно смазывать полученным соком прыщи несколько раз в день.

❧ Хорошо измельчить корни петрушки, 1 ст. ложку полученной массы размешать с 1 яичным белком, добавить

несколько капель сока из чеснока. Нанести смесь на лицо, особенно обильно на те участки, где имеются прыщи. Через 15–20 минут умыться прохладной водой.

Также при угрях хорошо протирать лицо отваром петрушки: 2 ст. ложки зелени залить 1 стаканом кипятка, плотно накрыть и оставить до полного охлаждения.

☞ Приготовить укропный отвар: залить стаканом кипятка 1 ст. ложку укропа, оставить настаиваться 30 минут. Пока отвар настаивается, отварить фасоль до мягкости зерен и сделать из нее пюре. 2 ст. ложки этого пюре размешать с 1 ст. ложкой укропного отвара и с таким же количеством сока, отжатого из корней лопуха. Если таких корней нет в наличии, тогда смешивать пюре с 2 ст. ложками отвара. Наложить маску на лицо и спустя 20 минут смыть прохладной кипяченой водой, разведенной в равных пропорциях с отваром укропа, который у вас остался.

☞ 1 ст. ложку сухих семян укропа залить 1 стаканом кипятка, накрыть и оставить до полного охлаждения. Полученным настоем смачивать при помощи ватного тампона 1 раз в день пораженные участки кожи.

Также рекомендуется протирать прыщи соком, отжатым из зелени укропа, разведенным в равных пропорциях с соком из листьев алоэ.

☞ Смешать в одинаковых количествах измельченные листья щавеля, лопуха, крапивы, одуванчика и подорожника. 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом только что закипевшей воды и проварить на слабом огне около 10 минут. Затем оставить отвар до полного охлаждения, после чего процедить. Протирать полученным настоем проблемные участки кожи 2–3 раза в день.

☞ Опустить в кипящую воду несколько слив, проварить в течение 5–7 минут (для приготовления будет использоваться только мякоть). В эту мякоть добавить 1 ч. ложку сока чеснока и 1 ст. ложку лукового сока. Смешать и наложить на лицо на 15 минут, затем смыть прохладной водой.

☞ Чтобы избавиться от прыщей, рекомендуется смачивать их клубничным соком, наполовину разведенным соком из листьев алоэ, несколько раз в день.

❧ Если протирать кожу лица, на которой имеются прыщи, соком, отжатым из свежих листьев малины, то они скоро исчезнут.

Морщины

МАСКИ ОТ МОРЩИН ВОКРУГ ГЛАЗ

❧ Если вы будете каждый день применять следующее народное средство, то уже в скором времени сможете заметно разгладить имеющиеся морщины вокруг глаз.

Сначала следует приготовить отвар петрушки: 1 ст. ложку измельченной зелени залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка и, плотно накрыв крышкой, оставить на 15 минут. Пока настаивается отвар, очистить 1 сырую картофелину и натереть ее на самой мелкой терке. В 1 ст. ложку полученной массы добавить 2 ст. ложки процеженного теплого отвара из петрушки и 1 ст. ложку оливкового масла (его можно заменить каким-либо другим маслом растительного происхождения). Все перемешать и выложить ровным слоем на марлевую ткань, сложенную в несколько слоев. Эту марлю наложить на глаза, слегка прижать и подержать 15–20 минут.

Такую маску рекомендуется делать вечером перед сном, желательно не умываться после ее использования, а просто убрать (например, ватной палочкой) кусочки картофеля.

❧ Для того чтобы увлажнить кожу вокруг глаз, следует смазать ее яичным желтком и спустя 15–20 минут умыться слегка теплой водой. Но если у вас уже имеются морщины под глазами, надо размешать желток с растительным маслом (в равных пропорциях).

❧ *Хлебная маска, разглаживающая морщины вокруг глаз*

Кусочек мякиша белого хлеба смочить в слегка подогретом растительном масле (или же в растопленном сливочном).

Наложить под глаза полученную кашицу и оставить в таком состоянии на 20–25 минут. Затем надо умыться теплой водой.

3. Вообще, масло — как сливочное, так и растительное — является хорошим народным средством против морщин под глазами. Например, сливочное масло можно использовать в качестве ночного крема. Просто следует вбивать его кончиками пальцев в кожу вокруг глаз (от соприкосновения с кожей масло будет таять) и оставлять его в таком виде на всю ночь. Или же смазывать кожу век растительным маслом, также не смывая его до утра.

3. Маска из сливочного масла

Приготовить отвар следующих трав: $\frac{1}{2}$ ст. ложки сухих цветков ромашки и столько же цветков липы залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, накрыть крышкой и настаивать в течение 15 минут. Затем 1 ст. ложку масла (не растаявшего) смешать с 2 ст. ложками процеженного травяного настоя и добавить 1 ч. ложку касторового масла. Тщательно все растереть до получения однородной кремообразной массы, после чего использовать состав в качестве крема для век, желательно перед сном. Такое средство можно хранить в холодильнике до 5 дней.

3. Питательная маска, разглаживающая морщины вокруг глаз

Размешать $\frac{1}{2}$ ст. ложки жирного творога с $\frac{1}{2}$ ч. ложки растопленного меда, 1 ч. ложкой растительного масла и таким же количеством жирных сливок, добавить 1 ст. ложку теплого молока. Хорошо растереть все ингредиенты, наложить полученную маску на кожу век на 10–15 минут, после чего умыться теплой водой.

3. Маска, увлажняющая кожу век, а также убирающая морщины под глазами

В 1 яичный желток добавить 1 ч. ложку меда, предварительно растопленного, такое же количество сметаны высокой жирности, растительного масла и 2 ч. ложки теплого молока. Все перемешать, нанести маску на кожу вокруг глаз на 10–15 минут, после чего снять ватным тампоном, смоченным в теплом молоке.

Питательная маска от морщин под глазами

1 ст. ложку яичного желтка размешать с $1/2$ ч. ложки растопленного меда и добавить 1 ч. ложку овсяной муки. Все хорошо перемешать (если смесь получилась очень густой, то разбавить ее оставшимся желтком или теплым молоком), нанести под глаза; через 10 минут умыться теплой водой.

Банановая маска от морщин вокруг глаз

1 ст. ложку мякоти спелого банана растереть с таким же количеством растопленного сливочного масла. Нанести состав под глаза, слегка вбивая его в кожу кончиками пальцев, и оставить на 20–25 минут. Затем умыться чуть теплой водой.

Народное средство из овсянки для увядающей кожи вокруг глаз


$1/2$ ст. ложки немного измельченных овсяных хлопьев залить небольшим количеством горячего молока (лучше — горячими жирными сливками). После того как овсянка разбухнет, нанести ее в теплом виде на кожу век, спустя 20 минут смыть водой комнатной температуры. После такой маски заметно разглаживаются морщины под глазами.

Витаминная абрикосовая маска от морщин вокруг глаз

Хорошо размять мякоть спелых абрикосов. В 1 ст. ложку полученной кашицы добавить 1 ч. ложку растительного масла или жирной сметаны (можно творога). Размешать и наложить маску под глаза на 15–20 минут, по истечении которых смыть смесь теплой водой.

Очень хорошее народное средство, помогающее разглаживать морщины под глазами

Залить $1/2$ стакана холодной воды 1 ст. ложку семян льна, довести до кипения и проварить до образования густой массы. Затем эту массу процедить и смазать ею кожу вокруг глаз. Спустя 25 минут умыться сначала теплой, а потом прохладной водой.

 1 ст. ложку сухих или свежих цветков василька залить $1/4$ стакана оливкового масла и настаивать в течение недели. Использовать этот настой для смазывания кожи под глазами на ночь. Если применять такое средство регулярно, то можно заметно разгладить морщины вокруг глаз.

☞ Взяв в равных пропорциях (по $\frac{1}{2}$ ст. ложки) такие сухие травы: мяту, календулу и лопух. Залить их $\frac{1}{4}$ стакана оливкового или кукурузного масла, плотно закрыть емкость и поставить в темное место на 6–8 дней.

☞ *Маска для кожи век из сырого картофеля*

Быстро очистить картофелину, пропустить через комбайн или натереть на терке, разделить на две части, завернуть в марлю и наложить на веки на 15–20 минут. Затем смыть прохладной водой, чаем или настоем ромашки. Если не хочется возиться с теркой, можно просто нарезать картофель на круглые тонкие дольки и обложить ими веки.

☞ *Натуральная маска от морщин под глазами из картофеля и сливок*

Тертый сырой картофель смешать со сливками и нанести смесь под нижние веки. А на верхние положить тампоны, смоченные в крепком чае. Уже через 15 минут глаза заблестят, а кожа станет удивительно гладкой и молодой.

☞ *Маска хлебно-молочная*

Мякиш белого хлеба смешать с молоком, через 5 минут нанести под глаза на 15 минут, делать через день.



8. Маска из петрушки

Смешать 2 ч. ложки сметаны с 1 ч. ложкой растертой петрушки. Смесь накладывать на 20–30 минут, затем смыть холодной водой.

Также применяют при отечности век.

8. Маска с корнями петрушки

Корни петрушки пропустить через мясорубку или измельчить на мелкой терке. Кашицу накладывать на глаза на 15–20 минут, затем смыть теплой водой.

Также применяют при отечности век.

8. Настой зелени петрушки

1 ст. ложку зелени петрушки залить 200 г кипятка. Когда температура настоя снизится до комнатной, процедить его через марлю, пропитать им ватный тампон и прикладывать к глазам на 10 минут.

Также применяют при отечности и покраснении век.

8. Отвар петрушки

50 г зелени петрушки залить 500 г воды, кипятить 15 минут, затем процедить. Ватные тампоны окунуть в теплый отвар и прикладывать к глазам на 1–2 минуты. Тампон должен прикрывать глаза от бровей до скуловой кости. Процедуру повторить 3–4 раза, смачивая тампоны в теплом отваре. В конце процедуры надо сделать холодный компресс, кожу подсушить и нанести жирный крем.

Эта процедура оказывает очень хорошее успокаивающее, освежающее действие на воспаленные глаза.

8. Травяное масло

Взять по 1 ч. ложке сухих трав: лопуха, календулы, мяты. Смесь трав залить 50–100 г оливкового масла. Настаивать травы на масле 7 дней в темном месте. Процедить готовое травяное масло. Смазывать этим маслом веки за 2–3 часа до сна. Держать 5–10 минут, потом промокнуть салфеткой излишки масла.

8. Маска для уставших глаз из виноградного сока

Полезно смазывать кожу вокруг глаз виноградным соком. Разрезать виноградку и провести по нижнему веку глаза — глаз получает натуральное питание.

3. Натуральная маска от морщин под глазами

50 г оливкового масла смешать с 10 г масляного раствора витамина *E* и каждый вечер вбивать смесь подушечками пальцев в кожу вокруг глаз в течение 5 минут. Затем тщательно удалять излишки масла бумажной салфеткой.

3. Маска из картофеля и петрушки

Запарить $\frac{1}{2}$ натертой отварной картофелины отваром петрушки и капнуть чуть-чуть растительного масла, выложить смесь на кусочки марли и положить маску на глаза на 0,5 часа перед сном.

3. Натуральная желтково-медовая маска для сухой кожи вокруг глаз

Взять 1 желток и 1 ч. ложку меда. Нанести на веки на 10 минут.

3. Тибетская маска от морщин

Приготовить крем. Взбить 3 сырых белка с 15 г оливкового масла и 1 ст. ложкой отвара лавровых листьев. Для этого 5 листиков залить 300 г кипятка и на небольшом огне варить 10 минут. Добавить 10 г жженных квасцов (продаются в аптеке). Тщательно перемешать весь состав до получения однородной массы. Из куса фланели вырезать маску для лица, оставив отверстия для глаз, носа и рта. Приготовленным кремом пропитать подготовленную ткань. Положить маску на лицо и оставить на ночь. Если морщины расположены локально (например, «гусиные лапки» вокруг глаз), то можно сделать маску только на эти участки.

МАСКИ И ЛОСЬОНЫ ОТ МОРЩИН НА ЛИЦЕ

3. Чтобы слегка разгладить морщины на лице, надо протереть кожу ватным тампоном, смоченным в капустном соке. Затем приготовить следующую маску: 1 ст. ложка тертой свежей капусты, $\frac{1}{2}$ ч. ложки меда, 1 ч. ложка растительного масла, 1 яичный желток. Все хорошо смешать и обильным слоем нанести на участки с морщинами. Держать до того

момента, пока маска не станет слегка загустевать. После смыть теплой водой, а затем снова протереть лицо соком капусты.

❧ Сварить в шелухе молодую луковицу, размять, смешать со сметаной и наложить на лицо на 10–15 минут. После чего смыть маску той водой, в которой варился лук.

Эта маска великолепно питает кожу и разглаживает морщины на лице.

❧ Чтобы предупредить появление морщин, следует использовать следующий рецепт маски из кабачков.

Натереть кабачок на мелкой терке, взять 1 ст. ложку полученной массы, добавить 1 ч. ложку меда и столько же сметаны. Размешать все и наложить на лицо на 10–15 минут, затем смыть водой комнатной температуры.

❧ Смешать в одинаковых пропорциях лимонный и морковный соки, рисовую муку и простоквашу и наложить обильным слоем на участки с морщинами на 15–20 минут, после смыть водой комнатной температуры. Маску желательно применять 3 раза в неделю.

❧ 2 ст. ложки грейпфрутового сока смешать с 1 ст. ложкой растительного масла и добавить немного рисовой муки до образования густой кашицы. Все хорошо размешать и нанести на лицо. По истечении 15 минут смыть теплой водой.

❧ 1 ст. ложку мякоти или сока грейпфрута смешать с 1 ч. ложкой морковного сока, таким же количеством сметаны и 1 ст. ложкой рисовой муки. Наложить смесь на лицо на 20 минут, после чего снять ватным тампоном, смоченным в грейпфрутовом соке. Когда сок на лице подсохнет, умыться теплой водой.

❧ Взять 1 желтую и 1 зеленую сливу, вынуть из них косточки и хорошо размять. Смешать с 1 ч. ложкой жидкого меда и наложить маску на лицо. Через 15 минут смыть кипяченой водой, затем протереть лицо кубиком льда. Не забывать после процедуры использовать увлажняющий крем.

❧ Тщательно растереть 1 ст. ложку свежих ягод брусники с таким же количеством сметаны. Если вы обладательница сухой кожи, то добавить еще 1–2 ч. ложки любого рас-

тительного масла. Наложить состав на лицо (можно также и на шею), оставить на 15–20 минут, после чего умыться сначала теплой, а затем прохладной водой.

☞ Развести 1 ст. ложку ячменной муки розовой водой, чтобы получилась каша средней густоты. Наложить ее на лицо на 25–30 минут, затем смыть чуть теплой водой.

☞ Кофейная маска от морщин

1 ст. ложку ржаной муки разбавить крепко заваренным кофе (остывшим) так, чтобы получилась густая масса. В эту массу добавить 1 яичный желток, хорошо размешать все и наложить на лицо. Через 10–15 минут смыть теплой водой.

☞ Маска из глины и трав от морщин

Смешать по 2 ч. ложки ромашки лекарственной, шалфея, лаванды и липового цвета. Залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой и оставить на 8–10 минут. Затем процедить, разбавить этим отваром 1 ст. ложку каолина (белой глины) до консистенции сметаны. Полученную маску нанести на кожу лица, спустя 15–20 минут смыть водой комнатной температуры.

☞ От морщин, уже появившихся на лице, поможет следующая маска.

2 ст. ложки сока, отжатого из листьев алоэ, размешать с 1 ст. ложкой меда, предварительно подогретого. Нанести полученную массу на кожу лица и шеи, оставить на 10 минут, после чего смыть водой комнатной температуры.

Поскольку алоэ является хорошим средством от морщин, можно просто накладывать кашу из его листьев на кожу на 10–15 минут или протирать лицо соком из алоэ.

☞ Бананы великолепно подходят для приготовления масок против морщин.

Тщательно размять $1\frac{1}{2}$ очищенного банана. Добавить 2 ст. ложки сливок и 1 ст. ложку овсяной муки. Размешать все до однородной массы, которую наложить на лицо и шею на 20 минут. Затем смыть теплой водой.

☞ Народное средство от морщин

$1\frac{1}{2}$ стакана свежего виноградного сока размешать с $1\frac{1}{2}$ стакана молока. Хорошо смочить в этой смеси салфетку

из марли и наложить ее на лицо. Снять через 15 минут, ополоснуть лицо теплой водой и смазать увлажняющим кремом.

❧ Чтобы разгладить морщины на лице, используйте следующий рецепт.

1 ст. ложку рисовой муки смешать с 2 ст. ложками сока, отжатого из мякоти грейпфрута, и с таким же количеством свежего молока (вместо молока можно добавить 1 ст. ложку жирных сливок или сметаны). Нанести маску на лицо, по истечении 20 минут смыть теплой водой.

❧ *Рецепт маски от морщин из грейпфрута*

2 ст. ложки мякоти этого фрукта смешать с 2 ст. ложками морковного сока, 1 ст. ложкой сметаны и 1 ст. ложкой рисовой муки. Наложить на лицо на 15–20 минут, после чего снять маску ватным тампоном, смоченным в грейпфрутовом соке, затем умыться теплой водой.

❧ *Народное средство от морщин для увядающей кожи*

Сварить на молоке густую манную кашу. 2 ст. ложки этой каши, еще теплой, размешать с $1/2$ ч. ложки соли, 1 яичным желтком, 2 ч. ложками меда и 3 ст. ложками сока, отжатого из абрикосов (если не сезон, использовать банановый, морковный или яблочный сок). Обильным слоем наложить маску на кожу лица и шеи, через 15–20 минут смыть теплой водой.

❧ *Рецепт картофельной маски от морщин*

Картофель отварить в мундире, затем очистить и размять. 2 ст. ложки картофельного пюре размешать с молоком и сметаной, взятыми по 1 ст. ложке, 1 ч. ложкой глицерина и таким же количеством растительного масла. Нанести маску на лицо на 15 минут, потом умыться теплой водой.

❧ *Народное средство от морщин при жирной коже лица*

1 ст. ложку картофельного крахмала смешать с 3 ст. ложками молока, 1 ч. ложкой меда и $1/2$ ч. ложки соли. Смесь нанести на лицо и оставить на 15 минут, после чего смыть прохладной водой.

❧ *Маска от морщин при дряблой коже лица*

1 ст. ложку тертой моркови размешать с 1 ст. ложкой картофельного крахмала и 4 ст. ложками кислого молока

или простокваши. Нанести смесь на кожу лица и шеи, через 15–20 минут смыть прохладной водой.

☞ При стареющей коже лица использовать следующую смесь.

1 ст. ложку лука, измельченного в мясорубке или натертого на терке, смешать с 1 ст. ложкой меда и 1 ст. ложкой молока. Наложить маску на лицо на 10–15 минут, по истечении которых смыть теплой водой.

☞ *Разглаживающая маска от морщин*

Отварить картофель, размять его до состояния пюре. 1 ст. ложку этого пюре смешать с таким же количеством тертой моркови, 1 ст. ложкой картофельного крахмала, 1 яичным желтком и 3 ст. ложками молока. Наложить маску на лицо и шею на 20 минут, затем смыть теплой водой.

☞ *Народное средство от морщин из крапивы*

Очень мелко измельчить листья крапивы. 2 ст. ложки полученной кашицы смешать с 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой растительного масла. Нанести маску на лицо на 15 минут, по истечении которых умыться водой комнатной температуры.

☞ 1 ст. ложку пивных дрожжей развести молоком до образования густой однородной массы. При жирной коже вместо молока использовать простоквашу. Наложить маску на лицо на 15 минут, после чего снять влажным ватным тампоном.

☞ *Медовая маска от морщин*

1 ст. ложку меда размешать с таким же количеством измельченных овсяных хлопьев, 1 ст. ложкой крепкого черного чая и 2 ст. ложками молока. Смесь нанести на лицо и оставить на 10–15 минут, затем смыть водой комнатной температуры. Вместо овсяных хлопьев можно использовать овсяную или рисовую муку, или же толокно.

☞ Мед очень часто используется в приготовлении народных средств от морщин.

1 ст. ложку меда размешать с творогом и молоком, взятых по 2 ст. ложки. Тщательно растереть все ингредиенты до однородной массы, которую нанести на лицо. Спустя 15 минут смыть теплой водой.

❧ Народные рецепты средств из трав также могут помочь убрать морщины, уже имеющиеся на лице.

Смешать по 1 ст. ложке овсяных хлопьев, травы тысячелистника и календулы. Затем мелко все измельчить в кофемолке или пропустить через мясорубку. Измельченную смесь залить небольшим количеством кипятка, чтобы образовалась густая кашица. Когда масса немного остынет, нанести ее на кожу лица и оставить на 15–20 минут, после чего смыть теплой водой.

❧ *Маска из трав при увядающей стареющей коже*

Взять по 1 ч. ложке листьев шалфея, зверобоя, цветков ромашки и липы. Очень мелко измельчить все ингредиенты и залить небольшим количеством кипятка, чтобы получилась густая масса. Эту массу размешать с 1 ст. ложкой сметаны и 1 ч. ложкой растительного масла. Нанести полученную маску на лицо на 20 минут, после чего умыться теплой водой.

❧ Убрать морщины на лице поможет следующая процедура, которую желательно делать регулярно — 1–2 раза в неделю.

Для нее вам понадобятся по 1 ст. ложке тимьяна ползучего, цветков мальвы и шишек хмеля. Залить травяную смесь 2 стаканами кипятка, проварить в течение 15–20 минут, после снять с огня, наклонить лицо над паром (не очень близко, чтобы не обжечься). Распаривать кожу в течение 15 минут, затем умыться водой комнатной температуры, после чего смазать лицо питательным кремом.

❧ *Народный рецепт лосьона из трав от морщин*

1 ст. ложку сухих цветков ромашки лекарственной залить 1 стаканом белого сухого вина, дать настояться в течение 2 недель. Протирать таким лосьоном увядающую кожу утром и вечером, после протирания нанести питательный крем на лицо.

❧ Убрать морщины помогает регулярное смазывание лица отваром льняного семени.

1 ст. ложку семян льна залить 1/2 стакана кипятка, проварить 15 минут. Затем процедить, добавить в отвар 1 ст.

ложку растительного масла. Смазать лицо полученной смесью, спустя 25–30 минут умыться теплой водой.

☞ 2 ст. ложки свежих листьев мяты и столько же листьев одуванчика залить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть крышкой и дать настояться в течение 1 часа. После процедить, разлить отвар в формочки для льда и заморозить. Протирать полученным льдом стареющую кожу лица каждый день утром и вечером.

Такой настой из трав хорошо разглаживает кожу, убирает морщины.

Таким же способом можно приготовить лед из отвара листьев малины и цветков липы.

☞ 1 ст. ложку сухих цветков фиалки душистой залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, проварить в течение 15 минут. После снять с огня, подержать лицо над паром 5–10 минут, затем процедить отвар, а кашицу размешать с 1 ст. ложкой рисовой муки и 1 ст. ложкой растительного масла. Нанести массу на лицо на 20 минут, после чего смыть теплой водой.

☞ *Народный рецепт настоя от морщин*

Все травы, взятые по 1 ч. ложке, залить 1 стаканом кипятка и оставить на 30–40 минут. После протирать полученным настоем кожу лица утром и вечером.

Такая процедура способствует предотвращению морщин.

☞ Разгладить морщины на лице можно при помощи календулы лекарственной.

1 ст. ложку этой травы залить 1 стаканом кипятка, дать настояться 30 минут. Смочить марлевую салфетку в полученном настое и приложить к лицу. Когда салфетка начнет подсыхать, снять ее и умыться теплой водой.

☞ Взять по 1 ч. ложке свежих лепестков розы, свежих листьев мяты, сухих цветков ромашки и свежих листьев крапивы. Залить все $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, проварить в течение 5 минут и процедить. Травяную кашицу размешать с 1 ч. ложкой творога, долить немного теплого молока, чтобы получилась масса, по густоте напоминающая сметану. Нанести на кожу лица и по истечении 20 минут смыть теплой водой.

Этот рецепт великолепно подходит для ухода за сухой, морщинистой кожей.

3. Маска из трав для увядающей кожи лица

1 ч. ложку цветков ромашки лекарственной смешать с 1 ст. ложкой измельченных свежих листьев березы и 1 ч. ложкой хвои сосны. Мелко измельчить все компоненты, залить их небольшим количеством горячей кипяченой воды, чтобы образовалась каша. В эту кашу добавить 1 яичный желток и 1 ст. ложку творога. Тщательно все растереть, наложить на кожу лица на 20–25 минут, по истечении которых смыть маску теплой водой.

3. Этот лосьон для ежедневного протирания лица поможет разгладить морщины, сделать кожу лица ровной и гладкой.

Залить 1 л белого сухого вина смесь из следующих компонентов, взятых по 1 ст. ложке: измельченной зелени укропа, свежих листьев мяты, тысячелистника, хвоща полевого, сухих цветков фиалки душистой и коры дуба. Настаивать в закрытой посуде в течение 2 недель.

3. Чтобы разгладить морщины на лице и предотвратить появление новых, следует добавлять в свой крем для лица сок из листьев подорожника.

Уход за губами

Покров губ практически не имеет сальных желез, является очень нежным, тонким и чувствительным, с близко расположенными к поверхности кровеносными сосудами. В связи с этим кожа губ чаще всего подвергается шелушению и нередко может даже потрескаться и кровоточить.

Поэтому не стоит пренебрегать уходом за губами. Ведь, как известно, бархатистые, влажные и мягкие губы способны отобразить всю чувственность женщины, да и помада на

такие губы всегда будет ложиться хорошо, чего нельзя сказать о сухих, обветренных и потрескавшихся губах.

Для того чтобы смягчить обветренные и сухие губы, примерно за полчаса перед выходом на улицу смажьте их любым растительным маслом (подсолнечным, кукурузным, оливковым, касторовым или косточковым).

Для этой цели также хорошо подойдет сливочное масло, сметана, вазелин и витамины *A* и *E* в масле. Перед выходом на улицу промокните губы салфеткой, после чего можете наносить помаду, блеск или гигиенический бальзам для губ. Эту же процедуру по уходу за губами можно проводить перед сном и не смывать нанесенный состав до утра.

РЕЦЕПТЫ МАСОК

❧ Натереть на самой мелкой терке кусочек сладкого яблока, очищенного от кожицы. Растереть небольшое количество полученной массы (не более 1 ч. ложки) с $\frac{1}{2}$ ч. ложки мягкого сливочного масла и нанести этот состав на губы на 15 минут. Помимо яблока хорошо подойдут такие фрукты и овощи, как банан, крыжовник, абрикос, мякоть дыни и арбуза, огурец и свекла.

Такие маски для губ обладают хорошим питательным, увлажняющим и смягчающим действием.

❧ Для ухода за сухими губами, которые постоянно шелушатся, замечательно подойдет мед, причем его можно использовать и как маску для губ, и в качестве легкого скраба. Смазать губы медом, спустя 5–10 минут немного помассировать их кончиками пальцев, затем смыть.

❧ Питательное действие оказывают маски для губ, приготовленные из меда и растопленного свиного жира (сала).

Хорошо размешать 1 ст. ложку меда с $\frac{1}{2}$ ст. ложки свиного жира, растопленного на водяной бане (или же просто над огнем), и переложить полученную смесь в баночку. Такой маски вам хватит на несколько раз. Хранить ее рекомендуется в холодильнике.

8. Увлажняющая маска для губ из сметаны

В 1 ч. ложку сметаны добавить 2–3 капли лимонного сока и столько же любого растительного масла. Густым слоем наложить маску на поверхность губ, поддержать в течение 15–20 минут.

8. Обветренные губы рекомендуется смазывать мазью, которую можно приготовить самостоятельно в домашних условиях. Для нее вам понадобится 1 ч. ложка пчелиного воска, столько же масла какао (вместо него можно взять 1 ст. ложку касторового, оливкового или косточкового масла), 1 ч. ложка вазелина и 1 ст. ложка отвара ромашки.

Растопить на водяной бане пчелиный воск, затем, не снимая с бани, добавить к нему масло какао или подсолнечное масло, потом вазелин и затем отвар ромашки. Все перемешать, снять с бани и взбить миксером или же ложкой до полного охлаждения.

Полученную мазь можно использовать в качестве маски для губ перед сном, не смывая ее до утра.

Очень сильно обветренные и сухие губы желательно смазывать этой мазью несколько раз в день, особенно перед выходом на улицу.

8. При уходе за губами, которые сильно шелушатся, хороший эффект дает массаж губ обычной зубной щеткой с использованием меда и сливочного масла.

Нанести небольшое количество чуть подтаявшего мягкого сливочного масла или же меда на чистую щетку и аккуратно помассировать ею губы около 1 минуты.

Такую же процедуру, только с использованием блеска для губ, можно делать и для того, чтобы получить на время эффект силиконовых губ. Желательно применять такой блеск, который предназначен для увеличения объема губ, а массировать губы необходимо в течение 10–15 минут.

8. Домашняя маска от трещин на губах: смесь оливкового масла и морковного сока нанести на губы в пропорции 1 : 1.

8. Натуральное средство для красоты губ

Для того чтобы губы стали красивыми, нужно купить в аптеке крем «Радевит» (содержит витамины А, Д и Е). На-

мазать губы толстым слоем крема на 10–15 минут. Излишки крема удалить.

После этого губы будут смотреться очень эффектно даже без помады.

✂. На водяной бане растопить кусочек пчелиного воска (1 часть), миндальное или любое другое масло (2 части), масло какао (2 части), 2 капсулы витамина *E* (можно без эфирных масел). Консистенция проверяется во время приготовления следующим образом: обмакнуть в смесь деревянную палочку и капнуть на руку, подождать несколько секунд, когда капелька застынет, растереть на руке. Если смесь слишком жидкая, добавить кусочек воска и твердого масла. Если смесь слишком густая, добавить жидкое масло. Разлить в баночки. Для этого очень удобны маленькие баночки из-под пробников кремов. Можно носить с собой и пользоваться как обычной гигиенической помадой. Бальзам не только ухаживает за губами, но и придает им красивый блеск. Эфирные масла можно добавлять те, которые подходят для области вокруг глаз.

✂. Морковная маска для губ

Взять 1 ч. ложку творога, 1 ч. ложку морковного сока. Смешать сок с растертым творогом и смазывать на ночь губы полученной смесью. Можно использовать мед, а также огуречный сок.

✂. Причиной трещин на губах является сухость, которая возникает либо от ветра, стягивающего и высушивающего кожу, либо от холода или жары, либо от общего обезвоживания организма.

Для предотвращения трещин нужно смазывать губы восковыми мазями, жирами или розовым маслом с ланолином. Эти вещества также помогают бороться с уже возникшими трещинами.

✂. Домашний блеск для губ

Взять 1 ст. ложку вазелина и 3 капли масла мяты. Вазелин смешать с мятным маслом и наносить на губы. Можно также в эту смесь добавить маленький кусочек вашей любимой помады.

Скрабы, кремы, лосьоны

и тоники

СКРАБЫ

Скраб — это отшелушивающее средство, которое применяется в дополнительных процедурах по уходу за лицом. Его основное действие — глубокое очищение кожи и удаление ее отмерших клеток.

После использования скраба кожа лица разглаживается, исчезают всякого рода шероховатости и неровности, она становится чистой, гладкой и бархатистой, заметно улучшается цвет лица. Открываются и очищаются поры, устраняется шелушение, кожа лучше обогащается кислородом.

Скраб в основном состоит из основы и отшелушивающих частиц. В качестве основы может выступать гель или крем. Если же скраб готовится в домашних условиях, в качестве основы часто выступают такие продукты, как сметана, растительное масло, сырое яйцо, мед и многие другие кремообразные массы. А отшелушивающими частицами хорошо служат измельченные орехи, молотые косточки фруктов и высушенная цедра, яичная скорлупа, кофейная гуща или же молотый кофе, измельченный сухой чай, овсяные хлопья и пшеничные отруби, соль.

Конечно, в наше время можно купить готовый скраб практически любой косметической фирмы. Но вы также можете без труда приготовить его дома сами из имеющихся у вас в наличии продуктов.

ПИЛИНГ ЛИЦА

Пилинг лица — это очищение кожи скрабом, которое выполняется после умывания, перед нанесением крема. Состав пилинга наносят на чистую и влажную кожу и некоторое вре-

мя аккуратно массируют лицо кончиками пальцев. Проводится своего рода легкий массаж лица, тут главное — не переусердствовать. Не нужно с силой тереть кожу — этим вы можете ей только навредить; ваши движения должны быть легкими и нежными.

Делать пилинг лица лучше всего перед сном, чтобы потом кожа могла хорошо отдохнуть, или же после принятия горячей ванны, когда кожа распаренная, с открытыми порами. Во время применения исключите область вокруг глаз, а после того как помассажировали лицо, оставьте смесь еще на пару минут, после чего все смойте. Затем можете использовать маску или просто нанести увлажняющий крем.

Пилинг лица нежелательно делать чаще 1–2 раз в неделю, а если у вас очень сухая кожа, то не чаще одного раза. И совсем не рекомендуется его использовать, если у вас проблемная кожа, на которой имеются прыщи и другие высыпания, а также при чувствительной коже, склонной к аллергическим реакциям.

Для всех типов кожи

☞ Размешать $1\frac{1}{2}$ ст. ложки хлопьев «Геркулес» с 3 размятыми ягодами малины, затем взять в руку немного приготовленной смеси, слегка смочить, помассировать этим составом влажную кожу лица. Такое средство хорошо очищает и освежает кожу.

☞ На основе творога можно приготовить легкий скраб, который подойдет для всех типов кожи, но при расширенных кровеносных сосудах на лице его лучше не использовать.

Хорошо растереть 1 ст. ложку творога с 1 ч. ложкой меда. Затем добавить 1 неполную ч. ложку мелкой соли, снова все перемешать, эту смесь использовать в качестве скраба.

☞ Кофейный скраб

Кофейную гущу, которая осталась на дне чашки, размешать с 2 ч. ложками овсяных хлопьев. Если у вас сухая кожа, то добавить 1 ст. ложку сметаны, а если кожа жирная, то 1 ст. ложку йогурта. Помассировать полученным скрабом влажное лицо в течение 2 минут.

8. Скраб из кофе с солью

1 ст. ложку кофейной гущи или молотого кофе смешать с 1 ч. ложкой морской соли или крупной столовой солью. При сухой коже — в смесь добавить 1 ст. ложку сметаны, столько же молока и 1 ч. ложку оливкового масла. При жирной коже — добавить 1 ст. ложку йогурта и немного кипяченой воды. Аккуратными легкими движениями помассировать кожу в течение 2 минут.

9. Питательный скраб из кофе

2 ч. ложки молотого кофе смешать с таким же количеством рисовой муки. При сухой коже — смесь разбавить молоком до густоты сметаны, при жирной коже — разбавлять кислым молоком.

10. Самый простой способ применения скраба для лица из овсянки, который подойдет к любому типу кожи, — взять в руку горсть овсяных хлопьев, смочить их в теплой воде и помассировать влажное лицо такой кашицей около 2 минут, после чего умыться водой комнатной температуры. При сухой коже хлопья можно смачивать в молоке.

11. 1 ст. ложку овсянки смешать с щепоткой соли. При сухой и нормальной коже добавить 2 ст. ложки оливкового или другого натурального растительного масла. При жирной и комбинированной коже добавлять кипяченую воду или кисломолочные продукты (простокваша, нежирная сметана, кефир, йогурт). Все перемешать и использовать в качестве скраба для лица.

12. Скраб для лица, глубоко очищающий кожу

Смешать в одинаковых пропорциях (по $1\frac{1}{2}$ ст. ложки) овсянку с молотым миндалем. В смесь добавить по 1 ч. ложке меда и сока алоэ. Развести немного кипяченой водой.

13. Очищающий скраб для лица из овсяных зерен

Овсяные зерна измельчить в кофемолке. 2 ч. ложки полученной муки смешать с 1 ч. ложкой сахара, с таким же количеством сока из листьев алоэ и лимонного сока. Разбавить все небольшим количеством минеральной воды, нанести на лицо и помассировать его в течение 1–2 минут.

Подходит для всех типов кожи, но при очень сухой коже лучше не использовать.

☞ Смешать по 1 ч. ложке слегка размолотые овсяные хлопья и молотый миндаль. При более сухой коже добавить 1 ст. ложку сметаны или 1 яичный желток. Если кожа ближе к жирному типу, добавить простоквашу или яичный белок. Хорошо размешать и использовать массу для пилинга лица.

☞ *Тонизирующий скраб для лица*

Тщательно размять несколько крупных ягод сладкого винограда, предварительно удалив из него косточки. Добавить 1 ст. ложку овсянки и залить все небольшим количеством теплой кипяченой воды. Накрыть крышкой и оставить на 5 минут. Нежными массирующими движениями нанести кашицу на лицо, немного помассировать, спустя 10 минут умыться водой комнатной температуры.

☞ *Скраб из овсянки с легким отбеливающим эффектом*

Свежий огурец натереть на мелкой терке, размешать $1/2$ ст. ложки полученной массы с таким же количеством овсяных хлопьев. При жирной коже можно добавить 1 ч. ложку толокна или пшеничной муки. Втирать смесь во влажную, очищенную кожу лица 2–3 минуты.

☞ *Скраб из меда*

$1/2$ ст. ложки меда размешать с $1/2$ ч. ложки крупной столовой соли. Можно добавить 1 ч. ложку корицы или кукурузной муки. Аккуратными массирующими движениями нанести массу на лицо, по истечении 2 минут смыть водой комнатной температуры.

☞ *Скраб, который хорошо очищает кожу*

Намылить руки детским мылом, потереть их до того момента, пока не образуется пена. Эту пену нанести на лицо, избегая области глаз. Далее насыпать в руку 1 ч. ложку сахара и очень легкими движениями помассировать мыльное лицо в течение 2 минут, после тщательно смыть все прохладной водой.

При очень сухой коже такой пилинг лучше не использовать.

3. *Скраб из меда и клубники*

2 ч. ложки меда растереть с 2 ст. ложками клубники и 1 ч. ложкой миндального масла. Получившуюся массу использовать в качестве скраба. Массировать лицо не более 1–2 минут.

3. *Омолаживающий скраб с отбеливающим эффектом*

Очистить свежий огурец от кожуры, измельчить мякоть и отжать из нее сок. Далее смешать 1 ст. ложку овсяной муки с 1 ч. ложкой мелкой морской соли. Разбавить смесь огуречным соком так, чтобы получилась кремообразная масса, в которую добавить несколько капель эфирного масла розы. Массировать этой смесью лицо 1–2 минуты и не смывать в течение 10 минут.

3. Измельчить в кофемолке по отдельности рис и кофейные зерна. 1 ч. ложку полученной рисовой муки смешать с таким же количеством молотого кофе. Если у вас жирная или смешанная кожа лица, то смесь разбавить 2 ст. ложками кефира или йогурта. При нормальной и сухой коже раз-



бавить молоком или же 1 ст. ложкой сметаны. Далее использовать состав как скраб, после чего подержать массу на лице еще в течение 5–7 минут.

Очищающий, питательный и увлажняющий скраб

Рис измельчить в кофемолке, 1 ч. ложку молотого риса смешать с 1 ст. ложкой творога и 1 ч. ложкой любого растительного масла. Наложить массу на влажное чистое лицо, немного повтирать в кожу. Через 10 минут умыться теплой водой.

Тонизирующий скраб из цедры цитрусовых

Измельчить в кофемолке высушенную кожуру любого цитрусового, например, лимона, апельсина, грейпфрута, мандарина. Можно сразу использовать цедру нескольких цитрусовых. Взять щепотку полученной муки в руку, немного смочить водой и сделать легкий пилинг лица.

Питательный скраб с отбеливающим эффектом

Отварить до мягкого состояния несколько зерен фасоли. Затем хорошо растереть их, добавить 1 ч. ложку оливкового масла и несколько капель лимонного сока. Нанести массу на лицо, аккуратными движениями повтирать в кожу, затем тщательно ополоснуть лицо водой.

Домашний скраб

Измельчить в кофемолке 3 очищенных лесных ореха вместе с 1 ст. ложкой овсяных хлопьев. Полученную муку разбавить соком, отжатым из мякоти апельсина, чтобы образовалась кремообразная масса. При сухой коже можно добавить 1 ч. ложку растительного масла. Помассировать лицо таким скрабом пару минут, потом умыться водой комнатной температуры. Для этого рецепта также хорошо подойдут грецкие и кедровые орешки.

Тонизирующий скраб из малины

Хорошо размять спелые ягоды малины. В 1 ст. ложку полученной кашицы добавить $\frac{1}{2}$ ст. ложки нежирной сметаны и 1 ч. ложку сахара. Нанести состав на лицо, аккуратно помассировать его в течение 2 минут, после чего подержать маску на лице еще 7–10 минут.

Домашний скраб от черных точек

Смешать в равных пропорциях такие сухие лекарственные травы: цветки ромашки, календулы, зверобой и чистотел. Насыпать в небольшую кастрюльку 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка. Далее подержать лицо над травяным паром около 3 минут (не нужно наклоняться слишком близко, чтобы не обжечься). И затем осторожно почистить те участки кожи, где имеются черные точки, морской или поваренной солью очень мелкого помола в течение 2 минут. После умыться прохладной водой и смазать лицо увлажняющим кремом.

Мягкий скраб

Тертую морковь размешать в равных пропорциях с манной крупой или овсяными хлопьями. Залить смесь небольшим количеством теплого молока, чтобы образовалась кашлица, которой почистить влажное очищенное лицо в течение 2–3 минут. Такой скраб может придать лицу легкий оттенок загара.

Питательный скраб

Высушить виноградные косточки и измельчить их в муку. Далее хорошо размять сладкий виноград, предварительно удалив из него косточки. 1 ст. ложку виноградной мякоти размешать с 1 ч. ложкой муки из виноградных косточек, 1 ч. ложкой меда и небольшим количеством мякоти банана. Добавить $\frac{1}{2}$ ст. ложки жирной сметаны или сливок, после чего массировать кожу лица, подержать маску 10 минут.

При жирной и комбинированной коже использовать те же ингредиенты, только сметану со сливками заменять кефиром или йогуртом.

Домашний скраб для увядающей кожи

Размять 2–3 крупные спелые ягоды клубники, смешать их с 1 ст. ложкой сухого молока. Добавить в смесь по 3 капли эфирного масла мандарина и ромашки. Использовать состав в качестве скраба.

Скраб из кокоса

1 ст. ложку тертой мякоти кокоса размешать с 1 ч. ложкой сахара и 1 ст. ложкой нежирной сметаны. Нанести смесь

на лицо, аккуратно помассировать его пару минут, потом 5–10 минут подержать маску на лице, затем смыть водой комнатной температуры.

Миндальный скраб

Смешать в равных пропорциях (по $\frac{1}{2}$ ст. ложки) молотый миндаль, овсяную муку и сухое молоко. Затем умыться, взять в руку щепотку приготовленной смеси, немного смочить и почистить лицо.

Для нормальной кожи

$\frac{1}{2}$ ст. ложки овсяных хлопьев размешать с таким же количеством кукурузных хлопьев и 1 ч. ложкой сахара. Добавить смесь любым растительным маслом, чтобы образовалась не очень густая кашица, которую нанести на лицо и использовать в качестве скраба в течение 2–3 минут. После тщательно умыться водой.

Размять мякоть тыквы до получения кашицы. В 1 ст. ложку мякоти добавить 1 ч. ложку хлопьев овсянки, столько же муки из молотого грецкого ореха и растительного масла. Сделать мягкий пилинг лица, после чего умыться теплой водой.

1 ст. ложку овсяных хлопьев размешать с 1 ст. ложкой сметаны. Использовать полученный состав в качестве скраба.

Скраб из меда

$\frac{1}{2}$ ст. ложки меда перемешать с 1 ст. ложкой молотых в кофемолке лесных орехов, добавить 1 ст. ложку любого растительного масла. Массировать этим скрабом кожу в течение 1 минуты.

Питательный домашний скраб

$\frac{1}{2}$ ст. ложки овсяной муки смешать с таким же количеством жирных сливок, добавить щепотку мелкой соли и 1 ч. ложку любого растительного масла. Размешать все компоненты, нанести на лицо и немного помассировать. По истечении 10 минут смыть массу теплой водой.

Смешать по $\frac{1}{2}$ ст. ложки сметаны и овсяной муки. Добавить 1 ч. ложку сахара или молотой яичной скорлупы и 1 ст. ложку молока. Размешать все компоненты, нанести на лицо

и немного помассировать. По истечении 10 минут смыть массу теплой водой.

3. Отжать сок из 1 апельсина. Затем смешать 1 ст. ложку рисовой муки с 1 ч. ложкой соли, добавить 1 ст. ложку молока, развести все апельсиновым соком, чтобы получилась не очень густая каша. Аккуратно повтирать ее в кожу лица около 2 минут; спустя 5–7 минут смыть водой комнатной температуры.

3. Скраб из соли или сахара

1 ч. ложку соли мелкого помола или сахара размешать с 1 ст. ложкой сметаны или сливок.

Второй вариант: в 1 ст. ложку оливкового масла добавить 1 ч. ложку сахара. Помассировать влажное лицо полученной массой, после чего оставить ее еще минут на 5, затем смыть теплой водой.

3. Земляничный скраб

1 ст. ложку спелой земляники растереть с таким же количеством сметаны, добавить $\frac{1}{2}$ ст. ложки розовой глины. Помассировать таким скрабом лицо, подержать маску на лице 5–7 минут, затем умыться теплой водой.

3. Домашний скраб из семечек

Очищенные от скорлупы семечки измельчить в кофемолке. К 1 ст. ложке муки добавить столько же оливкового масла, помассировать лицо такой массой около 2 минут, затем умыться теплой водой.

3. Скраб из кожуры апельсина

Измельчить в кофемолке сухую кожуру апельсина. К 1 ст. ложке муки добавить $\frac{1}{2}$ ст. ложки овсяных хлопьев и 2 ст. ложки йогурта. Помассировать лицо полученным скрабом, затем снять массу ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.

3. Скраб из кофейной гущи

Кофейная гуща — отличное очищающее средство для нормальной кожи. Гущу накладывают на сложенную вчетверо марлю или непосредственно на кожу и выдерживают до подсыхания. Такую процедуру рекомендуется проводить через день в течение двух недель.

Для жирной кожи

☞. Натуральный скраб для очищения

Слегка измельчить в кофемолке овсяные хлопья и размешать их в равных пропорциях с молотыми (практически в муку) ядрами миндаля (по $\frac{1}{2}$ ст. ложки). Затем добавить $\frac{1}{2}$ ст. ложки сухого молока и прохладной кипяченой воды — столько, чтобы образовалась густая каша.

Легкими движениями пальцев помассировать этой кашей лицо в течение 3 минут, после чего умыться прохладной водой.

☞. Смешать 1 ст. ложку измельченной свежей капусты с 1 ч. ложкой соли. Наносить смесь, слегка втирать ее легкими массирующими движениями. После смыть прохладной водой.

☞. Измельчить в кофемолке 2 ст. ложки очищенных фисташек. Затем добавить 2 ст. ложки гранатового сока и 1 ч. ложку лимонного сока. Размешать все, нанести на влажное лицо и помассировать его в течение 1–2 минуты, после чего ополоснуть прохладной водой.

☞. Взять $\frac{1}{4}$ стакана кефира, добавить в него щепотку соли и размешать. Затем взять несколько небольших ягод клубники. Каждую ягоду, предварительно смочив в кефире, наносить на лицо и разминать легкими движениями кончиков пальцев. Прodelать такую процедуру со всеми ягодами, после чего подержать массу на лице еще около 10 минут, затем смыть прохладной водой.

☞. При жирной коже хорошо подойдет следующий состав.

К 3 ст. ложкам простокваши или сыворотки добавить 1 неполную ч. ложку мелкой соли, размешать и сразу же нанести эту смесь на влажную кожу лица. Нежно помассировать ее в течение 1 минуты, после чего умыться прохладной водой.

Такой скраб хорошо очистит кожу и устранил жирный блеск.

☞. Кофейный скраб

Кофейную гущу после выпитого кофе размешать с 1 ст. ложкой йогурта. Нанести на лицо и помассировать в течение 1–2 минут, затем смыть прохладной водой.

3. Смешать в равных пропорциях овсянку с рисом, измельченным в кофемолке, и добавить столько йогурта или кефира, чтобы получилась кремообразная масса. Очень аккуратно сделать пилинг лица, после подержать смесь еще 3–5 минут, затем умыться прохладной водой.

3. Домашний очищающий скраб из меда

Немного подогреть $1\frac{1}{2}$ ст. ложки меда. В него добавить столько же белой глины (каолина) и риса, слегка измельченного в кофемолке. Разбавить смесь небольшим количеством кипяченой воды, чтобы получилась каша, нанести ее массирующими движениями на лицо и оставить на 3–5 минут. После умыться прохладной водой.

3. Содовый скраб, который великолепно очищает жирную кожу, устраняя лишний блеск

Лицо намылить мылом или другим средством для умывания, которое вы используете. Взять щепотку соды и аккуратно повтирать ее в кожу лица. Через 2–3 минуты умыться прохладной водой.

3. Обильно смазать лицо кефиром или простоквашей. Когда маска на лице практически полностью подсохнет, скатать ее влажными кончиками пальцев. После ополоснуть лицо прохладной водой.

3. Состав скраба для жирной кожи лица

Взять $1\frac{1}{2}$ ст. ложки белой косметической глины, добавить в нее 1 ч. ложку молотой яичной скорлупы. В этом рецепте вместе с глиной можно использовать любые отшелушивающие частицы. Это могут быть молотые орехи, овсяные хлопья, измельченные сухие травы и другие. Смесь развести кипяченой водой до образования кремообразной массы, которую нанести на лицо, 1–2 минуты помассировать, оставить еще на 5–7 минут. Затем смыть прохладной водой.

3. Очищающий скраб для ухода за жирной кожей

Измельчить несколько ядер миндального ореха, например, в кофемолке. 1 ч. ложку ореховой муки размешать с 1 ч. ложкой белой глины, таким же количеством овсяных хлопьев и 1 ст. ложкой тертой массы свежего огурца. Немно-

го разбавить смесь кипяченой водой, после чего наложить на лицо, помассировать 1–2 минуты и оставить на лице на 5–7 минут. Затем смыть маску прохладной водой.

Домашний скраб из малины

Тщательно размять ягоды малины (можно взять также клубнику или землянику). 1 ст. ложку ягодной кашицы с соком смешать с 1 ч. ложкой белой, розовой или желтой глины. Массирующими движениями наложить массу на лицо, немного повтирать в кожу, оставить на 10 минут, после чего смыть прохладной водой.


Домашний скраб из хлебных крошек


1 ст. ложку сухих хлебных крошек смешать с 1 ч. ложкой молотого миндаля. Разбавить все холодным зеленым чаем до образования жидкой кашицы. Втирающими массирующими движениями нанести скраб на лицо, через 10 минут смыть прохладной водой.

Из зеленого чая можно приготовить отличный скраб.

Высушить оставшуюся после чая заварку. Во время умывания в мыльную пену на руках добавлять щепотку этой заварки и аккуратно массировать лицо.

Для сухой кожи

 1 ст. ложку измельченного укропа, желательно со стеблями, смешать с 1 ст. ложкой овсяных хлопьев. Разбавить смесь 2 ст. ложками растительного масла, хорошо размешать и затем использовать состав в качестве скраба.

 Мякоть кокоса натереть на терке. 1 ст. ложку полученной массы размешать с 1 ст. ложкой сливок или сметаны и 1 ч. ложкой сахара. Смесь нанести на влажное лицо, помассировать его легкими движениями около 3 минут. Затем умыться теплой водой.

Нежный скраб

1 ст. ложку овсяных хлопьев размешать с $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сухого молока, залить смесь небольшим количеством горячего молока, накрыть крышкой и оставить на 7–8 минут. Использовать теплую кашу в качестве скраба. Можно просто

залить хлопья морковным соком, дать им набухнуть, а затем использовать для пилинга.

3. Скраб из меда

$1\frac{1}{2}$ ст. ложки меда хорошо размешать с 1 ст. ложкой овсяных хлопьев и таким же количеством молока. Нанести полученную массу на очищенное влажное лицо, помассировать его около 1 минуты, затем смыть теплой водой.

3. Скраб из меда с кофе

Смешать в равных пропорциях (по $1\frac{1}{2}$ ст. ложки будет достаточно) мед, натуральный молотый кофе, сметану и оливковое масло. Нанести полученную массу на очищенное влажное лицо, помассировать его около 1 минуты, затем смыть теплой водой.

3. Скраб из меда для очищения

1 ч. ложку меда размешать с 1 ст. ложкой оливкового масла и 1 ч. ложкой сахара. Можно добавить в смесь несколько капель масла виноградных косточек.

Нанести состав на лицо, аккуратными движениями втирать в кожу около 2 минут, затем смыть теплой водой.

3. Яичный скраб для сухой шелушащейся кожи лица

Яичную скорлупу измельчить в кофемолке. 1 ч. ложку полученной муки смешать с 1 яичным желтком и с 1 ч. ложкой сметаны. Нанести смесь на влажную кожу легкими втирающими движениями, немножко помассировать и оставить на 15 минут, после чего умыться теплой водой.

3. Домашний скраб из инжира

Взять 1–2 спелых плода инжира, положить их в большую чашку, залить горячим молоком. Накрыть крышкой и оставить на 20–30 минут. Затем натереть инжир на мелкой терке, добавить в кашицу 1 ст. ложку овсяной муки и 2 ст. ложки молока, оставшегося в чашке. Нежно помассировать лицо такой смесью, оставить на 10 минут, затем умыться теплой водой.

3. Скраб при сухой шелушащейся коже

Измельчить в кофемолке несколько очищенных грецких орехов. Размешать 1 яичный желток с полученной ореховой

мукой, добавить 1 чайную ложку растопленного сливочного масла. Наложить смесь на лицо легкими массирующими движениями, через 10 минут смыть теплой водой.

Ж. Домашний скраб

1 яичный желток взбить в миксере с 1 ч. ложкой тыквенного масла (можно использовать оливковое). В смесь добавить $\frac{1}{2}$ ст. ложки гречневой муки и 1 ч. ложку сахара. Нанести массу на лицо и очень аккуратно помассировать кожу пару минут. Оставить маску на 5–10 минут, по истечении которых смыть теплой водой.

Ж. Яичный скраб для очищения

В 1 яичный желток добавить $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли и 1 ч. ложку масла. Сделать нежный пилинг лица, после чего умыться теплой водой.

Ж. Крем-скраб с манной крупой

1 ч. ложку питательного или увлажняющего крема для лица, которым вы пользуетесь, смешать в равных пропорциях с манной крупой. Сделать легкий пилинг лица, после чего смыть теплой водой.

Ж. Питательный скраб для домашнего пилинга шелушащейся кожи

Смешать по $\frac{1}{2}$ ст. ложки измельченной мякоти яблока (без кожицы и семечек) и мякоти банана. Добавить 1 ч. ложку меда, 1 ст. ложку овсяных хлопьев и столько же жирных сливок. Втирать массу в кожу в течение 2–3 минут, оставить на лице, через 10–15 минут снять кусочком ваты, смоченным в теплой воде.

Для комбинированной кожи

Ж. Измельчить в кофемолке ядра кедровых орешков (пойдет и грецкий орех) до состояния муки. 1 ст. ложку полученной ореховой муки размешать с 1 ст. ложкой свежих ягод брусники, предварительно размятых. Наложить состав на влажную кожу лица и аккуратно помассировать ее в течение 2 минут. После оставить массу на лице еще на 10 минут, затем умыться прохладной водой.

☞ Из кофе и простокваши можно приготовить хороший очищающий скраб для комбинированной кожи. Вам понадобится кофейная гуща, оставшаяся на дне чашки после выпитого кофе (кофе в этом случае желательно пить без сахара). Добавить к ней 2 ст. ложки простокваши, размешать, нанести смесь на влажную кожу лица, аккуратно помассировать ее около 1 минуты. Затем оставить маску на лице еще на 10 минут, после чего смыть прохладной водой.

☞ При комбинированной коже, которая местами шелушится, использовать такой очищающий скраб.

$\frac{1}{2}$ ст. ложки овсяных хлопьев размешать с 2 ст. ложками сыворотки (простокваши), аккуратно почистить этой смесью влажную кожу лица около 1 минуты. После умыться водой комнатной температуры.

☞ *Кофейный скраб с творогом*

Гущу, оставшуюся в чашке выпитого кофе, смешать в равных пропорциях с жирным творогом. Нанести массу на кожу, аккуратно помассировать 1–2 минуты. Оставить маску на лице еще минут на 10, затем смыть водой комнатной температуры.

☞ *Кофейный скраб с яичной скорлупой*

Размешать в равных пропорциях кофейную гущу с размолотой в муку яичной скорлупой. Развести все небольшим количеством молока, чтобы получилась кремообразная масса, которую использовать в качестве скраба.

☞ *Скраб из овсянки*

Взять по $\frac{1}{2}$ ст. ложки овсяных хлопьев и пшеничной муки (вместо муки можно взять толокно или крахмал). Развести ингредиенты кипяченой водой до получения кашицы, добавить в нее несколько капель лимонного сока. Размешать и чистить полученным составом лицо пару минут, затем подержать на лице еще минут 5 и смыть прохладной водой.

☞ *Скраб из овсянки с яичным белком*

В 1 яичный белок добавить $\frac{1}{2}$ ст. ложки овсяных хлопьев, 1 ч. ложку лимонного сока и маленькую щепотку соли.

Такой же состав для пилинга можно сделать для нормальной и сухой кожи, только тогда вместо белка использовать

желток, вместо лимонного сока — оливковое или растопленное сливочное масло, а вместо соли — сахар.

§. Для комбинированной кожи можно приготовить следующий скраб из меда и других натуральных продуктов.

$\frac{1}{2}$ ст. ложки меда размешать с 1 ст. ложкой сухого молока, $\frac{1}{2}$ ч. ложки морской соли и $\frac{1}{2}$ ст. ложки белой, голубой, желтой или зеленой косметической глины. Можно добавить несколько капель масла жожоба.

Щепотку полученной смеси набрать в руку, немного смочить и аккуратно массировать влажную кожу лица в течение 1 минуты.

§. *Скраб из клюквы*

Хорошо размять 1 ст. ложку ягод клюквы. Добавить к ним 1 ч. ложку миндального масла, несколько капель масла апельсина, 1 ч. ложку коричневого сахара и $\frac{1}{2}$ ст. ложки овсяной муки. Все размешать и сделать мягкий пилинг лица, подержать маску еще 5–10 минут, затем умыться прохладной водой.

§. *Клубничный скраб с йогуртом*

Хорошо размять 3–4 спелых ягоды клубники. Для сухой и нормальной кожи размешать их с 1 ст. ложкой оливкового масла. Использовать для пилинга.

§. 1 яичный желток размешать с 1 ст. ложкой овсяных хлопьев, 1 ч. ложкой меда и $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды. Использовать полученную смесь как скраб, который следует наносить на влажное очищенное лицо.

§. *Клубничный скраб с медом*

1 ст. ложку мякоти клубники (можно использовать землянику) размешать с $\frac{1}{2}$ ст. ложки меда и таким же количеством миндального масла. Втирать массу в кожу лица в течение 2 минут, минут 5–7 спустя смыть прохладной водой.

§. 1 ст. ложку молотых очищенных семечек разбавить 1 ст. ложкой сока из кислых ягод или фруктов (это могут быть кислые яблоки, сливы, вишни, клюква, грейпфрут и другие), добавить 1 ч. ложку лимонного сока. Сделать пилинг кожи лица, после умыться прохладной водой.

3. Скраб из черной смородины

Размять 1 ст. ложку ягод черной смородины. К кашице добавить 1 ст. ложку пшеничной муки, размешать до получения однородной массы без комочков. Затем добавить 1 ч. ложку молотых грецких орехов и столько же сливок. Еще раз все хорошо размешать, нанести скраб на лицо и помассировать его в течение 2 минут, после чего оставить массу на лице еще на 10 минут, затем смыть прохладной водой.

КРЕМЫ

Приготовление в домашних условиях

Чтобы приготовить крем для лица, приходится потратить немало времени, ведь так важно подобрать для своей кожи наиболее подходящие ингредиенты, а также их пропорции.

Конечно, домашние кремы имеют множество преимуществ, так как, во-первых, это полностью натуральные средства, не содержащие вредных консервантов и других ядовитых веществ.

Во-вторых, результат от использования кремов домашнего приготовления обычно не хуже, а, как правило, гораздо лучше, чем от применения магазинной косметики (опять же, это в том случае, если вы сумели подобрать для себя идеально подходящий состав компонентов). К тому же, домашние кремы не вызывают привыкание и не содержат гормоны, чего нельзя сказать о дорогих косметологических препаратах.

Но, тем не менее, натуральные кремы имеют и свои недостатки. Так, например, многие считают, что самостоятельное приготовление кремов обходится намного дешевле, чем покупка уже готового крема. Однако это не так. Кроме того, может случиться, что приготовленный крем абсолютно не подходит для вашей кожи. Что же делать?

Кто-то, проведя несколько экспериментов, отложит эту затею. А кто-то будет пробовать все новые и новые компо-

ненты. И скорее всего, спустя некоторое время его попытки в приготовлении кремов увенчаются успехом, и, возможно, он даже составит свой индивидуальный рецепт крема для лица.

К недостаткам кремов домашнего приготовления можно отнести их небольшой срок хранения. Обычно домашние кремы можно хранить не более 1 месяца, а иногда даже не более 1 недели или нескольких дней. Но это свидетельствует о том, что в состав крема входят только натуральные вещества.

И последнее — сам процесс приготовления кремов. Для кого-то он может показаться увлекательным, и в некотором роде даже творческим, а для кого-то, наоборот, скучным и утомительным.

Ингредиенты для приготовления кремов можно без особого труда приобрести в аптеках, специальных косметических магазинах или же Интернет-магазинах. Так, например, глицерин, натуральные и эфирные масла, капсулы витаминов вы сможете найти практически в любой аптеке. Там же можно купить ланолин, эмульгаторы и активные вещества.

Желательно иметь для приготовления кремов для лица шприц с делениями, чтобы вы могли отмерить нужное количество миллилитров, и мини-миксер, так как практически все рецепты кремов основаны на взбивании смешанных ингредиентов. Если нет мини-миксера, то можно взбивать состав ложкой или вилкой или же использовать обычный миксер с такими насадками, которые позволяют взбивать небольшой объем смеси.

В первую очередь, необходимо растопить на водяной бане твердые вещества, такие как пчелиный воск и твердые масла (масло какао и другие). Чтобы удобнее было отмерять пчелиный воск, можно натереть его на терке или сделать из него стружку при помощи ножа.

Следующий этап — добавление таких компонентов, как глицерин, ланолин, мед и натуральные жидкие масла: это могут быть растительные и косточковые масла, масляные вытяжки из трав и т. д.

В принципе, можно попробовать расплавить воск вместе с глицерином или ланолином и даже с маслами. Но желательно добавлять ингредиенты постепенно.

Последний этап — добавление водных составляющих. Вы можете использовать воду, а также настои и отвары трав.

После того как вы добавили водные составляющие, размешайте состав, снимите с водяной бани и начинайте взбивать. Во время взбивания добавьте необходимые эфирные масла. Взбивать домашний крем рекомендуется до полного охлаждения. Чтобы этот процесс происходил быстрее, можно поставить посуду с кремом в холодную воду. Потом переложите готовый крем в специально приготовленную баночку.

Для нормальной кожи

☞ 1/2 ст. ложки овсяной муки размешать с 1 ч. ложкой растопленного ланолина, добавить 2 ст. ложки клубничного сока. При размешивании должна получиться масса, напоминающая сметану. Смазать ею лицо, спустя 20 минут смыть водой комнатной температуры.

☞ Растопить на водяной бане 3 ст. ложки кокосового масла, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложку миндального масла и 1 ч. ложку пчелиного воска. В отдельной посуде растворить в 3 ст. ложках воды 1/2 ч. ложки буры. Раствор буры надо медленно влить в горячую масляную смесь и мешать, пока все не остынет. Ингредиенты непростые, но зато этот крем замечательно смягчает кожу лица и рук.

Масло и воск не следует держать на открытом огне, так как они могут загореться, кроме того, интенсивное тепло может изменить свойства препарата.

Эмалированную посуду устанавливают в большой сковороде, наполненной горячей водой (некипящей). Когда масло и воск растворятся, посуду следует вынуть из горячей воды и продолжать медленно помешивать деревянной ложкой, стеклянной палочкой или миксером. Вскоре масса остынет и загустеет. Продолжать перемешивать до тех пор, пока крем не остынет, затем переложить его во флакон. Крем го-

тов. Если препарат не приобрел вида желе, его следует расплавить и повторить все сначала. Может помочь олеиновая кислота. Добавить несколько капель — получится настоящий крем.

Домашний крем с ромашкой


Для приготовления крема вам потребуется настой ромашки: 1 ст. ложку сухих соцветий ромашки залить 100 г крутого кипятка.

Подготовить раствор из 2 ч. ложек меда и 1 ч. ложки глицерина в настое ромашки. Посуду накрыть и настаивать в течение 1 часа, после чего процедить.

Растопить на водяной бане 50 г сливочного масла и 2–3 ч. ложки растительного масла. В растопленную смесь добавить 2 яичных желтка и растерать, постепенно добавляя смесь ромашки, меда и глицерина. Добавить 30 г камфорного спирта, продолжая помешивать до полного охлаждения. Крем хранить в холодильнике.

Домашний сметанный крем

200 г жирной сметаны (лучше деревенской), сок 1 лимона, 100 г одеколона (или розовой воды), 100 г спирта, 2–3 ст. ложки огуречного сока, 2 свежих желтка. Смешать сметану, соки, желтки, в самом конце добавить одеколон и спирт, разлить в баночки и поставить на сутки в холодильник — крем загустеет. Хранить его в холодильнике. Крем хранится полгода. Можно добавить витамины А, Е, эфирные масла, которые омолаживают кожу. Крем получается нежный, впитывается сразу, блеска не оставляет. Весной и летом его лучше использовать только на ночь, так как эфирные масла и спирт на солнце могут вызвать появление пигментных пятен. Если нет аллергии на мед, можно добавить ложку меда в большую банку крема. Добавки следует делать до того, как влили спирт.

 Пропустить через мясорубку 1 большой лимон и 3 свежих помидора (примерно по 100 г каждый). Смесь переложить в бутылку, влить 1 стакан водки. Настаивать в темном месте 2–3 недели, затем процедить, отжать и влить 100 г

камфорного спирта. 3 яичных желтка растереть с 1 ст. ложкой меда и понемногу добавлять в эту настойку, хорошо взбалтывая.

Смесь можно хранить в темном прохладном месте в течение года. Лицо протирают 1–2 раза в день.

§. Растереть 1 ст. ложку сливочного масла с 1 желтком, 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой кашицы из растертых плодов рябины до получения однородной массы. Полученный крем нанести на лицо. Через 20–30 минут излишек его снять бумажной или мягкой чистой салфеткой из ткани.

§. Растереть 1 ст. ложку сливочного масла с 1 желтком, 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой кашицы из растертых плодов сливы до получения однородной массы. Смесь нанести на лицо и через 20–30 минут излишек снять бумажной салфеткой.

§. 1 ст. ложку морковного сока подогреть и смешать с предварительно взбитыми яичными желтками (2 шт.). Массу поместить в миксер и, взбивая, ввести в нее по 1 ч. ложке пчелиного воска и растительного масла.

§. Для приготовления крема нужно взять 3 яичных желтка, 1 ст. ложку растительного масла, 1 стакан свежих сливок, сок 2 лимонов, цедру 2 лимонов, 1 стакан горячей воды, 1 ст. ложку меда, $\frac{2}{3}$ стакана камфорного спирта.

Желтки тщательно растереть с растительным маслом, добавить сливки, хорошо перемешать. Лимонный сок, выжатый из 1 лимона, и цедру залить горячей водой и настаивать 1,5–2 часа. После этого получившуюся жидкость нужно процедить, добавить сок 1 лимона и 1 ст. ложку меда. В желтково-масляно-сливочную смесь добавить настой, все время помешивая. После этого ввести камфорный спирт и хорошо перемешать.


Готовый состав перелить в банку емкостью 0,5 л, долить до верха горячую воду и взболтать. Хранить крем следует в темном прохладном месте, перед употреблением взбалтывать.

Такой крем прекрасно питает и смягчает кожу, поддерживает ее тонус и сужает поры. Следует наносить его на кожу лица и шеи на ночь.


Крем миндально-медовый

Взять 2 ст. ложки миндальных орехов, снять с них кожуру. Измельчить миндаль с помощью блендера. Смешать с 1 ст. ложкой оливкового масла, 1 ст. ложкой меда, 2 яичными желтками и щепоткой соли. Тщательно растереть.


Крем прекрасно питает, очищает и отбеливает кожу.

 Взять 5 ст. ложек свежих лепестков роз, измельчить их в блендере. В полученную кашицу добавить 1 ст. ложку растопленного сливочного масла и 1 ч. ложку пчелиного воска. Хорошо размешать и немного взбить.

Для жирной кожи

 *Домашний крем из овсяной муки, ланолина и земляничного сока*

Растворить 1 десертную ложку ланолина на водяной бане. Измельчить до пудры овсяную муку или овсяные хлопья. Ввести в растопленный ланолин 1 десертную ложку овсяной пудры. Взбивать до образования однородной массы, постепенно добавляя $\frac{1}{2}$ стакана свежего земляничного сока.


 *Домашний крем из фруктов, желтка, меда*

Смешать 2 ст. ложки размятых фруктов или ягод (смородина, рябина, айва, земляника, цитрусовые), 1 яичный желток, 1 ч. ложку меда. Тщательно растереть и осторожно ввести в смесь по каплям 1 ст. ложку камфорного спирта.

 *Нежный увлажнитель из льняного семени*

Взять 20 г льняного семени, 200 мл кипяченой воды, 1 каплю эфирного масла ромашки, 1 каплю эфирного масла апельсина или петитгрейна. Льняное семя измельчить в кофемолке, залить кипяченой водой и оставить на ночь. Утром процедить, добавить эфирные масла.

Такой гелеобразный нежный увлажнитель смягчит и освежит кожу. Лучше его применять на ночь или не ранее чем за 2 часа перед выходом на солнце. Хранить в холодильнике 1 неделю.

 Взять по 2 ст. ложки размятых ягод смородины, земляники, рябины, плодов айвы, мякоти дыни. Добавить 2 ст. ложки топленого костного жира, 2 яичных желтка, 1 ч. лож-

ку меда, 1 ч. ложку растительного масла. Растирая, по каплям ввести 1 ч. ложку камфорного спирта.

✿ 1 ч. ложку желатина размочить в воде, соединить с 1 ст. ложкой меда, 2 ст. ложками глицерина, добавить $\frac{1}{2}$ стакана воды и 1 таблетку аспирина. Поместить посуду со смесью на горячую водяную баню и прогревать в течение 10–15 минут. После этого остудить и взбить.

✿ 3 ст. ложки овсяных хлопьев измельчить в блендере до состояния пудры. 1 ст. ложку ланолина растворить на водяной бане. Смешать в посуде ланолин и овсяную пудру, вводя ее постепенно и тщательно растирая, чтобы не было комочков. Полученную кашу нужно взбить, добавляя понемногу $\frac{1}{2}$ стакана свежего земляничного сока (3 стакана свежих ягод измельчить в блендере, кашу отжать).

✿ Взять 3 ст. ложки говяжьего костного мозга, растопить. Смешать его с предварительно размятыми 2 ст. ложками смородины и айвы. Добавить 1 яичный желток, 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку растительного масла. Тщательно растереть, вводя постепенно по каплям 1 ст. ложку камфорного спирта. Должна получиться однородная масса.

✿ Взять 1 ст. ложку крема для жирной кожи, добавить в него 1 ч. ложку водки и 10 капель лимонного сока. Хорошо перемешать.

Применять для кожи с расширенными порами.

✿ Взять по 1 ст. ложке размятой дыни, арбуза, банана, персика, ягод черной смородины. Добавить 2 желтка и 1 ч. ложку густых сливок. Растереть до получения однородной массы, влить 1 ч. ложку коньяка и еще раз перемешать.

Использовать для ухода за угреватой кожей.

✿ *Крем из оливкового масла*

Взять 10 ст. ложек оливкового масла, добавить 2 ст. ложки аптечной настойки календулы и настоять сутки в темном прохладном месте. Наносить на чистую кожу ежедневно на ночь.

✿ Взять тюбик детского крема (50 г), выдавить в плотно закрывающуюся емкость, добавить 1 ст. ложку аптечной настойки эвкалипта, настоять сутки в темном прохладном месте. Наносить на чистую кожу ежедневно на ночь.

☞ Взять 100 г жидкого меда, добавить 3 ст. ложки воды, размешать. Крем для ежедневного пользования.

☞ Взять 30 г жидкого меда, добавить 2 столовые ложки молочной сыворотки, тщательно размешать. Средство готовится из расчета на одну процедуру.

☞ *Увлажняющий крем с настойкой зверобоя.*

Смешать 10 г настойки зверобоя, 10 г воды, 10 г оливкового масла, 20 г ланолина, 2 г спермацета.

Этот крем стимулирует обменные процессы кожи, улучшает эластичность соединительной ткани.

☞ *Домашний крем из меда и глицерина*

Понадобится 50 г меда, 80 г глицерина, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 6 г желатина и 1 г салициловой кислоты. Желатин размочить в воде, дать набухнуть и добавить салициловую кислоту и глицерин. Поставить на водяную баню и помешивать до полного растворения. Остудить, взбить и поместить в емкость для хранения.

Для сухой кожи

☞ *Питательный крем из малины*

Для этого растереть $\frac{1}{2}$ ст. ложки сливочного масла (не растаявшего) с 3–4 ягодами малины. Нанося состав на лицо, немного вбивать его в кожу кончиками пальцев. Подержать крем 15–20 минут, после чего смыть теплой водой.

☞ *Питательный ромашковый крем для шелушащейся кожи*

1 ст. ложку сухих цветков ромашки лекарственной залить $\frac{1}{2}$ стакана только что закипевшей воды, накрыть крышкой, оставить на 1 час, после процедить. В 2 ст. ложки полученного настоя добавить $\frac{1}{2}$ ч. ложки глицерина (рекомендуется использовать растительный глицерин).

Затем размягчить 1 ст. ложку маргарина или сливочного масла до очень мягкого состояния, добавить к нему 1 ч. ложку касторового масла, 1 ч. ложку камфорного масла и настой ромашки, смешанный с глицерином.

Хорошо все перемешать и растереть (лучше — взбить мини-миксером), после чего переложить полученный крем

в небольшую баночку. Хранить такой домашний крем можно в холодильнике до 5 дней.

8. Смягчающий травяной крем на основе ланолина

Залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка 1 ст. ложку листьев мать-и-мачехи, плотно накрыть, настаивать около 40 минут.

Далее смешать чуть меньше 1 ч. ложки безводного ланолина с 1 ст. ложкой кукурузного или оливкового масла, поставить смесь на водяную баню.

Продолжая подогревать и помешивать состав, добавить 1 ст. ложку сока, отжатого из свежих листьев подорожника, и 1 ст. ложку процеженного настоя мать-и-мачехи.

Еще немного подержать состав на водяной бане, все так же продолжая помешивать, затем взбить миксером. Крем готов.

8. Крапивно-березовый крем

1 ст. ложку свежих (или 2 ч. ложки сухих) листьев крапивы, 1 ст. ложку березовых почек залить 1 стаканом кипятка и, плотно накрыв крышкой, оставить до полного охлаждения.

Затем растопить на водяной бане или на слабом огне 1 ч. ложку пчелиного воска (чтобы удобнее было отмерять, воск рекомендуется раскрошить на мелкие кусочки или натереть на терке).

Не снимая с огня (или с бани), добавить к растопленному воску 1 ст. ложку оливкового масла, 3 капли витамина А в масле, затем 1 ст. ложку сливочного масла и столько же настоя крапивы и березовых почек.

Подержать состав на огне (или бане) еще около 30 секунд, после чего снять, взбить миксером и переложить готовый домашний крем в баночку.

8. Миндальный домашний крем для лица, который питает и успокаивает кожу

Растопить на водяной бане 1 ч. ложку ланолина вместе с 1 ч. ложкой пчелиного воска. Не снимая с бани, добавить в смесь 2 ст. ложки миндального масла, затем 3 ст. ложки розовой воды (без содержания спирта).

Снять с бани и взбивать миксером на не очень большой скорости. Когда крем немного остынет, добавить 2 капли

эфирного масла розы (или же сандалового масла) и снова продолжать взбивать до полного охлаждения.

8. Питательная маска-крем

Взять 1 ст. ложку очень мягкого сливочного масла, столько же мякоти хурмы или сладкого яблока (без кожицы), 1 ч. ложку подогретого меда и 1 яичный желток. Тщательно растереть или взбить миксером все ингредиенты, чтобы получилась однородная масса, напоминающая крем.

Такой домашний крем можно использовать на ночь, не смывая его до утра. Или же можно нанести на лицо, оставить на 30–40 минут, после ополоснуть лицо теплой водой. Хранить в холодильнике 2–3 дня.

8. Питательный домашний крем из барсучьего жира от шелушения кожи

Размешать 1 ст. ложку барсучьего жира с 2 ст. ложками масла зверобоя, 1 ч. ложкой пчелиного воска, добавить по 3 капли витаминов E и A в масле. Помешивая, растопить состав на водяной бане (или на слабом огне), после чего перелить в приготовленную баночку.



Этот домашний крем очень жирный, поэтому для лица нужно использовать совсем небольшое его количество. Также им можно смазывать шею, использовать для кожи рук и ступней ног.

🌀 *Увлажняющий клубничный крем для сухой и нормальной кожи*

Отжать 3–4 ст. ложки сока из свежих и спелых ягод клубники, добавить к нему 1 ч. ложку глицерина, оставить на 5–10 минут. Затем добавить 1 ч. ложку овсяной муки и все взбить миксером.

🌀 *Домашний крем для лица из алоэ с салом*

Развести 1 ч. ложку сухого порошка алоэ в 3 ст. ложках минеральной или кипяченой воды до образования кремообразной массы без комочков. К этой массе добавить 1 ст. ложку розовой воды без спирта и 1 ч. ложку жидкого меда.

Полученный состав поставить на водяную баню и, помешивая, добавить к нему 1 ст. ложку растопленного свежего несоленого сала, 1 ч. ложку сока, отжатого из листьев алоэ (для большего эффекта листья алоэ должны быть выдержаны в холодильнике около 2 недель).

Еще 2–3 минуты подержать состав на водяной бане, затем снять, взбить миксером и перелить в баночку.

Этот питательный крем рекомендуется использовать на ночь.

🌀 *Крем для хорошего питания кожи*

Этот домашний крем также рекомендуется использовать на ночь.

Соединить 1 ст. ложку масла персиковых косточек, 1 ст. ложку миндального масла, столько же оливкового масла и 1 ч. ложку пчелиного воска. Поставить посуду со смесью на водяную баню или на очень слабый огонь, чтобы полностью расплавить воск.

Пока подогревается первый состав, развести в отдельной посуде немного порошка буры (на кончике ножа) в 1 ст. ложке горячей кипяченой воды.

После снятия 1-го состава (масло и воск) с водяной бани сразу же смешать его со 2-м составом (бура и вода) и взби-

вать миксером на маленькой скорости до полного охлаждения крема.

Огуречный крем с отбеливающим эффектом

Свежий огурец очистить от кожуры, натереть на мелкой терке.

Соединить 1 ч. ложку пчелиного воска с 3 ст. ложками миндального масла, поставить смесь на водяную баню. Когда полностью расплавится воск, при непрерывном помешивании, постепенно добавить 2 ст. ложки горячей кипяченой воды, а затем 1 ст. ложку тертой массы огурца. Полученную смесь подержать на водяной бане еще около 30 минут, регулярно помешивая. Затем процедить состав и взбить миксером.

Сметанный крем для сухой и комбинированной кожи

$\frac{1}{2}$ ст. ложки жирной домашней сметаны размешать с 1 ч. ложкой лимонного сока, 1 ст. ложкой свежего огуречного сока и с таким же количеством сырого яичного желтка. Затем добавить в смесь 2 ч. ложки одеколона (или розовой воды, настоянной на спирту).

Также рекомендуется добавить в смесь по 2 капли витаминов *E* и *A* в масле: они способствуют хорошему увлажнению кожи, и 2 капли эфирного масла, например розы, жасмина или апельсина для ароматизации крема. Взбить все миксером и поставить в холодильник на некоторое время, чтобы крем загустел.

Этот домашний крем может храниться в холодильнике 5–6 дней.

Домашний крем для лица из масла какао

Смешать 1 ч. ложку масла какао, 1 ст. ложку миндального масла, столько же оливкового масла, чуть меньше 1 ч. ложки пчелиного воска и $\frac{1}{2}$ ч. ложки эмульгирующего воска.

Поставить смесь на водяную баню, нагревать до полного расплавления ингредиентов.

После снять с огня, добавить 2 ст. ложки не содержащей спирта розовой воды (вместо розовой воды можно взять обычную минеральную воду или же отвар липы) и размешивать (или взбивать миксером) до того момента, пока крем не

остынет. В конце можно добавить 2 капли ароматического эфирного масла.

❧ *Домашний крем для сухой и комбинированной кожи на основе ромашки*

Залить $1/2$ стакана кипятка 1 ст. ложку сухих соцветий ромашки и, накрыв крышкой, поставить на водяную баню на 15 минут. Далее отлить в небольшую емкость 4 ст. ложки процеженного горячего отвара, туда же добавить чуть меньше 1 ч. ложки меда и столько же глицерина. Размешать все, чтобы мед и глицерин полностью растворились.

Затем приготовить следующий состав для крема. Растопить на водяной бане 1 ст. ложку сливочного масла вместе с таким же количеством оливкового масла. После снять с бани и добавить в эту масляную смесь 1 ст. ложку сырого яичного желтка и 1 ч. ложку камфорного масла (при сухой коже) или же $1/2$ ст. ложки камфорного спирта (при комбинированной коже).

Соединить 1-й состав (ромашка, мед и глицерин) со 2-м (масло и желток). Взбить все миксером, уже остывший готовый крем поместить в баночку.

❧ *Питательный крем на основе масла какао*

Растопить на водяной бане 1 ч. ложку пчелиного воска, добавить к нему 1 ч. ложку масла какао, продолжать подогреть смесь до полного растворения ингредиентов. Затем добавить в состав $1/2$ ч. ложки вазелина, 2 ст. ложки масла персиковых или виноградных косточек и 3 ст. ложки розовой воды (в этом рецепте под розовой водой подразумевается настой лепестков роз или шиповника, без добавления спирта, также вместо розовой воды можно использовать настои и отвары из трав, например, из ромашки, календулы или липы). Еще 2–3 минуты подержать смесь на водяной бане, после снять с огня, взбить миксером и переложить готовый крем в баночку.

❧ *Домашний питательный крем с экстрактом алоэ*

Растопить на водяной бане немного пчелиного воска (около 1 ч. ложки). Не снимая с бани, добавить к нему 2 ст. ложки масла персиковых косточек, затем 1 ст. ложку экстракта

алое из ампул, 1 ч. ложку глицерина и 2 ст. ложки горячей кипяченой воды. Подержать, помешивая, состав на водяной бане еще около 1 минуты, после чего снять и взбивать до того момента, пока крем не остынет.

3. Увлажняющий крем

Растопить на водяной бане 1 ч. ложку пчелиного воска и 1 ч. ложку глицерина. Продолжая помешивать состав, добавить 2 ст. ложки розовой воды (без спирта), 1 ст. ложку оливкового масла и столько же кипяченой воды. Затем снять с бани и взбить миксером.

3. Домашний крем для питания и смягчения кожи

Взять $1\frac{1}{2}$ ч. ложки ланолина, столько же эмульгирующего воска, 1 ч. ложку пчелиного воска и 2 ст. ложки оливкового масла (или же масла виноградных, персиковых или абрикосовых косточек, также подойдет миндальное масло или масло зародышей пшеницы).

Поставить посуду со смесью на водяную баню и, помешивая, подогревать до того момента, пока не растворятся ланолин и воск.

В другой емкости развести в 3 ст. ложках горячей кипяченой воды 1 ч. ложку глицерина и немного буры (на кончике чайной ложки). Проследить за тем, чтобы бура растворилась полностью.

Перелить 2-й состав в 1-й (ланолин, воск, масло), затем взбить и переложить полученный домашний крем в баночку.

3. Масляный питательный крем

Приготовить масло на основе цветков календулы. Для этого залить 1 ст. ложку сухих цветков $1\frac{1}{2}$ стакана теплого растительного масла, плотно закупорить и настаивать в темном месте около 1 недели.

Когда настоится масло, растопить на водяной бане 1 ч. ложку пчелиного воска и, помешивая, добавить к нему 1 ст. ложку кукурузного масла и 2 ст. ложки процеженного масла, настоянного на календуле. Затем — 1 ч. ложку глицерина и 2 ст. ложки минеральной или кипяченой воды. После снять состав с бани и хорошо взбить.

8. Домашний питательный крем из авокадо

Тщательно размять мякоть авокадо, предварительно очистив плод от кожуры и удалив из него косточку.

1 ст. ложку полученной кашицы размешать с 2 ст. ложками оливкового масла и 1 ч. ложкой глицерина, разведенного в 2 ст. ложках кипяченой воды. Желательно дополнительно взбить смесь миксером.

Этот крем рекомендуется наносить на очищенное лицо перед сном, а через 15–20 минут промокнуть салфеткой.

8. Овощной крем

Отжать 3 ст. ложки сока из таких свежих овощей, как морковь, картофель, огурец, капуста, кабачок, баклажан или тыква. Можно использовать как сок одного овоща, так и смесь соков из разных овощей. Смесь соков хорошо растереть с 1 яичным желтком.

На водяной бане расплавить 1 ч. ложку пчелиного воска, после этого добавить в эту же емкость 1 ст. ложку натурального масла (из абрикосовых, виноградных или персиковых косточек), желток, растертый с овощным соком, и 1 ч. ложку глицерина. Состав подержать на водяной бане еще 1–2 минуты, после чего хорошо взбить.

8. Смягчающий домашний крем

Отжать 1 ст. ложку сока из свежих сладких яблок и 2 ст. ложки сока из белых капустных листьев.

Растопить на водяной бане 1 ч. ложку ланолина, постепенно добавив к нему 1 ст. ложку кукурузного масла, а затем соки.

Снять смесь с бани и тщательно растереть.

Для увядающей кожи

8. Омолаживающий крем

Смешать в равных пропорциях свежие и хорошо промытые листья крапивы, петрушки, смородины, рябины, лепестки розы и жасмина (допускается отсутствие некоторых составляющих).

При помощи соковыжималки отжать сок из лиственной смеси. Сока должно быть не менее 1 ст. ложки.

Затем поместить в небольшую емкость 1 ч. ложку пчелиного воска, поставить на водяную баню. Когда расплавится воск, добавить к нему 1 ст. ложку любого натурального растительного масла, 1 ч. ложку витамина А в масле, 1 ст. ложку сока, отжатого из листьев, и столько же горячей кипяченой воды. Все размешать, снять с бани и взбивать до охлаждения массы. Чтобы ускорить этот процесс, можно поместить емкость с кремом в холодную воду.

Питательный медово-ланолиновый крем

Растопить на паровой или водяной бане 1 ч. ложку меда вместе с 1 ч. ложкой ланолина. Продолжая подогревать и помешивать, добавить к смеси 2 ст. ложки миндального масла и такое же количество горячей чистой воды. После снять с бани и хорошо взбить миксером.

Крем из ланолина и меда с лецитином

Растопить на водяной бане мед и ланолин (по 1 ч. ложке). Отдельно растворить в 4 ст. ложках теплой воды (или же отвара из трав) совсем небольшое количество соевого лецитина, жидкого или в гранулах (меньше чем $\frac{1}{2}$ ч. ложки), добавить этот раствор к меду и ланолину.

Снять состав с бани, поставить в емкость с холодной водой, размешивать или взбивать, пока крем не остынет.

Айвовый крем

Смешать 1 ч. ложку ланолина и столько же меда. Поставить смесь на водяную баню и, аккуратно помешивая, добавить 1 ст. ложку камфорного масла, 1 яичный желток, 2 ст. ложки горячей кипяченой воды и 1 ст. ложку мякоти айвы (без кожицы). Затем снять с бани, тщательно все растереть или взбить.

Омолаживающий крем из смолы сосны и трав

Для его приготовления понадобится смола сосны, собранная осенью, и масляная вытяжка из мяты, ромашки, липы, зверобоя, тысячелистника и зеленого чая.

Для того чтобы приготовить вытяжку, залить 1 ст. ложку смеси сухих перечисленных выше трав $\frac{1}{2}$ стакана теплого оливкового масла, плотно закупорить емкость и оставить на 1 неделю. После процедить.

Растопить на водяной бане 1 ч. ложку пчелиного воска, отдельно растопить 1 ч. ложку смолы сосны на слабом огне. Не снимая воск с бани, добавить к нему расплавленную смолу, затем 2 ст. ложки масляной вытяжки, по 2 капли витаминов А, Е и D в масле и 2 ст. ложки розовой воды (настой лепестков шиповника или розы без спирта). Перемешать, снять состав с бани и взбить миксером до получения однородной массы.

✂ *Натуральный омолаживающий крем для стареющей кожи, более склонной к жирному типу*

Снять кожуру с 3 лимонов, мелко измельчить ее, залить 1 стаканом кипятка и настаивать не менее 8 часов.

Затем размешать $\frac{1}{4}$ стакана процеженного настоя с 1 ч. ложкой жидкого меда, 1 ст. ложкой любого натурального растительного масла и 1 ст. ложкой лимонного сока.

Хорошо размешать полученный состав с 2 ст. ложками молочных сливок, добавить к смеси 1 ч. ложку одеколона и 1 ст. ложку спиртового настоя розовых лепестков. Взбить все миксером и перелить полученный крем в баночку.

✂ *Смягчающий смородиновый крем*

На водяной бане растопить 1 ч. ложку ланолина и, не убирая с бани, добавить 2 ст. ложки масла виноградных косточек (можно использовать другое натуральное масло), 1 ч. ложку меда, 2 ст. ложки сока, отжатого из ягод черной смородины, и 1 ст. ложку лимонного сока.

Если крем получается очень густым, добавить немного горячей кипяченой воды.

Переставить емкость со смесью в холодную воду и взбивать, пока масса не охладится.

✂ *Освежающий жидкий лимонно-желтковый крем*

Тщательно растереть 1 яичный желток (можно взбить миксером). При растирании постепенно добавить в желток 2 ст. ложки оливкового масла (или же масла персиковых косточек) и 1 ст. ложку лимонного сока.

В самом конце растворить в 1 ч. ложке горячей кипяченой воды небольшую щепотку буры, добавить к желтковой смеси.

Такой крем желательно наносить на лицо перед сном, затем промокнуть лицо салфеткой, чтобы снять излишки, и

не смывать до утра. А можно использовать и в качестве маски, нанося на 30–40 минут.

☞ *Увлажняющий лимонный крем для ухода за увядающей кожей, склонной к повышенному выделению жира*

Отжать 2 ст. ложки сока лимона, размешать его с 1 ч. ложкой глицерина.

В другой посуде растереть 1 сырой яичный желток с 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой натурального растительного масла. Соединить обе смеси, взбить миксером. Взбивая, постепенно добавить в состав 6–7 капель камфорного спирта.

☞ *Крем из груши и тыквы*

Отжать 1 ст. ложку сока из спелой груши и столько же сока из мякоти тыквы.

В отдельную посуду поместить 1 ч. ложку пчелиного воска, поставить на водяную баню. После того, как расплавится воск, добавить к нему $1/2$ ч. ложки ланолина, такое же количество меда, 2 ст. ложки растительного масла (оливкового, кукурузного или косточкового), затем тыквенный и грушевый сок и 2 ст. ложки теплой воды.

Размешать, снять с бани, добавить в смесь 1 ч. ложку овсяной муки. Взбить до получения кремообразной однородной массы.

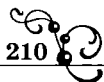
☞ *Перцовый крем для увядающей, бледной и сухой кожи*

Взять маленький кусочек острого стручкового красного перца (не больше ногтя на мизинце), хорошо его измельчить и растереть с 2 ст. ложками оливкового или другого растительного масла. Затем, используя водяную баню, растопить 1 ч. ложку пчелиного воска и $1/2$ ч. ложки ланолина. Добавить к ним масло с перцем и 2 ст. ложки настоя из лепестков роз. Снять с бани и взбить.

Домашние кремы и натуральные масла для век

☞ *Питательный домашний крем*

Растопить на водяной бане 1 ст. ложку натурального сливочного масла, добавить к нему 2 ст. ложки камфорного масла. Хорошо все перемешать, чтобы получилась однородная масса, которую поместить в подготовленную баночку.



Полученным кремом рекомендуется смазывать кожу век около 3 раз в неделю, перед сном, и не смывать до утра. Состав можно хранить в холодильнике 20–25 дней.

§. Натуральное масло

В небольшую баночку влить 1 ст. ложку оливкового масла, туда же добавить 3 капли витамина *E* в масле и столько же витамина *A* в масле. Размешать все, например, ватной палочкой, и использовать полученный состав для увлажнения кожи вокруг глаз, утром и вечером — наносить небольшое количество полученного масла под глаза и легкими движениями вбивать в кожу. Чтобы кожа под глазами сильно не блестела, через 30 минут после нанесения масла промокнуть ее салфеткой. Вместо оливкового масла можно использовать кукурузное или касторовое.

§. Питательный крем против морщин

1 ст. ложку мягкого маргарина или сливочного масла тщательно растереть с 1 сырым яичным желтком и 1–1,5 ст. ложки очень мелко измельченных лепестков роз (вместо розы можно использовать лепестки шиповника, ландыша или жасмина). Также рекомендуется добавлять в состав измельченные тычинки и пестики цветков, на которых имеется пыльца. Очень хорошо все перемешать.

Наносить крем под глаза на ночь. Хранить в холодильнике не более 7 дней.

§. Питательное масло

Для хорошего питания кожи век можно наносить на нее каждый вечер перед сном масло зародышей пшеницы, аевит, камфорное масло, масло виноградных, персиковых и абрикосовых косточек или же масло шиповника. Масло для век можно чередовать: например, неделю использовать одно масло, следующую неделю — другое и т. д. Или же можно смешивать перечисленные масла в равных пропорциях.

§. Питательный и увлажняющий крем

Размешать 1 ч. ложку жидкого меда, столько же глицерина, 1 ч. ложку порошка пищевого желатина и 4–5 ст. ложек кипяченой или минеральной воды. Посуду со смесью

поставить в горячую воду на 10 минут, после чего еще раз все размешать (лучше взбить).

Остывшую массу использовать в качестве крема для век, который можно хранить в холодильнике до 1 недели.

§. Смягчающий домашний крем, помогающий разгладить мелкие морщинки

Расплавить на водяной бане 1 ч. ложку ланолина, добавить к нему 2 ст. ложки миндального масла и $1\frac{1}{2}$ ч. ложки порошка лецитина, растворенного в 2 ст. ложках минеральной воды, лучше — в розовой воде. Снова поставить емкость со смесью на водяную баню, помешивать в течение 1–2 минут. После взбить состав и оставить до полного охлаждения.

Рекомендуется применять на ночь.

§. Масло от «гусиных лапок»

Прежде всего вам понадобится основа, для которой хорошо подойдет оливковое масло, масло персиковых или вишнеградных косточек. В 2 ст. ложки основы добавить 2 капли эфирного масла розмарина, столько же масла герани и вербены. Все размешать.

Масло готово. Вбивать его в кожу вокруг глаз на ночь.

§. Масло омолаживающее

1 ст. ложку основы, такой же, как и в предыдущем рецепте, размешать с таким же количеством масла авокадо, добавить по 2 капли эфирного масла фенхеля, мяты и апельсина.

Использовать, как в предыдущем рецепте.

§. Натуральный смягчающий крем из сливочного и касторового масла с добавлением отвара трав

Взять 25 г сливочного масла, добавить 10 г водного настоя ромашки и липового цвета и 5 г касторового масла, все тщательно растереть. Нанести утром на влажную кожу, а вечером — слегка вбивая влажным (намоченным в водном настое ромашки и липового цвета) ватным тампоном. Крем держать в холодильнике.

§. Домашний камфорный крем

Взять 50 г растопленного на водяной бане несоленого жира (нутряного свиного) и 50 г камфорного масла, смешать

и перелить в баночку. 2 раза в неделю смазывать этим кремом кожу перед сном.

Рецепты более сложных домашних кремов для век

Чтобы приготовить эти натуральные кремы для век, вам понадобится немало различных ингредиентов, но вы без особого труда сможете приобрести их в аптеках или косметических магазинах. Желательно приобрести мини-миксер и шприц с делениями, чтобы вы могли отмерить нужное количество миллилитров. Если такого шприца у вас нет, то отмеряйте из такого расчета: 1 столовая ложка — это 15 г, 1 г — это примерно 20–25 капель.

Увлажняющий домашний крем

Выход — 20 г.

Натуральные масла:

масло малины — 1 г;

масло жожоба — 0,5 г;

масло мака — 0,5 г;

масло энотеры — 0,5 г;

масло купуасу — $\frac{1}{2}$ прямоугольного кусочка (похож на сахар).

Эфирные масла:

сандаловое масло — 1 капля;

масло розы — 2 капли;

чистая, минеральная или кипяченая вода — 11 г;

комплекс керамидов — 10 капель;

биозол — 10 капель;

плотный гель гиалуронка — 1 ч. ложка;

канделильский воск — 2,5 кусочка;

никколипид — 0,5 г.

Технология приготовления крема

Поместить в небольшую мисочку или другую посуду масло купуасу, мака, жожоба, канделильский воск и никколипид. Подогреть смесь на водяной бане, после чего подогреть на водяной бане воду (в другой посуде). Добавить в воду гиалуронку, размешать, затем смешать этот состав с первым

составом и начинать взбивать миксером. Продолжая взбивать, добавлять масло малины, масло энотеры, эфирные масла, комплекс керамидов и биозол. Взбить еще немного все ингредиенты — крем готов!

Этот крем желательно хранить не более 1 месяца.

8. Крем для зрелой кожи

Выход — 20 г.

Натуральные масла:

касторовое масло — 0,4 г;

масло гранатовых косточек — 1,4 г;

масло киви — 0,5 г.

Эфирные масла:

сандаловое масло — 2 капли;

масло мускатного ореха — 1 капля;

масло моркови — 3 капли;

инфуз петрушки на маслах жожоба и авокадо — 1 г;

эмульгатор для крема и молочка — 1 г.

Водная основа:

розы гидролат — 5,5 г;

базилика гидролат — 8 г.

Активные добавки:

аевит — $1/2$ капсулы;

экстракт бурых водорослей — 0,4 г;

экстракт красного винограда — 0,6 г;

пептиды шелка — 0,4 г;

гиалуроновая кислота — 0,1 г;

шелковая мика (серицит) — 0,2 г;

парабеновый консервант — 0,12 г.

Технология приготовления крема

Отмерить и вылить в небольшую емкость 2 г гидролата василька, туда же высыпать гиалуроновую кислоту. Размешать и оставить на некоторое время: состав должен набухнуть и стать гелеобразным. Желательно эту процедуру делать заранее.

Далее в образовавшийся гель добавить активные добавки: экстракт красного винограда, экстракт бурых водорослей, аевит и пептиды шелка.

Приготовить водную основу. Вылить в отдельную емкость розы гидролат и оставшуюся часть базилика гидролата. Взять еще одну емкость, вылить в нее касторовое масло, масло гранатовых косточек и инфуз петрушки. Затем добавить в этот состав эмульгатор для молочка и крема.

Далее поставить состав с водной основой и состав с маслами на водяную баню, нагревать, пока не растворится эмульгатор, после чего вылить состав с эмульгатором и маслами в состав с водной основой. Хорошо взбить все миксером, поставить емкость со смесью в холодную воду, после чего продолжать взбивать или размешивать крем, пока он не станет густым.

Полученный густой крем переместить в небольшую баночку, туда же влить состав, который вы готовили первым (гиалуроновая кислота с гидролатом базилика и активные добавки). Тщательно все размешать, добавить парабеновый консервант, масло киви и эфирные масла (сандал, морковь и мускатный орех). В самую последнюю очередь добавить в крем шелковую мику. Еще раз все хорошо размешать.

ЛОСЬОНЫ И ТОНИКИ

Лосьоны и тоники для лица — это незаменимые средства для хорошей очистки кожи. Их можно самостоятельно приготовить из разных ингредиентов, в зависимости от типа кожи. Так, например, лосьоны для жирной кожи чаще всего делаются на основе алкоголя. Это может быть водка, вино и другие спирты. При сухой коже, наоборот, нежелательно присутствие спирта.

Основное действие тоников для лица и лосьонов — это, конечно же, очищение и дезинфицирование кожи, устранение загрязнений, накопившихся за день, и излишков жира, очистка и стягивание пор. Также некоторые лосьоны помогают избавиться от прыщей, обладают противовоспалительными и антисептическими свойствами.

Приготовленные в домашних условиях составы можно хранить в холодильнике, но имейте в виду, что срок хранения у них небольшой. Если в смесь не входит алкоголь, то ее можно хранить не более 2 дней. Если же лосьоны и тоники делаются на основе спирта, водки, вина, тогда их можно хранить до 2 недель. Также около 1 недели можно хранить настои и отвары трав.

Для ухода за жирной кожей готовят лосьоны на основе водки, лимонного сока и других составляющих, а также тоники для лица из грейпфрута, земляники, меда, алоэ и других ингредиентов.

Такими средствами рекомендуется очищать жирную кожу лица 2 раза в день, утром и вечером. Если кожа очень сильно блестит, можно протирать еще и днем.

Для комбинированной кожи также подходят лосьоны, в состав которых входит спирт, однако рекомендуется протирать только жирные ее участки: это Т-зона (лоб, нос, подбородок).

Отвары трав для очищения жирной кожи. Лосьоны, приготовленные из таких трав: календула, ромашка лекарственная, шалфей, зверобой, крапива, полынь и другие — хорошо устраняют загрязнения на коже, дезинфицируют и подсушивают ее, сужают расширенные поры, устраняют излишний блеск. Лосьонами и тониками для лица из трав можно протирать и комбинированную кожу, но опять же, только жирные ее участки, такие как лоб, нос и подбородок.

Для ухода за сухой и шелушащейся кожей применяют увлажняющие лосьоны и тоники на основе молока, растительных и эфирных масел, фруктов и овощей. Такие составы не содержат спирта и хорошо питают кожу помимо ее очищения.

Для увлажнения, питания и очищения сухой кожи можно приготовить настои и отвары из смеси различных трав: цветки липы и ромашки, бузины и тысячелистника, шалфея, листьев мяты и мать-и-мачехи, лепестков розы и мака и других. Такие травы или смеси трав настаивают на воде, но при очень сухой и шелушащейся коже их рекомендуется настаивать

вать на молоке (но в этом случае учтите, что такие лосьоны не хранятся более 1 суток). Приведенными составами лосьонов и тоников для лица можно увлажнять и нормальную кожу, а также сухие участки комбинированной кожи.

3. Существуют лосьоны с содержанием спирта, на основе таких питательных продуктов, как яичный желток, сливки и другие, которые помимо хорошего очищения кожи еще и увлажняют ее. Их можно использовать и при сухой коже, в зависимости от того, насколько она сухая. Если у вас очень сухая шелушащаяся и чувствительная кожа, лучше используйте средства, не содержащие спирт.

3. Такой овощ, как огурец, очень часто используется для приготовления лосьонов и тоников для лица. Из него можно приготовить составы как для очищения жирной кожи, так и питательные для сухой. Также лосьоны из огурца обладают небольшим отбеливающим эффектом, помогают улучшить цвет лица, сделать менее заметными веснушки и пигментные пятна.

Для всех типов кожи

3. *Тонизирующий и освежающий тоник из сельдерея*

Мелко порезать 1 пучок сельдерея, залить его 1 стаканом только что вскипевшей воды. Плотнo накрыв крышкой, оставить на 3 часа. После процедить и протирать полученным настоем лицо утром и вечером. Такой настой можно также заморозить в формочках для льда.

3. *Лосьоны из фруктового сока*


Отжать сок из груши и смешать его с водкой в одинаковых пропорциях. Смесь перелить в бутылку, плотно закупорить и поставить в темное место на 1,5–2 недели. Когда лосьон настоится, протирать им лицо утром и вечером. Для протирания разбавлять водой в пропорции 1 : 1.

3. $\frac{1}{2}$ стакана кипяченой воды размешать с соком хурмы, отжатым из 1 фрукта, добавить 1 ч. ложку глицерина и 1 ст. ложку любого одеколона. Оставить на сутки, затем протирать этим лосьоном лицо каждый день.

Подходит для восстановления увядающей кожи.


Увлажняющий лосьон

Взять 400 г сока, отжатого из мякоти дыни, добавить 1 ч. ложку соли и 1 ст. ложку меда. Хорошо размешать и оставить на некоторое время, чтобы растворилась соль. Затем процедить смесь и смешать с 200 г белого сухого вина. Полученным лосьоном протирать лицо утром и вечером.


 1 ст. ложку измельченных семян залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, накрыть крышкой и оставить до полного остывания. Протирать полученным настоем лицо утром и вечером; кожа после таких процедур омолаживается, смягчается и немного отбеливается.

Домашний увлажняющий тоник

Сок, отжатый из ягод черной смородины, размешать в равных пропорциях с молоком, протирать таким составом лицо два раза в день. При увядающей коже хорошо добавить в смесь 1 ч. ложку меда. А в случае, если кожа сильно шелушится, вместо молока использовать оливковое масло.

 Залить 1 ст. ложку свежих измельченных листьев и столько же истолченных ягод облепихи 1 стаканом кипятка, плотно накрыть крышкой и оставить до полного охлаждения. После процедить, разлить полученный настой в формочки для льда и заморозить.

Таким льдом хорошо протирать лицо каждое утро, вместо умывания.

 Из сока, отжатого из свежих ягод облепихи, в составе с другими продуктами можно приготовить замечательный домашний тоник для протирания стареющей и увядающей кожи лица.

В $\frac{1}{4}$ стакана теплого молока добавить 1 ч. ложку меда и 1 ст. ложку сока облепихи. Размешать, и когда растворится мед, обильно смазать этой смесью лицо при помощи ватного тампона, через 20–25 минут умыться сначала теплой, а затем прохладной водой.

Тонизирующий тоник

Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченных плодов шиповника, $\frac{1}{2}$ ст. ложки сухих цветков ромашки лекарственной и столько же цветков календулы. Довести со-

став до кипения, прокипятить еще 7–10 минут. Снять с огня, оставить до полного охлаждения, затем процедить. Использовать процеженный настой для протирания лица или для приготовления косметического льда.

8. Розовая вода из лепестков шиповника

Взять небольшую кастрюльку, покрыть ее дно свежими лепестками розы в 2–3 слоя. Залить лепестки минеральной водой так, чтобы она их полностью покрывала. Довести состав до кипения, прикрутить газ, накрыть кастрюлю крышкой и прокипятить на слабом огне до того момента, пока лепестки не обесцветятся (30–60 минут). Затем снять с огня, полностью остудить, отцедить лепестки и перелить жидкую часть в стеклянную емкость.

Такую розовую воду можно использовать для умывания лица, приготовления косметического льда или же в качестве термальной воды, особенно летом в жару. Она великолепно освежает и тонизирует кожу. Также ее можно применять в качестве смягчающего тоника для лица, особенно для сухой и увядающей кожи.



Очищающий и освежающий травяной лосьон

Смешать в равных пропорциях цветки ромашки, листья мяты, сухую или свежую цедру лимона, а также созревшие (свежие или сухие) ягоды рябины. 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, прокипятить на слабом огне 25–30 минут. Затем снять с огня, накрыть крышкой и оставить до полного охлаждения.

Процедить отвар, добавить в его жидкую часть 1 ст. ложку одеколона (желательно цветочного) и 1 ч. ложку глицерина. Все размешать, перелить готовый лосьон в стеклянную емкость.

Благодаря глицерину такой лосьон не только очищает кожу, но и хорошо ее увлажняет и смягчает.

Тонизирующий и увлажняющий лосьон


Измельчить в кашицу 1 целый апельсин (при сухой коже) или же 1 лимон (при жирной коже). Эту кашицу залить 1 стаканом холодной воды и поставить в темное место на 1 неделю.

Затем процедить, добавить в полученный цитрусовый настой 1 ч. ложку глицерина. Для большего увлажнения кожи добавить 2 ч. ложки глицерина.

Такой лосьон можно использовать как для очищения кожи, так и для освежения ее по утрам.

Освежающий огуречный лосьон

Очень мелко измельчить огурцы, залить 3 ст. ложки полученной массы 1 стаканом кипятка. Накрыть крышкой и оставить до полного охлаждения, затем использовать настой для протирания лица.

 Огурцы очистить от кожуры и отжать из них сок. Этот сок разлить в формочки для льда и заморозить. Протирать лицо по утрам такими кубиками льда: это хорошо тонизирует и освежает любую кожу, также имеется небольшой отбеливающий эффект.

Тоник огуречный

Измельчить или прокрутить через мясорубку кожуру свежего огурца. 3–4 ст. ложки полученной кашицы смешать с 1 ст. ложкой мелко порезанной зелени укропа или петрушки.

ки, залить все 1 стаканом сухого белого вина. Настаивать около 2 недель.

После очищения лица таким тоником кожа немного осветляется.

Для нормальной кожи

☞ Сок, отжатый из редиса, замечательно подойдет для очищения нормальной кожи лица. Просто используйте его в качестве лосьона. Кожа после него хорошо увлажняется, становится свежей и эластичной.

☞ Взять по 1 ч. ложке сухой или свежей зелени укропа (семена также подойдут), петрушки, листьев мать-и-мачехи и мяты и несколько лепестков розы. Залить смесь 1 стаканом кипятка и дать ей настояться около 2 часов. Применять как лосьон для ежедневного очищения кожи лица.

☞ Нормальную кожу лица хорошо протирать кусочком льда из арбузного сока. Умываться после протирания спустя 20–25 минут.

☞ Из сока калины и других продуктов можно приготовить хороший увлажняющий и очищающий лосьон, также тонизирующий и освежающий кожу.

Для этого отжать $\frac{1}{4}$ стакана калинового сока, смешать его с 2 яичными желтками, 1 ст. ложкой оливкового масла и 2 ч. ложками жидкого меда. Взбить все, желательно в миксере, после чего добавить в состав 1 ст. ложку лимонного сока и 2 ст. ложки водки. Еще раз все размешать, хорошо протереть полученным составом лицо, умыться через 15–20 минут.

Такой лосьон рекомендуется для нормальной кожи, он может храниться в холодильнике несколько дней.

☞ Лимонный очищающий лосьон

Отжать сок из 1 лимона, а оставшуюся кожуру залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка. Когда жидкость с кожурой остынет, влить ее через ситечко в стеклянную емкость с широким горлышком. Туда же влить и лимонный сок. После растереть 1 яичный желток с 1 ст. ложкой оливкового масла, 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой сливок. Полученную массу соеди-

нить с лимонным настоем, добавить 2–3 ст. ложки водки, закрыть пробкой или крышкой и хорошо взболтать. Состав готов.

Яичный очищающий лосьон

Смешать 1 яичный желток, 1 ст. ложку водки, 1 ч. ложку сметаны и столько же лимонного сока. Растереть все до получения однородной массы, которой протереть лицо. После умыться теплой, а затем прохладной водой.

Питательный и очищающий лосьон

2 ст. ложки жирных сливок размешать со 100 г водки (можно использовать и коньяк), 1 яичным желтком и 1 ч. ложкой лимонного сока. Протереть лицо полученной смесью, после чего умыться теплой водой.

Пшеничный очищающий лосьон

1 ст. ложку пшеничных зерен залить $\frac{1}{2}$ стакана сухого белого вина, настаивать в течение 4–5 дней. Затем в процеженный настой добавить 1 яичный желток. Тщательно все размешать, после чего применять для ежедневного протирания лица.

Очищающий лосьон из зелени

Измельчить и смешать в равных пропорциях листья салата, укроп, петрушку и зеленый лук. 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, плотно накрыть и дать настояться в течение 2–3 часов. После отцедить зелень и добавить в настой 2 ст. ложки водки.

Увлажняющий и очищающий лосьон

Взять $\frac{1}{2}$ стакана свежего березового сока (или же сока, отжатого из мякоти дыни). Добавить в него 1 ч. ложку соли, столько же меда и 2 ст. ложки водки. Все размешать и оставить на 2–3 часа. Применять для очищения кожи лица.

Тоник для увлажнения

Небольшой кусочек огурца положить в чашку, с верхом залить теплым молоком. Оставить на 30–40 минут, после чего хорошо протереть этим кусочком лицо, периодически смачивая его в молоке.

Можно просто размешать огуречный сок с молоком в равных пропорциях и протирать таким домашним тоником лицо.

❧ Очищающий огуречный лосьон

Взять 1 огурец средней величины, измельчить его и залить $\frac{1}{2}$ стакана водки. Плотнo накрыть и настаивать 2 недели. Затем процедить, жидкий настой наполовину разбавить кипяченой водой. В состав добавить 1 яичный желток и 1 ст. ложку жирных сливок. Хорошо размешать — лосьон готов.

❧ Тоник из замороженного сока лимона

Выжать сок из лимона, разбавить его водой 1 : 1 и залить в формочки для льда. Хорошо утром перед наложением макияжа таким кубиком протереть лицо. Лимон — антиоксидант, то есть приостанавливает процесс старения.

❧ Физраствор аптечный

Можно использовать как тоник для нормальной кожи. Результат: поры ощутимо стягиваются, кожа выравнивается, приобретает розовый цвет, крем после такого тоника не требуется.

❧ Домашний тоник из красного вина и мумие

Растворить 1–2 таблетки мумие в 40–50 г натурального красного вина. Протирать лицо 1 раз в день. Хранить в холодильнике в плотно закрытой стеклянной посуде.

❧ Цветочный лосьон

2 ст. ложки смеси лепестков розы, жасмина, ромашки, липы залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Используется для освежения и смягчения кожи.

❧ Укропный лосьон

30 г укропной воды, 5 г глицерина, 35 г двухпроцентной борной воды, 30 г одеколona или спирта. Очищающий, тонизирующий эффект.

❧ Земляничный лосьон

$\frac{1}{2}$ стакана свежесобранных ягод земляники залить 1 стаканом водки, дать настояться в течение 4 недель, процедить и выдержать еще 2 недели. Можно воспользоваться и ускоренным способом приготовления: из ягод отжать сок, $\frac{1}{2}$ стакана его смешать с 1 стаканом водки. В зависимости от чувствительности кожи земляничный лосьон разбавляют водой.

Эффект — смягчающий, очищающий, отбеливающий.

Для жирной кожи

Отбеливающий лосьон из петрушки

2 ст. ложки сока, отжатого из листьев и стеблей петрушки, размешать с таким же количеством сока из ягод рябины. Добавить 1 ст. ложку водки и столько же лимонного сока.

Очищающий лосьон

Залить 1 ст. ложку измельченных корней и листьев зелени петрушки $\frac{1}{2}$ стакана кипятка. Прокипятить на слабом огне в течение 15 минут, после чего плотно накрыть крышкой и оставить на 2 часа. Затем отцедить зелень, а настой смешать в равных пропорциях с сухим белым вином.


Очищающий лосьон из укропа


Смешать 1 ст. ложку мелко порезанного укропа с таким же количеством сухих листьев шалфея. Можно добавить еще несколько лепестков розы. Смесь залить 1 стаканом только что закипевшей воды и, плотно накрыв, настаивать в течение 3 часов. Использовать процеженный настой для очищения кожи лица каждый день, утром и вечером.

Очищающий и тонизирующий травяной лосьон

Взять в равных пропорциях (по 1 ч. ложке) укроп и такие травы, как календула, шалфей и тысячелистник. Залить их 1 стаканом кипятка и, плотно накрыв крышкой, настаивать 2 часа. Затем процедить.

Полученный лосьон применять для очищения кожи лица каждый день, утром и вечером.

 Приготовить крепкий настой окопника лекарственного. Для этого залить 2 ст. ложки сухих цветков 1 стаканом кипятка, плотно накрыть крышкой, дать настою полностью остыть. Далее добавить в 100 г процеженного настоя 2 ст. ложки сока, отжатого из свежих листьев и стеблей сельдерея, и 1 ст. ложку лимонного сока.

 Из сока, отжатого из свежих листьев крапивы, можно приготовить отличный лосьон для жирной кожи лица. После применения такого лосьона исчезает жирный блеск.

В 100 г водки dissolved 2 ст. ложки сока, плотно закрыть емкость и оставить на 1 сутки. Потом развести настой напо-

ловину минеральной водой и протирать им жирные участки кожи 2 раза в день, утром и вечером.

☞ 10 ст. ложек сока винограда (желательно кислого) смешать с 2 ст. ложками масла миндаля и добавить 2 ст. ложки дистиллированной воды. Все тщательно размешать и хранить в закрытой посуде в холоде. Протирать таким лосьоном жирную кожу лица утром и вечером; если кожа быстро начинает блестеть, то можно протирать еще и днем.

☞ Сок, отжатый из 1 лимона, разбавить водой в пропорциях 1 : 1 и протирать этой смесью лицо 2–3 раза в день.

☞ *Лосьон, прекрасно стягивающий поры*

Порезать 1 лимон тонкими дольками и залить их 100 г водки. Плотно закрыть крышкой и поставить в темное место на 10 дней. После процедить и размешать с кипяченой водой в равных пропорциях. Протирать лицо утром и вечером.

☞ *Лосьон для жирной кожи лица с расширенными порами*

Натереть на мелкой терке 1 апельсин вместе с цедрой. Полученную массу залить $\frac{1}{2}$ стакана водки и поставить в темное место на 6–7 дней. После процедить, разбавить наполовину минеральной водой, добавить 1 ч. ложку глицерина. Рекомендуются протирать таким лосьоном лицо утром и вечером перед сном.

☞ Если в сок, отжатый из одного плода грейпфрута, добавить несколько капель камфорного спирта, то получится хороший лосьон для протирания жирной кожи лица утром и вечером.

☞ Если у вас сильно расширенные поры, то рекомендуется умываться минеральной водой, слегка разбавленной грейпфрутовым соком.

☞ Натереть или мелко порезать 1 мандарин вместе с кожурой, залить его $\frac{1}{2}$ стакана водки. Поставить смесь в темное место и оставить на 6–7 дней. Затем процедить, разбавить наполовину кипяченой водой и протирать полученным лосьоном лицо утром и вечером.

☞ *Очищающий тоник*

Желательно использовать фарфоровую посуду. Цедру 1 апельсина залить 1 ч. чашкой прохладной кипяченой

воды. Затем разрезать ее на маленькие кусочки прямо в воде и оставить на сутки. После процедить настой и протирать им жирные участки кожи каждый день утром и вечером.

☞ В $\frac{1}{2}$ стакана одеколона добавить 3 ст. ложки сока хурмы, 1 взбитый яичный белок и 50 г камфорного спирта. Настаивать 2–3 дня, после протирать лицо утром и вечером. Перед использованием состав наполовину разбавлять водой.

☞ *Отбеливающий лосьон арбузно-огуречный*

Смешать в равных количествах арбузный и огуречный соки и протирать этой смесью лицо утром и вечером.

☞ *Лосьон для протирания жирной кожи с отбеливающим эффектом*

$\frac{1}{4}$ стакана сока, отжатого из ягод клубники, разбавить с таким же количеством огуречного сока и со 100 г сухого белого вина. Смесь перелить в стеклянную емкость, плотно закрыть ее и оставить на 1 сутки.

☞ *Очищающий лосьон из клубники*

Размять 1 стакан свежих ягод клубники, поместить полученную кашу в стеклянную емкость и залить 1 стаканом водки или сухого белого вина. Плотно закрыть емкость и поставить ее в темное место на 1,5–2 недели. Затем протирать процеженным настоем лицо, наполовину разбавляя его минеральной водой.

☞ Малиновый сок можно применять в качестве освежающего тоника для жирной кожи, который стягивает поры и устраняет жирный блеск. Хорошо протирать лицо замороженным соком малины.

☞ Сок, отжатый из красной смородины, великолепно подойдет для протирания жирной кожи лица. Он хорошо тонизирует, освежает и очищает кожу, удаляя излишки жира на ней. Можно использовать чистый натуральный сок из красной смородины, можно немного разбавлять его минеральной водой и добавлять несколько капель лимонного сока. А можно заморозить его и после протирать таким льдом лицо по утрам.

☞ Сок, отжатый из ягод брусники, можно использовать в качестве тоника.

☞ Размешать в одинаковых пропорциях сок, отжатый из ягод брусники, с натуральными яблочным и апельсиновыми соками.

Такой тоник не только освежает и тонизирует кожу, но и хорошо повышает ее упругость.

☞ Из клюквенного сока можно приготовить косметический лед, который прекрасно освежает и тонизирует жирную кожу лица, а также убирает излишки жира на ней. Для этого смешать сок, отжатый из ягод клюквы, с минеральной водой в равных пропорциях, разлить в формочки для льда и заморозить. Полученным льдом особенно хорошо протирать лицо в жаркую погоду, при излишней потливости кожи, а также при расширенных порах на лице.

☞ Взять 2 ст. ложки ягод рябины, тщательно их размять, чтобы образовался сок. Поместить полученную кашицу в какую-нибудь стеклянную емкость, например, в банку. Туда же залить 1 стакан кипятка (чтобы банка не лопнула, кипяток необходимо лить медленно и осторожно, в самую середину банки). Затем добавить 1 ст. ложку меда, 1 ч. ложку натурального яблочного уксуса и 2 ст. ложки водки или сухого белого вина. Все размешать, плотно закрыть банку крышкой и оставить на 1 сутки.

Можно использовать этот настой в качестве лосьона для протирания жирной кожи, а также жирных участков на комбинированной коже.

☞ Лосьон из черного чая

2 ч. ложки черного чая залить 1 стаканом кипятка, оставить до полного охлаждения. Затем добавить 2 ч. ложки лимонного сока. Протирать таким лосьоном лицо каждый день, утром и вечером. Хранить его нужно в холодильнике, а можно залить в формочки для льда, заморозить, а после протирать им лицо.

Этот лосьон также придает лицу небольшой эффект загара.

☞ Грейпфрутовый тоник

Отжать $\frac{1}{2}$ стакана сока из мякоти плодов грейпфрута. В сок добавить 1 ст. ложку лимонного сока и столько же вод-

ки. Размешать, перелить в бутылочку и плотно закупорить. Оставить на 2–3 дня, после чего протирать этим настоем (предварительно взбалтывая его) лицо ежедневно, утром и вечером.

☞ Лосьон из зеленого чая

В 1 стакан охлажденного зеленого чая добавить 2 ст. ложки лимонного сока или водки.

После протирания такой смесью хорошо устраняется блеск кожи, она становится матовой, улучшается цвет лица.

☞ Земляничный тоник

Тщательно размять $\frac{1}{2}$ стакана ягод земляники, чтобы образовался сок. Залить их 200 г водки, плотно закрыть крышкой и поставить в темное сухое место на 25–30 дней. Затем процедить, разбавить настой наполовину кипяченой водой. Использовать для ежедневного протирания лица.

☞ Лимонный лосьон

1 лимон порезать кружочками, положить в банку и хорошо размять мякоть ложкой. Затем залить его $\frac{1}{2}$ стакана водки, закрыть и дать настояться в течение 1 недели. После процедить, развести таким же количеством минеральной воды.

☞ В качестве лосьона для жирной кожи подойдет сухое белое вино. Протирать им лицо каждый день (а можно и несколько раз в день).

☞ Вяжущий тоник при увядающей жирной коже

В $\frac{1}{2}$ стакана кипяченой или минеральной воды добавить 1 ст. ложку меда и столько же лимонного сока. Все размешать и оставить на 1 день, после чего обильно нанести состав на лицо, подержать 15–20 минут, затем смыть прохладной водой. Рекомендуется использовать 2–3 раза в неделю.

☞ Натереть на мелкой терке 1 апельсин вместе с кожурой. Залить его 150 г водки, добавить 1 ч. ложку меда, размешать и настаивать в течение недели. После процедить, добавить в настой 2 ст. ложки воды. Применять для ежедневного очищения кожи лица.

☞ Натуральный лимонный сок, наполовину разбавленный водой, залить в формочки для льда и заморозить. Полученными кубиками протирать лицо по утрам и вечерам. Это

способствует сужению пор, тонизированию кожи и легкому ее отбеливанию.

Уксусный лосьон

В 1 стакан прохладной кипяченой воды добавить 1 ст. ложку натурального яблочного уксуса, хорошо размешать. Лосьон готов.

Для этого лосьона вам понадобятся кислые фрукты или ягоды. Это могут быть кислые сливы, яблоки, вишни, красная смородина, кислый виноград, клюква. Можно делать лосьон как из одного вида фруктов или ягод, так и смешивать их.

Хорошо размять мякоть. $\frac{1}{2}$ стакана фруктовой кашицы залить таким же количеством белого сухого виноградного или яблочного вина. Плотно закрыть крышкой емкость и настаивать 6–7 дней. Затем процедить, в жидкую часть настоя добавить 1 ч. ложку столового уксуса. Протирать полученной смесью лицо каждый день.

Этот тоник можно использовать как для ополаскивания лица, так и для его протирания.

В $\frac{1}{2}$ л воды (только не из-под крана) добавить $\frac{1}{2}$ ч. ложки лимонной кислоты, 2 ч. ложки соли и несколько капель йода. Применять после растворения соли.

Лосьон из лепестков розы

$\frac{1}{2}$ стакана свежих лепестков розы залить таким же количеством натурального яблочного уксуса. Плотно закрыть крышкой сосуд со смесью и настаивать в течение 2 недель. Затем процедить, разбавить настоем 1 стаканом холодной минеральной или кипяченой воды.

Отвар для жирной кожи с небольшим отбеливающим эффектом

Взять по $\frac{1}{2}$ ст. ложки сухих цветков фиалки трехцветной, календулы и бессмертника. Добавить к ним 1 ст. ложку зверобоя и 2 ч. ложки цветков василька. Все залить $\frac{1}{2}$ л кипятка и настаивать в течение суток.

Составы для очищения лица

Отжать 2 ст. ложки сока из свежих листьев крапивы или подорожника. Далее разбавить 50 г водки таким же количе-

ством воды, в эту смесь добавить травяной сок. Размешать и протирать таким тоником жирную кожу 2 раза в день.

1 ст. ложку сухих или свежих листьев малины смешать с 1 ст. ложкой липового цвета. Смесь залить 1 стаканом крутого кипятка и оставить на 2–3 часа. Затем процедить, добавить 1 ст. ложку лимонного сока или 1 ч. ложку натурального яблочного уксуса.

❧. Чтобы очистить лицо при жирной коже, рекомендуется протирать ее отваром полыни.

2 ст. ложки сухой или свежей травы полыни горькой залить 1 стаканом кипятка, прокипятить на небольшом огне в течение 5–7 минут, после чего накрыть крышкой и оставить на 3 часа. Процеженный настой можно использовать для умывания по утрам или просто протирать им кожу 2 раза в день.

❧. Смешать в равных пропорциях сухие соцветия ромашки и календулы, эвкалипт, шалфей, листья мать-и-мачехи и тысячелистник. 2 ст. ложки смеси залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, прокипятить на слабом огне около 10 минут, затем охладить и процедить. После чего добавить в отвар 2 ст. ложки спиртовой настойки эвкалипта или календулы. Вместо настоек можно добавлять водку.

❧. *Отвар для ежедневного очищения*

В этом рецепте можно использовать такие травы: сухие цветки ромашки, календулы, шалфей, зверобой, крапиву и полынь. Взять 1 ст. ложку (без горки) любой из этих трав (можно использовать смесь), залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка. Накрыть крышкой и оставить до полного охлаждения, после чего процедить и применять как лосьон.

❧. *Настой ромашки*

2 ст. ложки сухой измельченной ромашки лекарственной залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, проварить на небольшом огне в течение 5–7 минут. После того как отвар остынет, процедить его и применять как тоник для очищения жирной кожи.

❧. *Настой хмеля*

Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку хмеля, накрыть, дать полностью остыть. Использовать процеженный настой

в качестве лосьона для очищения лица по утрам и перед сном.

☞ *Травяной настой, хорошо сужающий расширенные поры*

Взять 2 ч. ложки сухих цветков ромашки, столько же соцветий или листьев календулы и зверобоя. Залить все травы 1 стаканом кипятка, плотно накрыть и оставить настаиваться 2–3 часа.

Полученным настоем ежедневно очищать кожу как тоником или добавлять в воду для умывания в пропорциях 1 : 1.

☞ *Настой цветков календулы*

1 ст. ложку сухих цветков залить $\frac{1}{2}$ стакана водки, настаивать в течение 2 недель. После в процеженный настой добавить такое же количество воды.

Точно так же можно приготовить лосьон из хвоща полевого, который хорошо очистит жирную кожу.

☞ *Настой коры ивы и дуба*

1 ч. ложку измельченной коры ивы и столько же коры дуба залить 1 стаканом кипятка, немного прокипятить (1–2 минуты), затем остудить и процедить. Добавить в отвар 1 ст. ложку яблочного уксуса, размешать; перед использованием слегка разбавить состав водой.

☞ *Составы для очищения*

3 ст. ложки томатного сока размешать с 1 ст. ложкой настоек календулы.

☞ Очень часто для очищения кожи, а также для устранения излишков жира и сального блеска на ней используют настои и отвары хвоща полевого.

1 ст. ложку измельченной сухой травы залить 1 неполным стаканом горячей воды, вскипятить и проварить на минимальном огне 3–5 минут. Настаивать до охлаждения, затем процедить.

Или же залить 1 стаканом холодной кипяченой воды 1 ст. ложку сухой травы хвоща полевого, оставить на 24 часа.

☞ Великолепно подойдут для очищения кожи корни лопуха.

2 ст. ложки сухих или свежих корней залить 1 стаканом только что закипевшей воды, настаивать 2–3 часа. Затем

процедить и применять настой в качестве очищающего лосьона для жирной кожи.

🌀 Лосьон из душицы обыкновенной

Измельчить 1 ст. ложку сухой травы душицы обыкновенной, залить ее 100 г водки. Плотно закрыть емкость с составом и настаивать не менее 10 дней. После процедить и добавить в настой равное количество прохладной кипяченой воды.

🌀 Лосьон из лапчатки (дикого калгана)

1 ст. ложку измельченных корней лапчатки залить $1/2$ стакана водки, настаивать в темном месте в течение 7–8 дней. После процедить и разбавить наполовину водой. Протирание лица такой настойкой способствует хорошему обезжириванию кожи.

🌀 Мелко измельчить 1 ст. ложку корней лапчатки, залить $1/2$ стакана горячей воды. Довести до кипения, проварить на слабом огне еще около 5 минут. Остудить отвар полностью, процедить и добавить 2 ст. ложки водки.

🌀 Отвар для очищения кожи

Взять по 1 ст. ложке коры березы, ягод можжевельника, цветков ромашки и календулы. Залить все 1 стаканом кипятка, прокипятить в течение 3 минут. Затем снять с огня, дать отвару настояться 3–4 часа. После чего процедить и использовать как лосьон.

🌀 Огуречный лосьон

Огурцы натереть на крупной терке или мелко порезать. $1/2$ стакана огуречной массы залить таким же количеством водки, плотно закрыть и настаивать в течение 15 дней. Затем процедить и развести кипяченой водой в равных пропорциях, после чего ежедневно протирать лицо.

🌀 4 ст. ложки измельченной массы свежего огурца смешать с 1 ст. ложкой измельченной свежей кожуры лимона, добавить 2 ст. ложки лимонного сока. Всю смесь залить 1 стаканом водки, плотно закупорить посуду и оставить на 15–20 дней. После процедить, разбавить прохладной минеральной или кипяченой водой, добавить 1 яичный белок и 1 ч. ложку меда. Размешать до растворения меда; протирать таким лосьоном кожу лица каждый день утром и вечером.

☞ Вам понадобятся семена свежего огурца. 3 ст. ложки измельченных семян залить 1 стаканом водки и оставить настаиваться на 1 неделю. После отцедить кашицу из семян и размешать настой с таким же количеством минеральной воды. В состав добавить 1 ст. ложку лимонного сока. Помогает осветлить веснушки и пигментные пятна.

☞ *Тоник огуречно-уксусный*

1 небольшой огурец порезать ломтиками, залить их $1/2$ стакана натурального яблочного уксуса. Настаивать 1 неделю. Затем протирать этими ломтиками лицо, спустя 15–20 минут умываться прохладной водой.

☞ *Тоник, который хорошо очищает и отбеливает жирную кожу лица с землистым оттенком*

Огуречный сок размешать в равных пропорциях с кислым молоком, поставить смесь в холодильник на 1–2 часа. Затем протирать холодным составом лицо 2–3 раза в день.

Можно просто залить огуречные ломтики кислым молоком, подержать в холодильнике, и таким молоком протирать кожу.

Для сухой кожи

☞ *Увлажняющий лосьон из винограда*

Размять большую гроздь винограда и оставить на 2 часа. Затем отцедить сок, 200 г сока смешать с 1 ст. ложкой меда и добавить 1 ч. ложку соли. После чего еще раз отцедить и смешать с 50 г водки. Протирать полученным лосьоном лицо утром и вечером.

☞ В $1/2$ стакана негазированной минеральной воды добавить сок, отжатый из 1 хурмы, и 1 ст. ложку любого растительного масла. Дать смеси настояться 1–2 дня, после чего протирать этим настоем лицо утром и вечером.

☞ При сухой коже лица хорошо помогает сок дыни, который обладает питающим и тонизирующим эффектом. Просто протирать им лицо утром и вечером.

☞ Перемешать в одинаковых количествах сок, отжатый из мякоти дыни, минеральную воду и молоко. Этой смесью протирать лицо утром и вечером.

§. Размешать в одинаковых количествах сок арбуза, минеральную воду и молоко. Протирать этим лосьоном лицо утром и вечером.

§. Если смешать в равных пропорциях сок, отжатый из крыжовника, с молоком и добавить несколько капель оливкового масла, то получится отличный тоник для протирания сухой кожи.

§. Для тонизирования сухой кожи рекомендуется протирать ее кубиками льда, замороженными из сока черной смородины, наполовину разбавленного кипяченой или минеральной водой.

§. Чистый сок облепихи можно использовать в качестве увлажняющего тоника при сухой коже.

§. *Питательный тоник из земляники*

Хорошо размять 2 ст. ложки ягод земляники (можно использовать малину или клубнику), залить их 1 стаканом теплой кипяченой воды или молока. Оставить на 1 час, после чего процедить, добавить в настой 1 ч. ложку глицерина. Применять для очищения лица по утрам и вечерам.

§. *Увлажняющий лосьон из капусты*

Мелко измельчить несколько листьев свежей капусты, залить их $\frac{1}{2}$ стакана горячего молока, накрыть крышкой и оставить на 30–40 минут. Затем отцедить капусту, а молоко использовать для протирания лица.

§. В качестве домашнего увлажняющего лосьона для очень сухой шелушащейся кожи великолепно подойдет любое растительное масло. Протирать им лицо перед сном и не смывать до утра.

§. *Овсяный тоник*

2 ст. ложки овсяных хлопьев залить 2 стаканами кипятка (если кожа сильно шелушится, заливать молоком), накрыть крышкой и оставить до полного охлаждения. Протирать процеженным настоем лицо каждый день утром и вечером.

§. *Яичный увлажняющий лосьон*

1 яичный желток тщательно растереть с 1 ст. ложкой оливкового масла. Смочить в этой смеси ватный тампон и хо-

рошо протереть лицо. По истечении 20 минут умыться теплой водой. Можно добавить 1 ст. ложку молока и 1 ч. ложку сливок.

☞ *Молочный тоник*

1 стакан молока вылить в мисочку и добавить туда 1 ст. ложку мякоти апельсина или банана, 1 ч. ложку лимонного сока и 1 ст. ложку сахарной пудры. Размешать все и довести до кипения, после чего охладить. Обильно смочить лицо полученной массой, по истечении 15–20 минут смыть теплой водой.

☞ *Увлажняющий лосьон, витаминизирующий кожу лица*

1 ст. ложку масла виноградных косточек размешать с 1 ч. ложкой касторового масла, добавить 10 капель витамина E в масле. Полученную смесь можно использовать как для снятия макияжа, так и для очищения сухой кожи.

☞ Для увлажнения и очищения сухой кожи лица хорошо протирать ее соком из сладких фруктов, таких как бананы, хурма, груша и другие. Можно наполовину разбавить сок молоком.

☞ *Тоник из слив*

Взять 3 крупные спелые сладкие сливы, очистить от кожицы и удалить косточки. Мякоть немного размять и залить 1 стаканом кипятка. Проварить их в течение 15 минут, после чего процедить. Когда отвар остынет, протирать им ежедневно лицо перед сном и по утрам.

☞ Срезать кожицу с 1 среднего по размеру яблока, удалить семена и хорошо размять мякоть. Залить ее 1 стаканом горячего молока, довести до кипения и снять с огня. Накрывать крышкой и дать массе полностью остыть. Затем наложить яблочную кашу на лицо на 15–20 минут, после чего снять ватным тампоном, обильно смоченным в оставшемся молоке.

☞ *Очищающий тоник*

Хорошо размять спелые ягоды сладкого сорта винограда и оставить их на 2 часа. Затем в $\frac{1}{2}$ стакана сока, отжатого из этих ягод, добавить щепотку соли и 1 ч. ложку меда. Все размешать и оставить еще минут на 30, для растворения всех ингредиентов.

Увлажняющий домашний лосьон из эфирных масел

1 ст. ложку абрикосового масла смешать с 1 ч. ложкой масла зародышей пшеницы, таким же количеством масла жожоба, добавить несколько капель эфирного масла розы.

Тоник из персика

Отжать сок из 1 крупного спелого персика. Добавить к нему 1 яичный желток и 1 ч. ложку сливок. Тщательно все размешать и протирать лицо.

Лосьон из дыни для увлажнения кожи лица

Сок, отжатый из спелой мякоти дыни, разбавить молоком в равных пропорциях и использовать эту смесь для протирания кожи.

Из березового сока можно приготовить косметический лед, который замечательно увлажняет и очищает кожу.

Вскипятить свежий березовый сок, после чего охладить и разлить в формочки для льда. Протирать полученными ледяными кубиками лицо каждое утро.

Такая процедура также способствует хорошему питанию и освежению кожи.

Увлажняющий березовый лосьон для сухой увядающей кожи

Довести до кипения $1/2$ стакана березового сока, снять с огня и добавить в него 1 ч. ложку меда. Размешать и дать составу полностью остыть, после чего применять его для очищения лица.

Очищающий настой

Смешать в равных пропорциях такие травы: сухие цветки липы, шалфея и ромашки, листья мяты, укроп и свежие лепестки розы или шиповника. Залить $1/2$ л холодной воды 2 ст. ложки полученной смеси, довести до кипения и прокипятить на слабом огне в течение 5 минут. Дать отвару полностью остыть, после чего процедить и применять для ежедневного очищения лица.

Увлажнение кожи настоем бузины

1 ст. ложку сухих цветков бузины залить $1/2$ стакана кипятка и оставить до полного охлаждения. Процедить. Можно добавить 1 ч. ложку жирных сливок.

Такой лосьон хорошо помогает при раздражениях на сухой коже лица, очищает и питает ее.

Молочный лосьон

1 ст. ложку измельченных сухих или свежих листьев мать-и-мачехи залить $\frac{1}{2}$ стакана только что вскипевшего молока, накрыть крышкой и оставить до того момента, пока состав не станет едва теплым. Затем тщательно протереть лицо процеженным молоком, спустя 30 минут умыться теплой водой.

По такому же рецепту готовят и лосьон из соцветий ромашки лекарственной.

Освежающий мятный настой

2 ст. ложки свежих или сухих листьев мяты залить 1 стаканом кипятка, проварить в течение 5 минут. Затем снять с огня, дать настояться отвару еще около 1 часа. Процеженным составом рекомендуется протирать лицо в жаркую погоду: это очищает, тонизирует и освежает кожу.

В холодное время года для увлажнения кожи 1 ст. ложку мяты залить $\frac{1}{2}$ стакана горячего молока и настаивать 30–40 минут.

Лосьон для хорошего увлажнения кожи

Залить 1 стаканом крутого кипятка 1 ст. ложку липового цвета, накрыть, дать настояться около 1 часа. Затем процедить и добавить 1 ч. ложку меда. Протирать полученным лосьоном лицо каждый день утром и вечером.

Цветочный лосьон

Взять по 1 ст. ложке свежих или сухих лепестков розы, ромашки, жасмина и липы, залить их 1 стаканом крутого кипятка. Плотно накрыть и настаивать около 2 часов, после чего отцедить кашицу из лепестков. Ежедневное протирание лица таким лосьоном способствует хорошему питанию и увлажнению кожи.

Маковый лосьон для увлажнения кожи


3 ст. ложки лепестков красного мака или 1 ст. ложку маковых зерен залить $\frac{1}{2}$ стакана только что закипевшей воды (если кожа очень сухая, то заливать молоком), плотно накрыть крышкой и оставить на 2–3 часа. Затем процедить и протирать полученным лосьоном лицо дважды в день.


Настой для сухой раздраженной кожи


2 ст. ложки корня алтея залить 1 стаканом прохладной кипяченой воды, настаивать в течение суток. После процедить и применять как тоник для протирания лица.

Для свежести и увлажнения кожи

Смешать по $\frac{1}{2}$ ст. ложки сухие цветки тысячелистника, мяты и хмеля. Смесь залить кипятком (1 стакан), проварить еще 1–2 минуты на небольшом огне. После этого плотно накрыть и оставить настаиваться на 3–4 часа. Процеженный отвар использовать в качестве тоника утром и вечером.

 Взять 1 ч. ложку петрушки, столько же укропа, $\frac{1}{2}$ ст. ложки окопника лекарственного и такое же количество примулы вечерней (первоцвета). Залить все 1 стаканом кипятка, настаивать 2–3 часа. Использовать процеженный настой из трав для ежедневного протирания сухой кожи лица.

 3 ст. ложки листьев облепихи крушиновидной залить $\frac{1}{2}$ л кипятка. После того как состав остынет, процедить и применять для ополаскивания и очищения кожи лица.

 1 ст. ложку шалфея мускатного залить 1 стаканом кипятка, накрыть и дать настояться 2–3 часа. Точно так же готовятся настои из коровяка, пастушьей сумки, донника лекарственного, грыжника гладкого, первоцвета весеннего, измельченных корней окопника лекарственного, листьев толочнянки обыкновенной. Все эти травы хорошо подходят для увлажнения кожи, нежно очищают и питают ее, успокаивают и снимают всякого рода раздражения.

Питательный очищающий лосьон

Хорошо растереть 1 ст. ложку водки, 1 ч. ложку глицерина и столько же меда. С помощью ватного тампона протереть полученной массой лицо, затем смыть все водой комнатной температуры.

Огуречный лосьон с молоком

Порезать небольшими кубиками 1 огурец средней величины вместе с кожурой. 3 ст. ложки полученных кубиков залить 1 стаканом только что закипевшего молока и проварить их в течение 5–7 минут. Снять с огня, дать массе полностью остыть, затем процедить. После применения такого лосьона кожа хорошо увлажняется и улучшается цвет лица.

❧ При сухой коже лица великолепно подойдет такой огуречный лосьон с маслом.

Нарезать огурец крупными ломтиками, залить несколько ломтиков оливковым или другим растительным маслом. Оставить на 1–2 часа, чтобы огурец хорошо пропитался, после чего протереть такими ломтиками лицо. Рекомендуются делать такую процедуру на ночь (после снятия макияжа) и не умываться до утра.

❧ *Питательный огуречный лосьон для очищения кожи*

1 яичный желток размешать с 3 ст. ложками свежего огуречного сока, 1 ст. ложкой сливок и 50 г сухого белого вина. Хорошо протереть лицо такой смесью, через 20 минут умыться теплой водой.

Для комбинированной кожи

❧ *Очищающий лосьон*

Приготовить настой тысячелистника (1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка и оставить для настаивания на полтора часа). В 50 г процеженного настоя добавить 2 ст. ложки сока, отжатого из свежих стеблей и листьев сельдерея, и по 1 ст. ложке морковного и огуречного соков. Использовать полученный состав для ежедневного протирания лица.

После такой процедуры заметно улучшается цвет кожи, она становится упругой и матовой.

❧ 2 ст. ложки свежих измельченных листьев крапивы (или 1 ст. ложку сухих листьев) залить 1 стаканом только что закипевшей воды, плотно накрыть и оставить на 2–3 часа. Затем процедить и очищать таким настоем кожу лица ежедневно, утром и вечером.

❧ *Витаминный тоник*

Отжать сок из крупных листьев салата (если у вас нет соковыжималки, используйте мясорубку). 2 ст. ложки полученного сока размешать с 1 ст. ложкой оливкового масла и 1 ч. ложкой лимонного сока. Хорошо протереть кожу такой смесью, спустя 20 минут умыться прохладной водой.

❧ Используя рецепт розовой воды, можно приготовить лосьон для протирания смешанной кожи, который хорошо освежает кожу лица и заметно стягивает поры. В 1 стакан уже готовой розовой воды добавить 1 ч. ложку яблочного уксуса (или щепотку лимонной кислоты), небольшую щепотку соды и 2 ст. ложки сока, отжатого из любых кислых ягод или фруктов (вишни, клюква, кислые яблоки, виноград и т. д.). Хорошо размешать и протирать таким лосьоном кожу лица каждый день, утром и вечером.

❧ *Домашний лосьон из сметаны для очищения, питания и смягчения кожи*

Взбить в миксере или хорошо растереть 2 ст. ложки сметаны с 1 яичным желтком и 2 ч. ложками лимонного сока. В полученный состав добавить 2 ст. ложки сухого белого вина (или 1 ст. ложку водки) и снова все размешать.

Такой лосьон рекомендуется использовать для очищения кожи по утрам: протереть лицо после сна, через 20–25 минут умыться, после чего нанести увлажняющий крем.

Срок хранения — не более 2–3 дней.

❧ *Соленый лосьон для лица*

В 1 стакан прохладной кипяченой воды добавить $\frac{1}{2}$ ст. ложки морской соли, оставить до полного ее растворения. Протирание кожи таким раствором способствует предотвращению угрей. Помимо морской соли, можно использовать и обычную. В смесь можно добавить 1 ч. ложку глицерина.

❧ *Грейпфрутовый тоник для кожи*

Свежую кожуру 1 грейпфрута положить в неметаллическую посуду, залить $\frac{1}{2}$ стакана холодной воды. Мелко порезать ножом кожуру прямо в воде и оставить на 1–2 дня. Протирать лицо утром и вечером.

❧ Этот домашний лосьон для лица хорошо отбеливает кожу, а также сужает расширенные поры в Т-зоне.

2 ст. ложки свежей или сухой измельченной зелени петрушки залить 1 стаканом кипятка, прокипятить в течение 15–20 минут. Снять с огня и оставить до полного охлаждения. Затем добавить в настой 1 ч. ложку лимонного сока или яблочного уксуса.

8. Тонизирующий и освежающий тоник для кожи

Отжать сок из мякоти арбуза, разлить в формочки для льда и заморозить. Протирать таким льдом лицо каждое утро.

8. Клюквенный лосьон для лица

Отжать сок из ягод клюквы. $\frac{1}{2}$ стакана сока развести таким же количеством кипяченой воды. Протирать полученным составом комбинированную кожу лица каждый день.

8. 4–5 сухих лавровых листьев залить 1 стаканом кипятка, дать настояться 2–3 часа. Использовать для ежедневного протирания лица. Кожа при этом хорошо очищается, становится матовой.

8. Хорошо подсушит комбинированную кожу следующий состав.

1 яичный белок размешать с 1 ч. ложкой лимонного сока и 1 ст. ложкой водки. Протереть лицо полученной смесью, спустя 5 минут умыться прохладной водой.

8. Мелко измельчить апельсин, лимон, мандарин и грейпфрут (порезать или натереть на терке). 1 стакан смешанной фруктовой кашицы залить $\frac{1}{2}$ л водки, плотно закрыть крышкой емкость и оставить на 6–7 дней. Затем процедить и добавить в настой 1 ч. ложку глицерина. Использовать для очищения смешанной кожи, перед применением наполовину разбавлять водой.

8. Смешать 2 ст. ложки сока, отжатого из свежих листьев капусты, с 1 ст. ложкой огуречного сока. Добавить по 1 ч. ложке сока петрушки и лимона и немного кипяченой воды. Протереть лицо такой смесью, через 15–20 минут умыться прохладной водой.

8. Домашний лосьон для смешанной кожи, который хорошо освежает, очищает, подтягивает и тонизирует ее


В $\frac{1}{2}$ стакана свежего арбузного (или натурального виноградного) сока добавить $\frac{1}{2}$ ст. ложки меда и 1 ч. ложку соли. Когда соль растворится, добавить 50 г водки, плотно закрыть и дать настояться 2–3 часа. Протереть лицо и не умываться в течение 1 часа.

8. Смазать лицо кисломолочной сывороткой при помощи ватного тампона, по истечении 10 минут смыть ее про-

хладной водой. Такая процедура немного осветляет кожу, хорошо очищает и убирает лишний блеск на ней.


Лимонный тоник для очищения

Нарезать кружочками 1 небольшой лимон, залить его 1 стаканом холодной минеральной воды. Накрыть крышкой и оставить на 3–4 часа. Затем отцедить и применять для протирания лица по утрам и вечерам.

 Для очищения кожи лица хорошо подойдет настой чайного гриба, наполовину разведенный водой.


Морковно-лимонный тоник

2 ст. ложки натурального морковного сока смешать с 1 ч. ложкой лимонного сока и 1 ст. ложкой минеральной воды. Хорошо протереть лицо и спустя 10–15 минут умыться водой комнатной температуры.

 В $\frac{1}{4}$ стакана кефира добавить 1 ст. ложку натурального морковного сока и 1 ч. ложку растительного масла. Тщательно протереть лицо полученным составом, через 20 минут умыться прохладной водой.

Очистить лицо поможет следующий настой.

Взять 1 ст. ложку измельченных сухих листьев шалфея, столько же сухих цветков мать-и-мачехи (можно также использовать свежие цветки или листья) и 1 ч. ложку зверобоя. Залить все травы $\frac{1}{2}$ стакана водки, закрыть емкость и настаивать в течение 1 недели. Затем процедить и перед применением разбавлять кипяченой водой в равных пропорциях.

 $\frac{1}{2}$ стакана свежих и сухих лепестков розы или шиповника залить 1 стаканом кипятка, оставить на 1–2 часа. Затем отцедить лепестки и добавить в настой 1 ст. ложку лимонного сока или щепотку лимонной кислоты. Протирание лица таким лосьоном способствует хорошему очищению кожи, устранению жирного блеска.

Мятный отвар из трав для умывания

1 ст. ложку измельченных сухих листьев мяты залить 1 стаканом кипятка, плотно накрыть и дать отвару полностью остыть. Ополаскивать им лицо каждое утро.

✂. Тщательно очистить лицо поможет мятный лосьон.

Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку сухих или свежих листьев мяты, прокипятить на небольшом огне в течение 5–10 минут. После чего полностью охладить, процедить и добавить в настой по 1 ст. ложке лимонного сока, водки и настойки календулы.

✂. *Очищающий лосьон*

Мелко измельчить 1 мандарин средней величины вместе с кожурой. Далее измельчить в кофемолке очищенные грецкие орехи, добавить к мандариновой каше 1 ст. ложку полученной ореховой муки. Залить смесь $1\frac{1}{2}$ стакана водки и оставить на 1 день. Затем процедить, размешать в равных пропорциях с водой, протирать лицо по возможности каждый день.

✂. 1 ст. ложку сухой дубовой коры залить 1 стаканом кипятка, прокипятить на слабом огне 25–30 минут. Затем снять с огня; после того как отвар остынет, процедить, добавить 50 г водки и 1 ст. ложку лимонного сока.

Полученным составом рекомендуется протирать жирные участки комбинированной кожи каждый вечер перед сном.

✂. При пористой смешанной коже хорошо протирать ее сиреневым настоем. Для этого залить 2 ст. ложки свежих цветков сирени 1 стаканом кипятка, накрыть и настаивать в течение 3–4 часов. После чего процедить и использовать как лосьон или как средство для ополаскивания лица.

✂. Для очищения кожи лица и придания ей свежести хорошо протирать ее таким лосьоном.

Смешать 1 ст. ложку листьев мяты с 3 ст. ложками листьев лесного ореха (листья можно использовать как свежие, так и сухие). Залить их соком, отжатым из 1 крупного лимона, добавить 2 ст. ложки водки. Емкость плотно закрыть и поставить в темное место на 7–8 дней. Процедить и наполовину разбавить минеральной водой.

✂. *Лосьон из смеси трав для умывания и протирания лица*

Смешать в равных пропорциях следующие сухие травы: хвощ полевой, липовый цвет и тысячелистник. 1 ст. ложку

полученной смеси залить 1 неполным стаканом кипятка, плотно накрыть и дать настою полностью остыть.

Процеженный состав применять как лосьон для лица или добавлять в воду для умывания.


Цветочный лосьон для очищения кожи

Смешать в равных количествах сухие лепестки маргариток, васильков, календулы, ромашки и розы. 1 ст. ложку такой цветочной смеси залить $1/2$ стакана кипятка, прокипятить в течение 7–10 минут на слабом огне. Оставить отвар до полного охлаждения, затем отцедить лепестки, добавить в настой 1 ст. ложку водки и 1 ч. ложку столового или яблочного уксуса.


Для проблемной кожи

Лосьон для кожи с прыщами


Размешать 1 ст. ложку нашатырного спирта с 2 ст. ложками хорошего одеколона, 1 ч. ложкой глицерина и 4 ст. ложками воды. Этой смесью протирать лицо каждое утро, после чего состояние кожи значительно улучшается.

 *Тоник, хорошо помогающий от прыщей и других воспалений*

Смешать 2 ст. ложки сока, отжатого из листьев алоэ, с огуречным соком. В смесь добавить 1 ч. ложку лимонного сока. Смочить при помощи ватного тампона проблемные участки кожи таким лосьоном, спустя 20–25 минут умыться прохладной водой. Вместо сока алоэ можно использовать луковый сок или сок, отжатый из чеснока.

 Для избавления от прыщей следует протирать лицо таким лосьоном.

2 ч. ложки семян укропа смешать с 1 ст. ложкой сухих соцветий ромашки, залить смесь $1/2$ л кипятка. Проварить около 5 минут на слабом огне, немного остудить и еще теплым отваром обильно смочить проблемные участки кожи. По истечении 30 минут умыться прохладной водой.

 Чтобы убрать прыщи на коже, рекомендуется протирать лицо соком, отжатым из свежей травы чистотела, листьев алоэ или же березовым соком. Для этого добавить в

$\frac{1}{2}$ стакана кипяченой воды 2 ст. ложки одного из вышеприведенных соков (можно использовать смесь этих соков).

❧ Если регулярно протирать лицо настойкой березовых почек, можно избавиться со временем от прыщей и угрей.

Мелко измельчить 2 ст. ложки березовых почек (можно прокрутить через мясорубку), залить кашицу 100 г водки. Плотно закрыть и поставить в темное место на 1 неделю. Процеженный настой развести наполовину минеральной водой, смачивать им те участки кожи, на которых имеются прыщи, по несколько раз в день.

❧ *Эффективный лосьон от прыщей*

Измельчить 2–3 крапивных листа, добавить к ним несколько свежих измельченных листьев чистотела. Смесь залить 100 г водки, настаивать в течение 1 недели. Затем отцедить листья и с помощью ватного тампона протирать кожу, но только те ее участки, где имеются прыщи.

❧ *Подсушивающий отвар с противовоспалительным действием*

1 ст. ложку сухих измельченных листьев мать-и-мачехи залить 1 стаканом кипятка, проварить на слабом огне в течение 2 минут. Затем оставить на некоторое время, чтобы настой полностью остыл, после чего процедить и протирать им лицо по возможности несколько раз в день.

❧ 1 ст. ложку сухих цветков ромашки лекарственной залить 100 г водки, плотно закрыть и настаивать 1 неделю. Процеженный настой наполовину разбавить минеральной или кипяченой водой. Такой лосьон обладает дезинфицирующим действием, помогает хорошо очистить лицо, сузить расширенные поры.

❧ Отвар календулы великолепно подходит для протирания проблемной кожи с прыщами и расширенными порами.

2 ст. ложки сухих цветков календулы залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, проварить на слабом огне 2–3 минуты. Затем снять с огня, накрыть и дать отвару полностью остыть. Процедить и добавить 100 г кипяченой воды.

❧ Спиртовая настойка календулы поможет хорошо очистить лицо и подсушить имеющиеся на коже прыщи.

2 ст. ложки календулы (можно использовать как сухие, так и свежие листья, цветки и стебли) залить 200 г водки, закупорить емкость и поставить в темное место. Спустя 20–25 дней отцедить травяную кашицу, а жидкий настой смешать в равных количествах с минеральной водой. Использовать для протирания проблемных участков кожи каждый день утром и вечером.

Отвар календулы


2 ст. ложки измельченных сухих листьев или соцветий календулы залить 1 стаканом кипятка, оставить до полного охлаждения. После процедить и добавить 2 ст. ложки водки и 1 ст. ложку лимонного сока. Залить в формочки для льда и заморозить. Полученными кубиками протирать лицо по утрам перед умыванием.


Настой зверобоя

Залить $1\frac{1}{2}$ стакана кипятка 2 ч. ложки измельченных сухих цветков и листьев зверобоя. Накрыть крышкой емкость и оставить настояться на 2 часа.

Ежедневно протирать проблемную кожу процеженным настоем: это снимает раздражение, успокаивает кожу, способствует предотвращению угрей.

Для чувствительной кожи

 1 ст. ложку петрушки, мелко измельченной, смешать в равных пропорциях с сухими листьями шалфея или же с лепестками розы. Залить смесь 1 стаканом только что вскипевшей воды и настаивать около 2 часов. Процедить и применять для протирания лица.

 Сок, отжатый из $1\frac{1}{2}$ лимона, разбавить $1\frac{1}{4}$ стакана кипяченой воды и добавить 1 ч. ложку глицерина. Ополаскивать лицо утром и вечером.

Лосьон из зерен пшеницы

Взять 1 желток, 15 г яблочного уксуса, 1 ч. ложку виноградного сахара (глюкозы), 50 г масла зерен пшеницы. Желток растереть с сахаром и уксусом; продолжая перемешивать, добавить масло до получения консистенции майонеза. Хранить лосьон следует в холодном месте.

Использовать данный лосьон в качестве ежедневного очищающего средства, то есть протирать лицо по массажным линиям ватным диском, смоченным в лосьоне.

❧ Лосьон на основе розовой воды

Взять 30 г розовой воды, 10 г вытяжки из цветков апельсина, 20 г отвара из цветков липы, 1 ч. ложку меда, 5 г фруктового уксуса. Смешать розовую и апельсиновую воду с липовым отваром, смесь немного подогреть, добавить мед. Остудить, перелить в бутылку, добавить уксус и хорошо встряхнуть.

❧ Огуречный лосьон

Взять $1/2$ огурца, 60 г морковного сока, 30 г миндального масла, $1/2$ лимона. Огурец почистить, натереть на терке, полученную массу пропустить через густое сито и профильтровать. Смешать полученную жидкость с остальными компонентами. Перед применением лосьон следует встряхивать.

Хранить в холодильнике непродолжительное время.

❧ Тоник ромашковый

Взять 2 ч. ложки сухих цветков ромашки, 120 г розовой воды, 10 г геля алоэ-вера, 5 капель эфирного масла розового дерева или лаванды.

Заварить ромашку, следуя инструкциям на упаковке, дать настою остыть, процедить. Налить в бутылку 120 г остывшего настоя ромашки, добавить воду, гель алоэ и эфирное масло. Хорошо взболтать.

Хранить в холодильнике и использовать в течение недели. Перед применением тщательно взбалтывать смесь.

❧ Успокаивающий ячменный тоник

Взять 1 ст. ложку мелко смолотой перловой крупы, 200 г кипятка, 4 капли эфирного масла лаванды или розового дерева.

Молотую перловку залить кипятком, проварить 15 минут и настоять до полного остывания. Затем процедить, перелить в подготовленную емкость, добавить масла и тщательно взболтать.

Использовать после очищения лица в качестве освежающего и успокаивающего тоника.

☞ *Розовый тоник для раздраженной и чувствительной кожи*

Взять 85 г розовой воды, 15 г алоэ-вера (разбавить концентрат в 10 раз дистиллированной водой), 2 капли эфирного масла голубой (немецкой) ромашки, 1 кристалл соли или 5 капель спирта для растворения масла. Смешать компоненты.

☞ *Гаммамелис-тоник (мягкий тоник)*

Взять 80 г воды гаммамелиса, 20 г алоэ-вера (концентрат разбавить в 10 раз). Смешать компоненты.

Хранить в холодильнике.

Лосьоны и тоники от прыщей и угрей

☞ В $\frac{1}{2}$ стакана теплой чистой воды добавить 1 ч. ложку меда, хорошо размешать, чтобы мед полностью растворился. Затем, когда «медовая вода» полностью остынет, добавить в нее 1 ст. ложку настойки календулы, хорошо перемешать и ежедневно протирать таким лосьоном лицо утром и вечером, особенно самые проблемные участки кожи.

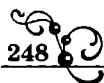
☞ 1,5–2 ст. ложки цветков календулы залить 1 стаканом кипятка, плотно накрыть крышкой и оставить на 2–3 часа. После чего протирать полученным настоем проблемные участки кожи несколько раз в день. Такой настой также можно использовать и для умывания, разводя его с минеральной водой в равных пропорциях.

☞ Чтобы избавиться от прыщей, рекомендуется ежедневно протирать лицо свежим калиновым соком.

☞ От прыщей рекомендуется протирать лицо брусничным соком, наполовину разбавленным минеральной водой.

☞ Настой из листьев брусники хорошо помогает избавиться от прыщей и других воспалений и раздражений на коже лица. Чтобы его приготовить, надо залить 1 ст. ложку сухих листьев 1 стаканом кипятка, накрыть и настаивать не менее 1 часа. Процедить и протирать лицо 2–3 раза в день.

☞ При наличии на коже прыщей и других воспалений рекомендуется протирать ее соком, отжатым из клюквенных ягод, наполовину разведенным кипяченой водой, а еще лучше — отваром ромашки.



8. Небольшое количество белой зубной пасты смешать с несколькими каплями клюквенного сока и точечно наложить полученную массу на каждый прыщ. Такую процедуру желательно делать на ночь и не умываться до утра.

8. Если ежедневно протирать лицо утром и вечером соком, отжатым из листьев алоэ (листья перед этим должны быть выдержаны в холодильнике не менее 2 недель), то можно в скором времени избавиться от прыщей на лице.



Уход за телом

Маски для тела

Мы уделяем много внимания уходу за кожей лица и рук и не всегда достаточно заботимся о коже тела. Конечно, эта кожа не такая тонкая, как кожа лица, и защищена одеждой от вредных внешних воздействий — ультрафиолетового излучения, пыли, ветра, перепадов температуры, а возрастные изменения в ней происходят немного позже. Тем не менее, кожа тела стареет, страдает от сухости и обезвоженности, потери упругости и эластичности, а в стрессовые для организма времена года (летом и зимой) она особенно нуждается в дополнительном питании, увлажнении и защите. Поэтому кожа тела требует тщательного и грамотного ухода, и помочь в этом могут специальные маски, созданные на основе растительных экстрактов и современных технологий, чтобы кожа всегда оставалась молодой, ухоженной и красивой. Как и другие косметические средства, маски имеют различный состав, механизм действия и назначение.

Очищающие маски способствуют размягчению рогового слоя кожи, позволяют удалить загрязнения, мертвые клет-

ки, излишки жира, глубоко и деликатно очистить кожу, не травмируя, не раздражая и не нарушая ее естественного баланса. Маска, проникая в глубокие слои эпидермиса, стимулирует естественный процесс регенерации клеток, улучшает кровообращение, способствует выведению токсинов, укрепляет стенки сосудов, питает и увлажняет кожу.

Очищающие маски особенно актуальны для жирной, комбинированной и нормальной кожи, а также для проблемной кожи, склонной к образованию акне. Они подходят для ухода за кожей спины, области декольте, живота и других участков тела.

Как правило, это густые кремообразные средства, обладающие мягкой текстурой. Они легко наносятся на кожу, стимулируют ее, не пересушивают, удерживают влагу в эпидермисе, хорошо переносятся даже чувствительной сухой кожей. Биоактивные ингредиенты, глина, морская грязь, водоросли, растительные экстракты, минеральные соли, витамины, ароматические масла и другие компоненты, входящие в состав масок, оказывают успокаивающее, антисептическое, поросуживающее, смягчающее и увлажняющее действие.

Перед процедурой желательно посетить паровую баню, сауну. Теплый пар раскроет поры, усилит действие очищающей маски, нанесенной после тепловой процедуры. Маску накладывают ровным слоем на все тело, либо на отдельные зоны на 15–20 минут, затем тщательно смывают водой. Остается промокнуть кожу сухим полотенцем и нанести питательный или увлажняющий крем, соответствующий типу кожи. Не рекомендуется применять данную маску чаще одного раза в неделю. В результате использования очищающей маски станут менее заметны поры, а кожа приобретет здоровый блеск, упругость, гладкость и свежесть.

Увлажняющие маски помогают поддерживать естественный водный баланс кожи. Подходят для всех типов кожи, в первую очередь для сухой, усталой и обезвоженной. Особенно хорошо действуют на кожу, подвергшуюся агрессивному воздействию солнца и ветра. Это настоящий поток увлаж-

няющей свежести, который обеспечивает быстрое насыщение кожи влагой и устраняет дискомфорт, связанный с сухостью и обезвоживанием кожи, стимулирует процесс обновления, разглаживает сеть мелких морщин, улучшает структуру кожи, придает ей свежесть и упругость, увеличивает эластичность и сияние.

Увлажняющие маски для тела восполняют дефицит витаминов в коже, поддерживают тело в тонусе, повышают циркуляцию крови, обеспечивают интенсивное и длительное увлажнение, препятствуя испарению влаги из глубоких слоев эпидермиса. Они восстанавливают, освежают и подтягивают кожу, делают ее более гладкой и нежной. Активные компоненты маски — это натуральные вещества, ответственные за оптимальный уровень увлажнения. Их действие усилено добавлением натуральных ароматических масел, морских минералов и водорослей, витаминов, гиалуроновой кислоты, экстрактов растений и фруктов и других компонентов — для питания, увлажнения и стимулирования естественной саморегуляции кожи.

Перед нанесением маски рекомендуется сделать пилинг тела. Он мягко устраняет мертвые клетки и загрязнения, выравнивает кожу, стимулирует и ускоряет процессы клеточного обновления, облегчает кожное дыхание, улучшает впитывание компонентов маски. Обычно увлажняющие маски имеют достаточно легкую консистенцию, их распределяют тонким слоем по всему телу либо на отдельные зоны (спина, область декольте) на 15–20 минут. Затем маску аккуратно смывают теплой водой, тело вытирают сухим полотенцем и наносят косметическое средство, соответствующее типу кожи. Частота использования маски — 1–2 раза в неделю. Маска вызывает длительный эффект увлажнения, восполняет недостаток питания кожи, облегчает поступление кислорода в ткани, стимулируя регенерацию кожи, которая становится эластичной, мягкой и гладкой. Снимает напряжение и успокаивает кожу.

Питательные маски восполняют дефицит витаминов в коже, повышают циркуляцию крови, активизируют крово-

обращение, стимулируют обменные процессы, увлажняют и поддерживают тело в тонусе. Они повышают упругость и эластичность кожи, восстанавливают ее естественную защиту, возвращают здоровый цвет. В результате к вам «возвращается» мягкая, свежая и бархатистая кожа.

В сбалансированный состав питательных масок входят биологически активные вещества, различные виды масел, витамины, микроэлементы, аминокислоты, экстракты лекарственных трав, тропических растений, морские минералы и водоросли, соевое молочко, мед, антиоксиданты и другие компоненты.

Питательная маска подбирается в зависимости от типа и состояния кожи. Наносится на предварительно очищенную кожу на все тело, либо на отдельные зоны. Перед процедурой желательно сделать пилинг кожи. Он мягко устранил мертвые клетки и загрязнения, откроет поры, улучшит микроциркуляцию и проникновение компонентов маски глубоко в кожу. Через 15–20 минут маску аккуратно смывают теплой водой, затем тело следует промокнуть сухим полотенцем, нанести питательный крем или сыворотку, соответствующие типу кожи и программе специализированного ухода.

Успокаивающие маски показаны в качестве срочной помощи для раздраженной, воспаленной, усталой кожи. Они содержат комплексы активных веществ, позволяют устранить дискомфорт, снять раздражение, шелушение и покраснение, успокоить и смягчить эпидермис; устранить признаки усталости и стресса; восстановить упругость, тонус и обильно увлажнить кожу; защитить от факторов, способствующих ее старению.

Маски смягчают, успокаивают и увлажняют раздраженную кожу, восстанавливают естественные функции и возвращают ощущение комфорта, делают ее более стойкой при столкновении со всевозможными негативными влияниями окружающей среды, стрессами, стимулируют регенерацию, оказывают противовоспалительное и противоотечное действие, снижают повышенную чувствительность.

Успокаивающие маски содержат рекордное количество компонентов, снимающих раздражение (термальная вода, экстракты лекарственных растений), множество увлажнителей (гиалуроновая кислота, алоэ, водоросли), растительные масла, которые успокаивают, способствуют быстрому восстановлению кожи и «ремонтируют» ее защитный барьер. Маски оказывают успокаивающее и расслабляющее действие, освежают и улучшают цвет кожи, оставляют приятное ощущение свежести.

Успокаивающие маски рекомендуются для всех типов кожи (особенно для чувствительной, уставшей и раздраженной, в том числе после солнечных ванн и пилингов) и применяются по мере необходимости. Их наносят на все тело, либо на отдельные зоны. По прошествии 15–20 минут маску аккуратно смывают теплой водой, затем тело следует промокнуть сухим полотенцем, нанести средство, соответствующее типу кожи и программе специализированного ухода.

Моделирующие маски оказывают многостороннее воздействие на все причины развития целлюлита, избыточного веса и дряблости кожи. Они улучшают кровообращение в системе



микроциркуляторного русла, обеспечивая питанием и кислородом клетки, улучшают и восстанавливают обмен, стимулируют рост здоровых клеток. Помимо этого, маски увлажняют и питают кожу, борются с растяжками, укрепляют стенки сосудов. В результате выравниваются контуры тела, кожа подтягивается, становится гладкой и эластичной.

Моделирующие маски бывают различных типов: подтягивающие, лифтинговые, «контур тела» и другие.

Снижению тонуса кожи могут способствовать целлюлит, избыточный вес, сухая дряблая кожа, сосудистые звездочки, растяжки. Они появляются в результате нарушения обмена веществ, возникающего вследствие несбалансированного питания, малоподвижного образа жизни, зрелого возраста, хронических стрессов, влияния неблагоприятных факторов окружающей среды и наследственной предрасположенности. Заболевания внутренних органов — пищеварительного тракта, нервной и эндокринной систем, приводят к зашлакованности организма, нарушается клеточный обмен, питание и оксигенация клеток, снижается синтез коллагеновых и эластиновых волокон, что также приводит к ухудшению тонуса и тургора кожи, появлению фиброзных узлов, отечности, «апельсиновой корки». Еще одной причиной снижения тонуса кожи (отвисания) является быстрое снижение веса (особенно белковые диеты), липосакция, беременность и роды, возрастные гормональные изменения.

Активизация лимфообращения стимулирует выведение токсинов, шлаков и лишней жидкости из организма, уменьшению отеков. Липолитические вещества, входящие в состав масок, активно расщепляют жиры в подкожно-жировой клетчатке. В состав некоторых масок входят компоненты, которые повышают температуру тела, вызывая обильное потоотделение. Через раскрытые поры начинают активно всасываться питательные вещества маски, происходит усиленное выведение токсинов и шлаков.

Как уже упоминалось, биологически активные ингредиенты, водоросли, морская грязь, глина, минеральные соли, витамины, ароматические масла, экстракты растений, бо-

гатые микроэлементами и витаминами, и другие компоненты, входящие в состав масок, оказывают успокаивающее, антисептическое, поросуживающее, смягчающее и увлажняющее действия. Аминокислоты, входящие в состав водорослей, встраиваются в клетки кожи, повышая ее тонус; йод и другие активные вещества, проникая в кровь и воздействуя непосредственно на эндокринную систему, способствуют восстановлению гормонального фона, что также ведет к потере лишнего веса.

Моделирующие маски накладываются на проблемные зоны или на все тело. При необходимости тело оборачивают пленкой и/или накрывают одеялом (термоодеялом), или помещают в специальную капсулу. Через 20–30 минут маску смывают теплой водой, тело вытирают полотенцем, затем наносят сыворотку или крем в зависимости от типа кожи и проблемы. Эти дополнительные средства продолжают липолитическое действие маски, укрепляют сосуды, питают и увлажняют кожу, охлаждают ее, придают ощущение свежести и комфорта.

РЕЦЕПТЫ МАСОК

Домашняя медовая маска

Нанести мед на чистую, распаренную кожу, а затем вбивать отрывистыми похлопываниями.

Витамины и микроэлементы, проникая в эпидермис, выводят токсины и шлаки на поверхность.

Домашняя смягчающая маска для ягодич

Ее готовят из 2 желтков и 2 ст. ложек меда. Нанести на 15 минут, затем смыть водой.

Кофейная маска для тела от целлюлита и жировых отложений

В кофейную гущу добавить голубую глину и немного воды, лучше минеральной. Массируя, нанести на слегка влажную кожу.

Кофеин способствует распаду жира, а глина «вытягивает» избыток жидкости из подкожной ткани.

Увлажняющий коктейль

В 1 стакан минеральной воды добавить немного молока и протереть этим коктейлем ягодицы, бедра и ноги — они нуждаются в дополнительном увлажнении. Содержащиеся в молоке жиры стимулируют выработку коллагена, отвечающего за упругость кожи. А комплекс микроэлементов в минералке послужит коже дополнительным питанием.

Омолаживающая и стимулирующая маска с красным жгучим перцем

Взять стандартную кружку (емкостью 150 г), положить в нее мед, 1 ст. ложку молотого мускатного ореха, 1 ст. ложку красного жгучего перца. Этой смесью мыться вместо мыла. Избегать попадания на интимные места! Применять 1 раз в неделю.

Домашняя маска после эпиляции

Растворить в 50 г воды 1 ч. ложку меда; эту жидкость нанести после проведения эпиляции на 15 минут, смыть.

Натуральная маска для сухой кожи тела из банана, авокадо, масла, сливок

Взять 1 мягкий банан, 1 авокадо, 100 г сливочного масла, 100 г сливок, 1 каплю эфирного масла розы. Все это перемешать в миксере, если смесь слишком густая — добавить сливки. В ванне распарить тело и намазать его приготовленной смесью, завернуться в полотенце и посидеть минут 15. После смыть все мягкой мочалкой.

Натуральная маска из кокоса для любой кожи

Взять тертый кокосовый орех, мед и нежирный йогурт или кефир в равных частях. Нанести на кожу на 10–15 минут, потереть и смыть водой.

Домашняя дрожжевая маска для живота

Взять 15 г сухих пивных дрожжей, 4 ч. ложки сливок, 4 ч. ложки жидкого меда. Развести сухие дрожжи в сливках. Когда дрожжи немного разойдутся, смешать их с медом и дать постоять 20 минут. Нанести маску на кожу живота.

Она питает кожу, стягивает поры, обеспечивает упругость, стимулирует кровообращение.

🌀 Домашняя маска-похудейка

Смешать 5 ст. ложек свежего виноградного сока с 1 ч. ложкой жидкого меда и 2 ч. ложками любого дневного крема. Нанести на проблемные зоны и подержать маску на коже 15 минут.

Этот состав прекрасно сочетается с походом в сауну. Восстанавливает кожу, препятствует появлению целлюлита.

Кремы, тоники, маски для шеи, области декольте и груди

🌀 Домашний масляный крем для шеи и области декольте

50 г сливочного масла (маргарина) смешать с 2–3 ч. ложками растительного масла, растопить на водяной бане. Добавить 2 желтка и растереть. Все время помешивая, влить раствор из 2 ч. ложек меда, 1 ч. ложки глицерина и экстракта ромашки. Затем добавить 30 г камфорного спирта. Помешивать до полного охлаждения. Хранить в холодильнике. Кожа после применения этого крема становится бархатистой, нежной.

🌀 Домашний крем для груди

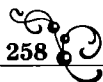
1 желток смешать со 100 г сливок, 1 ст. ложкой водки (коньяка или бальзама) и соком $1\frac{1}{2}$ лимона. Крем хранить не более 7 дней.

🌀 Сметанно-желтковый домашний крем для груди

Смешать 100 г свежей сметаны с желтком и соком $1\frac{1}{2}$ лимона. Крем хранить в холодильнике не более 7 дней.

🌀 Натуральное миндальное масло и масло герани для укрепления груди

На 30 г миндального масла взять 5 капель масла герани. Наносить перед сном на область груди. Предостережение: не наносить на соски! Смесь укрепляет и немного увеличивает грудь за счет фитогормонов.



❧. Лед-тоник с лимоном

Молочные железы и область декольте хорошо протирать по утрам кубиком льда: в 1 стакан воды добавить сок $\frac{1}{3}$ лимона и заморозить.

❧. Контрастный душ для ухода за шеей и областью декольте

Самый лучший тоник для упругости груди — контрастный душ.

❧. Яблочный уксус для упругости груди

Взять на 1 л холодной воды 6 ст. ложек уксуса, лучше яблочного. Мокать махровую рукавичку в тазик с составом и протирать ею грудь через день.

❧. Домашние компрессы для упругости груди

Периодически прикладывать к груди салфетки, смоченные следующими составами:

— тщательно смешать 10 частей чистой глины и 1 часть измолотого в порошок болиголова, добавить немного уксуса;

— в течение 9 дней по несколько раз в день прикладывать к груди салфетку, смоченную составом из смеси сока подорожника блошного и травы болиголова в соотношении 5 : 1;

— растереть в порошок квасцы, смешать их с оливковым маслом в соотношении 1 : 5.

❧. Компрессы для уменьшения груди

Периодически прикладывать к груди губку, смоченную в воде.

❧. Домашние обмывания настоем нарцисса для упругости груди

Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку нарцисса, настоять 40 минут, процедить.

❧. Домашняя маска для шеи

Раскатать дрожжевое тесто, растянуть его руками и положить на шею. Держать примерно 30 минут, пока тесто не затвердеет.

❧. Фитомаска для шеи и на область декольте для сухой увядающей кожи

Свежие листья крапивы, рябины, петрушки, смородины, лепестки жасмина и розы, взятые в равных соотношениях,

пропустить через мясорубку. 50 г маргарина, 10 г пчелиного воска, 1 ст. ложку растительного масла распустить на пару. Добавить к смеси 1 ч. ложку масляного раствора витамина А и 10 г измельченных растений. Смесь тщательно растереть и нанести на кожу на 20 минут. Смыть теплой водой.

§. *Натуральная маска из оливкового масла, соли, молока*

Сначала надо вернуть шее ее прежний здоровый вид. Взять оливковое масло, соль и молоко. 2 недели необходимо каждый день делать процедуры по 15 минут перед сном.

1-й день: разогреть масло до горячего состояния. Протереть обильно шею. На ладонь насыпать соли и круговыми движениями от ключицы до подбородка растереть шею до легкого покраснения. Потом наложить горячий компресс. Сложить салфетку или марлю в несколько слоев, смочить в молоке, наполовину разбавленном горячей водой, и прикладывать к шее. Держать компресс, пока он будет теплым. Затем ополоснуть шею прохладной водой — по направлению от затылка.

2-й день: нагреть оливковое масло, смазать шею, наложить слой непромокаемой бумаги и туго обмотать сверху салфеткой или вафельным полотенцем. В течение 15–20 минут ходить с этим компрессом.

Маски чередовать в течение 2 недель каждый вечер. Шея хорошо впитывает масло, гораздо лучше, чем лицо и руки, поэтому остатков масла на ней практически не бывает.

§. *Домашняя маска от морщин в нижней части зоны декольте*

Сварить картофелину, размять, добавить 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку сливок, 50 г растительного масла. Массу на 20 минут нанести на область декольте. Потом снять спонжем и протереть тоником.

Делать 1 раз в неделю.

§. *Домашняя маска для упругости груди*

Смешать 1 ст. ложку йогурта, 1 ч. ложку витамина Е в масле, 1 сырое яйцо. Нанести массирующими движениями на грудь, надеть старый лифчик. Через 20 минут смесь аккуратно смыть теплой водой.

Натуральные косметические обертывания для тела

Незаменимыми помощниками в борьбе с целлюлитом являются обертывания.

Хорошо, если раз в неделю вы уделите себе время и проведете эти процедуры у себя дома. Они очень эффективны. Во время процедуры можно полностью расслабиться: намазавшись компонентом, релаксировать под тихую музыку или читать журнал, попивая травяной чай.

Процедуры приятны и полезны, ведь в состав компонентов для обертывания входят водоросли, мед, соли, травы, эфирные масла.

Водоросли — источник жизненной силы — используются для похудения с античных времен. Обертывания водорослями помогут в утончении силуэта, избавлении от жировых отложений на животе, бедрах, ногах, коленях. Водоросли и эфирные масла, проникая через кожу, выведут избыточную жидкость, токсины и шлаки, восстановят потерянные минеральные вещества, витамины, аминокислоты. Обертывания водорослями повысят способность к сопротивлению все возрастающим стрессовым нагрузкам современной жизни. Водоросли можно купить в аптеке и использовать согласно инструкции.

Как проводить процедуру обертывания

Сначала очистите кожу при помощи скраба. Хорошо, если в его состав будет входить морская соль или экстракты водорослей. Затем нанесите на проблемные зоны — бедра, ягодицы, живот — приготовленную смесь. Чтобы разогретая кожа лучше впитала содержащиеся в водорослях микроэлементы, оберните обработанные участки полиэтиленовой пленкой — она будет удерживать тепло. Затем завернитесь в одеяло или спальный мешок. Через 20 минут аккуратно смойте под ду-

шем остатки водорослей. Мягко промокните кожу и нанесите на тело увлажняющий крем — лучше с антицеллюлитным эффектом.

Если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями, у вас есть какие-либо повреждения кожи, варикозное расширение вен, гинекологические заболевания, обертывания вам противопоказаны. И конечно же, нельзя делать обертывания во время беременности.

Домашний массаж помогает бороться с целлюлитом. Только речь идет о так называемом сухом массаже. Он делается перед принятием душа с помощью жесткой рукавички или щетки. Все тело аккуратно растирается таким образом, чтобы усилить кровообращение в проблемных зонах и наладить выведение токсинов. Потом отправляйтесь под теплый душ. После этого хорошо воспользоваться специальным антицеллюлитным гелем. Его легко можно приготовить самостоятельно. Купите в аптеке нейтральный гель алоэ-вера. В 50 г геля добавьте такую смесь: 5 капель масла перца черного, 3 капли масла розмарина, 5 капель масла дугласии. Это средство улучшает микроциркуляцию, расщепляет жиры и оказывает лимфодренажный эффект. Наносите этот гель поглаживающими движениями на сухую кожу проблемных зон и дайте ему впитаться 7–10 минут.

От целлюлита помогают растительные и эфирные масла жожоба, зародышей пшеницы, миндальное масло, а также грейпфрут, душица, лимон, мята, розмарин. Все эти компоненты стимулируют периферическое лимфо- и кровообращение, укрепляют стенки сосудов, улучшают водно-солевой обмен и метаболизм в клетках кожи, усиливают липолиз, снимают отечность, успокаивают кожу.

Наносить антицеллюлитные средства стоит только на подготовленную кожу, когда сосуды расширены: после массажа, душа (в том числе и контрастного), бани.

Хорошо сделать антицеллюлитный массаж, который оказывает мощное детоксифицирующее действие, улучшает кровообращение и циркуляцию лимфы и, как следствие, способствует выведению жидкости и уменьшению отеков.

8. Обертывания морскими водорослями и грязью для похудения

К купленной в аптеке грязи нужно добавить сухие морские водоросли, например, обычную морскую капусту. На предварительно очищенную кожу бедер и ног нанести ровным слоем смесь из грязи и водорослей, а потом обернуть сверху пленкой. Идеально подойдет рулон специальной пленки для пищевых продуктов — она отлично прилегает к телу. Сверху накрыться шерстяным одеялом: это создаст дополнительный парниковый эффект. Полежать 20–30 минут, а затем все смыть теплой водой.

Процедуры делать 2 раза в неделю до достижения нужного результата.

8. Укусные обертывания от целлюлита

Яблочный уксус и воду развести в пропорции 1 : 1. Можно добавить масло лимона, мяты или розмарина. На места, пораженные целлюлитом, нанести смесь, обернуть полиэтиленовой пленкой. Желательно надеть какую-либо теплую одежду и (по желанию) активно подвигаться или полежать под одеялом в течение 0,5–1 часа. Далее смыть смесь и использовать увлажняющий крем.

8. Обертывания из водорослей, желтка, лимонного и камфорного масла от целлюлита

Взять 2 ст. ложки ламинарии или фукусов (продаются в аптеках), развести горячей водой. Чтобы водоросли набухли, оставить их минут на 15. Далее добавить желток, 10 капель лимонного и 20 — камфорного масла. Перемешать. Нанести на проблемные места и аккуратно обернуть сверху полиэтиленовой пленкой. Оставить на 45 минут. Смыть под душем.

8. Обертывания для тела от целлюлита и для упругости кожи

Взять глину (голубую, белую), 3–4 капли апельсинового эфирного масла, 3 ст. ложки корицы. Все ингредиенты хорошо перемешать, глину смешать с небольшим количеством теплой воды. Нанести на проблемные зоны и обернуть полиэтиленовой пленкой. Можно сверху пленки надеть плотные

шорты, затем накрыться теплым одеялом и сидеть или лежать в течение 1 часа. Поначалу кожу немного щиплет, но потом все проходит, так как масло апельсина уже впиталось в кожу. Затем смыть под душем и нанести крем для тела. Эффект потрясающий — кожа подтянутая, гладкая и ровная. Прodelьывать такое обертывание через день в течение 1,5 недели.

Обертывания из водорослей, глины и лимонного масла

Размолоть на кофемолке ламинарию, взять любую глину (лучше черную), развести ее водой и добавить 2 ст. ложки молотых водорослей, 5 капель масла лимона или апельсина. Все перемешать, нанести на тело, завернуться в пленку и лежать 40 минут. Затем смыть.

Масляное обертывание от целлюлита

В качестве основы используется «базовое масло» (оливковое, масло лесного ореха, миндальное, жожоба, масло ростков пшеницы). В основу добавить эфирное масло или смесь эфирных масел. На 20 г «базового» масла — 3 капли лимонного, 3 капли масла можжевельника, 3 капли лавандового масла. Эфирные масла тщательно перемешать, потом добавить «базовое» масло. На места, пораженные целлюлитом, нанести смесь, обернуться полиэтиленовой пленкой. Желательно надеть какую-либо теплую одежду и активно двигаться или полежать под одеялом в течение 0,5–1 часа. Далее смесь смыть и использовать увлажняющий крем.

Антицеллюлитное тесто

Взять в равных количествах мед и яблочный уксус, замесить из них тесто на пшеничной муке. Делать обертывание тестом на 2 часа. На следующий день те же места обернуть нежирным творогом и опять на 2 часа лечь под одеяло. Делать, пока не наступит улучшение.

Омолаживающее обертывание из морской капусты для бедер

2 пачки сухой морской капусты залить на 1 час 2 л горячей воды (60–70 градусов). Процедить морскую капусту через марлю. Массу нанести на бедра, обмотать полиэтиленом, укутать и полежать в таком состоянии около 1 часа.

Кремы для тела

8. Домашний увлажняющий ночной крем на основе сливок

Взять $\frac{2}{3}$ вашего обычного крема (или молочка) для тела, добавить $\frac{1}{3}$ очень жирных сливок, тщательно перемешать и втереть в кожу после душа или ванны.

Содержащиеся в сливках жирные кислоты отлично питают кожу и помогут ей сохранить влагу в течение всего следующего дня.

8. Домашнее крем-мыло

После душа кожа тела часто становится сухой. Но можно самостоятельно приготовить мыло на основе увлажняющего крема. Для этого потребуется $\frac{1}{3}$ крема, $\frac{1}{3}$ геля для душа и $\frac{1}{3}$ крема-пены для ванны. Все смешать — и мыло готово.

8. Натуральный крем для предотвращения растяжек при беременности

10 г сухих цветков лаванды, 10 г сухих цветков одуванчика, 100 г масла зародышей пшеницы. Смешать цветки с маслом, настаивать 2–3 недели в теплом месте или на солнце, отфильтровать, разлить по темным бутылкам и хранить в темном месте. Втирать в течение всей беременности.

8. Масло от растяжек и сосудистых «звездочек»

Масла ростков пшеницы и миндальное (1 : 3), втирать в проблемные зоны перед сном.

8. Питательный крем

10 г масла кокоса, 10 г масла авокадо, 10 г масла жожоба, 60 г гидролата розы или лаванды, 2 г стеариновой кислоты, 2 г масляного раствора витамина E, $\frac{1}{2}$ ч. ложки буры (лучше взять буру в глицерине и положить ее примерно $2\frac{1}{2}$ ч. ложки), $\frac{1}{4}$ ч. ложки ксантана (можно взять желатин), 3 капли масла иланг-иланга, 5 капель масла лаванды.

При очень сухой коже и если есть растяжки, можно взять в тех же пропорциях какао, зародыши пшеницы и календулу на оливковом масле или масло розы москеты. Из эфирных масел — 5 капель лаванды, 4 капли нероли и 2 капли ветивера. Можно добавить вместо ветивера масло мяты.

Замочить ксантан или желатин на 1 час в холодном гидrolate. Поставить нагреваться масла и нагреть воду при постоянном помешивании. Когда нагреется, растворить желатин (ксантан) миксером. Главное — сильно не перегревать! Добавить буру и стеариновую кислоту, опять взбить миксером. Когда масла растопятся, влить воду со всеми растворенными ингредиентами в баночку с маслами. Быстро взбить миксером. Продолжать помешивать и периодически взбивать миксером до полного охлаждения. Когда полностью остынет, добавить эфирные масла, а если крем для кожи с растяжками — добавить 3 г экстракта фукуса. Поставить в холодильник на ночь, к утру получится воздушный мусс.

Можно сделать и без желатина, вместо него взять 1 ч. ложку лецитина или добавить лецитин к желатину.

Успокаивающий крем для кожи

Крем легко распределяется по коже уже с первых мгновений. Экстракт алоэ способствует заживлению маленьких трещин и разглаживанию морщинок, а масло какао позволяет сохранить положительный эффект.

Эмульсионный воск — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, масло какао — 2 ч. ложки, масло ши — 1 ч. ложка, масло манго — 1 ч. ложка, масло макадамии — 5 г, экстракт смородины — 1 ч. ложка, сухой экстракт алоэ — $\frac{1}{4}$ ч. ложки, ромашковая вода — 25 г, эфирное масло фенхеля — 4 капли, эфирное масло лаванды — 3 капли.

Растопить твердые масла на водяной бане. Добавить эмульгатор и размешивать до его полного растворения. Затем аккуратно вливать жидкие масла и экстракт смородины. В конце влить теплую воду с растворенным алоэ (желательно процедить растворенный в воде экстракт алоэ через несколько слоев марли). В процессе взбивания крема капнуть эфирные масла и выложить готовый крем в чистую баночку.

Скрабы для тела

☞ Скраб из морской соли

В обычную морскую соль добавить пару капель лавандового или розового масла. Втирать эту смесь не руками, а шкуркой банана или киви. Процедуру можно делать 1 раз в 2 недели.

☞ Овсянка для гладкой кожи

Овсянка — отличная основа для скраба для тела. Хлопья «Геркулес» измельчить в кофемолке, добавить жидкий мед и тщательно перемешать. Пользоваться этим скрабом нужно после принятия ванны.

☞ Домашний питательный кофейный скраб

Кофейную гущу смешать с нерафинированным растительным маслом или сливками, помассировать и оставить на 10 минут, затем смыть.

☞ Натуральный скраб

Молотый неспитый кофе смешать с другими ингредиентами: сметаной, медом и оливковым маслом.

☞ Домашний скраб из перца, корицы, соли и оливкового масла

Черный перец крупного помола, корицу, немного оливкового масла и соль (крупную) тщательно перемешать.

Этот скраб не только очищает кожу, стимулирует приток крови, он полезен для тех, кто хочет усилить разогревающий эффект от занятий спортом (этому поможет корица).

☞ Домашний скраб из сахара и оливкового масла

Смешать сахар и масло холодного отжима (самое доступное — оливковое), соединить оба ингредиента и потереть тело.

☞ Антицеллюлитный скраб из морской соли, грейпфрута, оливкового масла

5 ст. ложек не мелкой морской соли, 1 маленький грейпфрут, 1 ч. ложка оливкового масла. Соль смешать с оливко-

вым маслом. Грейпфрут вместе с кожурой натереть на терке и добавить в смесь из соли и масла, все перемешать. Пользоваться скрабом перед тем, как принимать душ, но на влажное тело, аккуратно втирая его круговыми движениями. Затем смыть скраб с помощью геля для душа.

3. Скраб-маска для лица и тела

1 чашка соли Мертвого моря в порошке или тонко измельченной морской соли, 2 ст. ложки порошкового цельного молока, 2 ст. ложки голубой глины, $\frac{1}{3}$ чашки меда, $\frac{1}{3}$ чашки масла жожоба. Хранить в плотно закрытом сосуде в холодильнике, если не использовали скраб за одно применение. Накладывать скраб рукой на увлажненное лицо, шею, руки и тело. Хорошо сполоснуть и промокнуть мягким полотенцем.

3. Натуральный клубничный скраб

3 ст. ложки клубники, 2 ст. ложки миндального масла, 1 ст. ложка меда. В глубокой стеклянной мисочке размять клубнику, добавить миндальное масло и мед, все как следует перемешать. Эту процедуру нужно делать в ванной. Небольшое количество скраба взять в ладони и круговыми движениями, начиная с плеч, втирать в кожу, но без особых



усилий, чтобы ее не травмировать. Затем смыть скраб теплой водой.

☞ Латиноамериканский скраб с сахаром

Скраб дает ощущение мягкости и свежести. 1 чашка коричневого или белого сахара, 3 ч. ложки масла кокосового (авокадо, оливкового или миндального), 4 ч. ложки молока или сливок, 10 капель лимонного сока или эфирного масла лимона, 3 капли ванильного и (по желанию) 1 каплю розового эфирного масла. Нанести скраб на тело, затем смыть под душем.

☞ Натуральный скраб из соли и кефира

Взять немного соли. Добавить кефира. Нанести на лицо, оставить на 1 минуту, можно слегка помассировать. Затем смыть теплой водой.

☞ Клюквенно-финиковый увлажняющий скраб

Взять 8 фиников, 1 стакан мороженой или свежей клюквы, $\frac{1}{2}$ стакана абрикосового сока, 1 ст. ложку отрубей. Поместить все ингредиенты в миксер или блендер и смешать. Полученную смесь втирать в кожу массирующими движениями во время принятия душа.

☞ Скраб из морской соли, кожуры апельсина, масла имбиря, масла кедра

2 стакана морской соли; 2 ст. ложки сухой, измельченной кожуры апельсина; 3 капли масла имбиря (обладает бактерицидными и тонизирующими свойствами); 2 капли масла кедра (лечит дерматиты).

Смешать ингредиенты, нанести полученную смесь на тело во время принятия душа или ванны. Помассировать кожу руками или с помощью мочалки из люффы. По окончании водной процедуры нанести на кожу легкое увлажняющее средство.

Морская соль идеально подходит в качестве скраба, так как удаляет отмершие клетки, очищает поры, насыщает кожу витаминами и минералами, тонизирует, освежает.

☞ Скраб на коричневом сахаре

Ингредиенты: 1–1 $\frac{1}{2}$ чашки коричневого сахара, 1 чашка оливкового масла, $\frac{1}{4}$ ч. ложки ванильного экстракта. На-

полнить чашу коричневым сахаром и утрамбовать его черенком ложки. Добавить оливковое масло и смешать все до образования густой массы, затем положить ванильный экстракт для ароматизации. Взять небольшое количество в ладонь и осторожно втирать в кожу, начиная от конечностей по направлению к туловищу, исключая места с поврежденной кожей и лицо. Хранить в холодильнике.

Скраб антивозрастной

3–4 ст. ложки мелкого сахара, 2–3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки малины. Все ингредиенты хорошо перемешать в одной глубокой миске. Малину можно взять замороженную: она сохраняет свои полезные свойства. Скраб нанести на тело и оставить на 5–10 минут, а затем сполоснуть теплой водой под душем.

Домашний апельсиновый скраб

2 ч. ложки соли, 1 ст. ложка апельсинового сока, 1 ч. ложка молока, 1 ч. ложка рисовой муки. Для этого скраба нам понадобится свежавыжатый апельсиновый сок. Нанести на тело, помассировать и смыть под душем.

Домашний скраб из кукурузной муки

Массирующими движениями на мокрое тело нанести сухую кукурузную муку, начиная сверху и заканчивая пятками. Помассировав все тело, муку смыть. После этого кожу промокнуть полотенцем. Кожа приобретет бархатистость.

Домашний скраб из меда с корицей

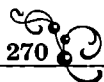
Смешать мед с корицей в пропорции 2 : 1, нанести массирующими движениями на всю поверхность кожи, затем смыть водой.

Скраб из апельсиновой кожуры

Высушить апельсиновую кожуру, перемолоть ее в кофемолке в порошок. Смешать полученный порошок с водой и хорошо потереть тело. Если кожа сухая, можно добавить и другие ингредиенты: сметану или несколько капель оливкового масла.

Пилинг с морской солью

Такой пилинг укрепляет соединительные ткани, стимулирует циркуляцию лимфы и одновременно устраняет омерт-



вевшие частички ороговевшей кожи, которые мешают ей нормально дышать. Взять 2–3 ст. ложки морской соли, смешать их с небольшим количеством сливок. Полученной массой слегка протереть кожу, смыть под теплым душем и смазать питательным лосьоном для тела с добавками из водорослей.

3. Домашний пилинг с молотым кофе

Взять горсть молотого кофе. После ванны или душа обмакнуть мокрые пальцы в кофейный порошок и легкими движениями растирать его по влажной коже. Массировать минут 5–10, затем смыть под теплым душем. Кожа станет шелковистой и сияющей. Более эффективен свежемолотый кофе.



Уход за руками и ногтями

Маски для рук и ногтей

Периодически, 1–2 раза в неделю, стоит выделить время для специальных масок для рук. Их наносят на 10–15 минут, после чего смывают теплой водой. В отличие от ежедневной косметики, маски для рук оказывают более глубокое лечебное действие, а также помогают женщине дольше сохранить руки в хорошей форме.

❧ *Домашняя маска для смягчения кожи на локтях (если кожа грубоватая или сухая)*

Смешать 1 ч. ложку мелкой соли, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды, 1 ч. ложку сливок или жирной сметаны, 1 ч. ложку лимонного сока и 1 ч. ложку перекиси водорода. Распарить локти, смазать их смесью и замотать целлофаном на 45 минут. Смыть и смазать жирным кремом. Достаточно 1–2 процедуры, и кожа будет бархатистой.

❧ *Натуральная маска для укрепления ногтей*

Взять несколько столовых ложек оливкового масла, несколько капель лимонного сока и пару капель йода, все сме-

шать. Опустить ногти в смесь и подержать минут 5–10. Смыть водой без мыла.

❧. Йод от расслоения ногтей

На ночь мазать ногти йодом. Он быстро впитывается. Если проделать процедуру вечером, к утру от желтизны ногтей не останется и следа.

❧. Лимон для укрепления ногтей

Мякотью разрезанного лимона протирать ногти. Можно также для укрепления ногтей использовать лимонный сок. Для этого выжать сок $1\frac{1}{2}$ лимона, смочить ватный тампон и 2 раза в день протирать ногти.

❧. Кислые ягоды для ухода за руками и ногтями в домашних условиях

Кислые ягоды (клюква, смородина, брусника) полезны для укрепления ногтей. Смазывать соком ягод ногти и кожу вокруг ногтей.

❧. Растительное масло с лимонным соком для укрепления ногтей

Нанести на ногти смесь из растительного масла с добавлением капли эфирного масла лимона или выжатого сока лимона. Наносить каждый день в течение 10 дней.

❧. Домашняя желе-маска для рук с кукурузной мукой и глицерином

Маска хороша для рук, поврежденных моющими средствами. В 40 г теплой кипяченой воды размешать 4 г кукурузной муки и 56 г глицерина.

❧. Домашняя маска для рук из отварного картофеля

Размять 2 отварные картофелины и добавить к ним $1\frac{1}{3}$ стакана молока и 1 ч. ложку оливкового масла. Пюре выложить на матерчатую салфетку или сложенную в несколько раз марлю. Потом «бутерброд» надо перевернуть и уложить на распаренные руки картошкой к коже. Сверху накрыть бумагой для компрессов, затем натянуть чистые полиэтиленовые пакеты и привязать их к запястьям ленточками или прихватить резинками для волос. Через 40 минут снять пакеты, ополоснуть руки теплой водой.

☞ Яичная маска для рук

Очень эффективна при стареющей и морщинистой коже рук. Втереть на ночь в кожу смесь из 1 желтка, 1 ст. ложки меда и 1 ч. ложки овсяной муки и надеть тканевые перчатки.

Утром руки станут мягкими, морщинки разгладятся.

☞ Медовая маска для рук

Медовая маска смягчает руки, делает кожу более нежной. Смешать 15 г пчелиного меда, 25 г миндального или оливкового масла, яичный желток и несколько капель сока лимона. Нанести получившуюся смесь на руки и надеть хлопчатобумажные перчатки. Лучше всего делать эту маску на ночь.

☞ Медово-глицериновая маска для рук

Смягчает огрубелую, увядающую и шелушащуюся кожу. Смешать по 1 ч. ложке глицерина и меда с 2 ст. ложками воды, добавить 1 ч. ложку овсяной или пшеничной муки. Маску нанести на 20–25 минут.

☞ Медово-сывороточная маска для рук

Взять 50 г жидкого меда, смешать с 3 ст. ложками свежей молочной сыворотки, наложить на кожу рук на 2 часа. Средство рекомендуется применять ежедневно в течение месяца. Компоненты указаны из расчета на одну процедуру.

☞ Картофельно-лимонная маска для рук

Взять 2 сваренные в мундире картофелины и растереть их с 2 ч. ложками лимонного сока. Смесь обязательно должна быть еще теплой, когда вы будете укладывать ее толстым слоем на руки. Затем обернуть руки целлофаном и остаться в таком состоянии 15 минут, после чего смыть маску водой и смазать кремом. На ночь можно втереть в кожу рук смесь из яичного желтка и 1 ст. ложки меда.

☞ Картофельно-медовая маска для рук

Огрубелая кожа вернет свою мягкость и эластичность, если наложить такую картофельно-медовую смесь: натертая сырая картофелина, чайная ложка меда, несколько капель фруктового или овощного сока (лимонного, апельсинового, капустного, морковного).

☞ Овсяная маска для рук

2 ст. ложки овсяной муки, по 1 ст. ложке горячей воды и подсолнечного масла, по 1 ч. ложке лимонного сока и глицерина.

☞ Масляная маска для рук

Обмазать руки обыкновенным растительным маслом и надеть хлопчатобумажные перчатки.

☞ Хлебная маска для рук

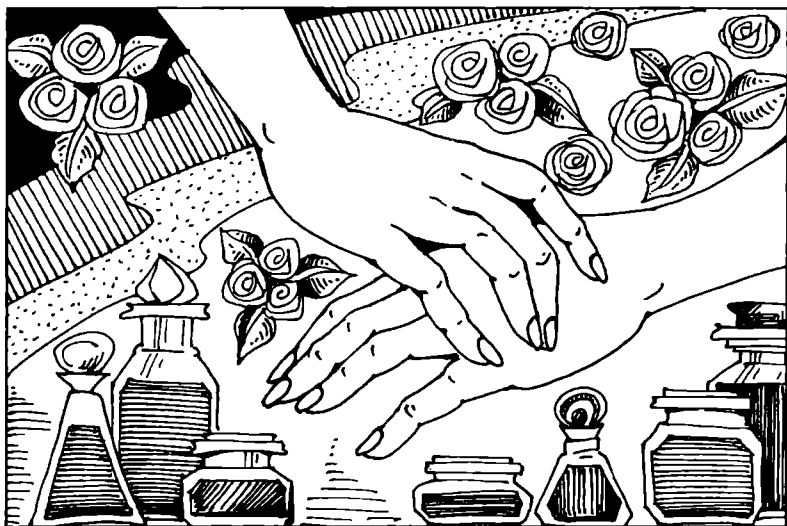
Размочить в теплом молоке белый хлебный мякиш и нанести получившуюся маску на руки. Смыть через 15–20 минут.

☞ Пилинг-маска для рук из винограда

Состав: мякоть винограда и молотые хлопья «Геркулес». Ингредиенты нужно взять в таких пропорциях, чтобы получилась каша нужной консистенции. Маску нанести толстым слоем и круговыми движениями массировать кожу рук в течение 5–10 минут. Смыть теплой водой и смягчить кожу кремом для рук.

☞ Дынная маска для рук

Увлажняет и отбеливает кожу рук. Состав: мякоть дыни, сок $1/2$ лимона и крахмал (для густоты). Маску нанести тон-



ким слоем, оставить на 20–30 минут, затем смыть теплой водой и смазать руки защитным универсальным кремом.

☞ Оливковое масло для ухода за кожей рук

Смочить руки подогретым оливковым маслом, надеть хлопчатобумажные перчатки и в них лечь спать.

Или другой вариант: натянуть поверх хлопчатобумажных перчаток резиновые и продолжать заниматься домашними делами. Через 20 минут кожа рук будет гладкой и бархатистой, как у ребенка.

☞ Домашняя маска для рук из творога с подсолнечным маслом

Взять немного творога и несколько капель нерафинированного подсолнечного масла. Чтобы вернуть ровный цвет рукам, надо потереть их долькой лимона, апельсина или грейпфрута.

☞ Йодная сетка от расслоения ногтей

Чтобы не слоились ногти, нужно на запястьях рук сделать йодную сетку.

☞ Майонез для ухода за руками

Взять майонез, нанести на руки, не жалея продукта, потом надеть резиновые перчатки. Смыть через 30 минут теплой водой.

☞ Витамин E от ломкости и расслоения ногтей

Взять в аптеке витамин E в капсулах и смазывать ногти каждый день. Через неделю будет виден эффект.

☞ Соль и йод для укрепления ногтей

На 1 стакан воды положить 1 ст. ложку поваренной крупной соли и несколько капель йода. Смачивать ватку в растворе и втирать в ногти. После отдыха у моря часто наблюдается такой же эффект.

☞ Красный перец и крем для укрепления слоющихся и хрупких ногтей

Накладывать на ногти маску из 1 ч. ложки красного перца и 1 ч. ложки любого крема на 5 минут (можно и больше).

☞ Натуральная маска для рук из кофейной гущи

Кожа рук часто бывает раздраженной, с трещинами. Очень эффективно сделать маску из кофейной гущи на 5 минут, затем смазать кожу кремом для рук.

8. Домашняя маска для разглаживания морщинистой кожи рук

Морщинистая кожа рук станет эластичной и мягкой, если в нее втереть на ночь смесь из 1 яичного желтка и 1 ст. ложки меда.

8. Натуральная маска из лимонного сока с солью для укрепления ногтей

Растворить в лимонном соке немного соли (для этого выжать несколько капель лимона в ложечку или на блюдечко), перемешать и нанести на 20 минут на ногти.

8. Домашняя маска из мази календулы для рук

На ночь нужно смазать руки мазью календулы, надеть полотняные перчатки, утром смыть остатки мази. Если продолжать эту процедуру регулярно, эффект будет замечен очень скоро.

8. Мазь для придания твердости ногтям

Взять круто сваренный яичный желток и 4 г пчелиного воска, растопить на водяной бане, подливая понемногу персикового масла, пока не образуется мазь. Этой мазью натирать ногти каждый вечер.

8. Натуральный воск для лечения слабых ногтей

Кончики пальцев опустить в растопленный на паровой бане чистый воск и сразу — в холодную воду. На пальцах после такой процедуры образуются словно «наперстки», после этого надеть хлопчатобумажные перчатки и лечь спать. Делать процедуру 2 раза в неделю. Всего 6 процедур. Ногти отлично укрепляются. Одного курса достаточно, чтоб избавиться от ломкости ногтей на всю жизнь.

8. Бальзам для огрубелой кожи рук и локтей

Состав: сок 1 апельсина и $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла. Нанести тонким слоем на кожу рук и локтей, массировать 5–10 минут. Если кожа чересчур сухая и потрескавшаяся, бальзам можно оставить на 0,5 часа, для усиления эффекта надев перчатки (трикотажные). Затем остатки бальзама удалить салфеткой. Бальзам можно хранить в холодильнике 2–3 дня.

Натуральные средства для рук и ногтей

✂. *Масляно-травяной домашний лосьон для рук и ногтей*

Взять по 1 ст. ложке подорожника, ромашки и календулы. Залить все $\frac{1}{2}$ стакана кипятка и настоять на водяной бане 1 час. Процедить. К настою добавить 1 ч. ложку меда и 50 г сливочного масла. Переложить в баночку и держать в холодильнике.

✂. *Натуральный лосьон для рук*

В 35 г теплой розовой воды растворить 3 г желатина, 50 г глицерина, 1 г меда и 3 г борной кислоты.

✂. *Яблочный уксус для отбеливания желтых ногтей*

Ежедневно держать ногти в яблочном уксусе по 5 минут и больше.

✂. *Лосьон для рук после стирки*

После каждой стирки следует натирать руки смесью глицерина с лимонным соком (1 ст. ложка глицерина на 1 лимон).

✂. *Рекомендации против потемнения рук после чистки овощей*

Если руки потемнели после того, как вы чистили овощи, их можно отбелить 1%-ным раствором перекиси водорода, соком лимона, столовым уксусом или яблочной кожицей.

✂. *Средства от шершавой кожи рук*

Если у вас грубая, шершавая кожа рук, 2 раза в неделю делайте ванночки из сока квашеной капусты, молочной сыворотки, воды, в которой отваривался картофель, затем смазывайте кожу жирным кремом и надевайте нитяные перчатки на ночь.

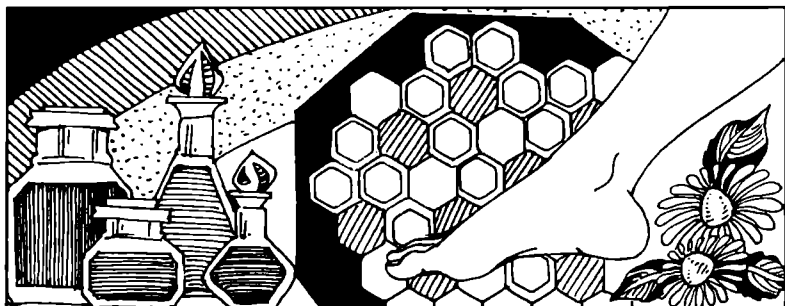
Эти ванночки полезны всем, кто хочет, чтобы кожа на руках была мягкой и нежной.

Льняное масло для укрепления ногтей

Принимать каждый день по 1–2 ст. ложки льняного масла внутрь. Помните, льняное масло — это источник фитоэстрогенов. Их прием должен быть строго нормирован, злоупотреблять им нельзя. Считается, что если у кого-то есть киста, оно может способствовать ее рассасыванию. Но в больших дозах фитоэстрогены вызывают опухоли.

Масло для ногтей

Ногти приобретут приятный блеск, если 1–2 раза в неделю ухаживать за ними с помощью следующей смеси масел: смешать 3 капли масла лимона, 2 капли масла розы, 10 г масла жожоба. Смесь перелить в бутылку из коричневого стекла. Маленькой кисточкой несколько раз в неделю наносить масло на ногти рук. За счет этого ногти укрепляются, утолщаются и приобретают приятный блеск. Вы можете еще более усилить этот блеск, если будете после нанесения масла полировать ногти кусочком замши.



Уход за ногами

Маски для ног

❧ Домашняя маска для ступней из свежего чистотела

Взять свежий чистотел, пропустить через мясорубку или измельчить в блендере и полученную кашицу положить компрессом на ступни, сверху — пленку, потом надеть носки. Держать ночь, утром огрубелая кожа смывается даже не пемзой, а просто жесткой мочалкой.

❧ Яблочный уксус от «звездочек» и целлюлита на ногах

Натирать ноги от колена вверх к бедру вечером после душа каждый день.

За 2 недели «звезды» должны значительно посветлеть, никакого раздражения не наблюдается.

❧ Лимон для коленей

Остатками лимона полезно натирать колени. Не смывать.

❧ Натуральное средство от трещин на ступнях

Взять 1 ст. ложку спирта, 1 ст. ложку касторового масла, 4 ч. ложки талька, 1 ч. ложку цветков ромашки, измельченных в порошок. Вымыть ноги в теплой воде с мылом, по-

тереть ступни пемзой легкими вращательными движениями. Тщательно вытереть ноги. Трещинки смазать сначала спиртом, затем касторовым маслом. Смешать тальк с ромашкой, припудрить этой смесью ноги.

🌀 Домашняя творожная маска для ступней

Распарить ноги в ванночке или принять ванну. Пятки обработать пемзой или скрабом и нанести на ступни маску на 20 минут, затем смыть теплой водой. Состав маски: 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки меда.

🌀 Натуральная маска из касторки для смягчения пяток

На ночь смазать пятки касторовым маслом, завязать полиэтиленом и сверху надеть носки.

🌀 Майонез для ухода за кожей ступней

Надо в течение недели, на ночь, смазывать ноги оливковым майонезом, можно обернуть пленкой и надеть носки, так спать всю ночь. Утром смыть. Ступни становятся мягкими, как у младенца.

🌀 Хозяйственное мыло от трещин на пятках

Если у вас трескаются пятки (особенно с возрастом), нужно на ночь натирать их хозяйственным мылом, отечественным, 72% -ным. Утром смыть мыло под струей воды.

🌀 Домашний капустный компресс от трещин на пятках

Взять лист белокочанной капусты, отбить его слегка молотком для мяса или обычным. Наложить лист на ступню, надеть пакетик или пищевую пленку, а сверху — носок, лучше шерстяной. Держать ночь.

🌀 Для смягчения и увлажнения кожи ног

4 ст. ложки густого кефира, 100 г обезжиренного творога, 1 ч. ложка свежего лимонного сока. Все ингредиенты смешать, нанести на кожу ног на 20 минут, затем снять остатки маски мягкой салфеткой.

🌀 10 таблеток аспирина растворить в небольшом количестве воды, можно добавить 1 ст. ложку лимонного сока. Должна получиться кашица. Этой кашицей смазывать распаренные пятки, натоптыши, мозоли. Сверху обмотать плен-

кой и надеть носки. Подождать минут 15–20, после чего аккуратно обработать пемзой.

✂. При огрубелых подошвах будет полезна такая маска для ног.

Взять 2 л горячей воды, 1 ч. ложку соды и 1 ст. ложку наструганного хозяйственного мыла. Ежедневно на ночь держать ноги в этой воде 20–30 минут. После ванночки стопы смазать жирным кремом.

✂. Сделает кожу ног эластичной и продлит ее молодость маска из клубники или малины.

$\frac{1}{2}$ стакана ягод измельчить в миксере до пюреобразного состояния и при помощи губки нанести на ноги на 25–30 минут.

✂. Для чувствительной и раздраженной кожи ног полезна маска из молочной сыворотки и меда.

К 100 г сыворотки добавить 1 ст. ложку меда, перемешать, чтобы мед растворился, и ватным тампоном нанести маску на кожу ног. Смыть маску через 30 минут прохладной водой.

✂. *Маска из яблочного сока, растительного масла и меда*

3 ст. ложки яблочного сока смешать с 5 ст. ложками растительного масла, добавить 2 ст. ложки жидкого меда, все хорошо перемешать и ватным тампоном нанести маску на ноги на 20 минут. Смыть маску теплой водой без мыла. Тонизирует кожу ног.

✂. *Для питания кожи ног*

2 очищенных банана нарезать кусочками, взбить миксером, смешать со 100 г кефира и нанести на кожу ног. Смыть маску через 25 минут. Делать 1 раз в неделю после глубокой очистки кожи.

✂. Хороший эффект по уходу за кожей ног дает маска из яиц и апельсинового сока.

3 яйца взбить миксером с 4 стаканами апельсинового сока, нанести кисточкой маску на ноги от ступней до уровня выше колен. Когда один слой маски подсохнет, нанести второй. Маску смыть холодной водой без мыла.

☞ Смягчает кожу и стимулирует обменные процессы дрожжевая маска.

Для ее приготовления 50 г дрожжей развести в 100 г теплого кислого молока и полученной кашицей обмазать ноги. Через 30 минут смыть маску теплой водой.

☞ Весной, когда вследствие недостатка витаминов в организме ногам нужен особый уход, нанести на кожу ног маску из кукурузной муки, меда и молока.

В 2 стакана кипящего молока всыпать 1 стакан кукурузной муки, помешивая, проварить 5 минут, затем в немного остывшую кашу добавить 2 ст. ложки меда, все тщательно перемешать. Еще теплую смесь нанести на ноги и оставить на 30 минут. Большого эффекта вы достигнете, если нанесете эту маску в бане или сауне. Смывать маску прохладной водой без мыла.

☞ *Для снятия раздражения кожи ног*

100 г овсяных хлопьев залить йогуртом. Когда хлопья разбухнут, нанести смесь на ноги на 20–30 минут. Смывать маску теплой водой.

☞ Сделает вашу кожу шелковистой маска из растительного масла и яиц.

2 яйца взбить, влив в них $\frac{1}{3}$ стакана растительного масла из $\frac{1}{4}$ стакана воды, в которой варился картофель. Ватным тампоном или кисточкой нанести маску на кожу ног на 25 минут, а затем смыть ее теплой водой с мылом или шампунем.

☞ *Увлажняющая и питательная маска*

Смешать $\frac{1}{4}$ стакана лимонного сока с $\frac{1}{4}$ этого количества растительного масла и нанести ватным тампоном маску на кожу ног. Смыть через 30 минут теплой водой с мягким мылом.

☞ *Тонизирующая маска из огурца, сметаны и лимонного сока*

1 крупный огурец натереть на мелкой терке, смешать со 100 г сметаны, добавить в смесь $\frac{1}{4}$ стакана лимонного сока, все перемешать. Нанести полученную смесь на ноги на 20 минут, затем смыть водой комнатной температуры.

❧ Для сухой или дряблой кожи ног

2 очищенных и разделенных на дольки апельсина взбить миксером, в полученную кашицу добавить 2 ст. ложки картофельного крахмала, 1 ст. ложку растительного масла, тщательно все перемешать. Нанести маску на ноги на 20 минут, смыть прохладной водой.

Кремы для ног

❧ Домашний натуральный крем из экстрактов трав и эфирных масел

Взять 1 часть воска и 2 части оливкового масла, растворить воск в масле на водяной бане, добавить несколько капель эфирного масла чайного дерева, цитронеллы, лаванды или лимона, или смесь масел, добавить немного масляного экстракта лекарственных трав, разлить в баночки, дать застыть.

❧ Масляный экстракт лекарственных трав

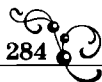
Взять сбор трав по желанию (высушенных), залить растительным маслом (лучше оливковым) и дать настояться в темном месте 14 дней, периодически встряхивая.

Свойства: обладает смягчающим, заживляющим, разглаживающим, противогрибковым и дезодорирующим действием.

❧ Крем для смягчения кожи ступней

Тщательно перемешать 1 желток с 1 ст. ложкой подсолнечного масла, затем, постоянно помешивая, влить 1 ст. ложку уксусной эссенции и 1 ч. ложку скипидара. Наносить крем на стопы ног массирующими движениями. Также его хорошо использовать для снятия радикулитных болей.

❧ Купить любой, самый простой, но свежий (посмотреть срок изготовления) крем для жирной кожи. В аптеке приобрести витамин А в жидком виде. Смешать крем и витамин до однородной массы: 10–15 капель витамина с 10–15 г крема. И сразу же нанести эту смесь на ноги, хорошо втирая в кожу.



8. Взять 50 г топленого масла, 3–4 ст. ложки растительного масла, 3 ч. ложки касторового масла, 1 ч. ложку 3% -ного раствора борной кислоты, 2 желтка, 30 г камфорного спирта.

Все ингредиенты поместить в баночку и расплавить на водяной бане. В готовую смесь добавить 1 ст. ложку отвара ромашки.

Для отвара 1 ст. ложку сухой травы ромашки залить 100 г горячей, но не кипящей воды, настаивать 2 часа и процедить. Крем можно хранить в холодильнике 3 недели.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
УХОД ЗА ЛИЦОМ	5
Маски для лица	5
Типы кожи	7
Виды масок	9
Ингредиенты косметических масок	11
Нормальная кожа	27
Очищающие маски	27
Тонизирующие маски	29
Увлажняющие маски	31
Питательные маски	34
Восстанавливающие маски	36
Жирная кожа	37
Очищающие маски	37
Тонизирующие маски	44
Стягивающие маски	50
Восстанавливающие маски	57
Сухая кожа	61
Очищающие маски	61
Смягчающие маски	65
Тонизирующие маски	69
Увлажняющие маски	72
Питательные маски	78
Восстанавливающие маски	88
Комбинированная кожа	93
Очищающие маски	93
Тонизирующие маски	97
Стягивающие маски	101
Восстанавливающие маски	103
Проблемная кожа	105
Очищающие маски	105

Успокаивающие и смягчающие маски	108
Тонизирующие маски	111
Питательные и восстанавливающие маски	112
Чувствительная кожа	114
Тонизирующие и успокаивающие маски	114
Питательные маски	116
Все типы кожи	118
Очищающие маски	118
Смягчающие маски	124
Тонизирующие маски	126
Увлажняющие маски	132
Питательные маски	137
Восстанавливающие маски	142
Веснушки и пигментные пятна	149
Прыщи и угри	158
Очищающие и тонизирующие маски	158
Морщины	160
Маски от морщин вокруг глаз	160
Маски и лосьоны от морщин на лице	165
Уход за губами	172
Рецепты масок	173
Скрабы, кремы, лосьоны и тоники	176
Скрабы	176
Пилинг лица	176
Кремы	192
Лосьоны и тоники	214
УХОД ЗА ТЕЛОМ	249
Маски для тела	249
Рецепты масок	255
Кремы, тоники, маски для шеи, области декольте и груди	257
Натуральные косметические обертывания для тела	260
Кремы для тела	264
Скрабы для тела	266
УХОД ЗА РУКАМИ И НОГТЯМИ	271
Маски для рук и ногтей	271
Натуральные средства для рук и ногтей	277
УХОД ЗА НОГАМИ	279
Маски для ног	279
Кремы для ног	283

[illegible]

ДОМАШНЯЯ КОСМЕТИКА

1000

ЧУДО-МАСОК
И КРЕМОВ
ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА

сделанных своими руками



Мы взрослеем — и «взрослеет» наша кожа, а там наступает и время морщин, о котором так не хочется думать. Надолго замедлить старение кожи лица и тела поможет домашняя косметика.

Из фруктов, овощей, ягод, молочных продуктов, меда, косметической глины, лекарственных трав легко можно приготовить кремы, маски, скрабы, лосьоны, тоники и другие эффективные косметические средства.

Воспользовавшись рецептами, которые предлагает автор, вы надолго сохраните молодость и красоту.